

# The Torch Bearer

Postal Regd. No.- CK(C)/104/2017-2019

ଲୋକପ୍ରିୟ କାବ୍ୟ-ଓଡ଼ିଆ ପାଠକ ସମାଜପତ୍ର

ବିଚର ବିଧର

R.N.I. Regd.No.:ODIBIL/2017/74408

English-Odia Fortnightly Newspaper

Vol.-II • Issue-2 • August 16 -30, 2018 • Cuttack • Page-8 • Rs.4/- • ଦ୍ଵିତୀୟ ବର୍ଷ • ସଂଖ୍ୟା-୨ • ୧୭-୩୦ ଅଗଷ୍ଟ, ୨୦୧୮ • କଟକ • ପୃଷ୍ଠା-୮ • ମୂଲ୍ୟ-୪ଟଙ୍କା

## 100 Crore Relief For Flood-Hit Kerala: Rajnath

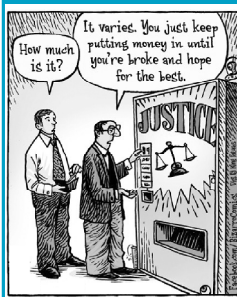
Thiruvananthapuram:- Union home minister Rajnath Singh said the Kerala is facing an "unprecedented crisis" and announced a relief of Rs. 100 crores for the state, which is grappling with devastating landslides and floods caused by unprecedented rain. Over the last five days, 37 people died in the state and 8 of its 14 districts have been put on high alert. More than 60,000 people had to be evacuated to relief camps. The meteorological department said the heavy rains are expected to continue till the Independence Day. ■

## 2nd lunar mission "Chandrayaan-2" on Jan : ISRO

Bengaluru :India will launch its second lunar mission on January 3 next year which will land on the moon with a lander and rover, a top space official said. "We are aiming to launch the mission on January 3 next year, but the window to land on the lunar surface is open till March 2019," Indian Space Research Organisation (ISRO) chairman K Sivan told reporters in Bengaluru.

The Rs 800-crore lunar mission named "Chandrayaan-2" comes over a decade after India went up to the lunar orbit on November 8, 2008 after the "Chandrayaan-1" launch on October 22 onboard a Polar Satellite Launch Vehicle (PSLV) rocket from the spaceport in Sriharikota in Andhra Pradesh. The 3,890-kg Chandrayaan-2, which will be launched onboard the Geosynchronous ....P#3

## DON'T LAUGH



## Confident Of "Record-Breaking" Win In 2019 Elections : Modi

Mumbai:-Prime Minister Narendra Modi said he would be re-elected with an even bigger majority in parliament in 2019, dismissing opposition attempts to rouse opinion against his government by accusing it of failing to deliver on promises of swift economic development and more jobs for young people. PM Modi told his BJP led government is committed to improving the lives of all citizens regardless of faith. The opposition and critics of the government have raised concerns that his administration has been unable to rein in right-wing fringe

groups that are trying to undermine India's secular constitution by targeting the nation's large Muslim minority.



"We will definitely get more seats than we got the last time and I am confident that we will break all records of the seats won by NDA (National Democratic Alliance) in the past and achieve greater glory.■

## No free travel insurance to railway passengers from September

New Delhi :-A senior railway ministry official said that the Indian Railways Catering and Tourism Corporation (IRCTC) has decided to stop free travel insurance starting September 1 and "the option of free insurance will be optional".

Travellers while booking tickets through its website or

mobile application will have to choose from two options: to opt-in or opt-out of travel insurance. He said that in a bid to promote the digital transaction, the IRCTC has been giving free travel insurance to passengers since December 2017. The railways had earlier also waived off ticket booking ....P#3

## India & China not 'firing a single bullet' over border dispute : Modi

New Delhi :-India and China have a border dispute but the fact that they have not even 'fired a single bullet at each other' in the last four decades shows their maturity, Prime Minister Narendra Modi has said in an interview. Modi, spoke about Doklam, a disputed border area in Bhutan, where Indian and Chinese troops were locked in a stand-off for more than



two months. The stand-off was resolved in late August 2017 when the two ....P#3

## Passports Damaged In Kerala Floods To Be Replaced Free: Sushma

New Delhi: External Affairs Minister Sushma Swaraj today announced that passports damaged in floods in Kerala will be replaced free of cost by the government. "There are unprecedented floods in Kerala causing huge damage. We have decided that as the situation becomes normal, passports damaged on account (of) floods shall be



replaced free of charge. Please contact the ....P#3

## Spacecraft To "Touch Sun" On Mission To Solve Solar Mysteries

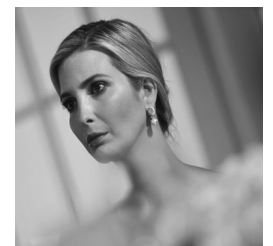
Tampa, US: - NASA on Sunday blasted off a \$1.5 billion spacecraft toward the Sun on a historic mission to protect the Earth by unveiling the mysteries of dangerous solar storms.

"Three, two, one, and liftoff!" said a NASA commentator as the Parker Solar Probe lit up the dark night sky aboard a Delta IV-Heavy rocket from Cape Canaveral, Florida at 3:31 am (0731 GMT). The unmanned spacecraft aims to get closer than any human-made object in history to the center of our solar system. The probe is designed to plunge into the Sun's atmosphere, known as the corona, during a seven-year mission.■

## No place for 'white supremacy, racism and neo-nazism' in US: Ivanka Trump

White House :Ivanka Trump, President Donald Trump's daughter and a White House adviser, explicitly condemned "white supremacy, racism and neo-nazism" late Saturday in a manner her father seems reluctant to do. The tweets come on the anniversary of deadly unrest triggered by a white supremacist rally in Charlottesville, Virginia. A similar far-right rally is scheduled for Sunday outside the White House. "One year ago in Charlottesville, we witnessed an ugly display of hatred, racism, bigotry & violence," Ivanka Trump tweeted. "While Americans are blessed to live in a nation that protects liberty, freedom of

speech and diversity of opinion, there is no place for white supremacy, racism and neo-nazism in our great country," she said. "Rather than tearing each



other down with hatred, racism & violence, we can lift one another up, strengthen our communities and strive to help every American achieve his or her full potential!" ■

Editor's Desk... 

## Anti-Trafficking Bill

The Lok Sabha recently passed The Trafficking of Persons (Prevention, Protection and Rehabilitation) Bill 2018 – the first of its kind bill that seeks to provide stringent punishment for traffickers. Protecting the confidentiality of witnesses and victims, time-bound trials, and repatriation of the victims are some of the other key issues put forth in the bill. Addressing the house, Women and Child Development Minister Maneka Gandhi said “The bill is long overdue. The law is victim-centric and [the] conviction rate will hopefully improve after the bill is enacted.” At present, myriad trafficking laws operate in India and human trafficking cases are dealt on a case by case basis. The Trafficking of Persons (Prevention, Protection and Rehabilitation) Bill, 2018, when enacted is going to be the only legislation that will count when dealing with cases of human trafficking.

The bill in its present form addresses the gaps in our trafficking laws which have not been addressed till now. For instance, all those components that are not covered in Section 370 of IPC, such as forced marriage, begging and giving of hormones or drugs to victims to hasten early sexual maturity are going to invite punishment. A dedicated Rehabilitation Fund is going to provide legal assistance and support to victims of trafficking. Special courts are going to be set up to speed up the prosecution of offenders. The legislation also proposes to freeze the bank accounts and forfeiture of properties of traffickers and to remit the amount into the Rehabilitation fund – a welcome step indeed.

While the draft law seems admirable, there are certain sections which need further elucidation. For instance, activists are worried that the Rehabilitation Fund will meet the same fate as that of the Nirbhaya Fund which remains mostly unused. Similarly, fast-track courts that were set up after the Nirbhaya case have not been operating as effectively as expected due to a dearth of judicial manpower. Further, the bill mandates the setting up of a “National Anti-Trafficking Bureau” that will look into all cases of cross-border and inter-state trafficking. However, the draft bill does not mention clearly as to how this agency will coordinate with the state law and order agencies.

Human trafficking is a gross violation of human rights. The trauma that the victims of trafficking go through can never be experienced in its entirety by people like us who live within the safe confines of our homes. India's trafficking problem has reached epic proportions which essentially means that our current set of laws have proven themselves inadequate to quash this illegal trade. Hence, the need for a new law. Once this bill is passed in the Rajya Sabha after addressing the lacunas, if any, and turns into a law we can hope to see some success on the ground. But a law cannot operate in a vacuum. If the aim is to effectively curb the menace of trafficking, there has to be ample coordination and cooperation between the centre and the states to prevent traffickers from making use of any loopholes to escape through. ■

Sushnidha Tripathy, Associate Editor



**Subhashree Nanda**  
Shree Jagannath  
Bihar, Dakshinakali  
Marga, Dhenkanal

## The Pet Fear

The meaning of “Fear” is understandable, but what is the justification behind using the word ‘pet’ with fear? It is obvious that so many questions may be rising in your mind by reading the title of this article. Whether fear is good or bad? Is it created by us or natural? Do we fear by choice or by chance? I hope after going through this article, you will be aware of many real facts about fear.

Generally there are two types of fear.

1. Natural/Logical/Real fear
2. Artificial/Illlogical/Unreal fear

Let us analyse about the first one that is natural fear. For example, fear of fire, earthquake, flood etc are completely natural fears because it carries the real threatening stimulus. Natural fears always make us powerful. How? If you have ever faced a situation where some dogs were after you to attack and you would have started running like a running champion, then the above statement can be easily related. Actually there is a scientific reason behind such behaviour that our body is designed in such a way, whenever it receives a danger signal, naturally releases the suitable amount of energy to face the danger.

Now problem arises when we stop getting fear by these real fears. Like some people drive at an abnormal speed even when they know this can cause major accidents, but they do not have any fear. Let us examine in terms of moral and legal aspects. There are so many immoral and illegal acts like doing malpractice in exam, asking for dowry, bribe, stealing etc. People still do it because they do not have fear for the punishments. Here absence of fear where it is required, creates indiscipline in society.

Now let us analyze about the second type of fear that is unreal or illogical. These are either self-made or learnt by society. You perhaps have heard about the proverb, ‘the burnt child dreads the fire’. What does it exactly imply? It means, any situation/person/object that causes us tremendous hazard, creates so intense

fear in our mind that make us to panic towards similar types of situation though there is no real threatening stimulus. These fears are created by us and fortunately we can control it.

Sometimes our society play a crucial role in producing such unreal or illogical fears in our mind. Because it is our natural tendency to accept anything as true if majority of people say the same thing. Here we have to understand that even if most of the people living around us believe in anything then even it is not at all implied that they are correct. For example so many superstitious beliefs that prevail in our society, inhuman customs like immolation.

Some people consider the cat as a symbol of bad luck, particularly if one walks across the path in front of a person, which is believed to be omen of misfortune. Is it logical? Is there any scientific cause and effect relationship? I mean whether danger does not come without crossing of a cat or each time you fall into trouble, when there was a cat crossing? This is a very minor thing. Some People used to spend their money on finger rings and stuffs with a strong belief that wearing it would save them from misfortunes and bring desirable things in their life. In reality there is an illogical fear that makes them to believe in such unreal things rather than to face the reality. These unreal fears are like imaginative movies. There are so many channels in Television, but we use to watch the channel of our favourite. Similarly among all the channels in our mind, we frequently switch on the channel of illogical fears. Gradually it gains the power to control our mind and we lose our self confidence. This intense fear cause many psychological harms because the energy produced by our body can't be utilized and convert into a type of poison that again flows in our body.

Now I am going to explain another fact about fear. Just imagine that some hoodlums are troubling and hitting you. What will you do? Let me guess, either you will try to escape or silently tolerate their torture. You may fight with them until and unless you are a good wrestler. But if the same hoodlums are troubling one of your close person who you love the most then what will be your behaviour?

Can you escape? Can you let them torture your loved one? The answer is ‘No’. Will you be fearful to fight with them or brave enough to face them? It is most likely that you will choose the later one even if they are more powerful than you. Because this time it is your close person who is in danger. So, the same person (less powerful) is showing different behaviour for two situations. Why? Because it's all about the reason to fight, that was stronger in the second scenario than the first one. So here presence or absence of fear again depends on the reason behind the situation.

Fear is not like our hunger, thirst that is out of our control, i.e. we have to eat when there is hunger. But is it the same with fear? No. It is one of our other emotions like anger, happiness, sadness, irritation, joy etc, which are completely within our control. We will not be happy until and unless we decide to feel happy. The same rule is applied with fear. That's the reason we intentionally watch horror movies to experience the fear. So it happens by choice not by chance.

If a student is reading out of fear of punishments or to avoid the constant pressure by parents then her/his reading behaviour will continue till there is presence of fear. Once the fear is faded away, student's reading behaviour will come to an end. But if an interest can be developed by the student, she/he will study throughout life, with or without guidance.

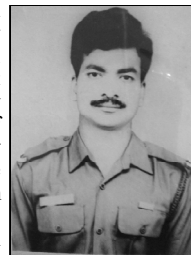
As sunset after sunrise and death after life is true, can we admit that each and every fear of our life is true? If not, then believe them blindly, is not an insult to our education? An intelligent and educated human being never believes anything without examining its factual truth.

Explaining in terms of spiritual aspects, if we believe that the invisible energy, named as GOD exists everywhere including in our heart then without believing in ourselves, can we claim that we believe in GOD?

We nurture pet animals, care them, feed them. Gradually it grows up. In the same way we nurture our unreal or illogical fears in our mind by feeding them our self confidence. That is the reason I named this article as ‘Pet Fear’. If we want to lead a courageous life then we have to stop feeding it with our valuable self confidence. Fear will die slowly out of starvation. Then you will be the master of your own life. ■

## Shaheed Shri S Srinivas Patro

I am Proud that my brother is a martyr. Even though it has been 19 years, the battle scars are still afresh. In the months of May-July in 1999, India lost sons, fathers and brothers at the battlefield in Kargil. These young men served their country in the true sense of the word and honoured their motherland by protecting it with all their strength. For them, their duty for their country was always on the top of their priority list. They considered it an honour to sacrifice their lives for their country and we consider it our honour that these brave men fought for us. Their loved ones, their families will always remember the loss they suffered but it's not something they regret. Instead, they are proud of their sons to have participated in protecting



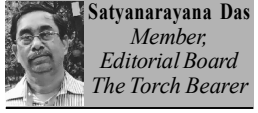
India's honour. Shaheed Shri S Srinivas Patro laid down his life, fighting for our nation. It was the success of his mission that led to the capturing of Tiger Hill that ultimately made the enemy forces withdraw from the battle. He was enrolled in Indian Army in 12th Mahar Regiment in 1987. Fighting for the country in Kargil conflict, he had laid down his life on 05th July 1999.

“My youngest brother had gone to serve the nation. I am proud of him. He has done his duty. We are sad too. The whole nation will remember his sacrifice”  
– Tribute to Son of the soil. ■

**Elder Brother S Trinath Patro**  
Village: Jagadapur, Berhampur

# Treatment Through Superstition

In the remote tribal belt of Odisha the people have been swallowed up by superstition in regard to the treatment of the innocent kids. Last Saturday, at Papdahandi in the



Satyanarayana Das  
Member,  
Editorial Board  
The Torch Bearer

district of Nawarangpur around 23 children between age 1 to 7 were branded with hot iron on the occasion of Chittou Amabasya driven by the blind belief that it would protect them from the water-borne diseases. Parents are so much motivated by superstitions in some of the tribal areas that they fully depend on the traditional healers without caring to contact the health centres. Branding with hot iron is a cruel treatment that seriously affects the child's health and even poses a threat to his life. Even today, when the health consciousness slogan is rampant and the service of medical science is reaching out to every corner, tribal people are still blinded with irrational belief in regard to treatment. In consequence, the innocent souls are victimized and the ignorant

parents receive the trauma. Though health awareness drives have been undertaken from time to time, it has little impact on the ignorant tribals as they still repose trust in the traditional healers. This age-old practice has to stop when we have to choose between life and traditional treatment from mere belief. When the death of two children and suffering of a few from septicemia due to branding in the said district is still raw in our memory, branding of 23 children again is a dreadful addition to our woe. This age old practice of treatment seems incessant in the remote tribal areas that prevails over our awareness campaign. We should not stay casual on the matter. We need to build our awareness campaign intense and pervading to bring it highly effective and motivational on our tribal fellowmen for the safety and security of their tender offspring. Health personnel should be trained to stand up proactive to educate the ignorant and superstitious people to connect themselves to nearby health centres even for minor ailments rather than getting swayed by traditional notion. ■

From Page-1

## India & China not 'firing' .....

countries agreed to withdraw their troops, and Beijing indicated it had halted work on a road that triggered the row. This shows that we are both mature countries, capable of peacefully resolving our differences," said Modi. "I have met President Xi Jinping a number of times over the last four years. In recent months, we have added a new dimension to our engagement in the form of the Informal Summit in Wuhan in April 2018. It allowed us to interact in a very free and candid atmosphere to understand each other's concerns without being forced into a diplomatic straightjacket," he said.

## No free travel insurance to.....

charge for users who make payments via debit cards. The insurance provided by the IRCTC had a maximum cover of Rs 10 lakh in case of a person's death during a train journey, Rs 7.5 lakh if a person is disabled due to an accident, Rs 2 lakh if injured and Rs 10,000 for transportation of mortal remains. The order to charge for the travel insurance will be generated in a few days. However, the amount has not been disclosed yet.

## 2nd lunar mission .....

Satellite Launch Vehicle (GSLV) Mk-3, will orbit around the moon and study its lunar conditions to collect data on its topography, mineralogy and exosphere. This is the first time India will have a rover landing on the moon nearly 50 years after American astronaut Neil Armstrong walked on the eerie lunar surface in 1969.

## Passports Damaged In Kerala .....

concerned Passport Kendras," Ms Swaraj tweeted. Kerala has been reeling under massive floods in which over 35 people have lost their lives and thousands of people were rendered homeless. Around 10 of the 14 districts in state have been affected by the floods.

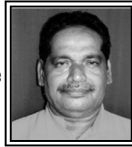
# ମାତୃଭୃତ୍ସର ଲିପି

## ରାଜତନ୍ତ୍ରବର୍ତ୍ତୀ ନବୀନଙ୍କ ଅର୍ଦ୍ଧସତ୍ୟ ଜୀବନୀ

ବିଜୁବାବୁ ରାଜନୀତି କହୁଥିଲେ । ସେଥିପାଇଁ ନା ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ହେଲେ ନା ବାରମ୍ବାର ପୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ପଦରେ ଅଳଙ୍କୃତ ହେଲେ ? ଏହାକୁ ସମୟର ଲହରୀ କୁହ ନହୁବା ଭାଗ୍ୟ, ତାଙ୍କ ଅତେ ତାଙ୍କ ପୁତ୍ର ରାଜନୀତିରେ ଯୋଗଦେବା ବେଳେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନବୀନ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ, ସେ ପିତାଙ୍କ ପଦ୍ମାକୁ ଅନୁସରଣ କରିନାହାନ୍ତି । ଏବେକା ରାଜନୀତିରେ ରାଜନୀତି କମ, କୃତନୀତି ବେଶି । ପ୍ୟାରାବାବୁ

ଖେଳି କଣକୁ ପାଦେ ଦେଇ ଅପସନ୍ନ କରିଥିବା ବେଳେ ଆଉଜଣେ ଏବେ ବଦଳାସ ଯୋଗରେ । ନିଜେ ବିକେନ୍ଦ୍ରର ହର୍ଷାକର୍ତ୍ତା ଦଳବ ବିଧାନ । ନିଜେ ଛିରେ । ନିଜ ନାଆଁରେ ଭୋବ୍ କରାଇ ଚତୁର୍ଥଧର ପାଇଁ ପୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଚନ୍ଦ୍ରକାଳୁ ଅଧିକାର କରି ପାରିଛନ୍ତି ।

ବହିରେ ଉଲ୍ଲେଖ ଅଛି ନବୀନ ଓଡ଼ିଆ ଜାଣନ୍ତି । ହେଲେ କୁହନ୍ତି ନାହିଁ । ନବୀନଙ୍କ ଓଡ଼ିଆ ଜ୍ଞାନ ସଂପର୍କରେ ଓଡ଼ିଶାବାସୀ



ମାଧବଚନ୍ଦ୍ର ସ୍ୱାଇଁ  
ସମ୍ପାଦକ 'ଗୋପାଳମାଳ',  
ମର୍କଟନଗର,  
ସେକ୍ଟର-୭, କଟକ

ଧୋକା ଖାଇଲେ ସିନା, ମାତ୍ର ମଞ୍ଚ ଦେଇଯାଇଛନ୍ତି- କୃତନୀତି, ଛଳନୀତି ଦରିଲେ ରୂପେ ବାରମ୍ବାର ପୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ହୋଇ ଆସିବେ । ଏହାକୁ ଠିକ୍ କୁହୁଛନ୍ତି ରାଜତନ୍ତ୍ରବର୍ତ୍ତୀ ନବୀନ । ପାର୍ଯ୍ୟ ୧୮ ବର୍ଷ ଧରି ନିଜକୁ ଶାସନ କ୍ଷମତାରେ ରହିଛନ୍ତି । ପୁନଶ୍ଚ ଆସିବେ । ଏଥିରେ ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ । ଅଭିଭୂତ ପତ୍ରିକାର ସଂପାଦକ ରୁଦ୍ରଚନ୍ଦ୍ର ବାନାର୍ଜୀଙ୍କ ଲିଖିତ 'ନବୀନ ପଞ୍ଚନାୟକ' ପୁସ୍ତକରେ ନବୀନଙ୍କ ବିଷୟରେ ବହୁ ଲୋକପୂର୍ଣ୍ଣ ତଥ୍ୟ ରଖାଯାଇଛି । ହେଲେ, ନିର୍ବାଚନ ପୂର୍ବକ ଏ ପୁସ୍ତକଟି ତାଙ୍କ ପାଇଁ ଘାତକ ସାଧ୍ୟତା ହେବ, ଏଥିରେ ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ । ନବୀନ ପ୍ରତିଦିନ ମହାପାନ କରନ୍ତି, ଦାମା ସିଗାରେଟ୍ ଟାଣନ୍ତି, ଓଡ଼ିଆ ଜାଣନ୍ତି ହେଲେ କୁହନ୍ତି ନାହିଁ, ରାଜପୁତ୍ରକୁ ଅଧିକାର ପାଇଁ କାହାକୁ ବି ବଳି ପକାଇ ପାରନ୍ତି- ଏହା ତାଙ୍କ ସପକ୍ଷରେ ଯିବ ନା ବିପକ୍ଷରେ ଯିବ ଜନନୀ ବିଚାର କରିବେ ।

ଓଡ଼ିଶା ରାଜନୀତିରେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଜ୍ଞ ତଥା ଓଡ଼ିଆ ଜାଣି ନଥିବା ନବୀନ ପିତାଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ପରେ ବଡ଼ଭାଇ ପ୍ରେମ, ବଡ଼ଭଉଣୀ ଗୀତା ଓଡ଼ିଶା ରାଜନୀତିକୁ ଆସିବାକୁ ମନା କରିବାକୁ, ନିଜେ ରାଜନୀତିକୁ ଆସିଲେ । ଅନୁକମ୍ପା ଭୋଗ୍ ପାଇ କେନ୍ଦ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ ଓ ପୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ହେଲେ । ନବୀନ ଜଣେ ଚତୁର ରାଜନେତା ତଥା 'ରୁଥିଲେସ୍ କିଲର ଜର୍ନାଲିଷ୍ଟ' (ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ହୁଏତର ଶତ୍ରୁହତ୍ୟା) ସେ । ନବତେ ବିଜୟ ମହାପାତ୍ର ହୁଅନ୍ତୁ କି ଚତୁର ଚାଣକ୍ୟ ପ୍ୟାରାମୋହନ ମହାପାତ୍ର ହୁଅନ୍ତୁ, ସେମାନଙ୍କ ଗୋଟିବାଳନା ଆଗରେ ନବୀନ ବଳିପଡ଼ି ସାରବେଶି । ମାତ୍ର ଓଲଟା ହେଲା । ନିଜ କୃତନୀତିର ଗୋଟି

ଅବଗତ । ମାତ୍ର ଶକ୍ତ ହେଲେ ଦଳର କଳକ୍ରମାଣେ ଗୋଟି ଗଣିବାକୁ ପଛାଇ ନଥାନ୍ତେ । ଏଠି ପୁଅ ବାପାକୁ ସମ୍ମାନ ଦିଏନ । ପୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ କ'ଣ ସମ୍ମାନ ଦେବେ । ମାତ୍ର ନବୀନ ଲୁହା ଜାଣି ପିଣ୍ଡ ଦେଉଥିବାରୁ ସମସ୍ତ ନେତା ଭୟଭୀତ ଓ ପୋଖରୀଛୁଆଁ । କେତେବେଳେ କାହା

ମୁଖ କରିବ ଠିକ୍ ନାହିଁ । ନବୀନ ଜାଣିଗଲେ ଯେଉଁମାନେ ତାଙ୍କୁ ରାଜନୀତିକୁ ଆଣିଥିଲେ, ସେମାନେ ଭାବିଥିଲେ ନବୀନଙ୍କୁ ଉଦ୍‌ବେଶୀ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରିବେ । ମାତ୍ର ଫଳ ଓଲଟା ହେବାରୁ ସେମାନେ ବିହୋହ କଲେ । ରାଜନୀତିକୁ ଗଲେ ।

ପ୍ୟାରୀ, ଅଶୋକ, ଦେବୀଶିଖ, ବିଜୟ, ପାଣ୍ଡିଆନଙ୍କ ପରି ନବୀନଙ୍କ ନିକଟତମ ରାଜନେତା ତଥା ଅମଳାଙ୍କ ଉପରେ ଅତ୍ୟଧିକ ନିର୍ଭରଶୀଳତା ଉପରେ ନବୀନ ସମାଲୋଚିତ ହୋଇଛନ୍ତି । ମାତ୍ର ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଏକାକୀ ସମଗ୍ର ରାଜ୍ୟର ପରାଜିତକୁ ନଜର ରଖି ଠିକ୍ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବା ଅସମ୍ଭବ । ସେଥିପାଇଁ ସବୁବେଳେ ବିଭୋଧୀ ଦଳ ନବୀନଙ୍କ ଲକ୍ଷ୍ୟତା ଦାବି କରି ପରାସ୍ତ ହୋଇଛନ୍ତି । ମାତ୍ର ଯା ଦୋଳି ତୁପାୟ ମହଲାର ସବୁ ନିଷ୍ପତ୍ତି ଅଧିକ ଭାବରେ ପୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଗ୍ରହଣ କରିନେଲେ ୨୦୧୯ ନିର୍ବାଚନରେ କୌଣସି ଅସଫର ଘଟିବ ନାହିଁ, ଏକଥା ମଧ୍ୟ କହି ହେବ ନାହିଁ । ମାତ୍ର ଖୋସାଗିତିଆ, ଚାତୁକାର, ଅମଳା ଯେ ବଳି ନ ପଡ଼ିବେ କିଏ କହିବ ?

ଅମୃତ ହଣ୍ଡାରେ ଚୋପାଏ ବିଷ ପତ୍ରିକାରେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଅମୃତ ହଣ୍ଡା ଯେପରି ବିଷ ପାଲଟିଯାଏ, ସେହିପରି ଉନ୍ନତିଶୀଳ ସିଗାରେଟ୍ ଓ ସ୍ୱାଳ ଦ୍ରାଘସ୍ତ ହୁଏ ନିର୍ମଳ ଭାବପୁର୍ଣ୍ଣକୁ କଳକଳିତ କରି ଦେଇଛି । ■

## ବିଶିଷ୍ଟ ସାହିତ୍ୟିକା, ନାରୀନେତ୍ରୀ, ସମାଜସେବୀ ସରଳା ଦେବୀ

### ରୁମ୍‌ଝୁମ୍ ନାୟକ

ପାର୍ଯ୍ୟତଃ : ବରିଷ୍ଠ ଆଇନଜୀବୀ ଧରଣୀଧର ନାୟକ  
ମଣି ନିଳୟ, ଡକ୍ଟରେଲଜୀ ଦକାର, କଟକ-୯

ସମଗ୍ର ଭାରତବର୍ଷରେ ନାରୀ ସ୍ୱାଧୀନତା, ପ୍ରଗତି, ଶିକ୍ଷା, ସୁରକ୍ଷା ଓ ସଂସ୍କାର ନିମିତ୍ତ ଅତୀତରେ ଯେଉଁ ଜାଗରଣ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଛି ସେଥି ମଧ୍ୟରେ ଓଡ଼ିଶାରେ ଯେଉଁ ପ୍ରମୁଖ ପ୍ରାଠମିକଶିକ୍ଷା ନାରୀମାନଙ୍କର ବିଶେଷ ଭୂମିକା ଥିଲା ତନ୍ମଧ୍ୟରୁ ବିପୁଳତା ପ୍ରଦତ୍ତରଣ ସାହିତ୍ୟିକା ତଥା ପ୍ରବାଶୀ ରାଜନୀତି ବିଶ୍ୱାସୀ ସରଳା ଦେବୀ ଅନ୍ୟତମ । ଯାହାଙ୍କର ସମଗ୍ର ଜୀବନ ଯୌବନ ଓ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ନିଜ ଦେଶ ଓ ଜାତିପାଇଁ ସ୍ୱପ୍ନ ଉତ୍ସର୍ଗୀକୃତ ଥିଲା । କହିବାକୁ ଗଲେ ନାରୀଶିକ୍ଷା ଓ ନାରୀ ଜାଗରଣ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସରଳା ଦେବୀ ଏକ ବିସ୍ମୟ ଦାୟିତ୍ୱ । ସତ୍ୟନିଷ୍ଠ, କର୍ତ୍ତବ୍ୟପରାୟଣା ଏବଂ ଗାନ୍ଧିଜୀଙ୍କର ଅହିଂସା ମତରେ ମଣୋପୁତ୍ର ସରଳା

ଭାଗୀରଥଙ୍କର ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଯୋଗଦାନ, ଗାନ୍ଧିଜୀଙ୍କ ଡାକରାରେ ଓଡ଼ିଶାରେ ଅସହଯୋଗ ଆନ୍ଦୋଳନରେ ନାରୀମାନଙ୍କର ଯୋଗଦାନ, ଓଡ଼ିଶାର ଉତ୍ତୁରିଠାରେ ଲବଣ ସତ୍ୟାଗ୍ରହରେ ପ୍ରମୁଖ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥିବା ସରଳା ଦେବୀ ଗୋପକନ୍ଦୁଙ୍କ ବନ୍ଦବିଦ୍ୟାଳୟ ପରି ନାରୀମାନଙ୍କ ଶିକ୍ଷା ନିମନ୍ତେ ଅଲଗା ଆନ୍ଦୋଳନ ବିଦ୍ୟାଳୟ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରିଥିଲେ । ନାରୀଶିକ୍ଷା, ନାରୀ ପ୍ରଗତି ସହିତ ଗାନ୍ଧିଜୀଙ୍କ ଆଦର୍ଶରେ ସୁଲକ୍ଷଣା, ଗ୍ରାମ ସର୍ବୋଧିକ ସହିତ ବିଧାନ ବିଦ୍ୟାଳୟ ପ୍ରୋସ୍ତାହନ ପ୍ରଭୃତି ସାମାଜିକ ସଂସ୍କାର କାର୍ଯ୍ୟରେ ସରଳା ଦେବୀଙ୍କର ଅବଦାନ ଅତୁଳନୀୟ । ନାରୀ ଜାଣିବେଳେ କାହିଁକି କାହିଁକି ବାଟି ଜାଣିବେଳେ କେଉଁ କାହିଁକି । ତେଣୁ ନାରୀତ୍ୟ ବିକ୍ଷିତ ହେଲେ ସାରା ସମାଜକୁ ଶିକ୍ଷିତ କରିବାପାଇଁ ତେଣୁ କରବ ଏହି ମହାମନରେ ମଣିତ କରିଥିଲେ ସେ ସମଗ୍ର ସମାଜକୁ । ସମ୍ପ୍ରାନ୍ତ ଶିକ୍ଷିତ ବିଭାଗୀ ପରିବାରରେ ଜନ୍ମ ତଥା



ତତ୍ପରପୁତ୍ର ଜନିତାର ପରିବାରରେ ପୁତ୍ରପୁତ୍ର ସରଳା ଦେବୀ ନିଜର ସମସ୍ତ ପାଦବନ୍ଧ ଏବଂ ସ୍ୱାଧୀନତାକୁ ବଳିନକରି ନିରାଭରଣ ଦେହରେ କେବଳ ଖଦିଗାଢ଼ି ପିନ୍ଧୁଥିଲେ । ଭାରତବର୍ଷର ମୁକ୍ତି ସଂଗ୍ରାମ ଅନ୍ୟତମ ସଂଗ୍ରାମୀ ସରଳାଙ୍କ ମାଉସୀଝିଅ ଭଉଣୀ ମା' ରମାଦେବୀ, ସହକର୍ମିଣୀ କୋକିଳାଦେବୀ, ବେବାଲାୟ, କୁନ୍ତଳାକୁମାରୀ ପ୍ରଭୃତି ସଂଗ୍ରାମୀ ନାରୀମାନେ ନିଜ ନିଜ କର୍ମାନ୍ତରଣ ଲେଖନୀ

### ୧୧୪ତମ ଜନ୍ମକଳ୍ପତୀ ଉପଲକ୍ଷେ

ଦେବାଙ୍କର ଜନ୍ମ ୧୯୦୪ ମସିହା ଅଗଷ୍ଟ ମାସ ୧୯ ତାରିଖ ଦିନ ଅବିଭକ୍ତ କଟକ ଜିଲ୍ଲା ବା ଯାହା ବର୍ତ୍ତମାନର ଜଗତସିଂହପୁର ଜିଲ୍ଲାର ବାଲିକୁଦା ଅନ୍ତର୍ଗତ ନରିଲୋ ଗ୍ରାମରେ ଏକ ସମ୍ପ୍ରଦାୟ ପରିବାରରେ ହୋଇଥିଲା । ତାଙ୍କର ପିତାଙ୍କ ନାମ ବାସୁଦେବ କାନୁନ୍ଗୋ ମାତା ପଦ୍ମାବତୀ ଦେବୀ ଏବଂ ତାଙ୍କ ଭାଇ ବୃନ୍ଦାବନ ନିତ୍ୟାନନ୍ଦ କାନୁନ୍ଗୋ ଚକ୍ରାନ୍ତ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଜବାହରଲାଲ ନେହରୁଙ୍କ ମନ୍ତ୍ରାମ୍ଭୂତ ଜଣିତ ଶିକ୍ଷଣମନ୍ତ୍ରୀ ଭାବେ ଅଧିକାରୀତ ହୋଇଥିଲେ । ତାଙ୍କର ପାଳିତ ପିତା ତେୟୁଟି କଲେକ୍ଟର ବାଳକୃଷ୍ଣ କାନୁନ୍ଗୋ ମାତା ହେମବତୀ କୁମାରୀଙ୍କ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସମ୍ପର୍କରେ ସେ ବାଲ୍ୟଶିକ୍ଷା ସମାପ୍ତ କରିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସେତେବେଳେ ସମାଜରେ ନାରୀଶିକ୍ଷା କୌଣସି ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ସୂତ୍ରରୁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ନଥିଲା । ଯାହାଦ୍ୱାରା ସେ ଭଜଶିଖାରୁ ବଞ୍ଚିତ ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ପାରିବାରିକ ପ୍ରେରଣାରେ ଗୃହ ଶିକ୍ଷକ ଭାବେ କା'ରାଜୀ, ହିନ୍ଦି, ଦେଶଜାଣି ଏବଂ ସଂସ୍କୃତ ଭାଷାକୁ ସମ୍ପରଣ ସହିତ ଅଧ୍ୟୟନ କରିଥିଲେ । ମାତ୍ର ୧୪ ବର୍ଷ ବୟସରେ ଜଗତସିଂହପୁର ଜିଲ୍ଲାର 'ଚତୁର୍ଥ' ଜନିତାର ଚୌଧୁରୀ ଦୁର୍ଗାଚରଣ ମହାପାତ୍ରଙ୍କ ପୁତ୍ର ଆର୍ତ୍ତୋଳକେସ୍ ଭାଗୀରଥ ମହାପାତ୍ରଙ୍କୁ ବିବାହ କରିଥିଲେ ସରଳା ଦେବୀ । ପରବର୍ତ୍ତୀ କାଳରେ ସ୍ୱାଧୀନତେତା କୁହଂସାର ବିଭୋଧି ପ୍ରତିଭାମୟୀ ସରଳା ଦେବାଙ୍କର ଦେଶାତ୍ମବୋଧ ଓ ଜାତିପ୍ରୀତି ତାଙ୍କୁ ଭାରତୀୟ ମୁକ୍ତି ସଂଗ୍ରାମର ଏକ ସୈନିକର ମନ୍ଦ୍ୟାଦା ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲା ଏବଂ ଏଥିରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ସହଯୋଗ କରିଥିଲେ ତାଙ୍କର ସ୍ୱାମୀ ଶ୍ରୀମତୀ ଭାଗୀରଥ ମହାପାତ୍ର । ଭାରତୀୟ ଜାତୀୟ କଂଗ୍ରେସରେ ଓଡ଼ିଶାର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସୁଜ୍ଞାନେତା ଗୋପବନ୍ଧୁ, ହରେକୃଷ୍ଣ ମହତାବଙ୍କ ସହ ସରଳା ଦେବୀ ଓ

ମାଧ୍ୟମରେ ରାଜନୈତିକ ବିପ୍ଳବ ସୃଷ୍ଟି କରିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ପରଦା ପ୍ରଥା ଉଲ୍ଲଙ୍ଘନ, ଲବଣ ସତ୍ୟାଗ୍ରହରେ ଯୋଗଦେଇ ପ୍ରଥମ ଓଡ଼ିଆ ନାରୀ ରାଜନୈତିକ ଦଳ ଭାବରେ, କରଗା କଂଗ୍ରେସ ଅଧିବେଶନ ଭାଷଣ ପ୍ରଦାନ କରିଥିବା ପ୍ରଥମ ନାରୀନେତ୍ରୀ ସରଳା ଦେବୀ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଉଲ୍ଲଙ୍ଘନ ପ୍ରଥମ ବିଧାୟିକା ଏବଂ ପ୍ରଥମ ବାଚସ୍ପତି ଭାବରେ ଓଡ଼ିଆ ନାରୀଜାତିକୁ ଚୈତନ୍ୟମୟ କରିଥିଲେ । ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ଶିକ୍ଷା ନଥାଇ ମଧ୍ୟ ନିଜର ପ୍ରଗାଳୁ ଜ୍ଞାନ ପାପାସା ନିମନ୍ତେ ସେ ଓଡ଼ିଆ ବ୍ୟତୀତ ଇଂରାଜୀ, ହିନ୍ଦି ତଥା ବେଙ୍ଗଲୀରେ ସାରଗର୍ଭକ ଭାଷଣ ପ୍ରଦାନ କରିପାରିଥିଲେ । ସ୍ୱାଧୀନତା ଓଡ଼ିଆର ଏହି ଦ୍ୟାଗୀନୀ ମହିରସୀ ବିପୁଳତା ସରଳା ଦେବାଙ୍କର ଓଡ଼ିଆ ସାହିତ୍ୟକୁ ଅନୁକମ୍ପା ଦାନ ତାଙ୍କର ତିନିଗୋଟି କବିତା ସଂକଳନ, ତିନିଗୋଟି ଅନୁବାଦ ପୁସ୍ତକ, ଚାରିଗୋଟି ଗଳ୍ପପୁସ୍ତକ, ଏକାଧିକ ଗ୍ରନ୍ଥକାହାଣୀ, ନାଟକ, ଏକାକିକା, ଉପନ୍ୟାସ, ସତରଠି ଆଲୋଚନା ପୁସ୍ତକ, ଅଗଣାଶିଳ୍ପ ପ୍ରବନ୍ଧ, ନାରୀ ପ୍ରଗତି ସଂପର୍କିତ ବଡ଼ଶିଳ୍ପ ଆଲୋଚନା ତଥା ବିଭିନ୍ନ ବିଷୟରେ ଏକାଧିକ ସାହିତ୍ୟ, ସମ୍ଭାବ ଏବଂ ପୁସ୍ତକ ରଚନା କରିପାରିଛନ୍ତି । ଏବେ ନିକଟରେ ଓଡ଼ିଶା ସାହିତ୍ୟ ଏକାଡେମୀ ତାଙ୍କର ଜନ୍ମ ଶତବାର୍ଷିକା ପାଳନ କରୁଥିବା ସମ୍ବେଦ ସେହି ଅଧିକାରୀ ତଥା ବିଭିନ୍ନ ବିଷୟରେ ଏକାଧିକ ସାହିତ୍ୟ, ସମ୍ଭାବ ଏବଂ ପୁସ୍ତକ ରଚନା କରିପାରିଛନ୍ତି । ଏବେ ନିକଟରେ ଓଡ଼ିଶା ସାହିତ୍ୟ ଏକାଡେମୀ ତାଙ୍କର ଜନ୍ମ ଶତବାର୍ଷିକା ପାଳନ କରୁଥିବା ସମ୍ବେଦ ସେହି ଅଧିକାରୀ ତଥା ବିଭିନ୍ନ ବିଷୟରେ ଏକାଧିକ ସାହିତ୍ୟ, ସମ୍ଭାବ ଏବଂ ପୁସ୍ତକ ରଚନା କରିପାରିଛନ୍ତି । ଏବେ ନିକଟରେ ଓଡ଼ିଶା ସାହିତ୍ୟ ଏକାଡେମୀ ତାଙ୍କର ଜନ୍ମ ଶତବାର୍ଷିକା ପାଳନ କରୁଥିବା ସମ୍ବେଦ ସେହି ଅଧିକାରୀ ତଥା ବିଭିନ୍ନ ବିଷୟରେ ଏକାଧିକ ସାହିତ୍ୟ, ସମ୍ଭାବ ଏବଂ ପୁସ୍ତକ ରଚନା କରିପାରିଛନ୍ତି ।







# କାହିଁକି ନିରାଶ ହେବା ?



**ଡଃ. ବିନାୟ ପଟ୍ଟନାୟକ**  
ଆଲୋଚନାକର,  
ନିଆଳୀ, କଟକ

ପ୍ରତିଦିନ ସମାଜରେ ହିଂସା, ଶକ୍ତି, ଦୁଷ୍ଟର୍ଣ୍ଣ, ହତ୍ୟା ଚାଷ୍ଟବ ଇତ୍ୟାଦି ସମ୍ଭାଦ; ସମ୍ଭାଦପତ୍ର ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବୈଦ୍ୟୁତିକ ଗଣମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରଚାର ଚାଲିଛି । ଏସବୁକୁ ପଢ଼ି ଶୁଣି ଦେଖୁ ମନରେ ବିଦ୍ରୁଷ୍ଣ ଜାତ ହୋଇଗଲାଣି । ପୁଞ୍ଜ କାହିଁ, ଶାନ୍ତି କାହିଁ ? ମଠ ମନ୍ଦିରରେ ବି ଶାନ୍ତି ନାହିଁ । ଅଧିକାଂଶ ସ୍ଥାନରେ ଛଦୁକାଳନେମାମାନେ ଆସନ ଜମେଇ ବସିଛନ୍ତି । ନେତାମାନଙ୍କ ନିକଟରେ ନେତୃତ୍ୱ ନାହିଁ; କେବଳ ନିଆଡ଼ାରି ଓ ସ୍ୱାର୍ଥ ସାଧନ । ସମାଜରେ ଏମିତି ଘଟଣା ସବୁ ଘଟିଯାଉଛି ଯେ ମଣିଷ ମଣିଷକୁ ଦେଖିଲେ ତରୁଛି । ଲୋକାଳୟ ଅପେକ୍ଷା ଅରଣ୍ୟ ନିବାସକୁ ନିରାପଦ ମଣୁଛି ।

ବଡ଼ ବଡ଼ ସହର ମାନଙ୍କରେ ମଦ ଦୋକାନ କି ପାନାଳୟ ଥିଲା । ଏବେ ପ୍ରତି ଗାଁ ମୁଣ୍ଡରେ ଚା, ପାନ ଦୋକାନ ସହିତ ମଦ୍ୟ ବିକ୍ରୟର ବ୍ୟବସ୍ଥା ହୋଇଯାଇଛି । ନେତା ଓ ରାଜନୈତିକ ଦଳ କୁପାରୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କ ସର୍ବଦା ଚଳନ୍ତଛଳ । ଭୋଳିଭାତର ଅଭାବ ନାହିଁ । ନିର୍ବାଚନ ଆସିଲେ ମଦ୍ୟମିଂସର ମହୋତ୍ସବର ଉତ୍ସ ଆସେ । କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ, ବାବା ମାତାଙ୍କ ନିକଟରେ ପ୍ରାର୍ଥନାମାନଙ୍କର ଭିଡ଼, ଭବିଷ୍ୟତ ଜାଣିବା ନିମନ୍ତେ । କୋଷ୍ଠିଷ ପଶ୍ଚିତମାନଙ୍କର ଏବେ ପୁଷ୍ପମାସ । ବେଶ୍ ଦୁଇପଇସା ସଂଗ୍ରହ କରୁଛନ୍ତି । ପୋଷ୍ଟର ଛପାଇ ପି ଇତ୍ୟାଦି ପାଇଁ ପ୍ରେସ ବଜାର ସରଗରମ । ପ୍ରଚାର ଟଙ୍କା ପାଣିଭଳି ବହିଯାଉଛି । ଆଉ କେତେକ ନାନା ଉପାୟରେ ସେ ସବୁକୁ ସାଉଁଟିବାରେ ଲାଗିଛନ୍ତି ।

ଏକ ନିର୍ବାଚନ ଉତ୍ସରେ ଏ ବର୍ଷ ନୂଆ ସମ୍ଭାଦ ମିଳିଲା । ସମ୍ଭାଦଟି ଶୁଣି ନିରାଶ ଆକାଶରେ ଆଶାର ଇହଧନୁ

**ମହିଳା** - ଏକା ଏକା ଥିଲି ମୁଁ ମୋ ଜୀବନେ ଲକ୍ଷେ ପୁରଣ ଆଣିଦେଲି ମୋ ସପନେ ସେଇ ସପନ ମୋ ଜୀବନ ସଜିଲା...  
**ପୁରୁଷ** - ହୃଦୟଟିଏ ଖୋଜୁଥିଲି ମୁଁ ମନେ ମନେ ସପନର ନାୟିକା ସାଜିଲ ଏଇ ନୟନେ ସେଇ ନୟନ ମୋ କାହାଣୀ ସାଜିଛି...  
**ମହିଳା** - ସାଥୁ ହୋଇ ରହିଥିବା ଯେତେ ଆସୁ ଦୁଃଖ ଏଇ ଜୀବନେ  
**ପୁରୁଷ** - ତୁମେ ଶିଖେଇଲ ମୋତେ ବଞ୍ଚିବାର ମାନେ...  
**ମହିଳା** - ଅନ୍ଧାର ରାତି ଥିଲା ମୋ ଜୀବନେ ଆଲୋକର ଚମକ ଆଣିଦେଲା ମୋ ସପନେ ସେଇ ସପନ ମୋ ଜୀବନ ସଜିଲା  
**ପୁରୁଷ** - ତୁମକୁ ଭଲ ପାଇବା ପରେ...  
**ମହିଳା** - ସୁଲଟିଏ ଖୋଜୁଥିଲି ମୁଁ ମନେ ମନେ ଭାସି କରି ଡାକିନେଇ ତୁମ ନୟନେ ସେଇ ନୟନ ମୋ କାହାଣୀ ସାଜିବି  
**ପୁରୁଷ** - ତୁମକୁ ଭଲ ପାଇବା ପରେ...  
**ମହିଳା** - ନଦୀଟିଏ ବହିଯାଏ ସାଗରକୁ ଖୋଜି ଖୋଜି  
**ପୁରୁଷ** - ତୁମେ ତ ଆସିଲ ମୋ ଜୀବନେ ସୁନାର ହରିଣୀ ସାଜି... । ■

ଉଚ୍ଚମାରିଲାଭକି ଅନୁଭବ ହେଲା । ଜଣେ ପ୍ରକାଶକ ବନ୍ଧୁ ମୋତେ କହୁଥିଲେ, ଆଜ୍ଞା ଆମର ସବୁ ଗୀତା, ହନୁମାନଚାଳିଶା ବହି ବିକ୍ରି ହୋଇଥିଲା, ଆଉ ପାଞ୍ଚ, ଦଶ ହଜାର ଛାପିଥିଲେ ଭଲ ହୋଇଥାନ୍ତା । ପୁଣି ଛାପିବା ପାଇଁ ଚିନ୍ତା କରୁଛି । ଆପଣ ଆଉଥରେ କର୍ପି ସଂଶୋଧନ କରିଦେଇଥାନ୍ତୁ ।

କଥା କ'ଣ ବନ୍ଧୁ ଏମିତି ଉଲ୍ଲସିତ କାହିଁକି ?

ଗୀତା ପ୍ରେସ୍ ବହି ଦୋକାନକୁ ଯାଇଥିଲି ସେଇଠି ଲୋକ ଧାର୍ତ୍ତି ଲଗାଇଛନ୍ତି, ହନୁମାନ ଚାଳିଶା, ଗୀତା ଓ ଭାଗବତ ଏକାଦଶ ଷ୍ଟକ ନିମନ୍ତେ । ଦୋକାନୀ କହୁଛନ୍ତି, ସବୁ ବହି ସରିଯାଇଛି । ଆଉ ଏତେ ଶୀଘ୍ର ବହି ଗୋରଖପୁରକୁ ଆସିପାରିବନି । ଛପା ଚାଲିଛି । ବାଦମାଡ଼ି (କଟକ)ର ଅନ୍ୟ ଜଣେ ପ୍ରକାଶକଙ୍କ ପାଖରେ ବସିଥାଏ । ସେମିତି ଲୋକମାନେ ସବୁକୁ ବହିରୁ ଦୁଇ ହଜାର ଟିନି ହଜାର କର୍ପି କିଣିବାକୁ ଚାହୁଁଥାନ୍ତି, ମାତ୍ର ଦୋକାନୀ ବହି ନାହିଁ କହି ଅସମର୍ଥତା ପ୍ରକାଶ କରୁଥାନ୍ତି । ଜଣେ କେହି ହଜାରେ କର୍ପି 'ଲକ୍ଷ୍ମୀ ପୁରାଣ', 'ସତ୍ୟୋଷ୍ଠୀ ପୁରାଣ', 'ମଙ୍ଗଳା ପୁରାଣ' ମାଗିଲେ । ଆଉ କେହି କେହି ସତ୍ୟୋଷ୍ଠୀ ମା', ଶିବିଡ଼ିଆଇ ବହି ମାଗୁଥାନ୍ତି । ଏତେ ଧର୍ମ ପୁସ୍ତକର ଆବଶ୍ୟକତା କ'ଣ ? ମୋ ଆଖିର ପ୍ରଶ୍ନବାଚିକୁ ପଢ଼ି ପ୍ରକାଶକ ବନ୍ଧୁ କହିଲେ- ଏବେ ଆଜ୍ଞା, ଭୋତରମାନଙ୍କୁ ମନାଇବା ନିମନ୍ତେ ପ୍ରାର୍ଥନାମାନେ ନୂଆ ଚରିକା ଆପଣେଇଛନ୍ତି । ଖୁଆଇ ପିଆଇ ଲୋକଙ୍କ ଉପରେ ଆସୁ । ରଖୁପାରୁନାହାନ୍ତି । ଟଙ୍କା ଦେଇ ବି କଥା ରଖୁନାହାନ୍ତି । ତେଣୁ ସେମାନେ ଧର୍ମ ଅର୍ପଣର ସାହାଯ୍ୟ ନେଇ ଲୋକଙ୍କୁ ଏକପ୍ରକାର ଶପଥ କରାଉଛନ୍ତି । ଛୋଟ ଛୋଟ ସାଇକଲ ଗୀତା, ହନୁମାନ ଚାଳିଶା, ଲକ୍ଷ୍ମୀ ପୁରାଣ, ଭାଗବତ ଏକାଦଶ ଷ୍ଟକ, ରାମଚରିତ ମାନସ ବହି

ଭୋତରମାନଙ୍କ ହାତରେ ଧରାଇ ଦେଇ ଭୋତଭିକ୍ଷା କରୁଛନ୍ତି । ପୁସ୍ତକ ଉପହାର ଦେଲେ, କଥା ଛକରେ ଶପଥ ମଧ୍ୟ କରାଇନେଲେ ।

ଏକଥା ଜାଣିଲା ପରେ ମୁଁ ତ ବହୁତ ଖୁସି, ଆପଣମାନେ ନିଶ୍ଚୟ ଖୁସି ହେବେ । କେତେ ଶିଖାଇବୁ ବାହାଦୁରେ, ବ୍ରତଘରେ, ଜନ୍ମଦିନମାନଙ୍କରେ ଟଙ୍କା କିମ୍ବା ଜିନିଷପତ୍ର ଉପହାର ନ ଦେଇ ପୁସ୍ତକ ଉପହାର ଦିଅ ବୋଲି; ଲୋକେ ତାହା ସହଜରେ ଗ୍ରହଣ କରୁ ନ ଥିଲେ । ଗ୍ରହଣ କଲେ ବି ଏମିତି ହଜାର ହଜାର ସଂଖ୍ୟାରେ ପୁସ୍ତକ ଲୋକେ କିଣୁ ନଥିଲେ । ନିର୍ବାଚନ ଏବେ ତାହା କରାଇ ଦେଇଛି । ଏଭଳି ଅଭାସ ଯଦି ଲୋକମାନଙ୍କର ରୁହେ, ତେବେ ବହିର ବିକ୍ରି ନିଶ୍ଚୟ ବଢ଼ିବ । ପୁସ୍ତକ ମେଳା, ବହି ହାଟର ଯୋଜନା ସବୁ ସଫଳ ହେବେ । ଓଡ଼ିଶାରେ ପୁସ୍ତକ ଶିଳ୍ପର ବିକାଶ ଘଟିବ । ଲେଖକ, ପ୍ରକାଶକ, ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଓ ବୁକ୍ସିକାମୀମାନେ ଉପକୃତ ହେବେ ।

ଆଉ ବର୍ଷେ ଦୁଇବର୍ଷ ପରେ ସାଧାରଣ ନିର୍ବାଚନ ଆସିବ । ଯେତେବେଳେ ସଚେତନତାର ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ ହେବ, ସେହି ସୁଯୋଗକୁ ଉପଯୋଗୀ ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରି ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟମାନେ ଧରି ରଖନ୍ତୁ । ପ୍ରଚାର ପରିମାଣରେ ଧର୍ମପୁସ୍ତକ ସୁଲଭ ମୂଲ୍ୟରେ ସୁଦୃଶ ଭାବେ ଛପାଯାଉ । ଜନସାଧାରଣ ତାହା ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ । ବହି ଉପହାର ଅଭାସ ବଢ଼ିଗଲେ, କ୍ରମେ କ୍ରମେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଶ୍ରେଣୀର ପୁସ୍ତକକୁ ଉପହାରସ୍ୱରୂପ ଉପସ୍ଥାପିତ କରାଯାଇପାରିବ । ପାଠକ ପଢ଼ିବେ, ଭାଷା ବଞ୍ଚିବ ।

ଆଉ ଗୋଟିଏ ସୁଫଳ ମିଳିବ ମଦ୍ୟମିଂସ ପ୍ରତି ଯେଉଁ ଭୋତରଙ୍କ ଆଗ୍ରହ ଅଛି, ବୋଧେ କ୍ରମେ କ୍ରମେ ତାହା କର୍ମିଯିବ । ମଦ୍ୟପାନରୁ ଯୁବଗୋଷ୍ଠୀ ବିରତ ରହିଲେ ସମାଜରୁ ଯାବତୀୟ ବିଶୁଦ୍ଧିକା ବଳେ ବଳେ କର୍ମିଯିବ । ଆମେ କଦାପି ନିରାଶା ହେବାନି ଦୃଢ଼ ବିଶ୍ୱାସ ରଖି, ସହସ୍ରାଧିକ ଲୋକଙ୍କର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଓ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନେ ବାସ୍ତବତାର ରୂପ ନେବ । ଏଥିରେ ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ । ■

# ରାକ୍ଷୀ-ଏକ ପ୍ରୀତିବନ୍ଧନ

**ସୁଜନମା ମହାନ୍ତି**  
ସହକାରୀ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ  
ବିଶ୍ୱେଶ୍ୱର ବିଦ୍ୟାପୀଠ,  
ମୁଖେଇଗୋ, ବେକାନୀର



ଆସିଲା ଆସିଲା ଦେଖ ଶ୍ରୀବତ୍ସମାସ ପୂନେକ ରଙ୍ଗଦେବଜୀର କେତେ ରାକ୍ଷୀ ସଙ୍ଗେ ତାର ନେଇ । ଝଙ୍କମଳ ରଙ୍ଗରେ ଯେ ଝଲସିଉଠେ ବଜାର ପୁରପଲ୍ଲୀ ହୋଇଉଠେ କେତେ ଉତ୍ସବ ପୁଖର । ଆଣିବି କିଣି ମୁଁ ରାକ୍ଷୀ ବାନ୍ଧିବି ମୋ ଭାଇ ହାତେ ଜିବିକରି ମାଗିନେବି ମୁହିଁ ଉପହାର କେତେ । ସବୁଥର ପରି ଭାଇ ମୋର ଦେବ ଯେ ବଚନ ରକ୍ଷା କରିବ ମୋହର । ରଖି ଏ ବନ୍ଧନର ମାନ । ମହାଭାରତ ସମୟେ ଦେଖୁ କୃଷ୍ଣଙ୍କର କ୍ଷତ ଚୋପା ଯେ କାନଟିରି ବାନ୍ଧିଲେ ପୋଛି ରକତ । ପାଞ୍ଚାଳିକ କରନ୍ତି ମୁଁ ରକ୍ଷା ଚିନ୍ତି ନାରାୟଣ ବସନ୍ଦାନ କରି ପ୍ରଭୁ କଲେ ଲକ୍ଷ୍ମୀ ନିବାରଣ । ଇନ୍ଦ୍ରଧନୁ ରାକ୍ଷୀ ଧରା ଜନ୍ମମାମୁଁକୁ ବାସନ୍ତ ଦେଖେ ଯେବେ ଏହି ଦୃଶ୍ୟ ମନ ଆନନ୍ଦେ ନାଚେ । ଭାବିବୁନି ଭାଇ କେବେ ରାକ୍ଷୀକୁ ରୋଗଣୀ ସୂତା ରହିଛି ଏଥିରେ ଭରି ମୋର ସେନେହ ମମତା ।

# ବୋଉ

ଡ. ମନୋରଞ୍ଜନ ବିଶୋୟା  
ସ୍ୱାତନ୍ତ୍ର୍ୟର ଓଡ଼ିଆ ବିଭାଗ  
ରୁଢ଼ପୁର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ



ବୋଉ... ଫେରାଇ ନେ ମୋ ଯୌବନ ଫେରାଇ ବେ ମୋତେ ମୋ ପିଲାଦିନ ବେଶ୍ ଭଲ ଥିଲା ମୋ ପିଲାଦିନ ତୋର ପଣତ କାନିର ନିରାପଦ ଦୁର୍ଗ ଆଉ ସଦା ଜାଗ୍ରତ ଦୃଷ୍ଟିର ସଂରକ୍ଷିତ ସାମ୍ରାଜ୍ୟ କୁଆଡ଼େ ଗଲା ବୋଉ ସେ ସବୁ ଦିନ ? ତୁ ମତେ କାହିଁ ଦେଲୁ ଏ ଯୌବନ ? ତୁ କ'ଣ ଜାଣିବୁ ଏଠି ସ୍ୱାର୍ଥର ନିକିତିରେ ମତା ହୁଏ ଜୀବନ ଯୌବନ ଆଉ ପ୍ରେମ । ଏଠି କେହି ତୋ ଭଲି ଭଲ ପାଏନି କି ପଥ ଚାହିଁ ରହେନି ଧୂଳି ଦାଗ ଝାଡ଼ିଦେଇ କୋଳକୁ ତୋଳି ନିଏନି । ତେଣୁ ବୋଉ ମୋତେ ଫେରାଇ ଦେ ସାତ ରଙ୍ଗର ସ୍ୱପ୍ନରେ ଭରା ମୋ ପିଲାଦିନ । ପୁଣିଥରେ ତୋ ଛାଡ଼ିରେ ଲୋଟି ପଡ଼ିବି ଆଉ ଛନ୍ଦି ଦେବି ହାତ ତୋ ଗଳରେ ତୁ ମୋତେ ଆଉକାଳ ନେବୁ ତୋ କୋଳକୁ ତୋ ବନ୍ଧର ପିୟୁଷ ଧାରାରେ ଭିଜାଇ ଦେବି ମୋ ଦୃଷ୍ଟିତ ପ୍ରାଣକୁ । ■

# କଲମ

କବିର ଆଧାର,  
ଦାର୍ଶନିକର ସ୍ୱପ୍ନଧାର,  
ଅନ୍ୟତ୍ର ବ୍ୟକ୍ତ,  
ମୁଁ ସେହି କଲମ ।  
ଭାବନାର ଜାଲରେ ଛନ୍ଦା, ରସିରେ ବନ୍ଦା  
ଦିଗହରା, ପ୍ରାନ୍ତ ହରା, ମତିହରା  
ଭାବନାର କ୍ରାନ୍ତଦାସ  
ମୁଁ ସେହି କଲମ ।  
ଶୁଭ କାମନାର ଶୁଭ ବାର୍ତ୍ତାରେ ଖୁଲି ଖୁଲି ହସି ଉଠେ,  
ଅଶୁଭ ବାର୍ତ୍ତାକୁ ଧରଥର କଣ୍ଠରେ ପରିବ୍ୟକ୍ତ କରେ,  
ବାଉଛ କର୍ମର ଛୋଧରେ କାଗଜକୁ ଫଟାଇ ପକାଏ  
ଆଉ ଦାସ୍ତବନ୍ତର ଦାସ୍ତ ବର୍ଷନାର ମଧୁର ରାଗରେ ନୃତ୍ୟ କରୁଥାଏ  
ମାନ ଅଭିମାନ, ଖଳ କପଟ, ଉପଦେଶ,  
ବିବାଦ, ପ୍ରେମ, ଚାଣି, ମିଳନ-ବିଚ୍ଛେଦ  
ଜନ୍ମ-ମୃତ୍ୟୁର ସପ୍ତରଙ୍ଗରେ ରଙ୍ଗାୟିତ  
ଜୀବନର କ୍ରାନ୍ତଦାସ  
ମୁଁ ସେହି କଲମ  
ଭାବନାର ପଞ୍ଜକୁ ସଜାଇ କରି ଦିଏ ଉନ୍ମୁକ୍ତ ବିହଙ୍ଗ ।  
ଯାହା ସ୍ୱରର ମୁଁ ଏକ ନିରବ ଶ୍ରେତା  
ରୂପର ଏକ ନିରବ ଦ୍ରଷ୍ଟା  
ହଁ ଭାବନାର ଭୃତ୍ୟ ଆଉ ଅସ୍ଥିତ୍  
ହଁ ମୁଁ ସେହି କଲମ । ■

**ଡକ୍ଟର ଆଭାଞ୍ଜଳୀ ଶତପଥୀ (ଦାଶ)**  
ରିସର୍ଚ୍ଚ କନସର୍ଭାଟାଣ୍ଟ, ଚେନ୍ନାଇ  
Mail:avanjali@yahoo.co.uk

# ଯୋଉ କଥାକୁ ସଜ କଥା

**ଡଃ ବୀଣାପାଣି ସିଂହ**  
ଜଗନ୍ନାଥ,  
ଜୀବନରେ ବହୁତ ଭୁଲ  
କରିଦେଇଛି ମୁଁ, ଥରେ ନୁହେଁ,  
ଅନେକ ଥର, ଅନେକ ଥର ।  
ଥରକର ଭୁଲକୁ ନୁହେଁ  
ଲକ୍ଷେ ଭୁଲକୁ ମୋର  
ତମେ କ୍ଷମାକରି ଦେଇଛ ଧନ...  
ତଥାପି ... ତଥାପି  
ମୁଁ ବାଟକୁ ଆସିପାରିଲିନି...  
ଏବେ ଭାବୁଛି  
ମଣିଷ ତା' ସ୍ୱଭାବର ଦାସ  
ଠିକ୍ କୁହୁର ଲାଂଗୁଡ଼ ପରି  
ଯେତେ ସିଧା କଲେ ବି  
ଯୋଉ କଥାକୁ ସଜେକଥା । ■  
'ବିଭୁକରୁଣା', ମହାନଦୀ ବିହାର, କଟକ

# ତୁମକୁ ଭଲ ପାଇବା ପରେ

**ଡ. ଶଶୀଧର ବେହେରା**  
ଅଧ୍ୟାପକ,  
ମାଜିନିଂ ସ୍କୁଲ,  
କେନ୍ଦୁଝର



### ସେଓ ଖାଇ ଓଜନ କମାନ୍ତୁ

ନିୟମିତ ଭାବେ ଫଳ ଓ ପନିପରିବା ଖାଇବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷେ ଖୁବ୍ ଭଲ । ବିଭିନ୍ନ ଫଳ ମଧ୍ୟରୁ ସେଓ ସପ୍ତାହକୁ ୨ ରୁ ୩ ଥର ଖାଇବା ସହ ଏହାର ରସ ପିଇବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଉପକାରୀ ବୋଲି ଖାଦ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତ ।

— ସେଓରେ ଥିବା ଫାଇବର୍ ତରୁ ପେଟକୁ ଭରପୁର ରଖୁଥାଏ । ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପୋଷକତରୁ ଥିବା ଏହି ଫଳ ଖାଇଲେ ଶକ୍ତି ମିଳିଥାଏ ।

— ଗର୍ଭବତୀ ଓ ପିଲାମାନେ ନିୟମିତ ସେଓ ଖାଇବା ସେମାନଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ହିତକର ।

— ମଧୁମେହ ରୋଗୀ ସେଓ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ । ନଚେତ୍ ଏହା ସେମାନଙ୍କର ଶର୍କରା ବୃଦ୍ଧି କରେ ।

— ଆଞ୍ଚିଅକୃତାଣ୍ଡ ଭରପୁର ସେଓ ଖାଇଲେ କର୍କଟ, ଅଲକାଇମ୍‌ନ ଆଦି ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳେ ।

— ଏଇ ଫଳରେ ଥିବା ତରୁ ରୋଜନ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଉତ୍ତମ କରେ ।

## ହିମୋଗ୍ଲୋବିନ୍ ବୃଦ୍ଧି କରାଇବାର ସରଳ ଉପାୟ

ଶରୀରରେ ହିମୋଗ୍ଲୋବିନ୍ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ମାତ୍ରା ରହିବା ନିତାନ୍ତ ଜରୁରୀ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଆମ ମୁଖ୍ୟ ଅଙ୍ଗ ମସ୍ତିଷ୍କ, ବୃକ୍କ, ହୃଦୟ ଉତ୍ତମ ଭାବରେ କାମ କରିଥାଏ ବୋଲି ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତ । ହିମୋଗ୍ଲୋବିନ୍‌ର ମାତ୍ରା କମ୍ ହେଲେ ଖାଦ୍ୟପାନୀୟରେ ଅନିୟମିତତା ସମସ୍ୟା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । ରୋଗୀ ସବୁ ସମୟରେ ହାଲିଆ ଅନୁଭବ କରିବା ସହ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର କ୍ଷମତା ନ ଥାଏ । ତେବେ ଏଥିପାଇଁ କୌଣସି ଔଷଧ ସେବନ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରଥମେ ସରଳ ଉପାୟ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ । ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କ ଘରେ ତୁଳସୀ ଗଛ ଥାଏ । ଏଣୁ ନିୟମିତ ଭାବେ ୫-୬ଟି ତୁଳସୀପତ୍ର ଚୋବାଇ ଖାଆନ୍ତୁ । ନଚେତ୍ ତୁଳସୀପତ୍ର ହେଟି କୌଣସି ପାନୀୟ ଅଥବା ଚା'ରେ ମିଶାଇ ପିଅନ୍ତୁ । ମାସ କେଜକାରେ ହିଁ ହିମୋଗ୍ଲୋବିନ୍ ସମସ୍ୟା ଦୂର ହେବ । ପାଟିଲା ପିଜୁଳିରେ ଲୌହ ତରୁ ଭରପୁର ରହିଥାଏ । ନିୟମିତ ଭାବେ ଗୋଟିଏ କିମ୍ବା ଦୁଇଟି ପିଜୁଳି ଖାଇଲେ ମଧ୍ୟ ରକ୍ତହୀନତା ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଥାଏ ବୋଲି ବିଭିନ୍ନ ଗବେଷଣାରୁ ପ୍ରକାଶ ।



କଲେ ମଧ୍ୟ ହିମୋଗ୍ଲୋବିନ୍‌ର ମାତ୍ରା ଶରୀରରେ ଶୀଘ୍ର ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ ବୋଲି ବିଭିନ୍ନ ଗବେଷଣାରୁ ପ୍ରକାଶ ।

## ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ ନଡ଼ିଆ ବର୍ଷ



ମିଠା, ଫୁଲ ଓ ଆଦିଆଦିର ପର୍ବ ଦାପାବଳି । ଏହି ଅବସରରେ ଖାଦ୍ୟ ଅପରିଶ୍ରମ ଆଶଙ୍କା ଖୁବ୍ ବେଶୀ । ତେଣୁ ବାହାରୁ ମିଠା ନ ଆଣି ଘରେ ହାତପାହାନ୍ତାରେ ଥିବା ସାମଗ୍ରୀରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ ନଡ଼ିଆ ବର୍ଷ ।

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ — ୨ କପ୍ ନଡ଼ିଆ କୋରା, ୨ କପ୍ ଚିନି, ୧/୨ ଚାମଚ କଟା ହୋଇଥିବା କାଜୁ, ୧/୨ ଚାମଚ ଅଳେଇଚ ଗୁଣ୍ଡ, ୩ ଚାମଚ ଘିଅ ।

ପ୍ରସ୍ତୁତି : ପ୍ରଥମେ ପ୍ୟାନରେ ଘିଅ ଗରମ କରି ସେଥିରେ କାଜୁ ପକାଇ ସୁନେଲି ହେବାପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭାଜନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ଏକ ପାତ୍ରକୁ ବାହାର କରି ରଖିଦେବେ । ଏବେ ପ୍ୟାନରେ କୋରା ନଡ଼ିଆ ଏବଂ ଚିନି ପକାଇ ମଧ୍ୟମ ଆଞ୍ଚରେ ଭାଜିବେ । ଏହାକୁ ବାରମ୍ବାର ଗୋଳାଇବାକୁ ପଡ଼ିବ । ନଚେତ୍ ତଳେ ଲାଗିଯାଇପାରେ । ନଡ଼ିଆ ଟିକେ ଶୁଖିଆସିଲେ ସେଥିରେ ଅଳେଇଚ ଗୁଣ୍ଡ ଏବଂ କାଜୁ ପକାଇ ଭଲଭାବେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହା ସୁନେଲି ରଙ୍ଗର ହେବାପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭାଜିବା ପରେ ଏକ ଚଟକା ଫ୍ଲେଟ୍‌ରେ ଘିଅ ଲଗାଇ ସେଥିରେ ଭଜା ନଡ଼ିଆ ସମାନ ଭାବେ ଖେଳାଇ ରଖିଦେବେ ଯେପରି ବର୍ଷ ଆକାରରେ କାଟିବାକୁ ସୁବିଧା ହେବ । ଟିକେ ଶୁଖିଗଲା ପରେ ଛୁରାରେ କାଟି ଅଣ୍ଡା କରି ଏହାର ଚାକର୍ ପାତ୍ରରେ ସାଇତି ରଖନ୍ତୁ ।

## ଖଞ୍ଜା ଯନ୍ତ୍ରଣାର ଉପଚାର

ଆଣ୍ଡ, କାନ୍ଧ ଓ ଅଣ୍ଡା ଆଦିରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଉଥିଲେ ତାହା ଆଞ୍ଜିଲଟିସ୍ କାରଣରୁ ହୋଇପାରେ ବୋଲି ଆମେ ସାଧାରଣତଃ ମନେକରୁ । ଏଥିରେ ରୋଗୀର ଖଞ୍ଜା ତଥା ଆଣ୍ଡ, କାନ୍ଧ ପାଖ ସୋଲକର ଏବଂ ଅଣ୍ଡା ପାଖ ଜ୍ୱର ଥାଏ । ଆଦିରେ ଅସହ୍ୟ ବିନ୍ଧା ହୋଇଥାଏ । ଏହାଛଡ଼ା ଖଞ୍ଜାର କାର୍ଯ୍ୟକାରୀତାରେ ପ୍ରବଳ କଷ୍ଟ ଅନୁଭବ ହେବା ସହ ଖଞ୍ଜାଗୁଡ଼ିକ ଫୁଲିଯାଏ । ଯଦି ଯନ୍ତ୍ରଣା ମାତ୍ରାଧିକ ହୁଏ, ତେବେ ତୁରନ୍ତ ବୋନି ମିନେରାଲ ଡେନ୍‌ସିଟି ମେଡି ଟେଷ୍ଟ କରାଇ ହାତ ମଞ୍ଜାର ରସ ପରିମାଣ ଓ ଉପସ୍ଥିତି କାଣିହୁଏ । ଫଳରେ ଅଭିଜ୍ଞ ଅସ୍ଥି ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଦ୍ୱାରା ଉପଯୁକ୍ତ ଔଷଧ ସାହାଯ୍ୟରେ କଷ୍ଟ ଲାଘବ କରାଇ ହୁଏ । କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ସହିତ ଜ୍ୱର କଠିନ ହୋଇଯିବା ସାଙ୍ଗକୁ ଫୁଲା ଏବଂ ଲାଲ୍ ପଡ଼ିଯାଇଥାଏ । ଶରୀରରେ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣର କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ଅଭାବରୁ ହିଁ ଏହିପରି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଉଥିବା ସ୍ଥାନରେ ତେଲ କିମ୍ବା ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦୂର କରୁଥିବା ଶ୍ରେୟ ବ୍ୟବହାର କରି ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନକୁ ତୁରାନ୍ୱିତ କରାଇ କଷ୍ଟ ଲାଘବ କରିହୁଏ । ସେହିପରି ଯନ୍ତ୍ରଣା ସ୍ଥାନରେ ତୁରନ୍ତ ମୂର୍ଚ୍ଛା କିମ୍ବା ସିଂସାୟାମ୍ ପରି କିଛି ମସଲ୍ ରିଲିଫ୍ ଶ୍ରେୟ ଦ୍ୱାରା ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ ଦୂରରେ ରଖିହୁଏ । କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ଉଷୁମ ସେକ୍ ସାହାଯ୍ୟରେ ଜ୍ୱରର ଯନ୍ତ୍ରଣା ଉପଶମ ହୋଇଥାଏ । ଲାଘବ କରାଇ ହୁଏ । କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ସହିତ ଜ୍ୱର କଠିନ ହୋଇଯିବା ସାଙ୍ଗକୁ ଫୁଲା ଏବଂ ଲାଲ୍ ପଡ଼ିଯାଇଥାଏ । ଶରୀରରେ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣର କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ଅଭାବରୁ ହିଁ ଏହିପରି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଉଥିବା ସ୍ଥାନରେ ତେଲ କିମ୍ବା ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦୂର କରୁଥିବା ଶ୍ରେୟ ବ୍ୟବହାର କରି ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନକୁ ତୁରାନ୍ୱିତ କରାଇ କଷ୍ଟ ଲାଘବ କରିହୁଏ । ସେହିପରି ଯନ୍ତ୍ରଣା ସ୍ଥାନରେ ତୁରନ୍ତ ମୂର୍ଚ୍ଛା କିମ୍ବା ସିଂସାୟାମ୍ ପରି କିଛି ମସଲ୍ ରିଲିଫ୍ ଶ୍ରେୟ ଦ୍ୱାରା ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ ଦୂରରେ ରଖିହୁଏ । କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ଉଷୁମ ସେକ୍ ସାହାଯ୍ୟରେ ଜ୍ୱରର ଯନ୍ତ୍ରଣା ଉପଶମ ହୋଇଥାଏ । ଲାଘବ କରାଇ ହୁଏ । କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ସହିତ ଜ୍ୱର କଠିନ ହୋଇଯିବା ସାଙ୍ଗକୁ ଫୁଲା ଏବଂ ଲାଲ୍ ପଡ଼ିଯାଇଥାଏ । ଶରୀରରେ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣର କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ଅଭାବରୁ ହିଁ ଏହିପରି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଇଥାଏ ।



କରାଯାଇଥାଏ । ସାଧାରଣତଃ ବୟସ ଅନୁଯାୟୀ ଏହି ପ୍ରକାର ସମସ୍ୟା ସବୁ ଦେଖାଦେଇଥାଏ, ଯାହାକି ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ଗବେଷଣା ଦ୍ୱାରା କୃତ୍ରିମ ଅଂଶ ରୋପଣ ସାହାଯ୍ୟରେ ଜ୍ୱରର ରିଲିଫ୍‌ମେଣ୍ଟ ସର୍କାରୀ କରାଇବା ଏକମାତ୍ର ବିକଳ୍ପ । ବହୁଦିନ ଧରି ଯଦି ଏହାର କୌଣସି ଉପଚାର କରା ନ ଯାଏ, ତେବେ ଆର୍ଥ୍ରାଇଟିସ୍ ପରି ରୋଗ ଦେଖାଦେଇଥାଏ ।

## ମହିଳାଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବଢ଼ୁଛି ହୃଦ୍‌ଘାତର ଆଶଙ୍କା

ବିଶ୍ୱରେ ଆଜିର ସମୟରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପୁରୁଷଙ୍କ ସହ ସମାନ ହୋଇ ମହିଳାମାନେ ନିଜ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରକୁ ପ୍ରବର୍ଦ୍ଧନ କରିପାରୁଛନ୍ତି । ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂଗଠନର ୨୦୧୬ ସର୍ବେକ୍ଷଣ ଅନୁସାରେ, ଗତ କିଛି ବର୍ଷରେ ମହିଳାମାନେ ଅଧିକ ହୃଦ୍‌ଘାତର ଶିକାର ହେଉଛନ୍ତି । ୪୧ ପ୍ରତିଶତ କର୍ମଚାରୀ ମହିଳାମାନେ ହୃଦ୍‌ଘାତର ଅଲୋଚନା କରୁଛନ୍ତି । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ତଥା ମାନସିକ ଚାପରୁ ମହିଳାମାନେ ଏହି ହୃଦ୍‌ଘାତର ଅଲୋଚନା ହେଉଥିବାର ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତ ।

— ୨୫ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ବୟସର ମହିଳାମାନେ ବେଳୁଛି ନିଜ ଜୀବନଶୈଳୀ ଓ ବ୍ୟବହାର ବାବଦରେ ସଚେତନ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । କୌଣସି କଥାରେ ଅଧିକ ବ୍ୟତିକ୍ରମ ହେବା, ସାମାନ୍ୟ କଥାରେ ରାଗି ପୁଣି ଶାନ୍ତ ହୋଇଯିବା ଓ ବାରମ୍ବାର ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇବା ଇତ୍ୟାଦି ହୃଦ୍‌ଘାତର ପୂର୍ବ ଲକ୍ଷଣ । ଏହି ପରାମର୍ଶରେ

ମହିଳାମାନେ ଏହି ହୃଦ୍‌ଘାତର ଅଲୋଚନା ହେଉଥିବାର ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତ ।

— ୨୫ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ବୟସର ମହିଳାମାନେ ବେଳୁଛି ନିଜ ଜୀବନଶୈଳୀ ଓ ବ୍ୟବହାର ବାବଦରେ ସଚେତନ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । କୌଣସି କଥାରେ ଅଧିକ ବ୍ୟତିକ୍ରମ ହେବା, ସାମାନ୍ୟ କଥାରେ ରାଗି ପୁଣି ଶାନ୍ତ ହୋଇଯିବା ଓ ବାରମ୍ବାର ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇବା ଇତ୍ୟାଦି ହୃଦ୍‌ଘାତର ପୂର୍ବ ଲକ୍ଷଣ । ଏହି ପରାମର୍ଶରେ



ସାମିଲ ହୋଇଥିବା ଅଧିକାଂଶ ମହିଳାଙ୍କ ମତ ଥିଲା, ପରିସ୍ଥିତିର ଚାପରେ ସେମାନେ ଅତିଷ୍ଟ ହୋଇପାରୁଛନ୍ତି ।

— ହୃଦ୍‌ଘାତ ହେବାପରେ ନିଜ ଖାଦ୍ୟ ବାବଦରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସଚେତନ ହେବା ଜରୁରୀ । ରେଷ୍ଟୋରାଣ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ ଓ ପ୍ୟାକେଟ୍ ଲୁଣ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବନ୍ଦ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

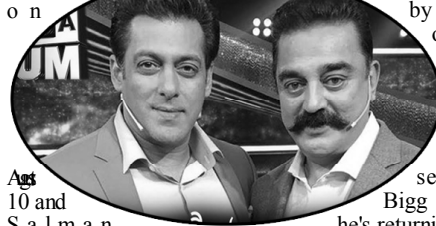
— ଦୈନିକ ପରିବା ସିଂସା ସହ ରଖଣ ୨ କୋଲା ବୋତଲରେ ମଧ୍ୟ ମହିଳାଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ଉତ୍ତମ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ ।

— ଅବସାଦରେ ରହିଥିଲେ ମଝିରେ ମଝିରେ କେଉଁଅଡ଼େ ଭ୍ରମଣ କରିବକୁ ଯିବା ଉତ୍ତମ ଉପାୟ ।



## Kamal Haasan will promote "Vishwaroopan 2" on "10 Ka Dum"

Mumbai : Kamal Haasan is reportedly all set to take his upcoming film Vishwaroopam 2 to the sets of Salman Khan's 10 Ka Dum. Kamal Haasan's film opens in theatres



Aggs 10 and S a l m a n

Khan, who supported the first part of the series when it released amid controversies in 2013, will take part in the film's promotion. This Vishwaroopam

2 and 10 Ka Dum crossover will bring Salman Khan and Kamal Haasan together in one frame for the first time. Though the actors collaborated on any project together, they are both connected by the bond of Bigg Boss. Salman has hosted eight seasons of Bigg Boss and he's returning for the ninth time in October this year while Kamal Haasan hosts the Tamil chapter of the reality show, which is currently airing its second season. ■

## Shah Rukh's daughter Entry In Bollywood

Mumbai : Shah Rukh Khan's daughter Suhana Khan is the star kid whose Bollywood entry is the most talked about and anticipated. Shah Rukh Khan's lovely daughter was recently in news for making it to the cover of the fashion magazine, Vogue, and now reports claim that Bollywood filmmakers are in competition to launch her. From Sanjay Leela Bhansali to Karan Johar, there is a list of makers keen to launch the 18-year-old.

Bollywood Hungama said in a report quoting a source close to Shah Rukh, "Karan Johar is too obvious a name to do the needful. I think Shah Rukh Khan and Gauri are looking at some other names. As far as I know, almost every major filmmaker in Mumbai from Sanjay Leela Bhansali to Sujoy Ghosh has shown an interest in launching Suhana. She is a natural-born actress. Shabana Azmi saw her in a play and immediately recognised an accomplished actress in the debutante," the source added. ■



## TAKHT: Kareena, Ranveer & Anil

Mumbai : Karan Johar's epic Takht announced its massive star cast earlier this week and the film, set in the Mughal times, is already leading to a lot of speculation. Karan himself confirmed that it is about two "warring brothers". And now, a Bollywood Hungama report has said that Anil Kapoor will play Shahjehan in the film with Kareena

of such a strong cast also because of the fabulous role she plays. In fact, her role is equal to Ranveer and Vicky's in Takht. She plays Ranveer and Vicky's sister. Jahanara was a highly influential lady in the Mughal court during her father and Aurangzeb's reigns who was allowed to speak her mind and gave advice. Anil plays their father



Kapoor Khan as his favourite daughter Jahanara Begum and Vicky Kaushal as his son Aurangzeb. Ranveer Singh, who played Alauddin Khilji in Padmaavat, will star as Shahjehan's elder son, Dara Shikoh. The two brothers fought for the throne with Aurangzeb eventually killing Dara Shikoh to become the emperor. The report quotes a source as saying, "Apart from her equation with Karan, who is directing the film, Kareena has agreed to be part

Shahjehan, considered to be the most competent of the Mughal Emperors but who was imprisoned by Aurangzeb during the war of succession. It's a powerful role too." In a tweet, Karan had described the movie as, "An incredible story embedded in history... An epic battle for the majestic Mughal throne... Astory of a family, of ambition, of greed, of betrayal, of love & of succession... TAKHT is about WAR for LOVE..." ■

## "Mulk" Raises Uncomfortable Questions

Mumbai :- We live in extraordinary times. In times that can be apocalyptic for some people, particularly if they belong to a certain community. The precariousness of Muslim lives, honour and dignity is what comes through in Mulk, the new film written and directed by Anubhav Sinha, a director known for mainstream fare such as Tum Bin and Shah Rukh Khan starrer Ra.One.

terrorist and killed soon after?The impact on the family makes the film an interesting treatise on nationhood at a time



What is the fate of a joint family in the Madangir area of Varanasi, when one member is discovered to have become a

when 4 million people could potentially lose citizenship.

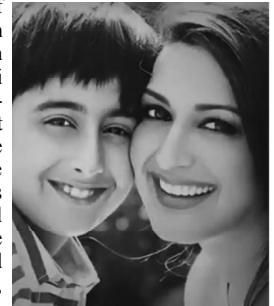
The real arguments on citizenship and prejudice take

place in the court, so the second half is courtroom drama. The script brings in all the tropes about Muslims - they breed too much, don't focus on education, train their children to be terrorists, have suspicious names, their long beards are a marker. These people are like that only, repeats the smarmy prosecution lawyer, effectively played by Ashutosh Rana. He's good and keeps the pace ticking but what stands out for me is that his dialogues place every known prejudice against Muslims on the table. ■

## Sonali's Birthday Note For Her Son

New York :-Sonali Bendre wished her son Ranveer on social media. "It's the first one that we're not together," wrote Sonali Bendre. Sonali Bendre is currently in New York for treatment.

The actress shared a short video clip with photographs of herself and Ranveer along with an emotional note on Instagram. In the post, Sonali addressed Ranveer as her "not-so-little-one" and mentioned that this is the first time that the mother-son duo won't be together for Ranveer's birthday. The 43-year-old actress began the birthday note in a light-hearted manner and wrote: "Ranveeeeer! My sun, my moon, my stars, my sky..."



Okay, maybe I'm being a bit melodramatic, but your 13th birthday deserves this." Sonali mentioned that she misses being with her son on his special day and wrote: "Wow, you're a teenager now. Will need some time to wrap my head around that fact. I can't tell you enough how proud I am of you... Your wit, your humour, your strength, your kindness, and even your mischief. Happy happy birthday, my not-so-little one. It's the first one that we're not together... I miss you terribly. Lots and lots of love always and forever.... biiiiing hug! ■"

## Asian Games 2018: India Targeting Hockey Gold

Manpreet Singh is targeting the gold medal at the upcoming Asian Games. Riding high on the runners-up performance at last month's Champions Trophy, India hockey captain Manpreet Singh is targeting the gold medal at the upcoming Asian Games. The

Indians, who had reached the Champions Trophy final at the earlier edition in 2016 as well, held formidable Australia to a 1-1 draw in the title clash of this year's tournament before going down in the penalty shoot-out. Manpreet asserted that the confidence of his team mates are now at a high and they are



looking forward to defending their title at the Asian Games which is due to be held in Indonesia from August 18. A successful title defence will also ensure an automatic spot at the 2020 Olympics in Tokyo. ■