



ସମ୍ପାଦକମାନଙ୍କ ପୃଷ୍ଠା ୪

ଭୁବନେଶ୍ୱର ଓ କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା ରୁ ଏକସଙ୍ଗେ ପ୍ରକାଶିତ

ଭୁବନେଶ୍ୱର

୯ ଜୁଲାଇ, ୨୦୨୫

ମଙ୍ଗଳବାର

ଓଡ଼ିଶା

ବିଜ୍ଞପ୍ତେଷୁ

ଶିକ୍ଷାର ବିକାଳ ଚିତ୍ର

ଶିକ୍ଷା ହିଁ ମଣିଷକୁ ମାର୍ଗିତ କରାଏ। ଭଲ-ମନ୍ଦ ଭିତରେ ପଢ଼କ ଭାଣିବାର କ୍ଷମତା ଦେ। ଶ୍ରେଣୀ ବେଳେ ଦିଶିବେଶେ ମଧ୍ୟ ଶିକ୍ଷିତ ସାମାଜିକ ଭୂମିକା ଦେଖିବ। ଏକାକାରଶୁ ଶିକ୍ଷାକୁ ସବୁଠୁ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ବ ଦିଆଯିବା ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ଆମ ରାଜ୍ୟରେ ସରକାରୀ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନଗୁଡ଼ିକର ତିରୁ ଗୁରୁତ୍ବ ଚିହ୍ନାଟନକ। ପ୍ରାଥମିକ ଶ୍ରବଣୁ ଆରମ୍ଭ କରି ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟଗୁଡ଼ିକରେ ଶିକ୍ଷକ ଅଭାବ ଏକ ଲଗାତାର ସମସ୍ୟା। ଶିକ୍ଷକ ଅଭାବ ଆମ ପିଲାଙ୍କୁ କିକିଲି ମେଧା କରାଯାଇପାରିବ ସେଇକା ହିଁ ମୂଳ ପ୍ରଶ୍ନ। ଆମେ ଶିକ୍ଷକ ଆକର୍ଷଣ କରିବା ଯେ ଆମ ପିଲାଙ୍କ ସମ୍ପର୍କ କାରୀୟ ଶାସନରେ ଶିକ୍ଷକପାରିବ ବୋଲି? ସରକାରୀ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନଗୁଡ଼ିକରେ ପାଠ ପଢ଼ିବାର ଖର୍ଚ୍ଚ ଖୁବ୍ କମ୍ ହୋଇଥାଏ। କିନ୍ତୁ ଆଜିକି ବାପା ମା' ଅଧିକ ପଇସା ଖର୍ଚ୍ଚ କରି ଘରୋଇ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନଗୁଡ଼ିକରେ ପିଲାଙ୍କୁ ପାଠ ପଢ଼ାଇବା ବାଣୀ ଆଗ୍ରହ ପ୍ରକାଶ କରୁଛନ୍ତି। ସେମାନଙ୍କର ମତ ହେଉଛି- ଶିକ୍ଷାକୁ ହାନିଦା ନହେବା ଭଲ।

ରାଜ୍ୟର ୧୪ଟି ସରକାରୀ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରେ ନିୟମିତ କୁଳପତି ପଦବୀ ଖାଲି ପଡ଼ିଛି । ଏଥିମଧ୍ୟରୁ ୭ଟି ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରେ ୨୦୨୩ ମସିହାଠାରୁ ନିୟମିତ କୁଳପତି ପଦବୀରେ କେହି ନଥିବା କଥା ସୂଚନା ମିଳିଥିଲା । ଉକ୍ତ ଶିକ୍ଷାମନ୍ତ୍ରୀ । ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ଅଧୀନରେ ମୋଟ ୧୭ଟି ସରକାରୀ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ରହିଛି, ସେଥିମଧ୍ୟରୁ ୧୪ଟି ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରେ କୁଳପତି ନାହାନ୍ତି ।

ମାମୁଳିକ ଶିକ୍ଷା ପ୍ରଦାନେ (ବୋର୍ଡ) ପରୀକ୍ଷା ଫେସୁଆରୀ ୧୯
ଗବିଷ୍ଟଙ୍କୁ ଆରମ୍ଭ ହେଉ ମାର୍ଚ୍ଚ ୨ ତାରିଖରେ ଫେସୁଆରୀ । ଠିକ୍
ତାରିଖ ସମୟରେ ଗାନ୍ଧୀ ଶିକ୍ଷାଗାର ଶିକ୍ଷକମାନେ ଶାସ୍ତ୍ରମାନରେ ଧାରଣାରେ
ବସିଛନ୍ତି । ଚିରିବର ବିଦିଆବା ପରେ ମଧ୍ୟ ଗାନ୍ଧୀ ସରକାର ସେମାନଙ୍କ
ପାଇଁ ଶୁଣିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ପୁରସ୍କାର ପ୍ରଦାନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସ୍ୱାଧୀନ ଭାବେ
ନାହିଁ ବରଂ ସଂଗୃହୀତ ଭାବେ ପୁଣି ବୋଲି ପ୍ରଥମିକ ସ୍ୱାଧୀନ ଶିକ୍ଷକ
ଶିକ୍ଷିତମାନେ ଗୋଟିଏଦିନ ଗୁଣ୍ଡାଳ ଦେଖିଛନ୍ତି । ଠିକ୍ ସମୟରେ
ଓଡ଼ିଶା ଖୁଲି କଲେଜ ଶିକ୍ଷକ ଓ କର୍ମଚାରୀ ସମସ୍ତଙ୍କ ସମ୍ମିତି ଆହ୍ୱାନରେ
ହଜର ହଜାର ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷିତମାନ ଓ ଶିକ୍ଷକ କର୍ମଚାରୀ ଗାନ୍ଧୀ ଓ ଶୁକ୍ଳବାଳୁ
ବିଶାଳ ଦେଖିଛନ୍ତି । ତତ୍ପରେ ଠିକ୍ ଗାନ୍ଧୀ ଶିକ୍ଷାଗାରରେ ଏକ
ବିଶାଳ ଶିକ୍ଷକ ସମିତିର ଅନୁଷ୍ଠିତ ହେବ ବୋଲି ଗାନ୍ଧୀମାନେ ।
ସମସ୍ତ ଅନୁବାନୟୋଗ୍ୟ ବିଧ୍ୟାୟକ ଓ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟକୁ ବୁଲି
ଅନୁବାନ, ଅବହରଣ ପ୍ରଦାନ ଶିକ୍ଷକ ଓ କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କୁ ପେଟରେ
ସବରକରକାରୀ ସୁସ୍ଥତା, ଚାରିବି କର୍ମଚାରୀ ପ୍ରାଚୀନ, ଅବହରଣ
ବସବସାମାନ ୬୨୭୦ ବୁଦ୍ଧି ଆଦି ଦାଦି ଏଥିରେ ରହିବ । ଗାନ୍ଧୀ ସରକାର
କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ପୁରସ୍କାର କରୁଥିବାବେଳେ ଏହି ସମୟରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ
କରିବାରେ ସମ୍ମତି ପ୍ରଦାନ ଏବଂ ଦାୟାଦି ସମ୍ମାନରେ କରୁଛନ୍ତି ।
ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ଏକମିତି ଆରମ୍ଭରେ ଗାନ୍ଧୀ ଦ୍ୱାରା ବିଧ୍ୟାୟକ ସମ୍ମାନରେ କର୍ମଚାରୀ
ଭାବେ ପାଠପଢ଼ା ହେବ ସେ ସେକ୍ସ ସ୍ୱାଧୀନତା ବୁଦ୍ଧି ହୋଇଛି ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିକ୍ଷକ ଓ ଶିକ୍ଷାବଳୀଙ୍କର ଏମାନଙ୍କ କବିତାରେ ପରିମାୟା ଥାଏ । ପ୍ରଭବର ଗାଥା । ଗୋଟିଏ ଶିଶୁର କବିତାକୁ ଗୋଟିଏମାୟ ଏମାନଙ୍କର । ଏହା ପଢ଼ିବାର ପିଲାଙ୍କ ପାଠାବଳୀରେ ଯେଉଁ ଶକ୍ତି ହୁଏ ତାକୁ ଭରଣା କରିବା କେବେବି ସମ୍ଭବ ହୁଏନି । ଗୋଟିଏ ଶିଶୁର ବର୍ଷରେ ଗୋଟିଏ ପାଠ ପିଲାଏ ପଢ଼ିବା ଏହା ଏବଂ ଦିନକୁ ଯେତିକି ସେମାନେ ମନେ ରଖୁଥିବାର ସେଇକିଲି ଡାହାଣରେ ହିଁ ପାଠକ୍ରମର ବୁଦ୍ଧିରେଖ ଦିଆଯାଇଛି । ଶ୍ରେଣି ବସ୍ତୁ ସାମଗ୍ରୀମାନା କମିଳାକୁ ସମସ୍ତ ଭରଣା କରିବା କେବେବି ସମ୍ଭବ ହେବନି । ବର୍ଷକର ପାଠକୁ କ'ଣ ପିଲାଙ୍କୁ ଦିଆଯାଉଥିବେ ହେବ? ମିଶ୍ରଙ୍କର ମନେରଖୁଥିବା ଏକ କ୍ଷମରା ରହିଛି, ତାହା ପୁଣି ସବୁ ପିଲାଙ୍କର ସମାନ ନୁହେଁ । ଶ୍ରେଣି ପଢ଼ିବାପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ମାତ୍ରାର ପାଠକୁ ଗୋଟିଏ ହିଁ ପିଲାମାନଙ୍କ ମନେରଖିପାରିବ ।

ଶିଶୁକମ୍ପାନେ ସ୍କୁଲ ଛାଡ଼ି ରାଜରାଷ୍ଟ୍ରରେ ସଫଳେ ପଢ଼ାଇଲେ ।
 ପାଠପଢ଼ା ବ୍ୟାପାରେ ହେବ ଏକଥା ସରକାରଙ୍କ ମଧ୍ୟ ଅଜଣା ନାହିଁ ।
 ସେହି ଶିଶୁକମ୍ପାନେ ଛାତ୍ର ଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ଗଣିତ ପଢ଼ାଉଛନ୍ତି ଏବଂ ଦିଗରେ
 ସରକାର ସତେଜନ ହେବା ସରକାର । ଏହୁପରି ଶିଶୁକମ୍ପାନେ ମଧ୍ୟ
 ଠିକ୍ ଏଇ ପ୍ରାଣୀର ସମୟରେ ସ୍କୁଲ ଛାଡ଼ି ପଢ଼ାଇ ଭବିଷ୍ୟତକୁ ଅଧୀର
 ଭିତରକୁ ଠେଲିକରି ସାରିଛନ୍ତି । ସରକାର ଶିକ୍ଷାଦୁଆରଗୁଡ଼ିକର
 ଉତ୍ତରଜି ବିକଳ ଚିତ୍ର ଦର୍ଶାଇ ବାପା ମା'ମାନେ ଦେଖିକରି ପଢ଼ାଇଲୁ
 ଛା'ଭାଗା ମାଧ୍ୟମ ସ୍ତରରେ ପଢ଼ାଉଛନ୍ତି ବାପା ଯେଉଁଠି । ଶୟଳ
 ହୀନଶ୍ରୀ ହେବାକୁ ଆଜିର ବାପା ମା'ମାନେ ଚାହୁଁନାହାନ୍ତି ।


 ପୂର୍ବର ସହଜ (Reference):- (କ)
 ଗାଞ୍ଚ.୪.୨୦୧୭ରୁ ଯେଉଁ
 ହିମାଳୟ ପ୍ରଦେଶର
 ରାଜଧାନୀ ସିମ୍ଲାରୁ ଉଡେ
 ଟେକା ଆମ୍ଭ ନାଗରିକ-ଉଡାନ-
 UDAN) ଯୋଜନାର ଉଦ୍‌ଘାଟନ
 ଉତ୍ସବରେ ଆମ ଯଶସ୍ବୀ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ
 ମୋଦିଙ୍କ କହିଲେ 'ହାଉଇ ଚପଲ
 ପିନ୍ଧୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ହାଉଇଜାହାଜରେ
 ଉଡ଼ିବା ମୋର ସ୍ବପ୍ନ ଥିଲା, ଯାହା ଏହି
 ଯୋଜନା କରିଆରେ ସଫଳ ହେବ' ।
 (ଖ) ପୁରୁଷ ଗା.୧୦.୨୦୧୭ରୁ ଯେଉଁ
 'ରକ୍ତ ପୁରାଣ' ମିଶ୍ର ନବର ଉଦ୍‌ଘାଟନ
 ଅବସରରେ ସମସ୍ତା ମୋଦିଙ୍କ କହିଥିଲେ
 'ବିମାନ ଚରନ୍ତର ବ୍ୟବସାୟକୁ ଡାଆ ଉଡାନ
 ଯୋଜନା କରିଆରେ' ଚପଲପିନ୍ଧା ବ୍ୟକ୍ତି
 ବିମାନରେ ଉଡ଼ିବ । ମୋର
 (ଗୋପିଜାଙ୍କର) ସ୍ବପ୍ନ !' (April 27,
 2017: Inaugurating the first
 UDAN (Ude Desh Ka Aam
 Nagrik) flights, PM Modi said,
 'My dream was to see a per-
 son wearing a 'hawai
 chappal' fly on the 'hawai
 jahaz' (plane). October 8,
 2025: At the Navi Mumbai Air-
 port launch, he recalled his
 2017 pledge, saying, 'My
 dream is that even someone
 wearing slippers can travel
 by air,' attributing this to the
 growth in airports and the
 UDAN scheme.) (ଗ)
 କରୋନା ରୋଗ ପ୍ରାଣଲ୍ୟାପକରେ
 ଚପଲପିନ୍ଧାଲଗା ବାସ୍ତବିକ ଗାଳି ଗାଳି
 ଯିବା ସମୟରେ ସେମାନଙ୍କ ଚପଲ
 ସହିତ ପାଦର ଅବସ୍ଥା ଯାହା ହୋଇଥିଲା,
 ଯାହା ଅବଶ୍ୟକୀୟ । ତଥାପି ବି
 ଚମ୍ପକରଚମ୍ପକ ଲାଞ୍ଜରେ କେଶାଧାର

‘କାଲି କାମୁଡ଼ିବୁ’ ଆଧାରରେ ଏମାନେ
 ‘ଆଜି ନ ହେଲେ ନାହିଁ, କାଲି ତ ଉଡ଼ିବୁ,
 ଅଛେଦିନ ଜରୁର ଆନ୍ଦେଶା ଆଶାରେ
 ଆଜି ବି ଅଛନ୍ତି, ଯାହା ମୋ ମତରେ
 ଏକଦମ ସଠିକ ପଦକ୍ଷେପ ।

(କ) ଭାରତୀୟ 'ବିମାନ ଚଳାଚଳ ବୋର୍ଡ଼ାଣ୍ଡ୍‌ରେ' ପାଖାପାଖି ୬୪% କାରବାର 'ଇଣ୍ଡିଗୋ (IndiGo) ବିମାନ ଚଳାଚଳ ବ୍ୟସ୍ତା' ହାତରେ ରହିଛି ବିମାନ ଚଳାଚଳରେ ଏକକ ଘରୋଇ ଏକତର୍କିଆ ଆଧିକୃତ (Monopoly) ପୂର୍ଣ୍ଣ। ଏହି ବ୍ୟସ୍ତାର ପରିଚାଳନାଗତ ତ୍ରୁଟି ଯୋଗୁ ଗତ ଗାମ୍.୧୨.୨୦୨୪ ଛତିଶକୁ ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ବିମାନଯାତ୍ରୀ (ବିଦେଶୀଯାତ୍ରୀଙ୍କ ଲକ୍ଷଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ବିମାନବନ୍ଦରରେ ଅନାମୟ ଯୁକ୍ତିଶାସ୍ତ୍ର ବ୍ୟସ୍ତାସ୍ତ୍ର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟକ ଏତେ ଉଚ୍ଚତ ଶେ, ଅତିମାତ୍ରାରେ ନିରପେକ୍ଷ ଗଣମାଧ୍ୟମ ବି ଏହାକୁ ଚପେଇ ରଖିବାକୁ ସାହସ କରି ନପାରି କିଛି କିଛି ସ୍ବତନ୍ତ୍ର ବେଉଛନ୍ତି । (ଗ) ୧୨.୨୦୨୪ ଋଷରେ ଏହି ଲେଖାଟି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ସମୟର ଅବସ୍ଥା ଓ (ଖ) ଅତି ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସ୍ଥଳରେ ଏନୀ ନୋକାମନେ ୫/୨ ଶୁଣି ଅଧିକ ବେଇ ଲେଖା ସଂସ୍ଥାର ବିମାନରେ ନିଜ ନିଜର ଲକ୍ଷ୍ୟସମ୍ବଳୁ ଯାଉଛନ୍ତି, ଆଉ ଲେଖାଟି ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାରେ 'ନଇଁ ପଡ଼ିଥିବ ଯେତିକି ବେଲେ, ବିଧାଏ ମାରିବ ସେତିକି ବେଲେ' ଆଧାରରେ । ପ୍ରସାଗରାଜରେ ଗାଲିଥିବା ବିପତ୍ତ ମହାକୁସ ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ଏଭଳି ଅସେଢ଼ିକ ପୂଜ୍ୟବୃତ୍ତି ଗଡ଼ିଥିଲା, ଅର୍ଥନୀୟରେ ଯାଉଥିବାମାନଙ୍କପାଇଁ । ଇଣ୍ଡିଗୋର ଅଧିକାଂଶ ଯାତ୍ରୀ ଜୋଡ଼ାପକ୍ଷା ହୋଇ ବିଏଲ୍‌ସି ଅବସ୍ଥାରେ ଚ, 'ଚଉଳକଣ୍ଡାଙ୍କ ବାବଦରେ' କିଣ ବା ଲେଖିବି? ' (ର) ଚମ୍ପେଇନେଉଳ

ଥା ମେ ଯେଉଁମାନେ ନିଜକୁ ଓଡ଼ିଆ ଆଉ ଆମର ପ୍ରତୀକ୍ଷା ଓଡ଼ିଆ ବୋଲି ଗର୍ବ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରୁ, ଏ ଗର୍ବ ଭେଦକୁ ନୁହେଁ ତ? ଏ ସମୟେ ଏକପ୍ରକାର ଯେ ଆମେ ଓଡ଼ିଆରେ ଯେଦିକି କଥାବାର୍ତ୍ତା କରୁ, ତା’ଠାରୁ କମ୍ ଓଡ଼ିଆ ପଡ଼ୁ ଏବଂ ତା’ଠାରୁ ଯଥେଷ୍ଟ କମ୍ ପଢ଼ୁ ଓଡ଼ିଆରେ କି ଲୋକାଞ୍ଚଳି କରୁ । କଥାବାର୍ତ୍ତାରେ ବି କଟାକାଟି ଅବା ହିନ୍ଦି ଭାଷାର ଛିଟା ରହିଥାଏ । ଏହାର କାରଣ ଆମ ଜୀବନଶୈଳୀରେ ଲିଙ୍ଗବାଚୀ ଭାଷାର ପ୍ରାବଲ୍ୟ । ତେବେ ଭାଷା ଭିତ୍ତିକ ଓଡ଼ିଆ ପ୍ରସଙ୍ଗ ଗଠନ ହେଲାପରେ ଆମେ ଆମ ମାତୃଭାଷାକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ମାତ୍ରାରେ ଗ୍ରହଣ କରି ପାରିବୁ ନାହିଁ । ଆମେ କଥା କଥାରେ ହାଲୋ, ହାଏ, ଗୁଡ଼ ମର୍ସ୍, ଗୁଡ଼ ମାଙ୍କଡ଼ କହିବା ଲେଖିବାକୁ ନିଜର ଆତ୍ମ ସମ୍ମାନ ବୋଲି ଗ୍ରହଣ କରି ନେଇଛୁ ଯଦିଓ ଆମେ ସବୁ କିଛି କଣ୍ଠରୁ ସମୋ୍ଥନ କଲାବେଳେ ଠାକୁରଙ୍କ ନାଁ ସହ

ସୁପ୍ରଭାତ, ଶୁଭରାତ୍ନା ଆଦି ଲେଖି କହି ପାରିବା । ଏଥିରୁ ଓଡ଼ିଆ ଭାଷା ପ୍ରତି ଆମର ଆନ୍ଧାରକାରୀ ରୂପାପରା ।

ଏ କଥା ଉପକ୍ଷାପନା କରିବାକୁ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଲା, ନିକଟରେ ରାଜଧାନୀରେ ଏକ କାଳୀନ ଦୁଇଟି ପୁସ୍ତକ ମେଳା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଲା । ଯେଉଁଠାରେ ଦର୍ଶକଙ୍କର ପ୍ରସଙ୍ଗ ଭିତ୍ତି ଥିଲା ବି ପାଠକଙ୍କର ସଂଖ୍ୟା ବେଶିର ଯେହାନ୍ନ ଜନକ ନିହାରି । ପୁସ୍ତକ ମେଳାରେ ଶତାଧିକ ଓଡ଼ିଆ ପ୍ରକାଶକ ଓ ବିକ୍ରେତା ଷ୍ଟଲ ଷ୍ଟୋଲ ପାଠକ ମାନଙ୍କୁ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଥିଲା ବେଳେ ଭିତ ଦେହରେ ପାଠ୍ୟ ପୁସ୍ତକ ଓ ରିହାତି ସହଜରେ ମିଳୁଥିବା ଉଚ୍ଚତମ ପୁସ୍ତକର ଷ୍ଟଲରେ ।

ଆମ ଓଡ଼ିଆ ବହିର ମାନ ଅଧ୍ୟାପକଙ୍କର ବିଶ୍ୱାସ ମାନଙ୍କ ଗୁମନରେ କିମ୍ବଦନ୍ତୀ । ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ କିମ୍ବଦନ୍ତୀ, ଭଲ କାରଣ ସହ ପୂର୍ବର ଛବି ବହିଗୁଡ଼ିକର ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ଗ୍ରହଣୀୟ । ହେଲେ କେ ଗୁଡ଼ିକ ଅଧିକାରୀ ଦର୍ଶକ ଓ ପାଠକଙ୍କୁ ଆକର୍ଷିତ

କାଲି ଡ଼ରେ 'କାଲି କାମୁଡ଼ିବୁ
ଲେଖଣୀହୋଇଛି, ତ ପକଳପିଣାକ
କପାଳରେ 'କାଲି ବିନାମର ଉଡ଼ିବୁ
ଲେଖଣୀଯାଇଛି, ଯାହା ବେବେ ବି
ପକଳତା ହୋଇପାରିବ ନାହିଁ, ଯେହେତୁ
ପକଳବେବେ ପଡ଼ିଲେ ବି 'କାଲି କି
ଲେଖଣୀ ବିଶ୍ୱସ୍ତୁତ ।

[illegible]

ଯେ ସେମାନେ ନିଜ ସହିତ ଦେଶକୁ
ଅଭେଦ ବୋଲି ମାନି ନେଇଥାନ୍ତି ।
ରସମାନେ ରହିଛନ୍ତି ବୋଲି ଦେଶଟି
ବୋଲି ବୋଲି ଭ୍ରମ କରୁଥାନ୍ତି । x x x
ଏମାନଙ୍କୁ ଛାଡି କାହାରି ଅନେକ ଦେଶ
ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରୁଛନ୍ତି ଯେଉଁଥିରେ
ସାଧୁତା ଅଛି । ମାତ୍ର ସେମାନେ
ଶାସନରେ ବଦଳର ସାଧୁତାଟିକୁ କେତେ
ସୂଚକରେ ହଜାଇ ଦେଇଥାନ୍ତି । ଅନ୍ୟର
ଅକଳକୁ ଚିହ୍ନିବାକୁଆହୁରି ଆହୁରି ଅଧିକ
ଅକଳ ଆଦେଶକୁ ହୁଏ ।

ଦେଶରେ ଯାହା ଯେମିତି ଚାଲିଛି, ସେସବୁକୁ ସମର୍ଥନ କରିବା ଓ ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି ଆମେ ଦେଶଭିତ୍ତି ନୁହେଁ, ଆମର ଦେଶଭିତ୍ତି ଦେଶକୁ ବଳବାନକରିବା ଏବଂକି ରଖିଥାଏ ତ ଦେଶକୁ ଶାସନ କରିବା ନାଆଁରେ ଭୋଗ କରିବା- ଏହାକୁ କବାପି ଦେଶଭିତ୍ତି ବୋଲି ଲୁହାଯିବ ନାହିଁ । xxx ଭାରତବର୍ଷର ନେତା ଓ ଅମଳାମାନେ ଗତ ପ୍ରାୟ ଚାଳିଶ ବର୍ଷ ହେଲା (୧୯୮୫ରେ ଏହି ଲେଖାଟି ଲେଖାହେଲା) ଦେବକୁ ସ୍ବାଧୀନତା ପ୍ରାପ୍ତିକୁ ପ୍ରାୟ ଚାଳିଶବର୍ଷ ହୋଇଥିଲା । ବୋଲି ଲେଖକ ଲେଖିଥିଲେ । ଏବେକୁ ସ୍ବାଧୀନତାପ୍ରାପ୍ତି ଅଠପନ୍ଦର ବର୍ଷ ହେଲାଣି) ଶାସନ ନାଆଁରେ ଦେଶତାକୁ ପ୍ରଧାନତଃ ଭୋଗକରି ଆସୁଛନ୍ତି । ସେମାନେ ଭୋଗଶୌର ଭାବକୁଠିକି ଭାବେ ମଧ୍ୟ ଶୁଣିନାହିଁ ।

ତାଙ୍କର ସହକର୍ମୀ ଜାତୀୟ କବି
ବୀରକିଶୋର ଦାସ ଲେଖିଥିବା, ‘ଧଳା
(ବ୍ରିଟିଶ) ବଦଳରେ କଳା (ଭାରତୀୟ)
ହେଲେ ଜୋକ କଟିବ କି କୋଟି ଜନତାଙ୍କ
ଦୁଃଖ ବାଷ୍ପୀମୂଳିଆଙ୍କ ଖସୁରୀକୁ ଚିରି
ଦିଲ୍ଲା ଦରବାର ଗଢିବା କି?’ ଆଜି
ବାସ୍ତବତାର ରୂପ ନେଇସାରିଛି ।

ଯେଉଁ ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧୀଙ୍କ
ଆଦର୍ଶରେ ଅନୁପ୍ରାଣିତହୋଇ ଶ୍ରୀ ଦାସ
ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବହୁ ଯୁବକ ଯୁବତୀ ଅତ୍ୟନ୍ତ

[illegible]

ମୋ. ୮୮୯୫୮୫୭୩୧୮

ଚିହ୍ନେ ଚିନ୍ତା କାରିବା କି?

■ ରାମ ଜୀରାୟଣ ମିଶ୍ର ■

କରି ମୋଡ଼ିବାର ପ୍ରସ୍ତୁତ କାରଣ ହେଲା
ସେମାନଙ୍କର ଓଡ଼ିଆ ଭାଷା ପ୍ରତି ଅନାଗ୍ରହ
ଆଇ। ଅପର ପକ୍ଷରେ ପୁସ୍ତକମେଳାର
ଆନ୍ଦୋଳନରେ ମୋଟା ଶେଷରେ
ସାଧ୍ୟାଦିକ ସମ୍ମିଳନୀ ଡାକି ଏଥର
ମେଳାରେ ଏତେ କୋଟି ଟଙ୍କାର
ବ୍ୟବସାୟ ହୋଇ ସଫଳତା ଲାଭ କରିଛି
ବୋଲି ବାହାଘୋଟ ମାରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ
ଓଡ଼ିଆରେ ଓଡ଼ିଆ ବହି ବ୍ୟବସାୟର ଅଞ୍ଚ
କେତେ?

ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାର ଏ ଦୁର୍ଦ୍ଦିନ ଏବ
ବଡ଼ କାରଣ ହେଲା ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାର
ବ୍ୟବହାର । ଆଜିର ପ୍ରଶସ୍ତର ସବୁଠେ
ଓଡ଼ିଆରେ ଏ ଯାଏ ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାରେ
ସେବାକାର କାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇ ପାରିଲା ନାହିଁ ।
ଯେତେବେଳେ ଆମର ପତୋଶୀ

ଲାଭାମାନଙ୍କରେ ସେମାନଙ୍କ
 ମାତୃଭାଷାରେ ସରକାରୀ କାର୍ଯ୍ୟ ପିନ୍
 ରୁପେ ପାଳିଛି । ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାସମ୍ପ୍ରଦାୟ
 ଶୁଣୁଛନ୍ତି ସମସ୍ତ ବାକୀ ଓଡ଼ିଆ ବ୍ୟକ୍ତି
 ଯଦନାୟକଙ୍କ ଅମଳରେ ଓଡ଼ିଆ ଲେଖା
 ନିଆଯିବ ନଥିବୁ ତାଙ୍କ ନିକଟକୁ ଆସିଲେ
 ସେ ଫେରାକିଦେଇ ଓଡ଼ିଆରେ ଲେଖି
 ଆଣିବାର ପ୍ରୟାସ କରି ଦେଉଥିଲେ । ସେ
 ସମୟରେ ଓଡ଼ିଆ ଗାଳ୍ପ ଗ୍ରନ୍ଥକର
 ବ୍ୟବହାର ହେଉଥିଲା । କମ୍ପ୍ୟୁଟରରେ
 ଓଡ଼ିଆ କାମ ପାଇଁ ‘ଶ୍ରୀଲିପି’
 ବ୍ୟବହାରକରେ ବ୍ୟବହାର କଲେ ସମସ୍ତେ
 ଆବରତ ଥିବେ । ହେଲେ ଆଜି
 ସରକାରୀବାବୁଙ୍କ ପରି ମାତୃଭାଷା ପ୍ରାପ୍ତି
 ଆଜିର ମନ୍ତ୍ରୀ, ଅଧିକାଂଶ ମାନବ
 ନିକଟରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁନାହିଁ । ଯଦିଓ

କାନ୍ତ କବି ଲକ୍ଷ୍ମୀକାନ୍ତ ମହାପାତ୍ର (୯ ଡିସେମ୍ବର ୧୮୮୮ - ୧୪ ଫେବୃଆରୀ ୧୯୫୩) ଜଣେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ଓଡ଼ିଆ କବି, ଲେଖକ, ପ୍ରବର୍ତ୍ତନ କଳାକାର ଏବଂ ସ୍ବାଧୀନତା ସଂଗ୍ରାମୀ ଥିଲେ । ସରଳ ଏବଂ କୋମଳ ଭାଷାରେ ତାଙ୍କ କବିତା ବୃତ୍ତିକ ରଚିତ ହୋଇଥିବାରୁ, ତାଙ୍କୁ ‘କାଳକବି’ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଓଡ଼ିଆ ସାହିତ୍ୟ ଭଣ୍ଡାରକୁ ଗନ୍ଧ, ଉପନ୍ୟାସ ଏବଂ ହାସ୍ୟରସାୟନ କବିତା ଦ୍ବାରା ସେ ସମୃଦ୍ଧ କରିଥିଲେ । ହାସ୍ୟ ମଧ୍ୟ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଜାତୀୟତା ବୋଧ ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କ କବିତାର ଅଙ୍ଗ ଥିଲା । ବସନ୍ତ ଉତ୍କଳ ଜନନୀ ତଥାଉ ଲୁଚିତ ଉଦାହରଣ ସେ ତରର ନାମରେ ଏକ ପତ୍ରିକା ପ୍ରକାଶ କରୁଥିଲେ, ଯାହା ବିଚ୍ଛିନ୍ନ ପ୍ରକାରରେ ପ୍ରବନ୍ଧ ପ୍ରକାଶ କରିଥିଲା । ଯେପରିକି ବ୍ୟଙ୍ଗ, ଶିଶୁ କାହାଣୀ, ରାଜନୈତିକ ଏବଂ ସାମାଜିକ ଉପାଲୋଚନା ତାଙ୍କର ସୁଯୋଗ୍ୟ ପୁସ୍ତିକ ନିବନ୍ଧାବଳୀ ମହାପାତ୍ର ମଧ୍ୟ ଜଣେ ସାହିତ୍ୟିକ ଏବଂ ସ୍ବାଧୀନତା ସଂଗ୍ରାମୀ ତାଙ୍କର ଦଶରୁ ଅଧିକ ପୁସ୍ତକ ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇଛି । ସେ ଓଡ଼ିଶା ରାଜ୍ୟ ଏକାକରଣ ଆନ୍ଦୋଳନର ଜଣେ ଅଗ୍ରଣୀ ପ୍ରଚାରକ ତଥା ଉତ୍କଳ ସମ୍ମିଳନୀର ଜଣେ ବିଶିଷ୍ଟ ସଦସ୍ୟ ଥିଲେ । ଲକ୍ଷ୍ମୀକାନ୍ତ ୯ ଡିସେମ୍ବର ୧୮୮୮ରେ ଉତ୍କଳ ପିଲାର ଚିତ୍ତିତ ରୁକ୍ମର ତାଳ ପତା ଠାରେ ଜନ୍ମଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । ତାଙ୍କ ପିତା ଜଳପୁରର

କାନ୍ତ କବିଙ୍କ ସାହିତ୍ୟ ଇଂରେଜୀ

■ ଅବିଷ୍କାର

ଅଳ୍ପ କିଛି ଲେଖକଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଜଣେ ଯିଏକି ଓଡ଼ିଆ ସାହିତ୍ୟରେ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅବଦାନ ରଖିଥିଲେ ଯେଉଁ ସମୟରେ ଏହାର ଅଭିଭବ ପିପବରେ ଥିଲା । ସେ ଯେତିକି ଲୋକଙ୍କ କାହାଣୀକୁ ଟାଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଆଣିଥିଲେ, ଟାଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟ ମଧ୍ୟ ସାହିତ୍ୟକୁ ସେମାନଙ୍କ ନିକଟରୁ ନେବା ଦାୟିତ୍ୱ ଗ୍ରହଣ କଲା ସାହିତ୍ୟ ମାଧ୍ୟମରେ ସେ ହଜାର ହଜାର ଲୋକଙ୍କ ନିକଟରେ ଗାତାଗାତାବାଦୀ ଉତ୍ସାହ ବିସ୍ତାର କରିଥିଲେ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଦେଶପ୍ରେମର ଭାବନା ଜାଗ୍ରତ କରିଥିଲେ । ଜଣେ ରାଜନୈତିକ ସମାଲୋଚକ ଭାବରେ ଜଣେ ନେତା ତଥା ସାମ୍ରାଜ୍ୟ ପୁଣିଆଙ୍କ ଉପରେ ଟାଙ୍କର ତୀବ୍ର ସମାଲୋଚନା ଟାଙ୍କ ଏକ ଅବୁଲ୍ଲକ ସୁନାମ ଦେଇଥିଲା ସେ ଜଣେ ସଂଗୀତଜ୍ଞ ଏବଂ ଅଭିନେତା ମଧ୍ୟ ଥିଲେ । ସେ ଓଡ଼ିଶାରେ କଲେ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବାକୁ ସମସ୍ତ ପରମ୍ପରାରେ ମଧ୍ୟ ଅବୁଲ୍ଲକମୟ ଅବଦାନ ରଖିଛନ୍ତି । ସେ ଟାଙ୍କ ଗାଁରେ ଗୋପାଳୀୟ ନାଟ୍ୟ ସମାଜ ନାମକ ଏକ ନାଟକୀୟ ଗ୍ରୁପ ଗଠନ କରିଥିଲେ । ଲକ୍ଷ୍ମୀକାନ୍ତଙ୍କ ଗତିତ କବିତାଗୁଡ଼ିକ ସାଧାରଣପ୍ରୋମା ମାନଙ୍କୁ ଏକତ୍ତ୍ୱିତ କରାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥିଲା । ୧୯୩୩ରେ ଟାଙ୍କ ଭୁବନେଶ୍ୱରୀ ହାଇସ୍କୁଲ ପ୍ରାଣିଶାରେ ସମର୍ଜନୀନ ଦିଆଯାଇଥିଲା । ଏହି ସମ୍ଭାରେ ଟାଙ୍କୁ ‘କାନ୍ତକବି’ ଉପାଧି ଦିଆଯାଇଥିଲା ।

୧୯୨୦ର ଅସହଯୋଗ ଆନ୍ଦୋଳନର ଏବଂ ୧୯୩୦ର ଲବଣ ସତ୍ୟାଗ୍ରହ କାନ୍ତ କବିଙ୍କ ପରିବାର ଉପରେ ଗଭୀର ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥିଲା । ଏହି ଆନ୍ଦୋଳନର ସ୍ତୂପଧାର ମହାସ୍ୱାମୀ ଶାନ୍ତୀଙ୍କ ଆହ୍ୱାନ ଲକ୍ଷ୍ମୀ ନାଟକ ପରିବାରକୁ ବେଶପ୍ରେମରେ ବୁଝାଇଦେଇଥିଲା । ଟାଙ୍କ ବାପା, ତୁଳସୀ ଦାନ ଭଉଣୀ ଏବଂ ସାନ ଭାଇ ଲକ୍ଷ୍ମୀକାନ୍ତଙ୍କ ପ୍ରପୁତ୍ର ୧୯୩୦ର ଇଣ୍ଡିଆ ଲବଣ ସତ୍ୟାଗ୍ରହରେ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଭାବରେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । କାନ୍ତ କବିଙ୍କ ବଡ଼ ପୁଅ ନିତ୍ୟାନନ୍ଦ ମହାପାତ୍ର ଏଥିରେ ଏକ ସାମ୍ୟ ଭୂମିକା ନିର୍ବାହ କରିଥିଲେ । ସେହିସମୟ ସମୟରେ ଏହିସବୁ ଆନ୍ଦୋଳନରେ ଜନସାଧାରଣଙ୍କୁ ଯୋଗଦାନ ପାଇଁ



ବିରୁଦ୍ଧରେ ଅମୋଘ ଅସ୍ତ୍ର ଥିଲା

ମହାବି

ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ଜାତୀୟତା ପ୍ରତି ଆକର୍ଷଣ କରିବା ପାଇଁ କାର୍ତ୍ତବି ନିଜ କଳମ'ର ସାହାଯ୍ୟ ନେଇଥିଲେ । ଗନ୍ଧ, ନାଟକ, କବିତା ଏବଂ ଉପନ୍ୟାସ ଆଦି ରଚନା କରି ଲୋକମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଦେଶପ୍ରେମର ଭାବନା କାରୁତ କରିବା ପାଇଁ ଲାଗି ପଡ଼ିଥିଲେ । କାଳକବିଙ୍କ ଦ୍ଵାରା ରଚିତ କବିତା ଲେଖନମାନଙ୍କୁ ଏକଜୁଟ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କଲା । ସେଥିପାଇଁ ସାଧାରଣ ଜନଗଣଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କବିତାକୁ ଏବଂ ସ୍ଵାଧୀନତା ପ୍ରାପ୍ତ କରିବାକୁ ବେକିତାକୁ ନିଜର ପ୍ରସ୍ତୁତ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କଲେ । ସେତେବେଳେ ଓଡ଼ିଆ ସାହିତ୍ୟରେ ସତ୍ୟବାଦୀ ଯୁଗ ଗଲିଥିଲା । ନାଳକଣ୍ଠ ଦାସ ଏବଂ ଗୋବୀନ୍ଦବାଣି ମିଶ୍ରଙ୍କ ଭଳି ପାଠ ପ୍ରବର୍ଦ୍ଧକମାନେ ପୁରାତନ ଖ୍ୟାତି, ସମ୍ପ୍ରଦାୟ ଦୃଷ୍ଟିକୁ ଏବଂ ପରମ୍ପରାକୁ ନେଇ ଜାତୀୟତାର ବାଣୀ ପ୍ରଚାର କରୁଥିବା ବେଳେ ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧୀଙ୍କ ନାତି ଆଦର୍ଶ ଅସଂଖ୍ୟ ଜନସାଧାରଣଙ୍କୁ ଜାତୀୟତା ପ୍ରତି ଆକର୍ଷଣ କରି କରୁଥିଲା । ସେହିମାନଙ୍କ ପୁଣି କାର୍ତ୍ତବିଜୁ ଅଧିକୃତ ଅଧିକ ଉତ୍ତମ ଏବଂ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କବିତା ଲେଖିବାକୁ ପ୍ରେରଣା ମିଳିଥିଲା । ଯାହାକି ସମାଜର ଟୁଣ୍ଡମୂଳ ସ୍ତରରେ ପହଞ୍ଚିଥିଲା । ବାସ୍ତବରେ ସେହିଭଳି ସାହିତ୍ୟକୁ ଜନସାଧାରଣଙ୍କୁ ଲଞ୍ଜରେଜମାନଙ୍କ ବିରୁଦ୍ଧରେ ଲଢ଼ି ଦେଖିବା ହଟାଇବାପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରିଥିଲେ । ଏହାହିଁ ହେଉଛି ତାଙ୍କର ସାହିତ୍ୟ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ଏବଂ ସେ ଏଥିରେ ସଫଳତା ହାସଲ କରିଥିଲେ । ଓଡ଼ିଆ ଜାତି ମଧ୍ୟରେ ନିରୁଦ୍ଧତାକୁ ଦୂର କରି ଆତ୍ମବିଶ୍ଵାସ ଯୋଗାଇବା ଏହି କବିତା ଗୁଡ଼ିକର ମୁଖ୍ୟ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଥିଲା । ଓଡ଼ିଆ ମାନଙ୍କର ହରିଯାଇଥିବା ଖ୍ୟାତି ଏବଂ ପୁରାତନ ପରମ୍ପରାକୁ ପ୍ରେରଣାପାଇବା ତଥା ମାତୃଭାଷା ପ୍ରତି ପ୍ରେମ ଓ ଭକ୍ତି କାଗ୍ରତ କରିବା ଏହି କବିତା ଗୁଡ଼ିକର ଅନ୍ୟ ଏକ ପ୍ରମୁଖ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଥିଲା । ମାତୃଭୂମିର ସେବା କରିବା ପାଇଁ ହ୍ରାସିତ ମୁଖ୍ୟ ଥିଲା ହେଉଛି ଦାମର ଏବଂ ପରମ୍ପରା ଖାସ୍ ଏହିକଥା ସେ ତାଙ୍କ ୧୧ ନନ୍ଦର କବିତା



ମାଧ୍ୟମରେ ଲୋକଙ୍କ ପାଖରେ ପହଞ୍ଚାଇଥିଲେ । ଏହି ସମୟରେ ଭ୍ରଷ୍ଟାଚାର କେନ୍ଦ୍ରସ୍ଥ କରିବର ସଭା ହୋଇଥିଲା ଯେଉଁଥିରେ ସାଧାରଣ ଜନତାଙ୍କ ସହିତ ଗଣମାନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ସେହି ସଭାରେ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ଏହି ସଭାରେ କାଡ଼ କଳଙ୍କ ଦ୍ଵାରା ଲିଖିତ କବିତାଟି ପ୍ରାରଣ ସଙ୍ଗତ ଭାବରେ ଆତ୍ମିକ ମାୟାଇଥିଲା । ଏହି ହୃଦୟସ୍ପର୍ଶୀ କବିତାଟି ଉପସ୍ଥିତ ଶ୍ରୋତା ମଣ୍ଡଳୀଙ୍କ ମୋହିତ କରିଥିଲା ଏବଂ ଜାତୀୟତା ପ୍ରେମରେ ବାଣୀ ଦେଇଥିଲା । ଶାନ୍ତ ଏବଂ ଗନ୍ଧାର ସଭାଟି ହଠାତ ମନ୍ଦୁସ୍ଵର ହୋଇଉଠିଥିଲା । ପ୍ରସିଦ୍ଧ କଳ୍ପସ୍ତବ ନେତା ଉତ୍କଳମଣି ଗୋପବନ୍ଧୁ ଦାସ ମଧ୍ୟ ସେହି ସଭାରେ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ସେ ଆନୁରୂପ ହୃଦୟର ସହ ମଞ୍ଚ ଉପରୁ ତଳକୁ ଓହ୍ଲାଇ ଆସିଥିଲେ ଏବଂ ଲକ୍ଷ୍ମୀନାରାୟଣ ପ୍ରସାଦା କବି କହିଲେ, କି କେତେ ଦୂରରେ କବିତାଟିଏ ଗଜନ କରନ୍ତି ଲକ୍ଷ୍ମୀନାରାୟଣ ! ଉତ୍କଳମଣିଙ୍କର ଏହି ପ୍ରଶଂସାର ବାଣୀ ସେହି କବିତାର ରୂପ ଥିଲା । ଆକର୍ଷଣରୁ ଉଦ୍ଧାବିତ କରି ଥିଲେ । ଏହା ଦେଶପ୍ରେମ ମାଗାଇବା ସହିତ ମଙ୍ଗଳାଙ୍କ ହୃଦୟରେ ଉଦାପନା ସୃଷ୍ଟି କଲା ଛ ମାତୃଭୂମି ପାଇଁ କିଛି କବିତାପାଇଁ ହୃଦୟରୁ ଆପେଆପେ ଦେଶପ୍ରେମ କାଗୁଡ଼ ହେଲା । କାଗଡ଼ କବିତା ଗଜନ କିଛି ୨ ଖଣ୍ଡରେ ରହିଛି । ଏଥିରେ ୩୩ ଟି ଦେଶପ୍ରେମ କବିତା ରହିଛି । ଏଥିରୁ

୨୮ କବିତା ପ୍ରଥମ ଖଣ୍ଡରେ ରହିଛି ।
 ୨୯ ଭିତରୁ ହୁଇଚି କବିତା ଅତ୍ୟନ୍ତ
 ଶାଶ୍ୱତା— ଗୋଟିଏ ସେଉଁଛି ବସେ
 ଲୁଚି ଜନନୀ ୦ ‘କେ କହିବ ଆଜି
 କେ, କେ କହିବ ତାକୁ ପଥ ଆଜି’ ।
 ୩୦ କବିତା ଦ୍ୱିତୀୟ ଭାଗରେ ଅଛି
 ୩୧ ଶ୍ରେୟସିକ ହେଲା— ପ୍ରକୟ
 ଲୁଚି, ଉଦ୍ଧାତ, ଆର୍ଯ୍ୟ ସାହିନୀ, ବକୟ
 ନ, ଜାତୀୟ ପତାକା, ସମର
 ଜୀବ । ସେ ତାଙ୍କର ଅପୂର୍ଣ୍ଣ
 ପନ୍ଥାଏ କଣା ମାମୁଁ ୦ କ୍ଷୁଦ୍ରଗଣ ବୁଢ଼ା
 ଜୀବି ପାଇଁ ଓଡ଼ିଶାର ଘରେ ଘରେ
 ଚିତ୍ତିତ ଛତାକ ବଚିତ ବସେ ଉତ୍କଳ
 ନାମ ଉତ୍କଳ ସମ୍ମିଳନ ସଭାରେ ଗାନ
 ଗାୟା ଉତ୍କଳ ୦ ମଧୁସୂଦନ ଦାସ
 ହାର ଭୂୟସୀ ପ୍ରଶଂସା କରିଥିଲେ ।
 ୩୨ ଗୀତକୁ ୨୦୨୦ରେ ଓଡ଼ିଶାର
 ୩୩ ସଙ୍ଗୀତ ମାନବତା
 ଆୟାଥିଲା । ୧୯୫୩ ମସିହା
 ପଦ୍ମାଧାରୀ ୨୪ ତାରିଖ ମସିହା ଏହି
 ନାମ ସାହିତ୍ୟକାର ପ୍ରାଣତ୍ୟାଗ
 ରିଥିଲେ । ତାଙ୍କର ନିର୍ଦ୍ଦେଶିତ ଦେଶ
 ସବା ଏବଂ ସାହିତ୍ୟର ସୃଷ୍ଟି କେବଳ
 ତ୍ରୁ ମାତ୍ରକୁ ପ୍ରସ୍ତାବ ଦେବାକୁ ଏକ ଉଚ୍ଚ
 ଖରେରେ ପହଞ୍ଚିଥିଲା । ତାଙ୍କ
 ଖରେ ସୃଷ୍ଟିର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ କେବଳ ମାତ୍ର
 ଗୀତକୁ ସ୍ୱାଧୀନ କବିତାରେ ନିହିତ
 ନା । ଏହି ମହାନ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ସେ
 ଓଡ଼ିଶାବାସୀଙ୍କ ମନ ମହିଷରେ ସର୍ବଦା
 ଜ୍ୱଳିତ ତାରକା ଭାବେ ରହିବେ ।
 ସୁଜନପୁର, ଯାହାପୁର
 ମନ । ୧୯୭୫୭୨୮୮୧୨



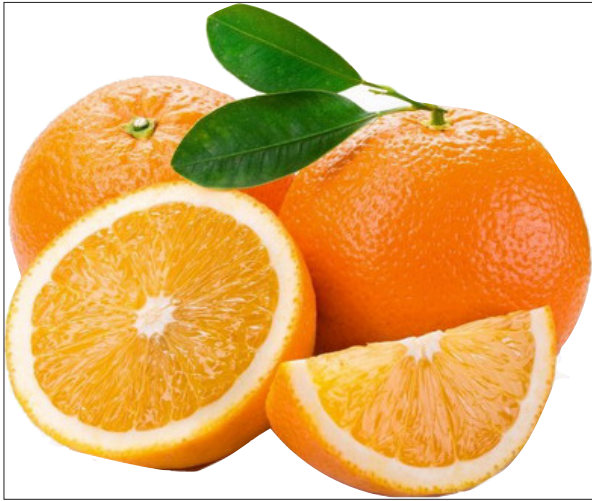
ସନ୍ତୁଳିତ ଚେହେରାର ଚାରିକାଠି

ମାଛ ତେଲ ଏହା ଶରୀରର ମାଂସପେଶୀରେ ରକ୍ତପ୍ରବାହ କରାଏ । ମାଂସପେଶୀରେ ପ୍ରୋଟିନ୍ ବିଘଟନକୁ ମଧ୍ୟ କମ୍ କରେ । ମାଛ ତେଲରେ ଥିବା ଓମେଗା ୩୍ରା ଫ୍ୟାଟି ଏସିଡ୍ ମାଂସପେଶୀକୁ ମଜବୁତ୍ କରେ । ଏହା ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ ସମ୍ବେଦନଶୀଳତା ବମାଜ ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋକିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଆମେରିକାନ୍ ହାର୍ଡ ଆସୋସିଏସନ୍‌ର ସୂଚନା ଅନୁଯାୟୀ ପ୍ରତି ସପ୍ତାହରେ ସାଇମନ୍, ମେକେଲ୍‌ବା ସାର୍ଜିନ ମାଛ ୩.୫ ଆଉଓ୍ବ ଖାଇବା ଦରକାର । ଯଦି

ମାଛ ଖାଇନପାରିବେ ତା’ହେଲେ ୧୦୦୦-୩୦୦୦ ମିଲିଗ୍ରାମ୍ ଫିଶ ଅଏଲ୍ କ୍ୟାପସୁଲ ଖାଆନ୍ତୁ । ଯଦି ଆପଣ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶାକାହାରୀ ତେବେ ପେଣ୍ଡୁ, ଅଖରୋଟ୍, ଭାଙ୍ଗ ମଞ୍ଜି ଖାଇପାରିବେ । ଏଥିରୁ ମଧ୍ୟ ଓମେଗା ୩୍ରା ଫ୍ୟାଟି ଏସିଡ୍ ମିଳିବ ।

ଭିଟାମିନ୍ ‘ସି’

ଅଧିକାଂଶ ଫଳ ଓ ପନିପରିବାରେ ଭିଟାମିନ୍ ‘ସି’ ମିଳେ । ଏହା ରକ୍ତ ଧନନୀ ପାଇଁ ଲାଭକରକ । ଭିଟାମିନ୍ ‘ସି’ ଦ୍ୱାରା ମାଂସପେଶୀକୁ ଅମ୍ଳଜାନ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱ ମିଳିଥାଏ ।



ପ୍ରାର୍ତ୍ତୁର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ଆଧୁନିକତା ସହିତ ପାଦ ମିଳେଇ ଚାଲୁ ଚାଲୁ ଆମେ ବେଳେ ବେଳେ ଅସୁସ୍ଥ ହୋଇପଡୁଛେ । ଏହାର ଏକମାତ୍ର କାରଣ ହେଲା– ବେଶପୋଷାକ ଭଳି ଖାଦ୍ୟକୁ ମଧ୍ୟ ଆମେ ଅନୁକରଣ କରୁଛେ ଏବେ । ପାଣ୍ଡାତ୍ୟ ଖାଦ୍ୟର ପ୍ରେମରେ ଏବେ ଆମେ ସମସ୍ତେ ପଡ଼ିରଲେଣି । ପାଖ୍‌ଫୁଡ଼,



ଡ୍ରାଏଫୁଡ଼, ପ୍ୟାକେଟ୍ ଫୁଡ଼ ଖାଇବାରେ ଆମେ ଖୁବ୍ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ହୋଇପଡିଛେ । ଏହାଛଡ଼ା ଆମେ ସନ୍ତୁଳିତ ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଖାଇନଥାଉ । ଯାହା ଖାଉ ତାହା ମଧ୍ୟ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଖାଇ ନଥାଉ । ଏଇସବୁ କାରଣରୁ ଶରୀର ବେଳେ ବେଳେ ଅସୁସ୍ଥ ହୋଇପଡେ । ଆମ ଶରୀର ଯାହା ଚାହେଁ, ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାକୁ ଯେଉଁ ସବୁ ଉପାଦାନ ଆବଶ୍ୟକ କରେ ତାହା ଠିକ୍ ଭାବରେ ଏବଂ ଠିକ୍ ସମୟରେ ପାଇନଥାଏ । ବବଳରେ ସିଏ ଯାହା ଚାହେଁ ସେସବୁ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ପାଇଥାଏ ଆଉ ଏଥିପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ଶାରୀରିକ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ ।

ଆମେ ଭାର୍ଯ୍ୟ କେବଳ ଭଲ ଭଲ ପୁଷିକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ରହିବ । ତାହା ସବୁବେଳେ ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ପାଖରେ ପଇସା ଅଛି ବୋଲି ମାଛ, ମାଂସ ଆଉ କ୍ଷୀର, ଘିଅରେ ଭାରିଲେ ଯେ ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ରହିବ ଏ କଥା ଭୁଲ୍, ବରଂ ଏହା ଶରୀରକୁ ଅଧିକ ସମସ୍ୟା ପହଞ୍ଚାଇବ ।

ଅସନ୍ତୁଳିତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଫଳରେ ଖାଦ୍ୟ ରୁଚି ବଦଳିଯିବା ଦ୍ୱାରା ଆମେ ଆଜିକାଲି କେଉଁସବୁ ସମସ୍ୟାରେ ପଡୁଛେ ଆସନ୍ତୁ ଦେଖିବା–

ଦିନେ ଭାରତ ଭାରତାକ୍ରାନ୍ତ ଥିଲା ବିଭିନ୍ନ ସଂସ୍କ୍ରମକ ରୋଗରେ । ଏବେ କିନ୍ତୁ ଏ ସମସ୍ୟା କମିଲା ବେଳକୁ ଅନେକ ବଡ଼ଧରଣର ଶାରୀରିକ ସମସ୍ୟା ଆସି ପହଞ୍ଚିଯାଇଛି । **ମେବବହୁତତା** : ତାୟାବିଟିସ୍, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଏବଂ ହୃଦ୍‌ରୋଗୀକ ସଂଖ୍ୟା ଦିନକୁ ଦିନ ବଢ଼ିବଢ଼ି ଚାଲିଛି । ଏହାର ଏକମାତ୍ର କାରଣ ହେଲା ଅଧିକ ମୋଟା ହେବା । ଏସବୁ କାରଣରୁ ଭାରତର ଆର୍ଥିକ ମାନବଶ୍ଯ ପରୋକ୍ଷରେ ନଷ୍ଟ ହେଉଛି । ଲଗାମଛଡ଼ା ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ ପାଇଁ ଏହା ହୋଇଥାଏ (ଅତ୍ୟଧିକ

ଆପଣ ମଧ୍ୟ ସାମାନ୍ୟ ଚେଷ୍ଟାରେ ନିଜ ଶରୀରକୁ ଖୁବ୍ ମନୋଲୋଭା କରିପାରିବେ । କେବଳ ମୁହଁଟି ସୁନ୍ଦର ହେଲେ ଯେ ଜଣେ ସୁନ୍ଦର ବା ସୁନ୍ଦରୀ ଭିତରେ ଗଣତି ହେବ ସେଭଳି ସୁନ୍ଦ ଆଉ ନାହିଁ । ଶରୀରର ଭାଗମାପ ସନ୍ତୁଳିତ ନ ରହିଲେ ଜଣେ ଆଜିକାଲି ସୁନ୍ଦର ପୁରୁଷ ବା ନାରୀ ତାଲିକାରୁ ବାଦ୍ ପଡ଼ିଯାଉଛି । ତା’ହେଲେ ନିଜ ଶରୀରକୁ ସଠିକ୍ ଭାଗମାପରେ ସଜାଡିବେ କେମିତି? ନିୟମିତ ଶରୀରଚର୍ଯ୍ୟା ସହିତ ଖାଦ୍ୟପେୟରେ ସଞ୍ଜମତା ଏବଂ ଖାଦ୍ୟପେୟର ଉପଯୁକ୍ତ ଚୟନ ଖୁବ୍ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଏଥିପାଇଁ । ତା’ହେଲେ ଆସନ୍ତୁ ଦେଖିବା ଏକ ସୁନ୍ଦର, ସୁଠାମ ଏବଂ ମନୋଲୋଭା ଶରୀର ପାଇଁ ଆମେ କେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବା । ଶରୀରର ସୁସ୍ଥତା ପାଇଁ, ଶରୀରକୁ ଫିଟ୍ ରଖିବା ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟରେ ସବୁ ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱ ସାମିଲ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଉଚିତ୍ ପରିମାଣରେ ଉଚିତ୍ ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱ ଶରୀରର ସୁସ୍ଥତା ପାଇଁ ଜରୁରୀ । ଉପଯୁକ୍ତ ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱ ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ସହ ମାଂସପେଶୀକୁ ମଧ୍ୟ ସୁନ୍ଦର ଓ ସୁଠାମ କରେ । ତେଣୁ କେଉଁ ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱ କେତେ ମାତ୍ରାରେ ଖାଦ୍ୟରେ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ ଏ କଥା ଜାଣିବା ଦରକାର ।



ଏହା ମାଂସପେଶୀକୁ ଦୃଢ଼ କରି ଭିଟାମିନ୍ ‘ସି’ରୁ କୋଲେଗର୍ଡିଆରି ହୁଏ ଯାହା ଶରୀରର ହାଡ଼ ଓ ମାଂସପେଶୀ ତିଆରି କରେ । ନ୍ୟାସନାଲ୍ ଇନ୍‌ଷିଚୁଏଟ୍ ଅଫ୍ ହେଲଥର ସୁପାରିଶ ଅନୁଯାୟୀ ପ୍ରତି ବ୍ୟକ୍ତି ପାଇଁ ଦୈନିକ ୭୫ ମିଲିଗ୍ରାମ୍ ଭିଟାମିନ୍ ‘ସି’ ଆବଶ୍ୟକ । ଏହା ଗୋଟିଏ ମଧ୍ୟମ ଆକାରର କମଳା, ଲାଲ୍ କ୍ୟାପ୍‌ସିକମ୍‌ରୁ ଫାଳେ ବା କପେ ଖୁବେଗାରୁ ମିଳିପାରିବ ।

କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍

ଏହା ଶରୀରର ହାଡ଼ ଓ ମାଂସପେଶୀକୁ ମଜବୁତ କରେ । କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍‌ର ଅଭାବରେ ଓଷ୍ଟିଓ ପୋରୋସିଟି ନାମକ ରୋଗ

ବେଶାଦିଏ ଯାହା ହାଡ଼ ଦୁର୍ବଳ ହୁଏ, ସାମାନ୍ୟ ଆଘାତରେ ଭାଙ୍ଗିଯାଏ । ଦୈନିକ ୧୨୦୦ ମିଲିଗ୍ରାମ୍ କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍ ଖାଇବା ପାଇଁ ତାନ୍ତରମାନେ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତି । ଏହାକୁ ଆପଣ ଚୁଷ୍, ଚୁଷ୍‌କାତ ଖାଦ୍ୟ, ସବୁଜ ପନିପରିବା ଓ କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍ ସମ୍ପ୍ରିମେଣ୍ଟରୁ ପାଇପାରିବେ । ଯଦି ଆପଣ କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍ ଟାବଲେଟ୍ ଖାଉଛନ୍ତି ତେବେ ଭିଟାମିନ୍ ‘ଡି’ ଯୁକ୍ତ କାଲ୍‌ସିୟମ୍ ଟାବଲେଟ୍ ଖାଆନ୍ତୁ । ଭିଟାମିନ୍ ‘ଡି’ କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍‌କୁ ହାଡ଼ ଦ୍ୱାରା ଶୋଷଣ କରାଇବ । ଆପଣ ଦୈନିକ ୫୦୦ରୁ ୬୦୦ ମିଲିଗ୍ରାମ୍ କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍ ଟାବଲେଟ୍ ଖାଇବା

ଦରକାର । **ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ୍** ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତ ଅନୁଯାୟୀ ଅଧିକାଂଶ ମହିଳା ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣର ମାଗ୍ନେସିୟମ୍ ଗ୍ରହଣ କରିନାନ୍ତି । ଏହାର ପରିଣାମ ହୋଇଥାଏ ରକ୍ତା ପଶିବା ଏବଂ ମାଂସପେଶୀ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେବା । ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ୍ ମାଂସପେଶୀ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଜରୁରୀ । ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣରେ ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ୍ ଓଜନ ଉଠାଇବା ବେଳେ ମାଂସପେଶୀରେ ସମସ୍ୟା ଆଣେ ନାହିଁ । ନ୍ୟାସନାଲ୍ ଇନ୍‌ଷିଚୁଏଟ୍ ଅଫ୍ ହେଲଥର ସୁପାରିସ ଅନୁଯାୟୀ ପ୍ରତିଦିନ ଜଣେ ସାଧାରଣ ବ୍ୟକ୍ତି ପାଇଁ

ଖାଦ୍ୟ

ନ ପାଇରୁ

ଫ୍ୟାସନ୍

ଠାରୁ ମଧ୍ୟ ବେଶୀ ହୋଇଥାଏ । ମଧୁମେହ ରୋଗୀମାନେ କେବଳ ୬ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଯେଉଁଡ଼ା ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ତାହା ହିଁ ଜୀବନସାରା ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ।

ଆତ୍ମାଭିଟିସ୍ (ଆଖିଗଣ୍ଠି ବାତ ଏବଂ ଯକୃତ ସମସ୍ୟା) । ଅତ୍ୟଧିକ ମୋଟା ହେବା ଏବଂ ଓଜନ ବଢ଼ିବା ଫଳରେ ଏହି ସବୁ ସମସ୍ୟା ହୋଇପାରେ । ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର

ଅଖାଦ୍ୟକୁ ହଜମ କରେଇବାକୁ ଯାଇ ଯକୃତ ହାଲିଆ ହୋଇପଡ଼େ । **୪ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଫଳ ଓ ପନିପରିବା :** ପ୍ରତିଦିନ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣର ତରକା ଫଳ ଏବଂ ପନିପରିବା ଖାଆନ୍ତୁ । (ଖାଦ୍ୟର ଚାରି–ପାଞ୍ଚ ଭାଗ ଏହା ଖାଇବା ଉଚିତ୍) । **ଶର୍ବତା ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ :** ଭାତ, ରୁଟି, ମିଠା ଆଳୁ, ପାଉଁରୁଟି



ମିଳେ ଯାହାଫଳରେ ଏହା ସଚେତ ହୋଇଯାଏ, ସବୁ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଜାଗ୍ରତ ହୋଇଯାଆନ୍ତି । ବ୍ୟଞ୍ଜନର ମହକ, ସ୍ୱାଦ, ସ୍ପର୍ଶ ଓ ତେହେରା ଏସବୁ ନୂଆ ଅନୁଭବ ମଣ୍ଡିଷର ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଅଂଶକୁ ସକ୍ରିୟ କରିଦିଏ ।

କିଛି ଖାଆନ୍ତୁ

ଆପଣ ତ ସବୁଦିନ ଖାଉଛନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଏବେ ଟିକେ ଅଲଗା ଢଙ୍ଗରେ ଖାଇବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ । ଯେତେବେଳେ କିଛି ଖାଉଛନ୍ତି ବା ପିଉଛନ୍ତି ପ୍ରଥମ ଥର ବା ପ୍ରଥମ ଭୋକ ନେବା ପରେ ମନକୁ ମନ ଏହା ଜାଣିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ଏଥିରେ କ’ଣ କ’ଣ ମିଶିଛି । ବ୍ୟଞ୍ଜନର ମିଠାପଣ ଗୁଡ଼ରୁ ଆସିଛି, ତିନିଟି ଆସିଛି ନା ମନ୍ତ୍ରରୁ । ଯଦି ରାଗ ଲାଗୁଛି ତା’ହେଲେ ଲଙ୍କା ନା ରୋଲମରିଚର ରାଗ । କେଉଁ ତାଳିରେ ତିଆରି ହୋଇଛି । ଏଥିରେ ଥିବା ଖାସ୍ ମହକ କେଉଁଥିରୁ ଆସୁଛି? ଏସବୁ ଜାଣିବା ପାଇଁ ମଣ୍ଡିଷ ଚାଲିବନି ବରଂ

ବୌଡ଼ିବ । ପୁରୁଷା ଅନୁଭବକୁ ଘାଣିବ । ମନେ ପକାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବ, ଅନୁମାନ କରିବ, ସ୍ୱାଦ, ମହକ ଏବଂ ଜିଭର ସ୍ପର୍ଶ ଜନିତ ଇନ୍ଦ୍ରିୟରୁ ସବୁପ୍ରକାର ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବ ।

ଖେଳନ୍ତୁ ଶବ୍ଦ ସହ ମଣ୍ଡିଷର ବିକାଶ ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ପଦଲ୍ଲ ସମାଧାନ କରିବା ବିଷୟରେ ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଏବେ ଶବ୍ଦ ସହ କିଛି ନୂଆ କରନ୍ତୁ । ଯେକୌଣସି ଗୋଟିଏ ଶବ୍ଦକୁ ନିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଚିତ୍ତା କରନ୍ତୁ ଏହି ଶବ୍ଦ ସହ ଅନ୍ୟ କ’ଣ କ’ଣ ଶବ୍ଦ ସଂପର୍କିତ ହୋଇପାରିବ । ଯେମିତି ମାନବ ଶବ୍ଦରୁ ମାନବତା, ମାନବୀୟ, ଅତି ମାନବୀୟ, ଅମାନବୀୟ, ମାନବେଇର, ମାନବେନ୍ଦ୍ର... ଆହୁରି ଏମିତି ଅନେକ ଶବ୍ଦ । ଏହାଦ୍ୱାରା ମଣ୍ଡିଷ ସକ୍ରିୟ ହେବ । ମଣ୍ଡିଷର ଯେଉଁ ଅଂଶ ଭାଷା ସହ ସଂଯୁକ୍ତ ତାହା ସକ୍ରିୟ ହୋଇଯିବ । ମଣ୍ଡିଷର ଯେଉଁ ଅଂଶ

ଓଡ଼ିଶା ଏକ୍ସପ୍ରେସ୍

ଭୁବନେଶ୍ୱର ଓ କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା ରୁ ଏକସଙ୍ଗେ ପ୍ରକାଶିତ

ଭୁବନେଶ୍ୱର	୯ ଡିସେମ୍ବର	୨୦୨୫ ମଙ୍ଗଳବାର	ପୃଷ୍ଠା ୫
------------------	-------------------	----------------------	-----------------



୩୧୦ ରୁ ୩୨୦ ମିଲିଗ୍ରାମ୍ ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ୍ ଦରକାର । ଯଦି ଆପଣ ଅଧିକ ଭାରି କାମ କରନ୍ତି ତା’ହେଲେ ୪୦୦ ମିଲିଗ୍ରାମ୍ ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ୍ ଆବଶ୍ୟକ ପ୍ରତିଦିନ । ପାଇଙ୍କ ଶାର, ବାଦାମ ଓ ଅଙ୍କୁରିତ ଶସ୍ୟର ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ୍ ଥାଏ ।

ଭିଟାମିନ୍ ‘ବି’

ଭିଟାମିନ୍ ବି–୧, ବି–୨, ବି–୩ ଓ ବି–୧୨ର ସମୂହ ହେଉଛି ଭିଟାମିନ୍ ବି । ଏଗୁଡିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଜରୁରୀ ଏଥିସହ ମାଂସପେଶୀକୁ ମଜବୁତ କରିବାରେ ମଧ୍ୟ ସହଯୋଗୀ । ଭିଟାମିନ୍ ବି’ ପ୍ରୋଟିନ୍ ସଂଶ୍ଳେଷଣ ଓ ଶକ୍ତି ଉତ୍ପାଦନ ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ସ୍ନାୟୁ ପ୍ରଣାଳୀକୁ ମଧ୍ୟ ମଜବୁତ କରେ ।

ଭିଟାମିନ୍ ବି’ର ସବୁ ତତ୍ତ୍ୱ ଶସ୍ୟ, ଅଣ୍ଡା, ମାଂସ, ବାଦାମ, ବାଦାମ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଓ ସବୁଜ ପତ୍ର ଯୁକ୍ତ ପନିପରିବାକୁ ମିଳେ । କେବଳ ବି–୧୨ ଆମିଷରୁ ମିଳେ । ଶାକାହାରୀମାନେ ବି–୧୨ ପାଇଁ ସମ୍ପ୍ରିମେଣ୍ଟ ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ଦୈନିକ ୨.୪ ମାଇକ୍ରୋ ଗ୍ରାମ୍ ବି–୧୨ ଥିବା ଟାବଲେଟ୍ ଖାଇପାରିବେ ।

ଭିଟାମିନ୍ ‘ଡି’

ଚିକିତ୍ସକମାନଙ୍କ ମତ ସ୍ୱର୍ଯ୍ୟ କିରଣ ହାଡ଼ ଓ ମାଂସପେଶୀ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଜରୁରୀ । କାରଣ ଏଥିରୁ ଭିଟାମିନ୍ ‘ଡି’ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ମିଳେ । ଭିଟାମିନ୍ ‘ଡି’ ରୋଗ ସହ ଲଢ଼ିବାର କ୍ଷମତା ବଢ଼ାଏ । ମାଂସପେଶୀଗୁଡିକର ସଙ୍କୋଚନ, ବିକାଶ ଓ କ୍ରିୟାଶୀଳତା ପାଇଁ ଭିଟାମିନ୍ ‘ଡି’ ଜରୁରୀ । ଜଣେ ସାଧାରଣ ବ୍ୟକ୍ତି ପାଇଁ ଭିଟାମିନ୍ ଡି’ର ୪୦୦୦ରୁ ୬୦୦୦ ଇଞ୍ଚରନ୍ୟାସନାଲ୍ ୟୁନିଟ୍ ଆବଶ୍ୟକ । ଆପଣ ରକ୍ତରେ ଭିଟାମିନ୍–ଡି’ର ପରିମାଣ ପାଞ୍ଚ କରାଇ ତାନ୍ତରଳ ପରାମର୍ଶ ଅନୁଯାୟୀ ଔଷଧ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ।

ଭିଟାମିନ୍ ‘ଇ’ ଅଧିକ ପରିଶ୍ରମ ଦ୍ୱାରା କ୍ଷେଷିକ୍ତ

ନଷ୍ଟ ହୁଏ । ଭିଟାମିନ୍ ‘ଇ’ର ଆଉଁ ଅଳ୍ପତେଷ୍ ଏହି କ୍ଷତି ଭରଣା କରେ । ଦୈନିକ ସକାଳେ ମୁଠାଏ ବାଦାମ



ତାୟାବିଟିସ୍ ନଥିଲେ ବେଶୀ ପରିମାଣରେ ଖାଆନ୍ତୁ । **ଦୁଗ୍ଧଜାତ ଖାଦ୍ୟ :** ଛେନା, ଦହି (ଏଥିରେ ଅଳ୍ପ ଚର୍ବିଥାଏ କ୍ଷୀର ଅପେକ୍ଷା) । **ଆମିଷ :** ସନ୍ତୁଳିତ ପରିମାଣର ଅଣ୍ଡା, ଚିକେନ୍ ମାଂସ, ମଟନ ଏବଂ ମାଛ (ଅଳ୍ପ ପରିମାଣର ଖାଆନ୍ତୁ) ।

ବର୍ଜନୀୟ ଖାଦ୍ୟ ପୋଡ଼ା ତେଲରେ ଛଣାଯାଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଫଳରେ ଧମନୀର ପଥରୋଧ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ ହୋଇଯାଏ । ଏଇସବୁ ଉଚ୍ଚ କ୍ୟାଲୋରୀଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ବର୍ଜନ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

ଘିଅ ଏବଂ ତେଲରେ ଛଣା ଯାଇଥିବା (ଡ୍ରାଏଫୁଡ଼)ଗୁଡ଼ିକରେ କୌଣସି ପୁଷିସାର ନଥାଏ ।୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଏହିପରି ଖାଦ୍ୟରେ ୬୦୦ କ୍ୟାଲୋରୀ ମଧ୍ୟରୁ ୨୮୦ କେବଳ ଚର୍ବି ଜାତୀୟ ଦ୍ରବ୍ୟ ଥାଏ । ଏଗୁଡ଼ିକ

ଧମନୀକୁ ସଂକୁଚିତ କରିଥାଏ । **ରୋଲାପ୍‌କାମ୍ :** ଏହି ମିଠାଟି ଭଲ ଭାବରେ ପରିଣାମ ଦେଇଥାଏ । **ବର୍ଜନୀୟ ଖାଦ୍ୟ** ପୋଡ଼ା ତେଲରେ ଛଣାଯାଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଫଳରେ ଧମନୀର ପଥରୋଧ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ ହୋଇଯାଏ । ଏଇସବୁ ଉଚ୍ଚ କ୍ୟାଲୋରୀଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ବର୍ଜନ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଘିଅ ଏବଂ ତେଲରେ ଛଣା ଯାଇଥିବା (ଡ୍ରାଏଫୁଡ଼)ଗୁଡ଼ିକରେ କୌଣସି ପୁଷିସାର ନଥାଏ ।୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଏହିପରି ଖାଦ୍ୟରେ ୬୦୦ କ୍ୟାଲୋରୀ ମଧ୍ୟରୁ ୨୮୦ କେବଳ ଚର୍ବି ଜାତୀୟ ଦ୍ରବ୍ୟ ଥାଏ । ଏଗୁଡ଼ିକ

ବର୍ଗର : ମଇଦା ପ୍ରସ୍ତୁତ ଏ ଖାଦ୍ୟଟି ମଧ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଖୁବ୍ କ୍ଷତିକାରକ ।

ଆପଣ କ’ଣ ଖାଉଛନ୍ତି ଜାଣନ୍ତି ?

ରୋଡ଼ାମିନ୍ ବି : କେଉଁଥିରୁ ମିଳେ– ଗୋଲାପଜାମ୍, ଜେଲି, ପେଷ୍ଟି । ଏହାର ଅସଲ ବ୍ୟବହାର– ଅଏଲ୍, ପେଣ୍ଟିଂ ଏବଂ ରଙ୍ଗ କାରଖାନାରେ ବ୍ୟବହାର ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ ।

ପରିଶତି– ଯକୃତ, କିଡନୀ ଏବଂ ସ୍ନାୟୁରୋଗ ।

ନାଜଡ଼ାଭାବ୍, ଜେବ୍ : କେଉଁଥିରୁ ମିଳେ– କଷାମାଂସ, ମାଛ, ଚିକ୍କିଡ଼ି ମାଛ ।

ଏହାର ଅସଲ ବ୍ୟବହାର– ଟେକ୍‌ଡାଇଲ୍ ମିଲ୍ ଏବଂ ରଙ୍ଗ କାରଖାନାରେ ଏ ରାସାୟନିକଟି ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ । ପରିଶତି– ପାକସ୍ଥଳୀରେ କ୍ୟାନ୍‌ସର ହୋଇପାରେ ।

ମେଟାବିଲ୍, ଡେଲୋ : କେଉଁଥିରୁ ମିଳେ



ଛଣାଯାଇଥାଏ ଏବଂ ଶର୍ବରାକୁ ଖୁବ୍ ଭଲ ଖାଦ୍ୟରେ ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । ଏହା ଶରୀର ପାଇଁ ଖୁବ୍ କ୍ଷତିକାରକ । ଏହା ଶରୀରକୁ ଅଧିକ ୩୨୦ କ୍ୟାଲୋରୀ ଯୋଗାଇଥାଏ ।

ସିଙ୍ଗଡ଼ା : ଘିଅ ଏବଂ ତେଲଛଣା ସିଙ୍ଗଡ଼ା ଆହୁରି କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଇଥାଏ ଶରୀରକୁ । ଏଥିରେ ୪ଶହ କ୍ୟାଲୋରୀ ଥାଏ ।

ଛାତ୍ର ହୁଅନ୍ତୁ ବା ଘରୋଇ ମହିଳା କିମ୍ବା ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି । ସମସ୍ତଙ୍କ ମଣ୍ଡିଷ ସଚେତ ରହିବ । ଆବଶ୍ୟକ । ଏଥିପାଇଁ ମଣ୍ଡିଷକୁ ସକ୍ରିୟ ରଖିବାକୁ ହେବ । ମଣ୍ଡିଷ ସକ୍ରିୟ ରହିଲେ ଏହାର ବିକାଶ ହେବ । ତେବେ ମଣ୍ଡିଷ ସକ୍ରିୟ ହୋଇପାରିବ କେମିତି? ଏହା ଖୁବ୍ ସରଳ । ପିଲାଟି ଦିନରୁ ମଧ୍ୟ ଆମକୁ ଏହା ଶିଖାଯାଇଥିଲା । ଶିକ୍ଷକମାନେ କହୁଥିଲେ ବାରମ୍ବାର ପଢ଼ ପାଠ ମନେ ରହିବ ।

ମଣ୍ଡିଷର ବ୍ୟବହାର ଅଧିକ ହେଲେ ଏହା ସକ୍ରିୟ ହେବ ଏବଂ ଏହାର ବିକାଶ ହେବ । କିନ୍ତୁ ଆମ ମଧ୍ୟରୁ ଅଧିକାଂଶ ଜାଣନ୍ତି ନାହିଁ ମଣ୍ଡିଷର ବ୍ୟବହାର କେମିତି କରିବାକୁ ହୁଏ । ମଣ୍ଡିଷର ବିକାଶ କରିବା ଅର୍ଥ ହେଉଛି ନିଜର ସ୍ମରଣଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇବା । କିନ୍ତୁ ନିଜର ସ୍ମରଣଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ଅଧିକ ଜିନିଷ ମନେ ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କଲେ ବିରକ୍ତ ଲାଗିବ । ରଶିଚର କଠିନ ପ୍ରଶ୍ନ ସବୁ ସମାଧାନ



କରିବାକୁ ବସିଲେ ପାଠରୁ ମନ ଛାଡିଯିବ । ତେଣୁ ଏସବୁ କିଛି ନକରି ଅନ୍ୟ ସହକ ରାସ୍ତା ଧରନ୍ତୁ । ଅବଶ୍ୟ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱବିତ୍‌ମାନେ ମଧ୍ୟ ଠିକ୍ ଏକ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି ମଣ୍ଡିଷକୁ ସଚେତ ଏବଂ ସୁଦୃଢ଼ କରିବା ପାଇଁ । **ରୋଷେଇ କରନ୍ତୁ**

ଯଦି ଆପଣ ମଣ୍ଡିଷକୁ ସଚେତ କରିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି ତା’ହେଲେ କିଛି ରୋଷେଇ କରନ୍ତୁ । ହିଁ ପୁଣି ଏହି ରୋଷେଇ କିଛି ନୂଆ ହୋଇଥିବା ଦରକାର । କିଛି ନୂଆ ରୋଷେଇ କଲେ ମନ ତାଜା ହୁଏ, ଏଥିସହ ମଣ୍ଡିଷ ମଧ୍ୟ । ମଣ୍ଡିଷକୁ ଏକ ଅନନ୍ୟ ଅନୁଭବ

ସଚେତ ମନ ମଣ୍ଡିଷ

ସ୍ମରଣଶକ୍ତିକୁ କାମରେ ଲଗାଇବାର କ୍ଷମତା ଏବଂ ସଚେତନତା ବଢ଼ିବ । **କିଛି ପଢନ୍ତୁ** ଏମିତି ଅନେକ ବିଷୟ ଅଛି ସେ ବିଷୟରେ ଜାଣିବାକୁ ଆମର ଆଗ୍ରହ ନଥାଏ । ଆମେ ଖବରକାଗଜ କିମ୍ବା ପତ୍ରପତ୍ରିକା ପଢ଼ିବା ସମୟରେ ଏସବୁ ଅଂଶକୁ ଏତାଇ ଯାଉ । କିନ୍ତୁ ଏବେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ପଢନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କର ପସନ୍ଦର ବିଷୟ ନହେଲେ ମଧ୍ୟ ଏଗୁଡ଼ିକ ଜାଣିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ଯେଉଁ ବିଷୟ ଆପଣଙ୍କ ପସନ୍ଦ ତାହାକୁ ଦୃତ ବେଗରେ ପଢ଼ିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ନିଜ ପ୍ରିୟ ବିଷୟରୁ ଅଲଗା କିଛି ପଢ଼ିଲେ ମଣ୍ଡିଷ ପାଇଁ ନୂଆ ଅନୁଭବ ହେବ । ତେଣୁ ଏହା ସଚଳ ଭାବରେ ପଢ଼ିବ । ଦୃଢ଼ଗତିରେ ପଢ଼ିଲେ ସବୁକିଛିକୁ ଶୀଘ୍ର ଶୀଘ୍ର ବୁଝିନେବାକୁ ମଣ୍ଡିଷ ଚେଷ୍ଟା କରିବ । ଆଖି ଏବଂ ମଣ୍ଡିଷ ମଧ୍ୟରେ ତାଳମେଳ ମଧ୍ୟ ବଢ଼ିବ ।

