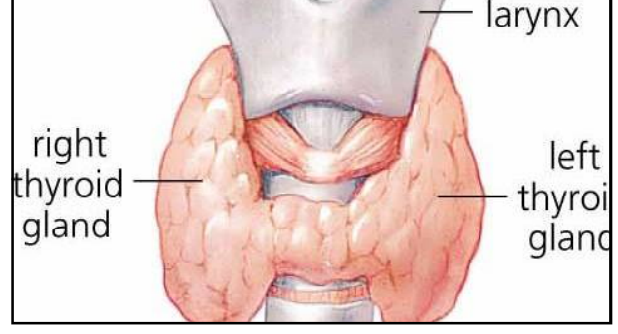


ବିବିଧ ବିଷୟ

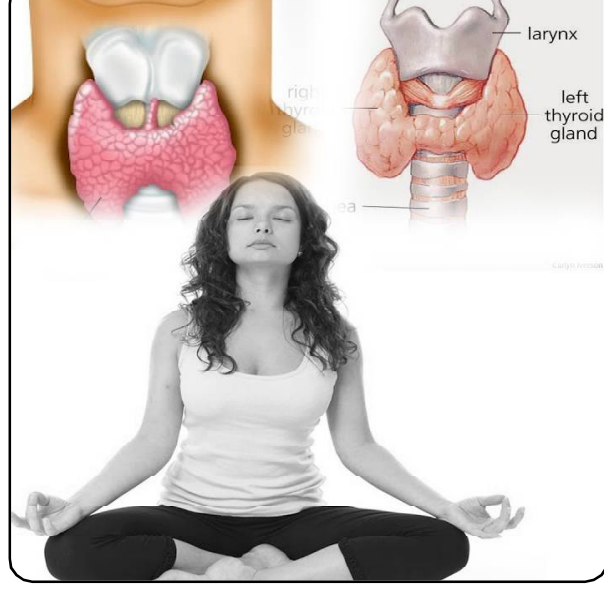
ଦେଶ ବିଦେଶର ଜଣାଅଜଣା

ଆଇରଏଡ୍ ଗ୍ଲାଣ୍ଡ ପାଇଁ ଉପକାରୀ

ଗଲାର ସିଝଏବ୍ ଚିଠି ମଧ୍ୟରେ ଆଇରଏଡ୍ ଗ୍ଲାଣ୍ଡ ରହିଛି । ଏଥିରୁ କ୍ଷଣକ ହେଉଥିବା ହରମୋନ ମଣିଷର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ବିଶେଷ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ତେଣୁ ଆଇରଏଡ୍ ଗ୍ଲାଣ୍ଡ ସଠିକ୍ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟକରୁଥିବା ନିହାତି କରୁରୀ । ଏହି ସହଜ ବ୍ୟାୟାମ ଆଇରଏଡ୍ ଗ୍ଲାଣ୍ଡ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଉପକାରୀ ହେବ ।



ପ୍ରକ୍ରିୟା:
ଚଟାଣରେ ଏକ ମୋଟା ଚାଦର ବା କମଳ ପକାଇ ଏହା ପରେ ଦୁଇଟି ଲମ୍ବା ଚକିଆ ଇଂରାଜୀ ଅକ୍ଷର 'ଟି' ଆକାରରେ ରଖନ୍ତୁ । ଚକିଆ ପଛକୁ ଏକ ଚୌକି ରଖି ଏହା ଉପରେ ଏକ ଚଦର କିମ୍ବା କମଳ ଭାଙ୍ଗି ରଖିଦେବେ । ଚୌକି ଯେପରି ଖସି ନଯାଏ । ପଦ୍ମାସନ ମୁଦ୍ରାରେ



ଲମ୍ଭ ଭାବେ ପଢ଼ିଥିବା ଚକିଆର ଏକ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ବସନ୍ତୁ । ଏବେ ଧୀରେଧୀରେ ଚକିଆ ଉପରେ ଶରୀରକୁ ଲମ୍ଭାଭବେ । ମୁଣ୍ଡ ଚଳକୁ ରହିବା ସହ ଦୁଇ ହାତ ଚକିଆର ଦୁଇପଟେ ରହୁଥିବ । ଧୀରେଧୀରେ ଶରୀରକୁ ଧରି ଉଠାଇବେ ଯେପରି ଗୋଡ଼ୁଦୁଇଟି ଦୁଇ ଚୌକି ପରେ ରହିବ । ଏହି ସମୟରେ କାନ୍ଧ ଲମ୍ଭା ଚକିଆ ଉପରେ ରହିଥିବ ଏବଂ ବେକ ଉପରେ ଅଧିକ ଚାପ ପଡ଼ୁନଥିବା କରୁରୀ । ଶରୀରକୁ ସଳଖ ରଖିବା ସହ ବାହୁ ଆରାମଦାୟକ ସ୍ଥିତିରେ ରଖନ୍ତୁ । ଚଳିଯେତେବେଳେ ସକ୍ରିୟ କରି ଶ୍ୱାସଗ୍ରହଣ କରି ଝମିନିବ୍ ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ରହିବେ । ପାପୁଲିକୁ ଚାପ ଦେବା ସହ ଧୀରେଧୀରେ ସାମାନ୍ୟ ହୁଅନ୍ତୁ । ବସିରହି ୧ ମିନିଟ୍ ବିଶ୍ରାମ ନେବା ପରେ ଉଠିବେ ।

ଦ୍ୱିତୀୟ ପ୍ରକ୍ରିୟା:

ଚକିଆ ଉପରେ ପଦ୍ମାସନ ମୁଦ୍ରାରେ ବସନ୍ତୁ । ସମ୍ମୁଖରେ ଏକ ଚୌକି ଏବଂ ଏହା ଉପରେ ଚାଦର ଭାଙ୍ଗି ରଖିବେ । ଧୀରେଧୀରେ ଆଗକୁ ନଇଁ କପାଳ ଚୌକି ଉପରେ ରଖିବେ । ଏହି ସମୟରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ମେରୁଦଣ୍ଡ ଶ୍ରେତ ହୋଇପାରିବା ଭଳି ଦୂରତାରେ ଚୌକି ରହିଥିବା ଚଳିଯେତେବେଳେ ଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ କରି ଝମିନିବ୍ ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ରହିବେ ଏବଂ ଧୀରେଧୀରେ ନିଜକୁ ସାମାନ୍ୟ ସ୍ଥିତିକୁ ଫେରାଇ ଆଣିବେ ।

ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି

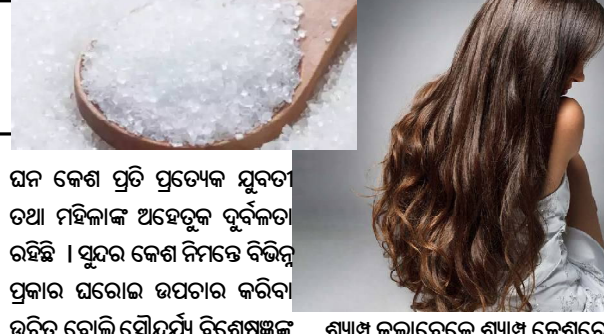
ଅଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଏବେ ପ୍ରାୟ ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କୁ ଆକ୍ରାନ୍ତ କରୁଥିବା ବେଳେ ଏହାର ମୁଖ୍ୟତଃ ଦୁଇଟି କାରଣ ରହିଛି । ଆଗକୁ ନଇଁ ଭାରି ଜିନିଷ ଉଠାଇଥିବା ବେଳେ ମେରୁଦଣ୍ଡ ଦୁଇପାଖରେ ସକ୍ୱଳପଦ୍ମର ଭାବେ କାମ କରୁଥିବା ଡିସ୍କ ଖସିଯାଏ । ଏହାକୁ କହନ୍ତି ସ୍ପିନ୍ ଡିସ୍କ । ଅନ୍ୟ ଏକ ସମସ୍ୟାରେ ବୟସ ବଢ଼ିଲେ ମେରୁଦଣ୍ଡ କେନାଲର ବ୍ୟାସାର୍ଦ୍ଧ, ଧୀରେଧୀରେ କମିଯାଏ ଓ ସୁଷୁମ୍ନକାଣ୍ଡକୁ ଚାପିଦିଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ସିଆଟିକ୍ ସ୍କାୟ ଉପରେ ଚାପ ଆସି ଅଧିକ ଚାପିଦିଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ସିଆଟିକ୍ ସ୍କାୟ ଉପରେ ଚାପ ଆସି ଅଧିକ ଗୋଡ଼ୁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିକଶିତ । ଗୋଡ଼ୁ ଡିମ୍ବିଫ ହୋଇ କାଳ୍ପନା ପଡ଼ିଯାଏ । ଚାଲିଲାବେଳେ ଗୋଡ଼ୁ ବାନ୍ଧିଗଣେ ଓ ଚାଲିବାର ଦୂରତା କମିଆସେ । ବେଳେବେଳେ ମଳମୂତ୍ର ତ୍ୟାଗର ବେଗ ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରହେନାହିଁ । ଏହାକୁ ସିଆଟିକା ମଧ୍ୟ କହନ୍ତି । ଏବେ ଏସବୁ ସମସ୍ୟାର ଚିକିତ୍ସା ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ଏଣ୍ଡୋସ୍କୋପିକ୍ ସାହାଯ୍ୟରେ କରାଯାଇପାରୁଛି । ଏଥିରେ ଅଣ୍ଡୋସ୍କୋପିକ୍ କରାଗଲେ ମଧ୍ୟ ଷ୍ଟିଟ ଦରକାର ହୁଏନି । ଏହି ଅଣ୍ଡୋସ୍କୋପିକ୍ ବେଳେ ଏକ ସେଣ୍ଟିମିଟର ବ୍ୟାସାର୍ଦ୍ଧର ଛୋଟ କଣା କରାଯାଏ । ୨ ଝମିନିବ୍ ମଧ୍ୟରେ ଅଣ୍ଡୋସ୍କୋପିକ୍ ବେଳେ ଏକ ସେଣ୍ଟିମିଟର ବ୍ୟାସାର୍ଦ୍ଧର ଛୋଟ କଣା କରାଯାଏ । ୨ ଝମିନିବ୍ ମଧ୍ୟରେ ଅଣ୍ଡୋସ୍କୋପିକ୍ ଶେଷ ହେବା ସହ ମାତ୍ର ୧୦ ମିନିଟ୍ ଭଲ କ୍ଷୟ ହୁଏ । ଅଣ୍ଡୋସ୍କୋପିକ୍ ଦୁଇପାଖରେ ରୋଗୀ ଚାଲିପାରେ । ହସପିଟାଲରେ ଦୁଇ ଦିନ ରହିବାକୁ



ପଡ଼େ ଏବଂ ସାତଦିନ ମଧ୍ୟରେ ରୋଗୀ କାମରେ ଯୋଗଦେଇପାରନ୍ତି । ଏହି ଅଣ୍ଡୋସ୍କୋପିକ୍ ସମୟରେ ସୁଷୁମ୍ନକାଣ୍ଡକୁ ବାହାରିଥିବା ସ୍କାୟକୁ ଅଲଗା କରି ରଖିବା ଲାଗି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାବେ ଏକ ଯନ୍ତ୍ର ରହିଛି । ଏହା ଏକ ଅତି ସୂକ୍ଷ୍ମ ଚେଲିଓପିକ୍ ଯନ୍ତ୍ର ଭଳି ଆଗରୁ ଅଣ୍ଡୋସ୍କୋପିକ୍ ବେଳେ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ରକମାଂସ ମଝିରେ ରହିଥିବା ସରୁସ୍ୱାୟୁ କାଟି ହୋଇଯାଉଥିଲା । ଫଳରେ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଦ ଝୁଲିପଡ଼େ, ଏବଂ ପରାଲିସିସ୍ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଦେଖାଯାଏ । ଏହାକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣପ୍ରତି ବୋଲି କହନ୍ତି ଏବେ ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ଯନ୍ତ୍ରରେ ଅଣ୍ଡୋସ୍କୋପିକ୍ ଦ୍ୱାରା ଏହି ଆଶଙ୍କା ଏତାଯାଇପାରିଛି । ଏଥିସହିତ ସେଣ୍ଟିମିଟର ପାରାସେଣ୍ଟାଲ୍ ହିସ୍ ଲାଟେକାଲ୍ ହିସ୍, ଫୋରାଲ୍ ଟେରାଲ୍ ହିସ୍ ଏବଂ ଫୋରାମିନାଲ୍ ହିସ୍ ଆଦି ରୋଗ ସହଜରେ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇପାରୁଛି । ଏହି ଯନ୍ତ୍ର ଦ୍ୱାରା ବାମ ପାଖରେ ପଶି ତାହାଣ ପାଖକୁ ଭିତରେ ଭିତରେ ଯାଇ ଲାମିନା ବା ଫେସ୍ଟେଲ୍ ବୟସକନିତ ହାଡ଼ର ଅଧିକ ଦୃଢ଼ ହାଇପରଟ୍ରଫି ଲିଗାମେଣ୍ଟକୁ ମଧ୍ୟ ସଫା କରିହୁଏ । ଏହି ଅଣ୍ଡୋସ୍କୋପିକ୍ ସାହାଯ୍ୟରେ ଅଣ୍ଡୋସ୍କୋପିକ୍ କମ୍ ସମୟ ଓ କମ୍ ଖର୍ଚ୍ଚରେ ହୋଇଥାଏ । ଓଡ଼ିଶାର ସ୍ୱନାମଧନ୍ୟ ଅର୍ଥୋପିଡିକ୍ ସର୍ଜନ ଡା. ପି.ସି. ସେ ୧୨ ବର୍ଷ ତଳେ ଫ୍ରାନ୍ସର ଡାକ୍ତରଜିନ୍ ଡେସୋସ୍ତାଲ୍ ଠାରୁ ଶିକ୍ଷାଲାଭ କରି ୧୬୦୦ ରୁ ଅଧିକ ରୋଗୀଙ୍କୁ ଆରୋଗ୍ୟ କରିପାରିଛନ୍ତି ।



କେଶରେ ଚିନିର ପ୍ରୟୋଗ



ଘନ କେଶ ପ୍ରତି ପ୍ରତ୍ୟେକ ଯୁବତୀ ତଥା ମହିଳାଙ୍କ ଅହେତୁକ ଦୁର୍ଦ୍ଦିନ ରହିଛି । ଦୁଇ କେଶ ନିମନ୍ତେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଘରୋଇ ଉପଚାର କରିବା ଉଚିତ ବୋଲି ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତ । ବଜାରରେ ଉପଲବ୍ଧ ଅର୍ଗାନିକ୍ ଶାମୁ ନଡେଟ ଘରୋଇ ଉପାୟରେ ତିଆରି ଶାମୁର ପ୍ରୟୋଗ କେଶରେ କରିବା ଉଚିତ । ତେବେ ଆମ ରୋଷେଇଘରେ ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଥିବା ଚିନିକୁ ମଧ୍ୟ କେଶ ଚଳରେ ପ୍ରୟୋଗ କରିହେବ । ମେହେନ୍ଦୀ ପ୍ୟାକରେ ଅଧ ଚାମଚ ଚିନି ଗୁଣ୍ଡର ପ୍ରୟୋଗ କରି ଚାନ୍ଦାକୁ କେଶରେ ଲଗାଇବେ । କେଶର ଘନତ୍ୱ ବଢ଼ିଥାଏ । କେଶରେ ଶାମୁ କଲାବେଳେ ଶାମୁ କେଶରେ ଲଗାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଗୁଣ୍ଡ ଚିନି ଚିମୁଟିଏ ଶାମୁରେ ମିଶାଇ କେଶ ସଫା କରନ୍ତୁ । ନିଜେ ହିଁ ଫରକ ଲାଗିପାରିବେ । ତେବେ ହରାଲ ଶାମୁ ସଫୁର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ । ଖରାଦିନରେ କେଶରେ ଅଧିକ ଧୂଳି ଜମିବା ସହ ଝାଳ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ଏଥିରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ନିଜ ଶାମୁରେ ଗୁଣ୍ଡ ଚିନିର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।

ମଶାଠାରୁ ଶିଶୁଙ୍କ ସୁରକ୍ଷା

ମଶା କାମୁଡ଼ିଲେ ତେଜୁ, ମେଲେରିଆ ପରି ମାରାତ୍ମକ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ ଅନେକ ସମୟରେ ଏଗୁଡ଼ିକ ଜୀବନ ପ୍ରତି ବିପଦ ପାଇପାରିଥାନ୍ତି । ଯେକୌଣସି ରୋଗ ହେଲେ ବି ଏହା ଶିଶୁଙ୍କୁ ଶାନ୍ତ ଆକ୍ରାନ୍ତ କରେ । ଏବେ ବର୍ଷା ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଯୋଗୁ ମଶାଙ୍କ ସମସ୍ୟା ଆହୁରି ବଢ଼ିଯାଇଛି । ତେଣୁ ଘରେ ଶିଶୁ ଥିଲେ ସୈମାନଙ୍କର ବିଶେଷ ଯତ୍ନ ନେବାକୁ ହୁଏ । ରାସାୟନିକ ମଶାମରା ଉପାୟ ଶିଶୁଙ୍କ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇପାରେ । ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାୟ ଆପଣାଇବା ଉଚିତ । କିଛି କର୍ପୂର ଜଳାଇଲେ ଏହା ଧୂଆଁରେ ମଶା ଆପୋଥାପେ ପକାଇବେ । ଝାଣ୍ଡରେ ଜଳାଇଲେ କର୍ପୂର ଅଧିକ ସମୟ ଜଳିଥାଏ । ମଶା କଡ଼ା ବାସ୍ନାରେ ରହିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ପିଆଜ, ରସୁଣ ଭଲ ଭାବେ ବାଟି ଏହାର ରସ ପାଣିରେ ମିଶାଇ ଏକ ସ୍ତ୍ରୋ ବୋତଲରେ ଭରି ଘରସିରା ଛିଞ୍ଚି ଦିଅନ୍ତୁ । କିଛି ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ମଶା ପକାଇବେ । ନିମ ତେଲରେ ଦାପ ଜଳାଇଲେ ବି ମଶା ହେବେନାହିଁ । ସୋରିଷ ତେଲରେ କୁଆଣି ଗୁଣ୍ଡ ପକାଇ ଜଳାଇଲେ ଏହି ଧୂଆଁରେ ମଶା ପକାଇବେ । ଯଦି ରାସାୟନିକ ମଶା ନିବାରକ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ବାଧ୍ୟ ତେବେ ଅତି ଛୋଟ ଶିଶୁଙ୍କ ଲାଗି ଏଥିରେ ତିରକ୍ତ, ପିକାରିଡିନ ଆଦି ନଥିବା ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ । ସବୁଠାରୁ ଭଲ ଉପାୟ ହେଉଛି ଶିଶୁଙ୍କୁ ମଶାରିରେ ଶୁଆଇବା ଏବଂ ଘର ସଫା ରଖିବା ।



ପୋଷାକରୁ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ଦୂରେଇବାର ଉପାୟ

ବର୍ଷାଦିନେ ଏକ ପ୍ରମୁଖ ସମସ୍ୟା ହେଉଛି କପଡ଼ା ଓ ପୋଷାକପତ୍ରରୁ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ବାହାରିବା । ଘର ଭିତରେ କପଡ଼ା ଶୁଖାଇଲେ ଏହା ସମସ୍ୟା ଅଧିକ ଉପୁଜିଥାଏ । ତେବେ ଏଥିରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାର ସରଳ ଘରୋଇ ଉପାୟମାନ ଅଛି । ଯେପରି:

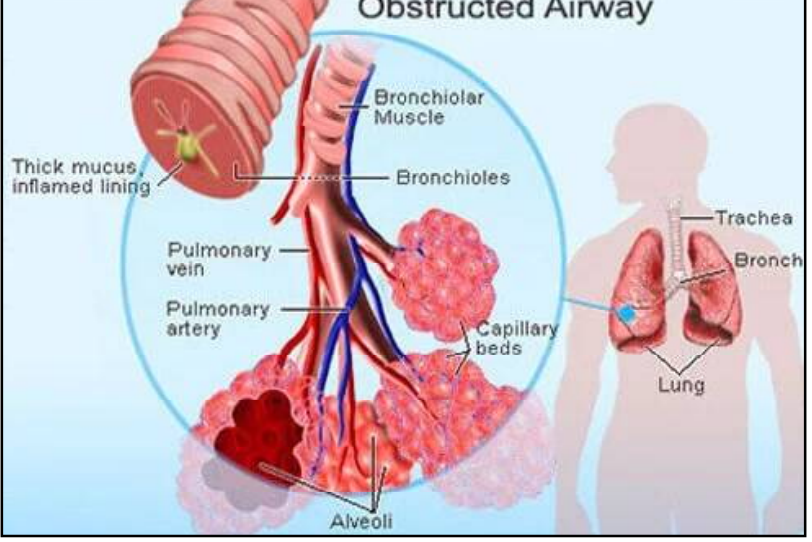


ଆଜମା ଓ ସିଓପିଡି

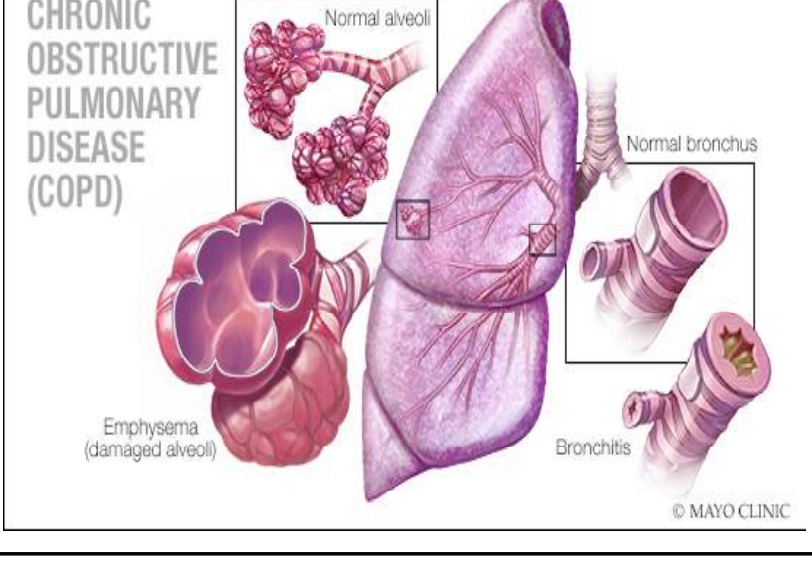


ଆଜମାକୁ ଚାନ୍ଦରୀ ଭାଷାରେ ବୋକିଆଳ ଆଜମା ଏବଂ ସଫିରାରେ ଶ୍ୱାସରୋଗ କୁହାଯାଏ । ଏହି ରୋଗରେ ଶ୍ୱାସନଳୀରେ ପ୍ରଦାହ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇ ଏହା ଆସିକିକି ଭାବେ ସବୁ ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ ଛାତି ଗୁଣ୍ଡିଲା ଭଳି ଲାଗେ, ଅଧିକ ଶ୍ୱାସ କଷ୍ଟ ଥିଲେ ପେଲ ଉଠେ । ଛାତି ଭିତରକୁ ପବନ ଯାଇପାରେ ନାହିଁ । ଆଜମା ଚିକିତ୍ସା ଆକିକାଳି ବହୁତ ସହଜ ହୋଇଗଲାଣି । ଘନ ହେଲେ ଓ ନେଚୁଲାଜକର ଦ୍ୱାରା ଚିକିତ୍ସାରେ ଏହାକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆରତ କରାଯାଇପାରୁଛି । ଘନ ହେଲେ ଗୁଡ଼ିକ ହେଲେ ସାଲକୋଟାମିନ, ଫରମୋଟେରଲ ସାଲମେଟରଲ, ଚାଓ ଟ୍ରୋପିଅମ

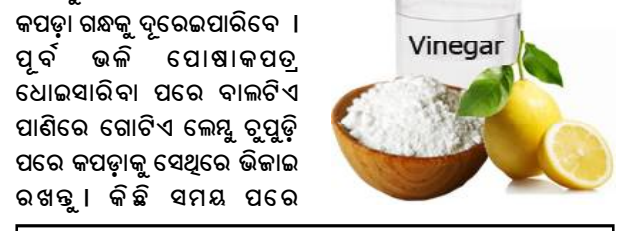
ଏବଂ ସା ଲୋକମାନଙ୍କୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଘଷି, କଞ୍ଚାକାଠ, ପତ୍ର କାଳି ଅଧିକ ଧୂଆଁ ସୃଷ୍ଟି କରି ରୋଷେଇ କରିବା ଓ ବର୍ଷବର୍ଷ ଧରି ସେହି ଧୂଆଁ ଶ୍ୱାସକୁ ଯାରେ ଗ୍ରହଣ କରିବା । ସିଓପିଡିର ପୂରାତନାମ କୁନିକ୍ ଅବସ୍ତୁକୁ ପଲମୋନାରୀ ଡିଜିଜ୍ । ଏହା ଫୁସଫୁସର ଏକ ଜଟିଳ ରୋଗ । ଏଥିରେ ଶ୍ୱାସନଳୀ ସବୁ ହୋଇ ପ୍ରଶ୍ୱାସରେ ଫୁସଫୁସ କୋଠିମାନଙ୍କରେ ପବନ ପଶେ, କିନ୍ତୁ ନିଶ୍ୱାସ ବାସରେ ବାହାରିପାରେ ନାହିଁ । ଏଥିପାଇଁ ପୁସଫୁସବେଲୁନ ଫୁଲ୍ ପରି ସବୁବେଳେ ଫୁଲିରହେ । ସାଧାରଣ ଷ୍ଟିରଏଡ୍ ହରମୋନ ଘନହେଲେ ଶ୍ୱାସ ଭଲ ସିଓପିଡି ରୋଗରେ ବିଶେଷ ଉପକାର କରିପାରେ ନାହିଁ । ସିଓପିଡି ମୁଖ୍ୟତଃ ଚାଲିଷ ବର୍ଷ ପରେ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ରୋଗରେ କାଶ କଫ ଦୀର୍ଘ ଦିନ ଲାଗି ରହେ । ସକାଳୁ ପୁଲ୍ ପୁଲ୍ ଖଳାର ବାହାରେ । ଖଳାରେ କାବାଣ୍ଟ ସଂକୁମର ହେଲେ ବହୁବଡ଼ ନାଳ ମାଛି ଆସି ବସନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ଶ୍ୱାସ ଭଲ ଏହା ନା ସଂକୁମର ହେଲେ ରୋଗ ନୁହେଁ । ରୋଗ ବଢ଼ିଲେ ନିଶ୍ୱାସ ନେବା କଷ୍ଟ ହୁଏ, ଓଜନ କମିଯାଏ, ଦୁର୍ବଳ ଲାଗେ । ପାଇରୋମିଟର ଯନ୍ତ୍ରରେ ଏହା ପରୀକ୍ଷା କରାଗଲେ, ଆଜମାଠାରୁ ଏହାର ପାର୍ଥକ୍ୟ ଧରାପଡ଼େ ଏବଂ ସମ୍ପର୍କ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଏ । ଏହି ରୋଗରେ ମୃତ୍ୟୁସଂଖ୍ୟା ଅଧିକ । ଏଭଳି ରୋଗୀ ସାରା ଜୀବନ ଧୂମପାନରୁ ବିରତ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ । କଳକାରଖାନାରେ କାମ କରୁଥିବାବେଳେ ବିଭିନ୍ନ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥର ଗୁଣ୍ଡ ଯେପରି ଫୁସଫୁସବେଲ ନ ପଶେ ସେଥିପାଇଁ ଧାନ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । ବିଶେଷଜ୍ଞ ଚିକିତ୍ସା ଅନୁସାରେ ଔଷଧ ଘନହେଲେ



ନେଚୁଲାଜକର ଠିକିକି ନେବା ଉଚିତ । ଏହି ରୋଗର ଭଲ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଉଷିକାଟେରଲ ଟ୍ରାଓ ଟ୍ରୋପିଅମ ଘନହେଲେ ଓ ରୋପୁନିଲାଝ ଭଳି ଔଷଧ ଅଧିକ ଉପକାର କରିଥାଏ । କେତେକ ରୋଗୀଙ୍କଠାରେ ଆଜମା ଓ ସିଓପିଡି ମିଶି ଥିବାରୁ ଏହାକୁ ଆଜମା ସିଓପିଡି ଓଭରଲାପ୍ କୁହାଯାଏ । ଏହାକୁ ଛାତିରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ସ୍ଥାନରୋମେଟ୍ରିନ ସିଓପିଡି, ଏକ୍ସରେ ଘନହେଲେ ମାଧ୍ୟମରେ ପରୀକ୍ଷା କରି ଏବଂ ଧୂମପାନର ଉଚିତସାଧୁ ଜାଣି ଦୂରତ ଚିକିତ୍ସା କରିଥାନ୍ତି ।



ଢିନେଗାରୁ ବ୍ୟବହାର କରି କପଡ଼ା ଦୁର୍ଗନ୍ଧରୁ ରକ୍ଷା ପାଇହେବ । କପଡ଼ାକୁ ଭଲଭାବେ ଧୋଇପାରିବା ପରେ ଏକ ବାଲଟି ପାଣିରେ ୨ ବଡ଼ ଚାମଚ ଢିନେଗାର ମିଶାଇ ଭଲଭାବେ ଫେଣିନେବେ । ଏବେ ସେଥିରେ କପଡ଼ାକୁ ୧୦ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ଭିଜାଇ ପରେ ଦୁପୁଡ଼ି ଶୁଖାଇଦିଅନ୍ତୁ । ଦେଖିବେ, କପଡ଼ାରୁ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ପୂର୍ଣ୍ଣ ବାହାରିବନି ।



ମୃତ୍ୟୁ ପରେ ହେବେ ଗଛ

ଏକ ବିଦେଶୀ କମ୍ପାନୀ ବିଶ୍ୱବାସୀଙ୍କୁ ଖୁବ୍ ଶାନ୍ତ ଏକ ଉନ୍ନତ ତଥା ଉଚ୍ଚ ଉପହାର ଦେବାକୁ ଯୋଜନା କରିଛି । ୧୫ ବର୍ଷ ଗବେଷକଙ୍କ ସହଯୋଗରେ ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ପାତ୍ର ନିର୍ମାଣ କରାଯାଇଛି । ଗବେଷକଙ୍କ କହିବା ଅନୁସାରେ, ମୃତ୍ୟୁ ପରେ ମଧ୍ୟ କଣେ ମନୁଷ୍ୟଗଛଟିଏ ହୋଇପାରିବ ଓ ପୁଅପୁଅକୁ ଶାନ୍ତ ରଖିପାରିବ । ବ୍ୟବହାର କାଳରେ ଅନ୍ୟକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରୁଥିବା ମନୁଷ୍ୟ ମୃତ୍ୟୁ ପରେ କିନ୍ତୁ ଗଛଟିଏ ହୋଇ ଅନ୍ୟର କାମରେ ଆସିପାରିବ । ଗବେଷକ ନିର୍ମାଣକରିଥିବା ପାତ୍ରରେ ଉପରି ଭାଗରେ କୌଣସି ଏକ ବୃକ୍ଷର ମଞ୍ଜି ରହିବାବେଳେ ତଳ ଭାଗରେ ମନୁଷ୍ୟର ଅସ୍ଥି ରହିବ । ପାତ୍ରକୁ ଏଭଳି ଭାବରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଛି ଯେ ସମୟ ଅତିକ୍ରମେ ତାହା ଗଲା ହୋଇ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଏକ ବୃକ୍ଷ ହେବ । ଯେଉଁବର୍ଷ ମୃତ୍ୟୁ ପରେ ଗଛ ହେବାକୁ ଛୁଟିବ କିନିବେ, ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ୭ଟି ବିଭିନ୍ନ ଗଛର ମଞ୍ଜି ମନୋନୟନ ପାଇଁ ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିଛି । ନିଜ ଗବେଷଣାରେ ସଫଳ ହେବା ପରେ ଗବେଷକଗଣ ବିଶ୍ୱର ବିଭିନ୍ନ ରାଷ୍ଟ୍ରର ୨୦ ହଜାର ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଏହି ଗଛ ପାତ୍ର ଦେଇଛନ୍ତି । ଗୋଟିଏ ଗଛ ପାତ୍ରର ମୂଲ୍ୟ ୧୨ ହଜାର ଟଙ୍କା ଧାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଛି ।

ତୁମେ ଯେବେ ଆସ ରାଜେଶ ପୂଜାରୀ



ତୁମେ ଯେବେ ଆସ ତେରପର୍ବର ପୂଜକ ଆଶ କୁଁ ଉଡ଼ି ବାରମାସ ଆଣି, ଅଗଣାରେ ତାରକସି ସ୍ୱପ୍ନ କୁଣ ମୁଁ ଏକା ସାଙ୍ଗେ ଭିଜେ, ଶିଖେ ମଉଳେ, କର୍ପିଲେ ଯିଏ ମୋତେ ଖେଳେ ବାକିବେଳେ ସେଇ ସମୟକୁ ଫୁଟକଲି ଭଲ ଖେଳେ

ତୁମେ ଆସିଲେ ସିଏ ବି ଚାଲିଆସେ ଯିଏ ମୋର ଖୁବ୍ ପସନ୍ଦ ଆଉ ମୋତେ ବି ପସନ୍ଦ ନୁହେଁ ଆରେ ସିଏ ମ

ଯାହାକୁ ଗେହୁରେ ଭାବୁ ବୋଲି ତାକ ତୁମକୁ ଅନୁ ଚାକେ !

କେତେ ଅଳ୍ପ ପିଲା ସତରେ ନକକୁଅ ପାଖରେ ପକେଇଦେଉଥିଲା ଜୀବନର ପ୍ରଥମ ପ୍ରେମଚିତ୍ରି ତୁମେ ଭାବି ଧରି ନେଇଥିଲା ତୁମ ଭଉଣୀ ହାତ ଦେଖିବାକୁ ଆସିନ ଜାଣି ଓହ୍ଲେଇ ପଡ଼ିଥିଲା ମଞ୍ଚରୁ, ନାଟକ ଅଧାରୁ ତାକୁ ପୁଣି ଭଲ ବୋଲି କୁହ... କେମିତି ଭଲ କହିଲ ?

ଯିଏ ହଜାରେ ଥର ବର୍ଷେ ଦେଖେ ଗାତ ଗାଏ ବେଳେ ଅବେଳେ ଛାତ ଉପରେ,ପଟାଭାଡ଼ିରେ ସାଜକେଲି କୁଟାଏ ଚାରିବର୍ଷ ତଳକୁ ନଇକୁଳକୁ,ଆସତୋଟାକୁ,ଫୁଲବଣକୁ...

ଅବଶ୍ୟ ଖୁବ୍ ଭଲ ଆପେ ହିଁ ସମାଜିକରୁ ବାଟ ରୋକେ ନିଜେ ନିଜର ଯେବେ ତୁମ ଚକ'ଚକ କପାଳ ପାଖରେ ବାକି ସବୁ ତୁଛୁ ଲାଗେ ଯେବେ

ତୁମେ ଥିବା ଯାଏଁ ସେ ଆଏ ତୁମେ ଫେରିଗଲେ ମରିମରି ଯାଏ ମୋ ଭିତରୁ ପାଲଟିବସେ ମୁଁ କାଅଜା ଶବ୍ଦ ତୁମ ବିନା ସବୁ ରତୁ ମୁନ ମଉଛବ ।

♥ କୁଶମେଳ, ଝାଉଁସପୁତ୍ରୀ

କର୍ମ ହିଁ ଇଶ୍ୱର ପ୍ରଦାସ୍ ଆଚାର୍ଯ୍ୟ



ଛୋଟ ଅବା ବଡ଼ ହୋଇଥାଉ କର୍ମ, ନିଷ୍ଠା ସହ ନିର୍ବାହିବା, କର୍ମହିଁ ଇଶ୍ୱର ହୃଦୟେ ଚିତ୍ତିଲେ, ସର୍ବ କାର୍ଯ୍ୟେ ସିଦ୍ଧ ହେବା ।

ଛୋଟ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ହାନମନ୍ୟତାକୁ, ମନରେ ସ୍ଥାନ ନଦେବା, ବଡ଼ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ଅହଂକାର ଗର୍ବ, ଚିତ୍ତନୁ ଦୂରେଇବା ।

ବାଧ୍ୟ ବାଧ୍ୟକରେ ଆଦରିଲେ କର୍ମ, ବୋଧ ତାହା ହୋଇଯିବ, ଆଗ୍ରହ ସହିତ ଆପଣାର ନେଲେ, ନିଷ୍ଠା ସହକ ହେବ ।

କର୍ମର ବିହୁନେ ସଫଳତା ପ୍ରାପ୍ତି, ହୋଇଯିବ ଅସମ୍ଭବ, ଫଳ ଆଶା ଛାଡ଼ି କର୍ମ କରିଗଲେ, ଫଳ ନିଷ୍ଠା ଆସିବ ।

♥ ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ପ୍ରଧାନଶିକ୍ଷକ, ଶଶୀଶାନ୍ତପୁର,କଟକ । (ମୋ) ୯୩୭୧୫୯୩୨୨୦

ଜହ୍ନପାଇଁ ମନ ଝୁରେ ନୀଳମଣି ଚାନ୍ଦ



ଜହ୍ନ କୁମୁଦର ସିଏ ନୁହଁ ମୋ'ର ମନେ କେତେ ପ୍ରୀତି ଭରେ ଭଲ ଲାଗେନାହିଁ ନିଶିତି କମାରୁ ନ ଦେଖିଲେ ତା'କୁ ଥରେ ଲୁଚିଯାଇଥାଏ ବଉଳ ଫାଳରେ ମଥାର ଓଜଣା ଚାଣି ଲାଗୁଥାଏ ସତେ ଚାହୁଁଛି ସେ ମୋତେ ହୋଇଚି କୋଇନାଗଣା ।

ଜହ୍ନ ଦେଖୁ ମନ ହୁଏ ଛନଛନ ରାତିଆଏ ଚାଟି ନାହିଁ ହେଲେ ମୁଁ ଜାଣେନା କାହିଁକି ଅଧାର ଆଉ ଏକ କହୁପାଇଁ ଜହ୍ନର ଉପମା ନେଇ ମୋ ଜହ୍ନର ସାଥେ ମୁହିଁ ଯୋଡ଼ିଦିଏ ଏବେ ବି ଜାଣିନି କେଉଁ ମୂଳକର ମଉନାଦତାଟି ସିଏ ।

ମନ ମୋ ବୁଝେନା କେତେ ଦୂରେ ସିଏ ଲୁହରେ ଭିଜଇ ଆଖି ଭାଗୁଥାଏ ମନେ କୋଇନା ସାଥରେ ଚକୋର ରହିଛି ସାକ୍ଷୀ ହାତ ଠାରି ତାକେ ଦିଶୁନା କେତେ ସପନ ମୋ ସରିନାହିଁ ଧୂଳି ଧରଣୀର କ୍ଳାନ୍ତ ପଥକ ମୁଁ ଧରଣୀ ଭଲ ମୋ ପାଇଁ ।

ଜହ୍ନ କୁମୁଦର କୁମୁଦ ଜହ୍ନର ଆଉ ଯିଏ ଯେତେ ଦୂରେ ଜାଣେନା କାହିଁକି ପରଦେଶୀ ଜହ୍ନ ପାଇଁ ମନ ଏତେ ଝୁରେ ?

♥ ୨୭, ମହାମାନୋର, ଗୋଠପାଟଣା, ଭୁବନେଶ୍ୱର-୭୯, (ମୋ) ୯୫୮୩୨୦୨୩୫୭



ସକାଳ ସତ୍ୟରମଣ ତ୍ରିପାଠୀ

ସବୁଦିନ ଆସେ ଭୁଲକିଣା କଟାଡ଼ି ହେଇପଡ଼େ, ଶୂନ୍ୟତାର ଶବ୍ଦ ଧରି, ଜୀବନର ବାଲି ଉପରେ ।

ସେଠି ଗଡ଼େ କୋଣାର୍କ, ଲେଖେ ବାସି ଗୋଲାପ ଉପରେ, କାକରର କଲମ ଧରି ।

ମିନିଟ୍ରେ ବୁଲେଇ ଦିଏ, ଇତିହାସର ଭଙ୍ଗା ଚକ ଖଣ୍ଡକୁ, କହେ ଗୋଟେ ଅର୍ଦ୍ଧଦଶ କାହାଣୀ, ଠିକ୍ ତୁମ ଧାରୁଆ ହସରେ ରବିବାରର ଖୁସି ଲୁଚିଲା ଭଳି ।

ଲୁଚିଆଏ ଚଞ୍ଚଳତାର ଅଦୃଶ୍ୟ ମୁହିଁ ଉପରେ, କାଲି ରାତିର ବାସି ଛେପର ଦାଗ ।

କେତେବେଳେ ପୁଣି, ଶବ୍ଦ ସବୁ ସକାଳକୁ କରେ ସତେକ ଠିକ୍ ସେକ୍ସପିଅରଲ୍ କବିତା ଭଳି ।

ଆଉ କେତେବେଳେ ବକ୍ତିକଲନକ ଗାତ ପରି ।

♥ ବାଲୋଳ, କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା (ମୋ) ୮୦୧୮୨୭୯୯୨୨

ନୂଆରଙ୍ଗ ଜୟଶ୍ରୀ ପଟ୍ଟନାୟକ



ନୂଆରଙ୍ଗ କିଏ ମାଖୁ ଦେଉଗଲା କାଲି ରାତି ସପନରେ ପୌଷ କାକର ଲେଖୁଦେଲା କିଛି ନୂଆକଥା ଭାବନାରେ ।

ପହିଲି ସୁରୁୟ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱକୁ ଯେବେ ଶିରୁଆ ସମାପନରେ ଲେଉଟାଣି ହେଉ ପରି ଚାଲିଗଲା ବରଷଟା ସୁଚିଧାରେ ନୂଆ ଆବେଗକୁ ନେଇ ନୂଆବର୍ଷ ଆସିଛି ଧରା କୋଳରେ ନୂଆରଙ୍ଗ କିଏ ମାଖୁ ଦେଉଗଲା କାଲି ରାତି ସପନରେ ।

♥ ଗଙ୍ଗନଗର, ଭୁବନେଶ୍ୱର (ମୋ) ୭୯୭୮୧୧୦୪୪୪

ବାରମାସ ଆଉ ଛଅ ରତୁ ସାଥେ ମନକୁ ଆମ ଛଦିବ ହରରଜୀ ସୁପ୍ତେ ସକାଳ ମନକୁ ପୁଣି ଦିନେ ଫେରିଯିବ ନୂଆ ପୁରୁଣାର ଖେଳ ଚାଲିଥିବ ସବୁବେଳେ ଜୀବନରେ ନୂଆରଙ୍ଗ କିଏ ମାଖୁ ଦେଉଗଲା କାଲି ରାତି ସପନରେ ।

♥ ଗଙ୍ଗନଗର, ଭୁବନେଶ୍ୱର (ମୋ) ୭୯୭୮୧୧୦୪୪୪



ପ୍ରିୟା ତୁମେ ମୋର... ସୁବ୍ରତ କୁମାର ଜେନା



ପ୍ରିୟା ତୁମେ ମୋର ଷୋହଳ ବୟସୀ ଧୋବ ଫରଫର ଗାଁ, ଶାଢ଼ ନଇକୁଳ, ବାଲୁକା ରାଶିରେ ନୂଆ ସକାଳର ଛୁଆଁ ।

ଗୋପୀ ମନତୋରା ମୋହନ ବଂଶୀ ମେଘ ମଲ୍ଲୀର ସ୍ୱର, ବର୍ଷା ଫାଳ ମଧ୍ୟେ ଦେଖା ଯାଉଥିବା ଇନ୍ଦ୍ରଧନୁର ହସର କାଶିରେ ଧାର ।

ପ୍ରିୟା ତୁମେ ମୋର..... କବିତା କିଆରୀ ଅସରହି କେତେ ଗାତ ଫଗୁଣ ମାସରେ ଫଗୁଣରା ମାତ, ଅଳ୍ପସ୍ୱ ଭାଙ୍ଗି ତୁମେ ସୋରିଷ ଶେଷରେ ଶାନ୍ତୁଆ ସକାଳର ଥୁରୁ ଥୁରିଆ ଶାଢ଼ । ପହିଲି ଆୟର ଚଣା

କଳା ମେଘ ଦେଖୁ ମୟୂରୀ ବି ଆନମନା, ପହିଲି ବର୍ଷାର ମାଟିର ଗନ୍ଧରେ ଲୁଚି ଦେଖ ଆକାଶେ ଆଇନା ।

ପହିଲି ବର୍ଷାର ପହିଲି ଛୁଆଁରେ ବର୍ଷା ଚୁଡ଼ୁଚୁଡ଼ୁ ଲାଳବତୀ ମୋର ମିତ, ଘନ ଅନ୍ଧକାର ଭରା ଅମା ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଚିକ ମିକ ସବୁ ଚାରାଫୁଲର ଶେଷ ।

ସକାଳ ପ୍ରହରେ ପକ୍ଷୀର କାକଳି ନିରାହ ଶିଶୁର ଦୋଲୁଡ଼ି ହସ, କେବେ ରାଗ କେବେ ହସିଦିଆ ପୁଣି ଅନ୍ଧରେ ଭରି କେତେ ଦେଖ ।

♥ ଶୂରଭିତ୍ତ, ନନ୍ଦିପୁର, ଯାଜପୁର (ମୋ) ୯୭୭୭୭୭୮୯୩୦

ଅତୀତରେ ସତ ଆନନ୍ଦ କୁମାର ମାଝି



ଏର ଏର ଆସିଥିବା ନୂଆ ସକାଳଟିରେ ନୂଆ ଅନୁଷ୍ଠଣ ପକ୍ଷୀଟେ ପରି ମୋର ଦୀର୍ଘ ଆଶା ଫଡ଼ଫଡ଼ ହୋଇ ଉଡ଼ିବା କାକଳିରେ ମୁଖରତ ହୋଇ ।

ତାର ତ ଭଏ କୁଆଁରୀ ବୟସ କଷି ବୟସରେ ତାନକୁ ନାଏ ଖଞ୍ଜି ହୋଇଛି କେତେ କଷ୍ଟରୁଣୀ ଗୁଞ୍ଜନ ମହକ ଚାହାଣିରେ ବିଶ୍ୱାସରେ ଗପ ଅଧରରେ ଅମୋଘ ମୟୂଖର ଗାତ ।

ଏତେ ପରେବି କାହିଁକି ମୋ ସକଳ ଆଖିରେ ନିରୁତା ଅଭିମାନର ଭାଷା କାଳେ ବ୍ୟକ୍ତ କଲେ ଲାଞ୍ଜିତ ହେବ

♥ ଏରସମା, କଗଡ଼ସିଂହପୁର

ପୁରୁଷ ପଣର 'ସିଶୁର୍ଯ୍ୟ' । ଲୋଚକ ଓଦା ଆଖିରେ ଦେଖୁ ହେବ କି ମରିଚିକାର ଲେଲିହାନ ଶିଖା ସେପାରିକୁ ଆଗକୁ କାନ୍ଦୁଥିବା ଅବଶିଷ୍ଟ ପଥର ଦେଉଁ ।

ଆତ୍ମୀୟତା ବୋଲି କି ଅବା ବ୍ୟକ୍ତ କରିବି କେବଳ ଏର କେତୋଟି ଅଭୁଳା ସୂଚି ହାନ ବିଦାର୍ଥ ମୁହୂର୍ତ୍ତ କେତେ କ୍ଷୁଦ୍ର ରାଶିରେ ଗଢ଼ା ଗୋଧୂଳି ପରି ପ୍ରବଣତାରେ ଦୁର୍ବାର ଅଭୁଳା ଅତୀତ ।

ମୁଖା ଆଦ୍ୟାଶା ମହାପାତ୍ର



ଦୃଶ୍ୟ ଯତ୍ନେ ମାନକୁ ଯଦି କବିତା କରି ଗାଉ ହୁଅନ୍ତା ଗପ ଭଳି କହି ହୁଅନ୍ତା ମୁଖାଟିଏ ଭିତରେ..., କେବଳ 'ଆଃ'ରେ ମୁଁ କ'ଣ ଲୁଚାଇ ରଖିଛି ମୋ ମୁହଁରେ ଉକୁରୁଥିବା କରୁଣ ମାନଚିତ୍ରକୁ... ?

ହସୁଥିବା ସବୁ ମୁହଁରେ ସୁଖ ବୋଲି ହୋଇ ନଥାଏ ବେଳେ ବେଳେ ହସର କୁତ୍ରିମ ପ୍ରଲେପ ଦେଇ ଦୃଶ୍ୟ ସବୁକୁ ଆସ୍ୱାଦ୍ୟ କରାଯାଏ !

ଲୁଚେଇବାକୁ ପଡ଼େ ଲୁହର ଅବରୋହଣକୁ ମୁଖାଟିଏ ଭିତରେ... !

ଦୁନିଆକୁ ଦେଖାଇବାକୁ ହସିବାକୁ ପଡ଼େ ଅକାରଣେ ଯତ୍ନେ ସହ ଯୁଦ୍ଧିବାକୁ ପଡ଼େ ନୀରବରେ କାରଣ...

♥ ନୂଆପଡ଼ା, କଟକ

କିଛି ଆତ୍ମୀୟ ତୁମ ଲୁହ ଦେଖୁ ଦୃଶ୍ୟରେ ଭାଙ୍ଗି ପଡ଼ିବେ ଯାହା ତୁମକୁ ଲାଗିବ ଅସହ୍ୟ ଆଉ କିଛି ଖୁସି ହେବେ ଜାଣି ତୁମେ ସତେ କେତେ ଅସହାୟ ... !!

ଏଠି ଉପରକୁ ଆଏ ଛଳନାର ଆଶ୍ୱାସନାଟିଏ ତୁଛା 'ଆହାଃ' ଶବ୍ଦ ଭିତରେ ଥାଏ କିନ୍ତୁ ଶରୀର ହଜାହକ ବିଷ କୁତ୍ରିମ ହସରୁ ଖୁଏ... !

କି ଦର୍ଦ୍ଦର ସାଉଁଟିବା ଭିକ୍ତ ସମ୍ପର୍କ ଅନାହୁତ ମହଣା ! ବନ୍ଦ ଭଲ ମୁଖା ତଲେ ଲୁଚାଯିବ ଆତ୍ମସ୍ୱ ଯତ୍ନେ... !!!

ଶାନ୍ତୁଆ ସନ୍ଧ୍ୟା ସୁବ୍ରତ ମଲିକ



ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦିଗଡ଼ି ନାରଙ୍ଗା ଦିଶଇ ଦିନମଣ୍ଡା ହୁଏ ଅସ୍ତ, ଶୀତର ଲହଡ଼ି ଧୀରେ ଧୀରେ ମାଡ଼େ ପ୍ରାଣୀଗଣ ବ୍ୟତିବ୍ୟସ୍ତ ।

ଶୀତ ବସ୍ତ୍ର ଖୋଜି ଦେହେ ଘୋଡ଼ିବାକୁ ଅନେକ ହୁଅନ୍ତ ସକ, ବୁଜାବୁଜା ଯେତେ ନିଆଁ ପୁରୁଥାନ୍ତି ସକାଳର ପରି ସଞ୍ଜ ।

ଦିଲୁକୁ ସୁମରି କୁନା ପୁନା ବେଗେ ପକ୍ଷିଶ ବସନ୍ତି ପାଠ, କିଏ କରୁଥାଏ ମିଶାଣ ଫେଟାଣ କିଏ ଗଣେ ସାତ ଥାଠ ।

♥ କୋରୁଆ, ଅସୁରାଳି, ଭଦ୍ରକ ୭୦୦୮୩୧୫୯୧୨

ଧାନ ବୋହି ବୋହି ଥକା ଚାଷୀ ଭାର ଖଳାରେ ବାଆଁକି ରଖେ, ହାଲୁକା ଗରମ ସୋରିଷ ତେଲକୁ ସାରା ଶରୀରରେ ମାଖେ ।

ପଶୁପକ୍ଷୀ ସବୁ ଦଳଦଳ ହୋଇ ସଞ୍ଜ ବସାକୁ ଫେରେ, ଦୂର ତାଳ ବଣୁ ଝୁଲି ଝୁଲି ରାତି ଆସଇ ଅନ୍ଧାର ମେଲେ ।

ପ୍ରେମ ଜିନାତମାମ୍ ଦର୍ଜୀ



ପ୍ରେମ ସ୍ୱର୍ଗୀୟ ବିଭୂତିକଳା ପରିସେ ମଧୁମୟ

ପ୍ରେମ ଲୌକିକତାରେ ଲୌକିକତାର ଅନୁଭବ

ପ୍ରେମ ସମ୍ପନ ରତୁ, ଅଷ୍ଟମ ରଙ୍ଗ

ପ୍ରେମ ଆକାଶର ପୁନେଇଁ ଜହ୍ନ, ପ୍ରେମିକାର ଅଦୃଶ୍ୟ ମନ

ପ୍ରେମ ଜୀବନର ଅଭୁଳା ଗପ ବିନା ବୋଧେ ପ୍ରଥମ ପାପ

ପ୍ରେମ କେବେ ଫଗୁଣର ରଙ୍ଗ କେବେ ଶ୍ରୀବତ୍ସର ମେଘ କେବେ ମହୁଲିନି ନିଶା, କେବେ ବିଶ୍ୱାସର ଆଶା

ପ୍ରେମ ଏ ଦୁଇ ମିଳନ ଛାଡ଼ିବ କମ୍ପନ ହୃଦୟ ସ୍ୱପନ କାହାପାଇଁ ସେ ଲକ୍ଷେ ଶହରଣ ଲକ୍ଷେ ଆଲୋଡ଼ନ

ପ୍ରେମ ଏକ ଫୁଲବଣ, ଦେଉଯାଏ ଏଇ ରାଶ ଚୋଳିବାକୁ ହେବ ତତେ ଫୁଲଟିଏ ସବୁଦିନ

ପ୍ରେମ ପୁରୁଣା ମଦ ସେ ଯେତେ ବାସି ହୁଏ ସେତେ ନିଶା ବଢ଼ିଯାଏ ବୟସ ଯା ପାଖେ ଯାଏତ ହାରି ତିର ଯୌବନା ସିଏ

ପ୍ରେମ ମୁଗ୍ଧ ମୁଗ୍ଧର ପ୍ରତୀକ୍ଷାଟିଏ ମହାନୁଭବତାର ସାମାନ୍ୟତା ସମ୍ପର୍କ ଟିଏ ହୃଦୟ ବେଦାରେ ପୂଜା ପାଉଥିବା ଫୁଲ ଟିଏ

ପ୍ରେମ ନିର୍ଦ୍ଦୋଷ, ନିଷ୍ଠପତ, ନିଷ୍ଠଳକ, ନିଷ୍ଠାପଥପର, ନିଷ୍ଠାସନିକ ସ୍ନେହ

ପ୍ରେମ ଆତ୍ମାଟିଏ ସେ ଅନ୍ୟର ବନ୍ଧନ ଜଣେ ଅନ୍ୟ ଜଣକ ପାଇଁ ପୂର୍ଣ୍ଣସମର୍ପଣ ।

♥ ଲଭଡ଼ା, ସମଲପୁର

ନବବରଷ.... ସାଜପ୍ରସାଦ ସାହୁ

ଆଶାର ଆଲୋକ ଉଦାପନା ନେଇ ଆସିଅଛି ନବବରଷ, ନୂଆ ସମ୍ଭାବନା ନୂଆ ଆଶ୍ୱାସନା ଭରିଅଛି ମନେ ହରଷ ।

ନବବରଷର ପ୍ରଥମ ଦିନରେ ସଜିବିଁ ଶପଥ ନେବା, ଆଜି କାର୍ଯ୍ୟ ଆଜି ସାରିଦେବା କାଲି ପାଇଁ ନ ରଖିବା ।

ଗାନ୍ଧୀ, ଗୋପବନ୍ଧୁ, ମଧୁବାବୁଙ୍କ ପରି ତାଙ୍କ ପଥେ ସଜେ ଯିବା ଦୃଶ୍ୟ ଦରିଦ୍ରକୁ ସାହାଯ୍ୟ ଯୋଗାଇ ରୋଗାଳ ସେବା କରିବା ।

ଏ ନବବରଷେ ଏତିକି କାମନା ସଜ୍ଜିକ ମନରେ ଥାଉ ଏସନ ବରଷ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ହସଖୁସି ଆଣି ଦେଇ ।

ଆସିଛି ନୂଆବରଷଟି ଦୃଶ୍ୟ, ସୁଖ ସବୁ ନେଇ ପୁଖ ଓ ଶାନ୍ତିରେ ରହିବା ସଜିବିଁ ପ୍ରଭୁ ଜଗନ୍ନାଥଙ୍କ ଆଶୀର୍ବାଦ ପାଇ ।

♥ ବିଜେକେଲା, ବଲାଙ୍ଗୀର

ନିଜସ୍ୱ ଖୋଜରେ କ୍ଷୀରୋଦ୍ର କୁମାର ସାହୁ

ଆକାଶର ବରଜାରେ କେହିକଣେ ଦସ୍ତକ ଦେଲା ଭଳି ଅବିକା ନବ ପଲ୍ଲବିତ କୁସୁମ କଳିକାର ପାଖୁଡ଼ାକୁ ଖୁସି ଦେଲା କାଳିଆ ଭ୍ରମର ତୁପ ହେଲା ବହେ ଗାଳି ଦେଲା ଭଲ ଗର ଗର ହେଲା ।

ନିରାଶାର ଭାବରେ ପାଖୁଡ଼ାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦିକାର ତିରରେ ପକ୍ଷୀପଦ ଦେଇ ହାଏ ହୁଡ଼ାସରେ ନିରେଖେଇ ଦେଖୁଥିଲା ନିଜର ପାରିବା ପଣିଆ ପୁରୁଷାର୍ଥକୁ ଆତ୍ମ ସମାକ୍ଷା କରୁଥିଲା ନିଜର ଦେହ ମନ ଆକାର ଆଉ ଆୟତନର ।

♥ ବରପିଟା, ପାଟଣାଗଡ଼ ବଲାଙ୍ଗୀର (ମୋ) ୯୮୭୨୮୫୭୫୮୭

