

ତ୍ରେନଷ୍ଟୋକ୍: କାରଣ, ଲକ୍ଷଣ ଓ ଚିକିତ୍ସା

ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ଆମ ଶରୀରର କଣ୍ଟ୍ରୋଲ ଗୁମ୍ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଏହା ଅନବରତ କାମ କରିବା ସହିତ ଶରୀରର ସମସ୍ତ ଅଙ୍ଗକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାଏ । ମାତ୍ର, ଯେତେବେଳେ ମସ୍ତିଷ୍କ ନିଜ କାମ କରିବା ପାଇଁ ମସ୍ତିଷ୍କ ଭିତରେ ଥିବା ଧନନୀରେ ଆବଶ୍ୟକ ହେଉଥିବା ରକ୍ତ ଓ ଅନୁଜାନ ମିଳେ ନାହିଁ ତାହାକୁ ତ୍ରେନଷ୍ଟୋକ୍ କୁହାଯାଏ । ମସ୍ତିଷ୍କ ଭିତରେ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହ ଠିକ୍ ଭାବରେ ନ ହେଲେ ମସ୍ତିଷ୍କ ୨ ଲକ୍ଷରୁ ଅଧିକ ସେଲ୍ ମସ୍ତିଷ୍କ ଭିତରେ ମରିବାକୁ ଲାଗେ । ଫଳରେ ରୋଗୀର କାମନ ପ୍ରତି ମଧ୍ୟ ବିପଦ ଥାଏ । ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନରେ ତ୍ରେନଷ୍ଟୋକ୍‌କୁ ଦୂର ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଛି । ପ୍ରଥମଟି ହେଲା ଇସ୍କେମିକ୍ ସ୍ଟ୍ରୋକ୍ ଆଉ ଅନ୍ୟ ଚି ହେଲା ହେମୋରେଜିକ୍ ସ୍ଟ୍ରୋକ୍ । ତ୍ରେନ ? କୁ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହ ବନ୍ଦ ହୋଇଗଲେ ତାହାକୁ ଇସ୍କେମିକ୍ ସ୍ଟ୍ରୋକ୍ କୁହାଯାଏ ଏବଂ ତ୍ରେନ ଭିତରେ ଥିବା ଧନନୀଗୁଡ଼ିକ ଫାଟି ଯାଇ ରକ୍ତ ଜମିବା ଫଳରେ ହେଉଥିବା ସ୍ଟ୍ରୋକ୍‌କୁ ହେମୋରେଜିକ୍ ସ୍ଟ୍ରୋକ୍ କୁହାଯାଏ ।

କେଉଁମାନଙ୍କୁ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ
 ଆଜିକାଲିର ସହରୀ ଜୀବନଶୈଳୀରେ ଅମ ଭିତରୁ କାହାକୁ ବି କେତେବେଳେ ବି ତ୍ରେନଷ୍ଟୋକ୍ ହୋଇପାରେ । ତେବେ ଯେଉଁ ମାନଙ୍କର ମଧୁମେହ, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ରକ୍ତରେ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରୋଲ ସମସ୍ୟା ଅଛି ଏବଂ ଏହାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରହିବା ପାଇଁ ନିୟମିତ ଔଷଧ ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ ସେମାନଙ୍କୁ ତ୍ରେନଷ୍ଟୋକ୍ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ ଥାଏ । ଏହା ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି, ଅତ୍ୟଧିକ ମୋଟା ବ୍ୟକ୍ତି, ନିୟମିତ ଧୂମପାନ କିମ୍ବା ମଦ୍ୟପାନ କରିଲେ, ଅଧିକ ତେଲ ମସଲା ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ଏବଂ ଆଦୌ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ ନ କଲେ ତ୍ରେନଷ୍ଟୋକ୍ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ ରହିଛି । ଏହାଛଡ଼ା ପରିବାରରେ କାହାକୁ ଏହି ସମସ୍ୟା ଥିଲେ, ଜନ୍ମଗତ ତ୍ରୁଟି, ତ୍ରେନ ଭିତରେ ଥିବା ସ୍ତ୍ରୀମୁଖୁଡ଼ିକଲେ କୌଣସି ଅସୁବିଧା ଥିଲେ, ତ୍ରେନ ଭିତରେ କୌଣସି ସଂକ୍ରମଣ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ତ୍ରେନଷ୍ଟୋକ୍ ହୋଇପାରେ ।

- ଲକ୍ଷଣ**
- F- Facial Weakness- କଥା କହିବା ବେଳେ ପାଟି ଖିନି ମାରିଥାଏ କିମ୍ବା କଥା ପରିଷ୍କାର ହୋଇନଥାଏ
 - A- Arm Weakness- ହାତ ଦୂର୍ବଳ ଲାଗେ କିମ୍ବା ହାତ ବଧୂରା ହୋଇଯାଏ
 - S- Speech Problem- ଠିକ୍ ଭାବରେ କହି ହୁଏ ନାହିଁ
 - T- Time —ସମୟ ନଷ୍ଟ ନକରି ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବା ଉଚିତ୍ ଏହା ବ୍ୟତୀତ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ହେଲେ, ହଠାତ୍ ମୁଣ୍ଡ ବୁଲେଇ ହେଲେ, ଆଖି ଆଗରେ ଅନ୍ଧାର ଦେଖା ଦେଲେ ଧୀରେ ଧୀରେ ସୁରକ୍ଷାଶିଳ୍ପ କମିଗଲେ ବା ଅପସ୍ୱାର ବାତ ମାରିଲେ ଏହା ତ୍ରେନଷ୍ଟୋକ୍ ଲକ୍ଷଣ ହୋଇପାରେ ।

ଡାକ୍ତରୀ ପରୀକ୍ଷା
 ତ୍ରେନଷ୍ଟୋକ୍ ହେଲେ ଆଦୌ ସମୟ ନଷ୍ଟ ନ କରି ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶରେ ବିଦିଆନ ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକ ହେଲେ ଏମ୍‌ଆଇଆଇ ସ୍କାନ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ମସ୍ତିଷ୍କ ଭିତରେ କେଉଁ ସ୍ଥାନରେ ସମସ୍ୟା ହୋଇଛି ଏବଂ ଏହା କେଉଁ ପ୍ରକାରର ସ୍ଟ୍ରୋକ୍ ତାହା ଜଣାପଡ଼ିଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଚିକିତ୍ସା ଆରମ୍ଭ କରିବା ପାଇଁ କିଛି ରକ୍ତ ପରୀକ୍ଷା କରିବା ସହିତ କିଡ୍‌ନ ଓ ଲିଭର ପରୀକ୍ଷା, ରକ୍ତଶର୍କରା, ଲିପିଡ଼୍‌ପ୍ରୋଫାଇଲ୍ ରତ୍ୟାଦି କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ।

ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି
 ତ୍ରେନଷ୍ଟୋକ୍ ହେବାର ପ୍ରଥମ ସାତେ ୪ ଘଣ୍ଟା ବେଶ୍ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଏହି ସମୟରେ ସଠିକ୍ ଚିକିତ୍ସା ଆରମ୍ଭ କଲେ ସଫଳତା ମିଳିଥାଏ । ଏହି ସମୟରେ ଇସ୍କେମିକ୍ ସ୍ଟ୍ରୋକ୍ ପାଇଁ ସାଧାରଣତଃ ଥିରୋମିନୋଲିସିସ୍ ସାହାଯ୍ୟରେ ଚିକିତ୍ସା ଆରମ୍ଭ କରାଯାଇଥାଏ । ଏହି ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତିରେ ମସ୍ତିଷ୍କ ଭିତରେ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହରେ କୌଣସି ବାଧା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିଲେ ଇନ୍‌ଞ୍ଜେକ୍‌ସନ୍ ସାହାଯ୍ୟରେ ରୁକ୍ତକେତ ପରିଷ୍କାର କରାଯାଇଥାଏ । ଠିକ୍ ସେହିପରି ମସ୍ତିଷ୍କ ଭିତରେ ହେମୋରେଜିକ୍ ସ୍ଟ୍ରୋକ୍ ହୋଇଥିଲେ ସ୍ତ୍ରୀୟୁରୋଲିସିସ୍ ବ୍ୟବହାର ଥିବା ମେଡିକାଲରେ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଏ । ତ୍ରେନଷ୍ଟୋକ୍ ହେବା ପରେ ପ୍ରତି ସେକେଣ୍ଡ ବେଶ୍ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ତେଣୁ ଏହି ସମୟରେ ଆଦୌ ସମୟ ନଷ୍ଟ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶରେ ଚିକିତ୍ସା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ । ତ୍ରେନଷ୍ଟୋକ୍ ଭଳି ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଏକ ପାଖ କିମ୍ବା ଦୁଇ ପାଖ ହାତଗୋଡ଼ର ବଳ କମିଯାଇ ଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଏହି ରୋଗୀମାନଙ୍କୁ ନିୟମିତ ଫିଜିଓଥେରାପି ଚିକିତ୍ସା କରାଇବାର ଆବଶ୍ୟକ ରହିଛି । ପରିବାର ଲୋକମାନେ ଫିଜିଓଥେରାପି ବ୍ୟାୟାମକୁ ଶୁଣି ନିୟମିତ ରୋଗୀଙ୍କ ଠାରେ କରିବା ଫଳରେ ଅନେକ ସୁଫଳ ମିଳିଥାଏ ।

- ପ୍ରତିକାର**
୧. ମଧୁମେହ, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଓ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରୋଲ ନିୟମିତ ପରୀକ୍ଷା କରନ୍ତୁ ଏବଂ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରନ୍ତୁ
 ୨. ଡାକ୍ତର ଲେଖୁଥିବା ଔଷଧକୁ ନିୟମିତ ସେବନ କରନ୍ତୁ
 ୩. ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ
 ୪. ଖାଇବା ବେଳେ ଅଧିକ ସବୁଜ ପରିପରିବା ଓ ଫଳ ଖାଆନ୍ତୁ
 ୫. ଅଧିକ ତେଲ ମସଲା ଯୁକ୍ତଖାଦ୍ୟ ଓ ପାଚୁଥିବା ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ
 ୬. ତମାଖୁ ସେବନ, ଧୂମପାନ ଓ ମଦ୍ୟପାନ ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ



ମେକସିକୋର ରେମନ ମେଡିନା ଆରତ୍ନତାୟୀ ଗତ ପଞ୍ଚତାଳିଶ ବର୍ଷ ହେଲା ମେକ୍ସିକୋର ଇଗୁଆନାକ ସଂରକ୍ଷଣରେ ଲାଗିଛନ୍ତି । ମେକ୍ସିକୋର ଇଗୁଆନାକ ବିଲୁପ୍ତ ମୁହଁରେ ଥିବା ସ୍ଥାନୀୟ ଏଣୁଥ ପ୍ରକାଟି । ଏକଦା ମେକସିକୋର ବିଭିନ୍ନ ଅଞ୍ଚଳରେ ଏହି ପ୍ରକାଟିର ଏଣୁଥ ବହୁ ସଂଖ୍ୟାରେ ଦେଖାଯାଉଥିଲା । ତେବେ, ଅବାଧ ଶିକାର ଯୋଗୁଁ ସଂଖ୍ୟା ଦ୍ରୁତି ଗତିରେ ହ୍ରାସ ପାଇଥିଲା । ଶିକାରର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ, ଏହି ଏଣୁଥ ଏକ ବିନିଷ୍କାରୀ ସରୀସୃପ । ଉପକାରୀ ଗଛ-ଲତା ଫଳ-ଫୁଲ ନଷ୍ଟ କରିବାଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଗୁହପାଳିତ ପକ୍ଷୀଙ୍କ

ବିରଳ ଏଣୁଥ ସଂରକ୍ଷଣ

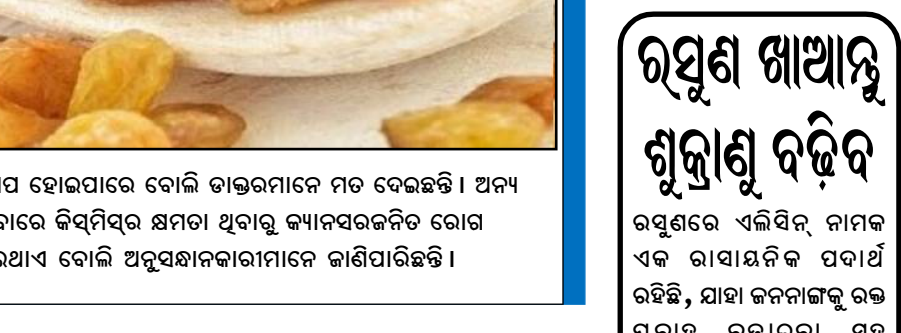


ଅଣ୍ଡା ଖାଇଦେବା ତଥା ବିଲୁପ୍ତ କେବଳ କାଚିବା ପାଇଁ ଏହା ଜୁଖ୍ୟତ । ବିଲୁପ୍ତ ମୁହଁରେ ଥିବାରୁ ଏବେ ଶିକାର ନିଷିଦ୍ଧ କରାଯାଇଛି । ରେମନଙ୍କ ଉନ୍ୟମ ଯୋଗୁଁ ଏହି ଏଣୁଥଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ଅଭୟାରଣ୍ୟ ସୃଷ୍ଟି କରିଛନ୍ତି । ଏକଦା ଦୁର୍ଭିକ୍ଷାଗ୍ରସ୍ତ ଦୁଇଟି ଏଣୁଥ ଦେଖି ସେ ସଂରକ୍ଷଣ ପାଇଁ ଆଗ୍ରହୀ ହୋଇଥିଲେ । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟରେ ପ୍ରଥମେ ସହଯୋଗ କରିଥିଲେ, ତାଙ୍କ ପିତା; ପରେ ପରିବାରର ଅନ୍ୟମାନେ ଏତେ ସଂଖ୍ୟକ ଏଣୁଥଙ୍କ ପାଳନ କିଛି ସାମାନ୍ୟ କଥା ନୁହେଁ । ଏହି ଶାକାହାରୀ ସରୀସୃପଙ୍କ ପାଇଁ ନୈନିକ ଲୋଡ଼ା ଅନୁଧ୍ୟାନ ୧୫୦ କିଲୋଗ୍ରାମ ପାରିଲାଫଳ ।

କ୍ୟାନ୍ସର ରୋକିପାରେ କିସମିସ୍ !

ବୈଦିନିଧିନ ଜୀବନରେ କିସମିସ୍ ସେବନ ସାଧୁ ପ୍ରତି ହିତକର ବୋଲି କୁହାଯାଇଛି । ଅନେକ ଲୋକ କାନ୍ସର କିସମିସ୍ ଭଳି ତ୍ରାସଦୃତ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ବେଶ୍ ପସନ୍ଦ କରିଥାନ୍ତି । କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥରେ କିସମିସ୍ ମିଶ୍ରଣ ଏହାର ସ୍ୱାଦକୁ ଦୃଢ଼ୀକୃତ କରିଥାଏ । କିସମିସ୍ ଫାଇବରର ସର୍ବୋତ୍ତମ ଉତ୍ସ ଏବଂ ଏହା ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ମଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏଥିରେ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍‌ସ୍ ନିମ୍ନ ପ୍ରାୟ ୩୦ ପ୍ରତିଶତ ହୋଇଥାଏ । ଅନୁସନ୍ଧାନରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ କିସମିସ୍‌ରେ ଆର୍ଦ୍ଧ-ଇନ୍‌ସୁଲିନେଟୋରୀ ଗୁଣ ରହିଛି ଯାହା ଅନ୍ତନଳୀ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏହା ଆପଣଙ୍କ ଅନ୍ତନଳୀରେ ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆର ସଂଖ୍ୟାକୁ ମଧ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାଏ ।

କିସମିସ୍ ଆରମ୍ଭର ସ୍ତରକୁ ବଢ଼ାଇବା ଏବଂ ହାତକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଗୋଟିଏ ଦିନରେ ପ୍ରାୟ ୩୦ରୁ ୪୦ ଗ୍ରାମ କିସମିସ୍ ଖାଇବା ଶରୀର ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ ହୋଇଥାଏ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ, ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ କିସମିସ୍ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଖରାପ ହୋଇପାରେ ବୋଲି ଡାକ୍ତରମାନେ ମତ ଦେଇଛନ୍ତି । ଅନ୍ୟ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱକୁ ଅବଗୋଷିତ କରିବାରେ କିସମିସ୍ ସମତା ଥିବାରୁ କ୍ୟାନ୍ସରକର୍ମିତ ରୋଗ ରୋକିବାରେ ଏହା ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ବୋଲି ଅନୁସନ୍ଧାନକାରୀମାନେ ଜାଣିପାରିଛନ୍ତି ।



ବ୍ୟାନ୍

କାପାନ୍‌ରେ ନାଲିତ ଲାଲଫ ସାରା ବିଶ୍ୱରେ ପ୍ରସିଦ୍ଧି ଲାଭ କରିଛି । ହେଲେ ରାତିରେ ତଥାକୁ ମନା । ୧୯୪୮ ମସିହାକୁ କାପାନ୍‌ର ନାଲିତ କୁବରେ ତଥାକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟାନ୍ ।

କିଣ୍ଡର ଜୟ କିମ୍ବା କିଣ୍ଡର ସରପ୍ରାୟକ ଏମ୍ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଭାରି ପସନ୍ଦ । କିନ୍ତୁ ଆମେରିକାରେ କିଣ୍ଡର ଜୟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟାନ୍ । ଯଦି ଆମେରିକାରେ କାହାଠାରୁ କିଣ୍ଡର ଏମ୍ ମିଳେ ତ ତାଙ୍କଠାରୁ କିମିମାନା ବାବଦକୁ ୨,୫୦୦ ଡଲାର ଅର୍ଥାତ୍ ଭାରତୀୟ ମୁଦ୍ରାର ଏକଲକ୍ଷ ୬୬ହଜାର ଟଙ୍କା ଆଦାୟ କରାଯାଏ । ଏହି ଚକୋଲେଟ୍‌ସ୍‌ର ସରରେ ସରପ୍ରାୟକ ଗୟ ରହିଥାଏ । ଏହା ପିଲାମାନଙ୍କ ଚକ୍ଷିରେ ଲାଗିଯିବା ଉନ୍ୟରେ ଏହା ଉପରେ ବ୍ୟାନ୍ କରାଯାଇଛି ।

ରସୁଣ ଖାଆନ୍ତୁ ଶୁକ୍ରାଣୁ ବଢ଼ିବ

ରସୁଣରେ ଏଲିସିନ୍ ନାମକ ଏକ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ରହିଛି, ଯାହା ଜନନୀକରୁ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହ ବଢ଼ାଇବା ସହ ଶୁକ୍ରାଣୁମାନଙ୍କ ଗୁରୁତ୍ୱ ବଢ଼ାଏ । ରସୁଣରେ ଏମିତି କିଛି ଗୁଣ ରହିଛି, ଯାହା ରକ୍ତ ପ୍ରବାହକୁ ତୀବ୍ର କରିବା ସହ ଧନନୀକୁ ପରିଷ୍କାର କରିଥାଏ । ଅବଶ୍ୟକୀୟ ଶୁଦ୍ଧ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହ ନ ହେବା ମଧ୍ୟ ନିୟତ୍‌ସକତାର ଅନ୍ୟ ଏକ କାରଣ । ଏଥିରେ କିଛି ରହିଛି । କିଙ୍କ ଟେଷ୍ଟୋଷ୍ଟେରନ, ଶୁକ୍ରାଣୁର ଗତିଶୀଳତା ଓ ଶୁକ୍ରାଣୁଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ବଢ଼ାଇବାରେ ସହଯୋଗ କରିଥାଏ । ରସୁଣ ପୁରୁଷଙ୍କ ପ୍ରଜନନ କ୍ଷମତାକୁ ମଜବୁତ କରୁଥିବାବେଳେ ମହିଳାମାନଙ୍କ ଗର୍ଭପାତ ସମ୍ଭାବନାକୁ ଏତାଡ଼ିଥାଏ । ସେହିପରି ମହିଳା ରସୁଣକୁ ଡାଏଟରେ ସାମିଲ କଲେ ଉନ୍ନତ୍‌ସକର୍ମିତ ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିବ । ସହ ସୁଦ୍ଧା ଭାବେ ଗର୍ଭଧାରଣ ମଧ୍ୟ କରିପାରିଥାନ୍ତି ।

କିଙ୍କ ଟେଷ୍ଟୋଷ୍ଟେରନ, ଶୁକ୍ରାଣୁର ଗତିଶୀଳତା ଓ ଶୁକ୍ରାଣୁଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ବଢ଼ାଇବାରେ ସହଯୋଗ କରିଥାଏ । ରସୁଣ ପୁରୁଷଙ୍କ ପ୍ରଜନନ କ୍ଷମତାକୁ ମଜବୁତ କରୁଥିବାବେଳେ ମହିଳାମାନଙ୍କ ଗର୍ଭପାତ ସମ୍ଭାବନାକୁ ଏତାଡ଼ିଥାଏ । ସେହିପରି ମହିଳା ରସୁଣକୁ ଡାଏଟରେ ସାମିଲ କଲେ ଉନ୍ନତ୍‌ସକର୍ମିତ ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିବ । ସହ ସୁଦ୍ଧା ଭାବେ ଗର୍ଭଧାରଣ ମଧ୍ୟ କରିପାରିଥାନ୍ତି ।



ଊଠ୍ କସଦେବା ଉପକାରୀ

ସ୍କୁଲ ସମୟରେ କିଛି ଭୁଲ ହେଲେ ଦଣ୍ଡପୂର୍ବ ଉଠବ ସ ହେବା ଅନେକଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଘଟିଥାଏ । ସ୍କୁଲ ଜୀବନରେ ଏହା ଏକ ସାଧାରଣ ଦଣ୍ଡ । ତେବେ ଶ୍ରେଣୀରେ ସମସ୍ତଙ୍କ ଆଗରେ ଉଠବ୍ ହେବାକୁ ନିଷିଦ୍ଧ ଲାଜ ଲାଗେ । ଏପରି ଦଣ୍ଡ କିନ୍ତୁ ଶରୀର ଓ ମସ୍ତିଷ୍କ ପାଇଁ ଉପକାରୀ ହୋଇଥାଏ ନିଜଠରେ କରାଯାଉଥିବା ଗବେଷଣାରେ ମଧ୍ୟ ଏହା ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇଛି । କାନ ଧରି ଉଠବ ସ ହେବା କୌଣସି ଯୋଗାଣ୍ୟାସଠାରୁ କମ ନୁହେଁ । ଉଠବ ସ ହେବା ସମୟରେ କାନର ତଳଭାଗକୁ ଧରିଥାନ୍ତି । ଏହି ସ୍ଥାନରେ କେତେକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଆକୃଷ୍ଟ୍ୟ ରହିଛି । କାନ ଧରିବା ଦ୍ୱାରା ସେସବୁ ବିନ୍ଦୁରେ ତାପ ପଡ଼ିଲେ ମସ୍ତିଷ୍କର କେତେକ ବିଶେଷ ତହିଡ଼ିକା ଅଧିକ ସକ୍ରିୟ ହୋଇଯାନ୍ତି ଏବଂ ମସ୍ତିଷ୍କର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମତା ବଢ଼େ । ଉଠବ ସ ହେବା ସମୟରେ ସୁଚିତ୍ର ବାମ ଓ ଡାହାଣ ଭାଗର କାର୍ଯ୍ୟପ୍ରଣାଳୀରେ ସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ଥାଏ । ମନ ଶାନ୍ତ ରହେ, ଏକାଗ୍ରତା ଏବଂ ସୁରକ୍ଷା ଶକ୍ତି ବଢ଼େ । ବିଦେଶରେ ଏବେ ଏହା ସୁପର ଟ୍ରେନ ଯୋଗ ନାମରେ ଲୋକପ୍ରିୟ ଲୋକେ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ଶାନ୍ତ ରଖିବା ଲାଗି ଉଠବ ସ ହେଉଛନ୍ତି ।

ଅତି ଉପାଦେୟ ଓଟ୍ କ୍ଷୀର: ଛିଣ୍ଡେନାହିଁ କି ସହଜରେ ବସେ ନାହିଁ

ଶିଶୁ ପାଇଁ ମା'କ୍ଷୀର ସର୍ବୋତ୍ତମ ହେବା ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟକିଛି ହୋଇଥିବା ବେଳେ ବିକଳ ଭାବେ ଗାଈ, ଛେଳି, ମଉଁଷି ଓ ଓଟ୍ ପରି ବିଭିନ୍ନ ଉନ୍ୟପାୟୀମାନଙ୍କର କ୍ଷୀର ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଛି । ତେବେ ସାମିତ ଅଞ୍ଚଳରେ ଉପଲବ୍ଧ ଓଟ୍ କ୍ଷୀରର ବାହିକା ଦିନକୁ ଦିନ ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଛି । କାରଣ ଗାଈ କ୍ଷୀର ତୁଳନାରେ ଓଟ୍ କ୍ଷୀରରେ ଚିନିଗୁଣା ଅଧିକ ଭିଗାମିନ୍ ସି' ଓ ୧୦ ଗୁଣା ଅଧିକ ଲୋହପାର ରହିଛି । ସେହିପରି ଏଥିରେ ଅଧିକ ପରିମାଣର ଅନ୍ୟାନ୍ୟତେଟ୍ ଫୋସ୍‌ଫରସ୍ ରହିଛି । ଅପରପକ୍ଷେ, ଓଟ୍‌କ୍ଷୀରରେ କମ୍ ପରିମାଣର ଭିଗାମିନ୍ ସି' ଓ ଭିଗାମିନ୍ ବିଡି଼' ରହିଛି । ତେବେ ଏହି କ୍ଷୀରର ଆଉ ଏକ ବିଶେଷ ଗୁଣ ହେଲା, ଏହା ଆଦୌ ଛିଣ୍ଡେନାହିଁ । ସାଧାରଣତଃ କ୍ଷୀର ଛିଣ୍ଡିବା ଏକ ପ୍ରାକୃତିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ।

ଏଥିରେ ବାକ୍ତାଣୁମାନଙ୍କ ବିକଟନ ଯୋଗୁଁ କ୍ଷୀର ଦହିରେ ପରିଣତ ହୋଇଥାଏ । ମାତ୍ର ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ କ୍ଷୀରଠାରୁ ଭିନ୍ନ ଥିବା ଓଟ୍ କ୍ଷୀର ଆଦୌ ଛିଣ୍ଡେନାହିଁ । କାରଣ ଏହି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଧରଣର କ୍ଷୀରର ରାସାୟନିକ ଗଠନ ହିଁ ଏହାକୁ ଏପରି ବିଶେଷ ଗୁଣର କରିଥାଏ । ଏଥିରେ ରହିଥିବା କ୍ୟାସିନ୍ ମିସେଲ୍‌ସ୍ ଓ ବ୍ୟାଲିପ୍ରୋଟିନ୍ ପରି ଯୌଗିକର ମିଶ୍ରଣରୁ ସ୍ୱତ୍ତ୍ୱ



ରାସାୟନିକ ଗଠନ ଯୋଗୁଁ ଓଟ୍‌କ୍ଷୀର ଛିଣ୍ଡେନାହିଁ କି ସହଜରେ ବସେନାହିଁ । ସେହିପରି ଏଥିରୁ କ୍ଷେନା ତିଆରି କରିବା ମଧ୍ୟ ଆହୁରି ଜଟିଳ । ତେବେ ଓଟ୍ କ୍ଷୀରରେ ରହିଥିବା ପୁଷ୍ଟିସାର ଓ ଏହାର ସାମିତ ଜନାଟ ବାଣିଜ୍ୟ ଗୁଣ ମଧୁମେହ-୧ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ?

ମଙ୍ଗଳକରୀ । ଅଧିକ ସମୟ ଫୁଟି ?ରେ ରହିଲେ ଗାଈ କ୍ଷୀର ଯେପରି ପିତା ହୋଇଯାଏ, ଓଟ୍ କ୍ଷୀର ସେପରି ପିତା ଲାଗେ ନାହିଁ ଏବଂ ଓଟ୍‌ର ବସବାସ ଅଞ୍ଚଳ ମରୁଭୂମିରେ ଉଚ୍ଚ ତାପମାତ୍ରାର ପ୍ରଭାବ ଯୋଗୁଁ ଏହାର କ୍ଷୀର ଶୀଘ୍ର ନଷ୍ଟ ହୁଏନାହିଁ ।

‘ଓହୋ ! ଏ ମାଛ ମଣିଷ ଖାଏ କାହିଁକି କେଜାଣି ! ଦିନେ ଖାଇବ, ଚାରିଦିନ ମରିବ । ଯୋଉ ତ ଦାତ, ପଶିଗଲା ଯଦି ଗୋଟେ କଣା । ପୁରୀ ମାଝିର ଆରପାର । ଯାହା ଫୁଲିଥିବ, ଶୁକେଳ ହଜୁଥିବ । ଯେଯାଏ ସିଏ ସଡ଼ି, ପଡ଼ି, ଖୋଳି ନ ବାହାରିଛି, ସେଯାଏ ତମେ ସେଫଟିପିନିଠୁ ଯେ କଣ ଖଡ଼ିବା ଯାଏ ସବୁ ଖୁନ୍ନି ସାରିବଣି କଲେ ଦିକଲେ । ସିଏ କୋଉ ଶୁଣିବ ! ରଚରଚ କରୁଥିବ ଗଲା । ଖୁଟୁଆ ଲୋ ଖୁଟୁଆ ଗଲା !’ କେଳା ବଗୁନା ତିଟି ବାଉଁଶ କଣାଟେ କଳିଦାନ୍ତରେ ଖୋଲୁ ଖୋଲୁ କହୁଥାଏ । ରଜାଜଣେ ରଜାଜଣେ ଆଉ ଅଧାସରିକି ପାଣି ନେଇଥା ତୁମ୍ଭରୁ ତୋଳିନେଇ ନେଇ ତାର ନଜର ପଡ଼ିଲା ତା’ ଅଳିଅଳି ଝିଅ ଉଲୁକା ଉପରେ । କଣ ଗୋଟେ ହାତରେ ଧରି ମାତିଯାଇଛି ଖୋସିହେଇ । ଗରୀବ ଝୁଅ କଣ ଅଳିଅଳି ହବନି ? ଥାଁ ! ଆଉ ଏ କୁରୁରି କଣା ମାନେ । ଧେଉ ।

କୁରୁରୀ

ସିଏ ସାଉଁଟିକି ଖୋସଣି ଖୋସାଣେ । ସେଇ ଏକମାତ୍ର ସେଫଟିପିନିଟି ଦେଇ ଯୋଉଟା ସିଏ ଗଲାସନଠୁ କାତେରେ ଗୁଡ଼ିଛି ଆଉ ଯେତେବେଳେ କଟକଟ ଚାଲୁଥିବା କଣାଗଲା ପାଦ ତଳ ରସିରେ ଘଷି ହେଇ ଚାଲୁଥାନ୍ତୁ ହକାରେ ଆଖି ତା ଶୁଖୁଳା ଛାତିରେ ଲାଖୁଥିବାର, ଅଣାନିଶ୍ୱାସୀ ପଶନ୍ତୁ ସିଏ ତୋକେ ସେତିକି ବେଳେ ସିଏ ମନେପକାଏ ସାତା ଔର ଗାତା ଫେଲୁ ହେମାମାଳିନୀକୁ । ଭାବେ ‘ଜାନଦଗା ଏକ ଖେଳ, କୋଇ ପାସ୍ ଡୋ କୋଇ ଫେଲ୍’ ଗାତ । ଆଉ ତା’ ଭିତରେ ବଳଟେ ସୁରକି ପଶିଯାଏ । ସିଏ ଅଖରୁ ତାଳିନିଟେ କାତେ ଆଉ କାକେ । କାରଣ କଣ ସବୁକଥାର ଆଉ କି ! ମଣିବନ୍ଧୁ କୁ କଷିକି କମର ଡାଖାଏ ଆଉ ନହକି ତାଲେ ସରକରେଖା ଉପରେ ବରୁଗଡ଼ିରେ । ହେମାମାଳିନୀ ହେଉଯାଏ । ତାଲି ଓକାତି ହେଇପଡେ । ସିଏ ଭାବେ କେହି କଣ ନହକି । ଏ ଗହଳରେ ଭାବୁଛି ଯେ ଯଦି ମୁଁ ଗଲି ପଡ଼ିଲି ଏଇ ଉତ୍ତରୁ ତେବେ ମୋର ଏଇ କର୍ମଳ ଉଲୁକାର କଣ ହବ ! ନା । ସମସ୍ତେ ତରକା ଥାନ୍ତି । ତାଙ୍କର କିଛି ନ ହେଲେ ଗଲା । ପେଟପୋଷେ ମାହିଁ ଦୋଷ ପରା ।



ଲୋପାମୁଦ୍ରା ପରିଚା

‘ବଗୁନା ପା’ତାକେ ତାକୁ ବିକଲି । ବିକଲିର ଝିଅ ଉଲୁକା ହବନି ତ ଆଉ କଣ ହବ !’ ହାଲୁକା ମନ ନେଇ ସିଏ କହୁ ଛାଡ଼େ । ‘ବିକଲି ସରସା ରାଣା କାଣେ । ମନ ନେଇ ନିତି ପରକି ବଜା ବି କାଣେ । ଭଲଘର ହେଉଥିଲେ ସାଗଣା ହେଇ ରହନ୍ତା । ଗୁପ୍ତହତକ ବି କମ ନୁହେଁ । ତେବେଛେଇକି ଚାହିଁ ଦେବେ ପୁରା ଶିରିଦେବୀ । ହେଲେ ଆହାରେ ଭାଗ୍ୟଛେ କଣ ଭାବୁଛି ସିଏ । ମହାଜନ କହିଛି ଏ ମାସର କରକ ନ ସୁଟିଲେ ତାକୁ ଆଉ କାମ ଦବନି ମଜୁରୀ ଖତିବାକୁ । ଶୁଖିଲି ପାରରେ ସିନା ନାଟ, ବାଜା । ମେଘ ଅସାଧକ କଣ ତଳେଇବ କେମିତି । ସଞ୍ଚିଲେ ସିନା । ଆଉ କଣ ସିଏ ଏକୁଟିଆ ଅଛି ? ତାର ପରା ସଂସାର ବଢ଼ିଲାଣି । ଆଉ ବି ଭଲ ଲାଗୁନି ନିଜ କନିଆଟାକୁ ଏମିତି ଶହେ ନଜର ଆଗରେ ନଚେଇବାକୁ । ଏଥର କିଛି ଗୋଟେ ବାଗର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ନହେଲେ ସୁରତ, କି କେରକ, କି କଲିକତା ପଲେଇଗଲେ ହନ୍ତା । ହେଲେ ତାକୁ ଏଇ ତୋଳକ, କେନ୍ଦରା, ଛତା ଆଉ କୋଉ କାମ ବାଗେଇକି କଣା କଣ ? ନା ନା ସିଏ ଶିଖୁବ । କଲିବ । ହଁ ମାଲିକାମ, ଗାଡ଼ିଚଲା ବି ଆସେ ଯେ । ନିତି ଉଲୁକାକୁ ନେଇ ବିକଲି ଦେଖୁଥିବା ସପନକୁ ସିଏ ସତ କରି ଗଢ଼ିବ । ହେଲେ ଏଠିକା ସୁଧାମୁକ୍ତ ସୁଟିଲେ ତ ଫିଟିବ । କଣ କେମିତି ଗୋଟେ ହତାରି । ସବୁ ସଜାଡ଼ି ହେଉଯାଉ । ଅନପକେ ଚଳନ୍ତେ ପଛେ, ଶାଢ଼ିରେ ମାନ ମହତରେ ଚଳନ୍ତେ । ଗରିବ ଆଉ କଣ ରକା ହେଉଯାଉ । ତଥାପି ଏ ଗରମଠୁ ତ ଉଠନ୍ତା । ପାଠ ଦି ଅକ୍ଷର ତ ସିଏ ପଢ଼ିଛି । ହଉ ପଛେ

ପିଲାକିତରୁ କିଏ ଖାଇସାରି ପିଙ୍ଗିଥିବେ ଆଉ ଗୋଟେଟେ ଆଣିଛି ଭଲି କୋର ଗୋଟେ ଛବିର ଆକର୍ଷଣରେ । ସେଇ ଉଲୁକା ପିଲେ ସବୁ ଦୁଇ ହେଇ ଶୁଲ ଗଲା ବେଳେ ସିଏ ତ ଏଇ ଚତାଣରେ ଲାଖୁ ଠିଆ ହୁଏ ଘଡ଼ିଏ । ଆଖି ପଲକ ପଡେନି । ବିଲେଇ ଭଳିଆ ଲଟେଇ ହେଇ ପରାରେ, ‘ଏ ମାଆ ଏ ପିଲେ ସବୁ ସେ ଉଲୁକା ଘରେ କଣ କରନ୍ତି କି ?’ ବାଲି ଝାଡ଼ିଦେଇ ବତେଇଦେଲା କୁନି ଝିଅଟି ବିକଲି ହାତକୁ କାଗଜ ଖଣିକ, ଯୋଉଥିଲେ ହେଉଥିଲା ଗୋଟେ ନରୋକ ପେନସିଲର ଦୁଇମୁଣ୍ଡରେ ବସିଥିବା ଦୁଇଟି ଖୁସିବାସିଆ ପିଲାଙ୍କ ଛବି । ଉଡୁଥିବା ଯାଦୁକରୀ ପେନସିଲ । ତାର ତଳ ପଟଟି ରହିଥିଲା ବଗୁନା ପତଳୁ ।

ଆମକୁ ସମସ୍ତେ କପି କରନ୍ତୁ

କ୍ଷେତ୍ର ରାଉତ

ଆମେ କଣ କେବେ ଏକଥା ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିଛନ୍ତି ଯେ ଆମେ ସବୁବେଳେ ଅନ୍ୟକୁ କପି କରୁଛୁ । ଆମ ସହିତ କେହି ଭଲରେ କଥା ହେଲେ ଆମେ ଭଲରେ କଥା ହେଉ, କେହି କ୍ରୋଧରେ କହିଲେ ଆମେ ବି କ୍ରୋଧରେ କହୁ, କେହି ଆମକୁ ମୁଁହ ଦୁଲେଇ ଅଣଦେଖା କରି ଚାଲିଗଲେ ଆମେ କହୁ ‘ସେ ତ ଦେଖୁଛି ନଦେଖିବା ଭଳି ଚାଲି ଯାଉଛି, ମୁଁ କାହିଁକି ଭପରେ ପଡ଼ି କଥା ହେବି’ । ଯଦି କେହି ସମ୍ପର୍କରେ ଭାବ ବେଭାବ ଦିଆଯିବାର ଥାଏ, ଆମେ ପୁରୁଣା ଖାତା ଖୋଲି ଦେଖି ନହେଲେ ମନେ ପକାନ୍ତି ସେ ଆମକୁ କଣ ଦେଇଥିଲା । ସୁନା ଦେଇଥିଲା ନା ଟଙ୍କା ଦେଇଥିଲା । କାରଣ ସିଏ ଯାହା ଦେଇଥିବ ଆମେ ସେତିକି ଦେବା । ସେ ଯଦି ଟଙ୍କା ୧୦୦ ଦେଇଥିବ, ମୁଁ କାହିଁକି ୧୦୦୦ ଦେବି ? ଏହା ହେଉଛି ଆମର କପି କରିବା ଚିନ୍ତାଧାରା । ଯିଏ ଆମ ସହିତ ଯାହା ବ୍ୟବହାର କରିବ, ଆମେ ସେମିତି ବ୍ୟବହାର କରିବା, ଅର୍ଥାତ୍ କପି କରିବା । ସେ ମୋ ସହିତ କଥା ହେଉନି, ମୁଁ ବି କଥା ହେବାର ନାହିଁ । ସେ ମୋ ବିଷୟରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପାଖରେ ଏମିତି କହୁଛି, ସେ କୋଉ ଭଲକି ! ସେ ପରା ଏମିତି ସେମିତି ଭଗ୍ୟାଦି ଆମେ ହଜାରି କଥା ଚା ବିଚାରିବେ କହୁ ।

ସାରା ଦିନ ସବୁକଥାରେ ଭଲ ହେଉ କି ମଉ ହେଉ ଆମେ ଅନ୍ୟର ବ୍ୟବହାରକୁ କପି କରୁ । ଅନ୍ୟକୁ ଦେଖୁ ଦେଖୁ ନିଜର ମୌଳିକ ଗୁଣ, ବ୍ୟବହାର, ସଂସ୍କାରକୁ ଭୁଲି ଯାଇଥାଉ । ଆମର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଗରିମାକୁ ନଷ୍ଟ କରୁ ଅଥଚ ଏ ପ୍ରତି ଆମର ଧ୍ୟାନ ନଥାଏ । ଆମେ ଯେମିତି ଅନ୍ୟକୁ ଦେଖୁ ସେପରି ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି, ଅନ୍ୟମାନେ ବି ଆମକୁ ନିଷ୍ପତ୍ତ କପି କରୁଥିବେ । ତେଣୁ ଆମେ ଏମିତି କାମ କରିବା ଉଚିତ୍ ଅନ୍ୟମାନେ ଆମର ଭଲ ଗୁଣକୁ କପି କରନ୍ତୁ । ଆମେ ଯଦି ଭଲରେ କାହା ସହିତ କଥା ହେବା, ସେ ବି ଆମ ସହିତ ଭଲରେ କଥା ହେବେ । ଆମେ ଯଦି କୋଉ ପୁରୁଣା କଥାକୁ ଗଣି କରି ମୁଁହ ଦୁଲେଇ ଚିଡ଼ିକିଡ଼ା ହୋଇ ତାକୁ ଆଉଏକ ବା ଅଣଦେଖା କରିବା, ସେ ମଧ୍ୟ ଆମକୁ ଅଣଦେଖା କରିବେ ।

ତେଣୁ କିଏ ଆମ ସହିତ କିଭଳି ବ୍ୟବହାର କଲେ ଆମେ ତାକୁ କପି କରି ସେଇ ଅନୁରୂପ ବ୍ୟବହାର ନକରି ତାଙ୍କ ସହିତ ଭଲ ବ୍ୟବହାର କଲେ ସେ ନିଷ୍ଠିତ ରୂପେ ଭଲରେ ଗ୍ରହଣ କରିବେ । ମନରେ ଯେତେ ରାଗ ଅଭିମାନ ଅନିଚ୍ଛା ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଉପଚାରିକି ଭାବେ ହସି ହସି କଥା ହେବେ ଏବଂ ଅନିଚ୍ଛାକୁ ଭାବେ ଏଭଳି କଥା ହେଇ ହେଉ ଧୂରେଧୂରେ ମନରୁ ସବୁ ରାଗ ଅଭିମାନ ଚାଲି ଯାଇଥିବ । ରାଗ ବଦଳରେ ରାଗ କରିବା, ଘୃଣା ବଦଳରେ ଘୃଣା କରିବା, ଅପମାନ ବଦଳରେ ଅପମାନ କରିବା, ଆମେ ଏଭଳି କପି ନକଲେ ହୁଅନ୍ତା ?

ଆମର ସ୍ୱଭାବ ଉତ୍ତମ, ତେଣୁ ଆମେ ଆମର ସ୍ୱଭାବ ଅନୁଯାୟୀ ଉତ୍ତମ ବ୍ୟବହାର କରିବା । ଆମେ ଶୁଖିଲିଟି ଜୀବନ ଚାହୁଁ, ତେଣୁ ଆମେ ଶୁଖିଲା ରନ୍ଧା କରିବା । ଆମକୁ ସନ୍ତାନ ଭଲଲାଗେ ତେଣୁ ଆମେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସନ୍ତାନ କରିବା । କେହି ଆମ ସହିତ କିଭଳି ବ୍ୟବହାର କରୁ ଆମର ଯାଏ ଆସେ ନାହିଁ, ତାହା ଆମ ସଂସ୍କାର ତଥା ବିଚାରକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

+ରାଉତ କମ୍ପ୍ୟୁଟର, କଟକ ରୋଡ଼, ଲକ୍ଷ୍ମୀସାଗର, ଭୁବନେଶ୍ୱର
ମୋ: ୯୪୩୯୭୨୭୦୨୦

ଆଜିର କବିତା

ତମେ ସ୍ଥିତା ପଣ୍ଡା

ସ୍ୱପ୍ନର ନଉକା ମାଜାଳିକା ମହାପାତ୍ର

କେହି କାହାରିକୁ ରୁଝେନା ବୋଲି ତ ଜୀବନଟା ଆଜି ଉଦାସ ଉଦାସ ଆସାଡ଼ି ଆକାଶ ପରି ଓଦା ଓଦା ଆସେ ଅଚାନକ ଝଡ଼ ଓ ବତାସ... । ମିଛ ସ୍ୱେଦ, ମିଛ ପ୍ରେମ, ମିଛ ଅନୁରାଗ ନିଷ୍ଠୁର ନିଷାଦର ଏ ବିଷାଦ ଯୋଗ ମନକୁ ଦେଇଛି ତାକୁ କ୍ଷମା କରି ରଖିବି କେବେ ଓ ଉପରେ ରାଗ... । ଆଉ କାହା ପାଇଁ ସ୍ୱପ୍ନ ନାହିଁ ଏ ମନରେ କି ବିସ୍ମୃତି ନାହିଁ ମୋ ସ୍ୱେଦରେ ଏବେ ବିହୃତ୍ୟ ପରି ସୁଇଚ୍ କୁଲିବିନି କାହାର ମିଛ ମାୟା ବଳୟରେ... । ଅଧି ଉଠୁଥିବା ଛାତିରେ ଆଉ ଅନିଷ୍ଠିତତାର ଯନ୍ତ୍ରଣା ନାହିଁ ସେସବୁ କେବଳ ତମପାଇଁ ବୋଲି ।

ମନରେ ଅଦିନିଆ ଝଡ଼ର ଆକ୍ରମଣ ଆର୍ତ୍ତନାଦ ବି ନାହିଁ... । ବାଣି ଦେବିନି କବରବସ୍ତ ମୋ ଉତ୍ତର ସୁରକ୍ଷିତ ଧାରାକୁ ଆଉ କାହା ଛାଡ଼ା ଭିତରେ ସମର୍ପି ଦେଇଛି ମୋ ସୁନେଲି ସ୍ୱପ୍ନର ନଉକା ଚିତ୍କୁ ନିର୍ଜନ, ନିଷ୍ପତ୍ତ କେହି ଉପତ୍ୟକାରେ... । +ରେଭେନସା ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ

ମୁକ୍ତି ସ୍ଥିତା ପଣ୍ଡା

କେହି ରୁଝିବ ବୋଲି ଅପେକ୍ଷା କରିବାରୁ ନିଜକୁ ମୁକ୍ତ କରିଦେଲେ ବିତିଥିବା ମୁହୂର୍ତ୍ତମାନକୁ ଗଣି ଗଣି ସାଉଁଟି ରଖିବା ନିଜକୁ ନିଜେ ତିଆରି କରିବାର ସ୍ୱପ୍ନର ମୋହକୁ ନିଜକୁ ହିଁ ମୁକ୍ତ କରିଦେଲେ । ଦିନେ କାଚର ପୃଥୁବାରେ ଭାଙ୍ଗିଯିବାର, ଖସି ପଡ଼ିବାର ଭୟାବ୍ୟ ଏକୁଟିଆ ମୋର ଥିଲା ସତର, ଶୁଦ୍ଧତାର ପ୍ରମାଣ ଯୋଗାଡ଼ କରିବା କେବଳ କୋର ହିଁ ଥିଲା । ଏବେ ମୋ ପାଇଁ ସବୁ ଅପେକ୍ଷାର ମୁହୂର୍ତ୍ତ ଅନ୍ଧିମ ଶଖାକୁ ପାରି ହୋଇଗଲାଣି ନିଜ ପାଇଁ ଆକାଶ ଗଢ଼ିଦେଲା ପରେ ମୁଁ ଆଉ ଘର ଖୋଜୁ ନାହିଁ ଯାହାର ଚାରି କାନ୍ଦୁ ଭିତରେ ନିଜର ସୁରକ୍ଷା ଅପ୍ତାଳି

ନିଜକୁ ଅରକୁ ଅର ବଦଳାଇବାକୁ ହୁଏ ଦେଇଛୁ ନୁହେଁ କିଛି ନିଜପଣକୁ କିଛି କିଛି ସାରିଦେବାକୁ ହୁଏ । ଏଣିକି ମୁଁ ହିଁ ମୋର ରାଷ୍ଟ୍ରା ମୁଁ ହିଁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ମୋର ମୁଁ ମୋର ସାଥୀ ସହଭାଗୀ ମୁଁ ନିଜ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର । +ସରକାରୀ ଉଚ୍ଚ ବିଦ୍ୟାଳୟ, ଲହରୀ, ବରଗଡ଼-୭୬୮୧୧୧

