

ଅନ୍ୟ ଚର୍ଚ୍ଚିତ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟଠାରୁ ଅଧିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଗାଈରାସ, ରଖେ ନିରୋଗ ଓ ଦୀର୍ଘାୟୁ

ଆମ ସଂସ୍କୃତିରେ ଗୋମୂତ ବା ଗାଈରାସର ଏକ ବିଶେଷ ଭୂମିକା ରହିଛି । ପୂଜା, ହୋମ ଆଦି ମାଳିକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଏହାର ବ୍ୟବହାର ସମ୍ଭବତଃ ଆମେମାନେ ଅଜ୍ଞେ ବହୁତେ ଅବଗତ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ଓ ଚିକିତ୍ସା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ମଧ୍ୟ ଏହାର ବିଶେଷ ଭୂମିକା ରହିଛି । ଆୟୁର୍ବେଦ ମତରେ, ଗୋମୂତ ହେଉଛି ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରର ସ୍ନେହ ବା ଚର୍ବିକାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ଶ୍ରେଷ୍ଠ । ଏଥିରେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ପରିପୁତ୍ର ସ୍ନେହସାର ବା ଚର୍ବି ରହିଥିଲେ ମଧ୍ୟ, ଏଥିରେ ଥିବା ବସା ଅମ୍ଳ ବା 'ଫ୍ୟାଟି ଏସିଡ୍'ର ସ୍ତର ଶୁଣ୍ଠକ ଏବଂ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ବସାଅମ୍ଳ ବା 'ଏସେନ୍ସିଆଲ ଫ୍ୟାଟି ଏସିଡ୍'ର ଉପସ୍ଥିତି ଯୋଗୁଁ, ଏହା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସ୍ନେହସାର ବା ଚର୍ବି କାତୀୟ ଖାଦ୍ୟଠାରୁ ଅଧିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର । ସେଥିପାଇଁ, ଅତି ପ୍ରାଚୀନକାଳରୁ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟରେ ରଖି ଆମ ଦୈନନ୍ଦିନ ଆହାରରେ ଗୋମୂତର ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇଛି । ଆୟୁର୍ବେଦ ମତରେ, ଗୋମୂତ ନିତ୍ୟ ସେବନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆମର ଧାରଣଶକ୍ତି, ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି, ମେଧା, ଅଗ୍ନି, ବଳ, ଓଜନ ଓ ଆୟୁ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଆମର ଶୁକ୍ରଧାତୁ, ସ୍ୱର ତଥା ନେତ୍ର ପାଇଁ ହିତକାରୀ । ଏହା ବାତ ଓ ପିତ୍ତର ବିକାର, ଉନ୍ମାଦ, ଅପସ୍ମାର ଓ କୁର ଜନିତ ପ୍ରଦାହକୁ ମଧ୍ୟ ନଷ୍ଟ କରିଥାଏ । ଶରୀରର ଓଜ ଓ ତେଜ ଏହାଦ୍ୱାରା ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ । ମୁଖଗହୃତରେ ଘାଁ ହେଲେ ଏବଂ ଶୀତ ଋତୁରେ ଓଠ ଓ ପାଦତଳ ପାଟିଲେ, ଗୋମୂତ ଲଗାଇବା ଦ୍ୱାରା ଉପଶମ ମିଳିଥାଏ । ନିୟମିତ ଗୋମୂତର ଓ ଗୋମୂତକୁ ଏକତ୍ର ସେବନ କଲେ ଏହା ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକୁ ବିଳମ୍ବିତ କରିଥାଏ । ଗୋମୂତ ସାଧାରଣତଃ ପ୍ରାତଃଭୋଜନ ପୂର୍ବରୁ କିମ୍ବା ପ୍ରାତଃଭୋଜନ ସହିତ ସେବନୀୟ । ଏହାର ମାତ୍ରା- ଅଗ୍ନିର ବଳ ତଥା କୋଷ୍ଠ ଅନୁଯାୟୀ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ଏହାକୁ ଆମେ ସାଧାରଣତଃ ଅଧ୍ୟାପନ ମାତ୍ରାରେ ସେବନ କରିପାରିବା । ଗୋମୂତ ସେବନ ପରେ ଉଷ୍ଣମୟାଣି ପିବିବା ବିଧେୟ ।



ଛତୁରେ ରହିଛି ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ

ଡିପ୍ରେସନ ଦୂର କରିବା ସହ ମନୋବଳକୁ କରେ ଦୃଢ଼



ଅନେକ ଲୋକ ଛତୁ ଖାଇବାକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି । ଏହା କେବଳ ସ୍ୱାଦରେ ଭଲ ନୁହେଁ, ବରଂ ଏହା ଉଦାସୀନତା, ଚିନ୍ତା ଓ ମନୋବଳ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଭଳି ମାନସିକ ସମସ୍ୟାକୁ ମଧ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା କରିପାରିବ । ଏହି ଯାଦୁକାରୀ ଛତୁରେ ହାଲୁସିନୋଜେନିକ୍ ନାମକ ଏକ ପଦାର୍ଥ ରହିଥାଏ ଯାହା ଆମ ମସିଷ୍ଟକୁ ହାତପରକନେକ୍ଟିଭ ମସିଷ୍ଟ କରିବା ପାଇଁ କାମ କରେ । ନିକଟରେ ହୋଇଥିବା ଏକ କ୍ଲିନିକାଲ ପରୀକ୍ଷା ଅନୁଯାୟୀ, ଛତୁରେ ମିଳିଥିବା ହାଲୁସିନୋଜେନିକ୍ ପଦାର୍ଥ ଆମ ମସିଷ୍ଟକୁ ସ୍ୱାସ୍ଥିତ ରଖଇ

ସୁନ୍ଦର ସହିତ ବଦଳାଇପାରେ । ମନରେ ଏକ ନକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତାଧାରା ଆସିବା ମାତ୍ରେ, ଏହି ସୁନ୍ଦର ସକ୍ରିୟ ହୋଇ ମନରେ ଆସୁଥିବା ଖରାପ ଚିନ୍ତାଧାରାର ପ୍ରବାହକୁ ବନ୍ଦ କରିବା କାର୍ଯ୍ୟ ଆରମ୍ଭ କରେ । ଏହି ଅଧ୍ୟୟନ କିଛି ଦିନ ପୂର୍ବରୁ ନେତର ଚିକିତ୍ସାରେ ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇଥିଲା । ଏଥିରେ, କ୍ଲିନିକାଲ ପରୀକ୍ଷାରେ ଧାଡ଼ିରେ, ଏହା କୁହାଯାଇଥିଲା ଯେ ଆମକୁ ଡିପ୍ରେସନ, ଚିନ୍ତା ଓ ମନୋବୃତ୍ତିର ସମସ୍ୟାକୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ କୁଷ୍ଠସମ୍ବଳମତଭସତ ଭଳି ସାଇକୋଡେଲିକ୍ ପଦାର୍ଥ କିପରି କାମ କରେ । ଏହାର ପ୍ରଭାବ ବୃଦ୍ଧିବା ପାଇଁ ବିଶେଷତଃ ଦ୍ୱାରା ବରୋଗାକୁ କ୍ଲିନିକାଲ ପରୀକ୍ଷାରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରାଯାଇଥିଲା । ଏଥିରେ ଉଭୟ ପୁସ୍ତୁ ଏବଂ ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ବ୍ୟକ୍ତି ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ଥିଲେ ।

ଏହି କ୍ଲିନିକାଲ ଟ୍ରାଏଲରେ, ବିଶେଷତଃ ଦେଖିଲେ ଯେ ଛତୁରେଥିବା ସିଲୋସିବିନ୍ ନେବା ପରେ, ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀଙ୍କ ମସିଷ୍ଟର ତାର ଅଧିକ ସକ୍ରିୟ ହୋଇଗଲା । ସୁସ୍ଥ ପଦାର୍ଥର ମସିଷ୍ଟ ଏହି ପଦାର୍ଥ ସହିତ ହାତପରାକୁ ହୋଇଗଲା । ଯେଉଁମାନେ ଉଦାସୀନତା, ଚିନ୍ତା କିମ୍ବା ମନୋବଳ ପରିବର୍ତ୍ତନରେ ପୀଡ଼ିତ ଥିଲେ ସେମାନେ ଆରାମ ପାଇଲେ । ନକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତାଧାରା କିମ୍ବା ଖରାପ ଚିନ୍ତାଧାରା ହଠାତ୍ ତାଳ ମନରେ ଅଟକି ଗଲା । ଏହି ବିଷୟରେ, ମେଡିସିନ୍ ?ର ଯୁସି ସାନ ଡିଏଗୋରେ ସାଇକୋଡେଲିକ୍ ବିଭାଗର ଡ଼ା. ହେଡା ଆର୍ଟିନ କହିଛନ୍ତି ଯେ କ୍ଲିନିକାଲ ପରୀକ୍ଷାରେ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥିବା ତଥ୍ୟ ଏହା ସ୍ପଷ୍ଟ କରେ ଯେ ଛତୁ ଉଦାସୀନତା କିମ୍ବା ମୂର୍ଚ୍ଛା, ସୁଇଚ୍, ଭଳି ସମସ୍ୟାର ଚିକିତ୍ସା କରିପାରିବ । ତଥାପି, ଏହା ସାମୟିକ ଅଧିକ ଅଧ୍ୟୟନ ଆବଶ୍ୟକ କରେ ।

ଘରେ ଉପାପତ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ ଚିକେନ ପିଆଜ କଷା

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ: ଚିକେନ, କଟା ପିଆଜ, ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ, ଲୁଣ, ଲଙ୍କାଗୁଣ୍ଡ, କଟା ଚମାଚୋ, ତେଲ, ଗରମ ମସଲା ଓ କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା ।

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ: ପ୍ରଥମେ କଟାଚରୁ କିଛି ଚିକେନ ଆଣନ୍ତୁ । ତାକୁ ଭଲ ଭାବେ ଧୋଇ ଏକ ପାତ୍ରରେ ରଖନ୍ତୁ । ପରେ କରେଇରେ ତେଲ ଗରମ କରନ୍ତୁ । ତେଲ ଗରମ ହେବା ପରେ ସେଥିରେ କଟା ପିଆଜ ପକାନ୍ତୁ । ପିଆଜ ଭଲଭାବରେ ଭାଜି ହେବା ପରେ କଟା କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା ଓ ଚିକେନ ପକାଇ କଷନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ, ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ, ଲଙ୍କାଗୁଣ୍ଡ, କଟା ଚମାଚୋ ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ଗୋଳାନ୍ତୁ । ଚିକେନ ଭଲ ଭାବରେ କଷି ହୋଇଗଲା ପରେ ସେଥିରେ ଅଳ୍ପ ପାଣି ଦେଇ ତାକୁ ଘୋଡ଼ାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଚିକେନକୁ ପାଣି ମରିଗଲା ପରେ ଗରମ ମସଲା ପକାଇ ତାକୁ ଓଲ୍ଲାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ଚିକେନ ପିଆଜ କଷା ।



ପରିସ୍ରାର ରଙ୍ଗ ବଦଳିବା ହୋଇପାରେ HIVର ଲକ୍ଷଣ: ପୁରୁଷମାନେ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ଅଣଦେଖା

ଏଚ୍.ଆର୍.ଭି ଅର୍ଥାତ୍ ହିମାୟନ ଉପସ୍ଥାନରେ ପ୍ରତିସ୍ରାବି ଭାରସ୍ୱ ଚିକିତ୍ସା କରାଗଲେ ଏହା ଶରୀରରେ ସଂକ୍ରମଣ ବଢ଼ାଇ ଏତସକୁ ଜନ୍ମ ଦେଇଥାଏ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଏତସର ଚିକିତ୍ସା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ, କିନ୍ତୁ ଏଚ୍.ଆର୍.ଭି ଚିହ୍ନିତ ହେବା ମାତ୍ରେ ମେଡିସିନ୍ ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଶୈଳୀ ଗ୍ରହଣ କରି ଏତସ୍ ସେଲ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପହଞ୍ଚିବାକୁ ଆପଣ ରକ୍ଷାପାଇପାରିବେ । ଏତସକୁ ଏହାପାଇଁ ପାଇଁ ଏଚ୍.ଆର୍.ଭିର ଲକ୍ଷଣ ବୁଝିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରୀ । କିନ୍ତୁ କିଛି ଲକ୍ଷଣ ଅଛି ଯାହା କେବଳ ପୁରୁଷମାନଙ୍କଠାରେ ଏଚ୍.ଆର୍.ଭି ହେଲେ ଦେଖାଦେଇଥାଏ, ଯାହାକୁ ଭୁଲରେ ବି ଅଣଦେଖା କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ଏପରି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଆପଣ ଜାଣିବା ପୁରୁଷମାନଙ୍କୁ କେଉଁ ଲକ୍ଷଣ ଅଣଦେଖା କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ...

ପରିସ୍ରା ରଙ୍ଗରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ :- ଯଦି କୌଣସି ପୁରୁଷଙ୍କୁ ଏଚ୍.ଆର୍.ଭି ହୁଏ, ତେବେ ପରିସ୍ରା ଯିବା ସମୟରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୋଇପାରେ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଆପଣଙ୍କୁ ବାରମ୍ବାର ଶୌଚାଳୟ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ପଡିପାରେ । ଏହି ସମୟରେ ପରିସ୍ରା ସହିତ ରକ୍ତ ବାହାରିପାରେ । ବୃକ୍ତର କିମ୍ପା ରେକ୍ଟମ୍ ଅଞ୍ଚଳରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୋଇପାରେ । ସେହି ସମୟରେ ତଳ ପେଟରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନୁଭବ ହୋଇଥାଏ ।

ପୁରୁଷମାନଙ୍କଠାରେ ଏଚ୍.ଆର୍.ଭି ର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଲକ୍ଷଣ:- ବେଷିକାଳରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନୁଭବ କରିବା, ରକ୍ତମ୍ ଏବଂ ଅଧିକାଂଶରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା, ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ୍ ଗ୍ରନ୍ଥି ପୁଲିନା, ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଇନଫର୍ଟିଲିଟିର ସମସ୍ୟା, ହାଇପୋଗୋନାଡିକମର ଲକ୍ଷଣ, ଉଭେକ୍ତାଭଳି ଡିପ୍ରେସନ୍ ।

କୃର ମଧ୍ୟ ଏଚ୍.ଆର୍.ଭି ର ଲକ୍ଷଣ ହୋଇପାରେ :- ଆପଣଙ୍କୁ କୃରକୁ ଏଚ୍.ଆର୍.ଭିର ପ୍ରଥମ ଲକ୍ଷଣ ଭାବରେ ବିବେଚନା କରାଯାଇପାରେ । କାରଣ ଏଚ୍.ଆର୍.ଭି ଭାରସ୍ୱ ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରରେ ପ୍ରବେଶ କରିବା ମାତ୍ରେ ଏହା ରକ୍ତ ମାଧ୍ୟମରେ ବୃକ୍ତକୁ ଲାଗେ, ଯେଉଁଠି କାରଣରୁ ଉପସ୍ଥାନରେ ପ୍ରଭାବିତ ହେବା ସହ କୃର ଥାଏ । ଏହା ସହ କୃର ହେବା ମାତ୍ରେ ଝାଳ ବୋହିବା, ଅଧିକ ଅନୁଭବ ହେବା, ଅଳ୍ପ ଲାଗିବା ଓ ଗଳାରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେବା ଆଦି ଲକ୍ଷଣ ନଜର ଆସିପାରେ । ଏହା ଛଡ଼ା ବାରମ୍ବାର ପିଲାମାନଙ୍କ ଉପରେ ଶାରୀରିକ ଅତ୍ୟାଚାର ଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ଏହା ବିରୋଧରେ କଥା କହିବାକୁ ଲାଗିଥାନ୍ତି । ଆର୍ଥ୍ରୋ ସେମାନେ ନିଜର ପିତାମାତାଙ୍କ କଥାକୁ ମଧ୍ୟ ଶୁଣି ନଥାନ୍ତି । ଅଭିଭାବକଙ୍କୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ କଥାରେ ସିଏ ରାଗ କରକର ହୋଇଥାନ୍ତି ।



ପ୍ରଦୂଷଣରେ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇବ ଏସବୁ ପରିବା ଓ ଫଳ

କେବଳ ଯେ ଜୀନରେ ବାୟୁ ପ୍ରଦୂଷଣ ସର୍ବାଧିକ ଭରସା, ତା ନୁହେଁ । ଆମ ରାଜଧାନୀ ଦିଲ୍ଲୀ ମଧ୍ୟ ସେ ତାଲିକାରେ ସାମିଲ ହୋଇଛି । ଭାରତର ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରାନ୍ତରେ ଲୋକେ ବେଳକୁ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ନେଇଯିବା ଦରକାର । ବିଶେଷତଃ ହୋଇଥିବା, ଏକମାତ୍ର ମାଧ୍ୟମ ଗୋଟିଏ ଖାଦ୍ୟ ଓ ପାନୀୟ । ଉତ୍ତମ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ହିଁ ପ୍ରଦୂଷଣ ସହ ଲଢ଼ିବା ନିମନ୍ତେ ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ମିଳିବ ।

ବ୍ରୋକୋଲି: ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଓ ସୋସିକାଲ୍ ଭରସା ବ୍ରୋକୋଲି ପ୍ରତ୍ୟହ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ । ସାଲମନ୍ଡର ଭାବେ ନଚେତ୍ ହାଲକା ସିଝାଇ ବ୍ରୋକୋଲି ଖଣ୍ଡକରା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଭଲ । ଏହ ପରିବାରରେ ଭିଟାମିନ ଏ, ବି-୬, ସି, ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ, ସୋଡିୟମ, ଲୌହଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ତାହା ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଭାବେ ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇଥାଏ । ଭିଟାମିନ



ସିଂୟୁକ୍ ଫଳ ଓ ପରିବା ଖଣ୍ଡକରା ମଧ୍ୟ ପ୍ରଦୂଷଣ ସହ ଲଢ଼ିବା ନିମନ୍ତେ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇଥାଏ । କମଳା, ଷ୍ଟବେରୀ, ତରଭୁଜ ଇତ୍ୟାଦି ଫଳ ନିୟମିତ ଖାଇଲେ କିମ୍ପା ସେମାନଙ୍କ ରସ ପିଇବା ଉଚିତ୍ । ବାୟୁ ପ୍ରଦୂଷଣର ହାନିକାରକ ପ୍ରଭାବକୁ ହିଁ ଏହି ଭିଟାମିନ 'ସି' ଶରୀରକୁ ରକ୍ଷା କରେ । ଏହି ଭିଟାମିନ ଚମାଚୋ ସାଲ୍ମାଟ୍ ଖାଇବା ମଧ୍ୟ ଭଲ । ପ୍ରାଚୀନ କାଳରେ ଆମ ଭାରତୀୟମାନେ ଦୀର୍ଘାୟୁ ହେବାର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ଥିଲା ସେମାନେ କଞ୍ଚା ହଳଦୀ ଖାଦ୍ୟରେ ବ୍ୟବହାର କରିବା ସହ ଏହାକୁ ଦୂରରେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରୟୋଗ କରୁଥିଲେ । ଏବେ କିନ୍ତୁ ବଜାରରେ ଅପରିଶ୍ରୀତ ହଳଦୀ ବିଭିନ୍ନ ବ୍ୟଞ୍ଜନରେ ଉପଯୋଗ କଲେ ତାହା ମଧ୍ୟ ଶରୀରର ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରୁଥିବାର ବିଶେଷତଃ ମତ ।

ଡ୍ରାଏଫ୍ରୁଟ୍, ଏଣ୍ଡ୍ରୁଟ୍ ସାମାନ୍ୟ ମହଙ୍ଗା, କିନ୍ତୁ ଶରୀର ପାଇଁ ଖୁବ୍ ହିତକର । ସକାଳବେଳା ଅଞ୍ଚଳ ଡ୍ରାଏଫ୍ରୁଟ୍ ସପରିବାର ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ।

ଶିଶୁର କିଛି ପ୍ରଶ୍ନ...

ଶିଶୁର କିଛି ପ୍ରଶ୍ନକୁ ଅଣଦେଖା କରନ୍ତୁନି । ସବୁ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ନଦେଇ ପାରିଲେ ବି ତା'ର କିଛି ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଆପଣ ଦେବା ଦରକାର । ସେହି ପ୍ରଶ୍ନ ଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି -

କାହିଁକି ତୁମେ ପାପାଙ୍କ ସହ ଝଗଡ଼ା କରୁଛ ? ତୁମେ କ'ଣ ତାଙ୍କୁ ଭଲପାଅନି ? : ଯେତେବେଳେ ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କଳହ ହୋଇଥାଏ ସେ ସମୟରେ ପିଲାମାନେ ମାନସିକ ଭରସା ପ୍ରଭାବିତ ହୁଅନ୍ତି । ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ବେଳେବେଳେ ଏଥିପାଇଁ ଦୋଷୀ ଅନୁଭବ କରିଥାନ୍ତି । ତେଣୁ ସେମାନଙ୍କୁ ବୁଝାଇଦେବା ଦରକାର ଯେ, ଏହା ତାଙ୍କ ଭୁଲ ନୁହେଁ । ତାଙ୍କୁ କୁହନ୍ତୁ ଯେ, ଭୁଲ ବୁଝାମଣା ପାଇଁ ଲୋକମାନଙ୍କ

ମଧ୍ୟରେ ଯୁକ୍ତି ତର୍କ ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ କିଛି ସମସ୍ୟ ରାଗ ପରେ ସବୁ ଠିକ୍ ହୋଇଯାଏ । ଲୋକମାନେ କାହିଁକି ? ମରିଯାଆନ୍ତି ?

- ମୃତ୍ୟୁ ବିଷୟରେ ମିଛ କୁହନ୍ତୁନି । ସେମାନଙ୍କୁ କୁହନ୍ତୁ ଯେ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଦିନେ ନା ଦିନେ ମରିବେ । ମଣିଷ ଅପେକ୍ଷା କୁକୁର ଖୁବ୍ ଶାନ୍ତ ମରିଯାଏ । ସମସ୍ତେ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେ ମରିଯାନ୍ତି । ତେଣୁ ମଣିଷ ବି ବୁଦ୍ଧ ହୋଇଗଲେ ମରିଯାଏ ।

- କାହିଁକି ତୁମେ ମୋତେ ଘରେ ଛାଡ଼ି ଅର୍ପିବକୁ ଯାଉଛ ?

ଶିଶୁକୁ ଭଲ ଭାବେ ବୁଝାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଯେ, ତାଙ୍କିର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ତାକୁ ତାଙ୍କୁ ଏକଥା ବି କୁହନ୍ତୁ, ତାକୁ ଘରେ ଛାଡ଼ି

ଯିବା ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କୁ ବି ଭଲ ଲାଗୁନି । କିନ୍ତୁ କାମ ହିଁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ବୁଝାଇଦିଅନ୍ତୁ, ଅର୍ପିବକୁ ଫେରିଲେ ତୁମେ ଏକାଠି ମିଶି ଅନେକ ସମୟ ଅତିବାହିତ କରିବେ ।

- ମୋତେ ଭୁତକୁ ଭୟ ଲାଗୁଛି !

ଶିଶୁର ଭୟକୁ ଅଣଦେଖା କରନ୍ତୁନି । ଜାଣିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ କ'ଣ ପାଇଁ ତାକୁ ଭୟ ଲାଗୁଛି । କୌଣସି ଛାଇ କିମ୍ବା ଶବ୍ଦକୁ ଶୁଣି ଯଦି ସେ ଭୟ କରୁଥାଏ ତେବେ ତାକୁ ଏ ବିଷୟରେ ଭଲରେ ବୁଝାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ମୁଁ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପାଖକୁ ଯିବାକୁ ଚାହେଁନା:

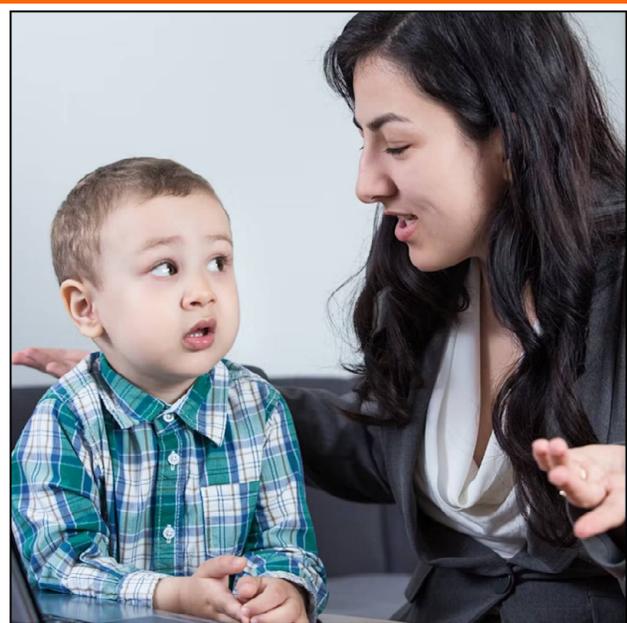
ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁ ଜାଣିବା ଉଚିତ୍ ଯେ, ସେ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କୁ ଭୟ କରିବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ଯେତେବେଳେ ସେ ଅସୁସ୍ଥ ହୋଇ ପଡ଼ୁଛି ସେ ସମୟରେ ସେ ଚିକିତ୍ସାରେ ରହିଲେ ତାକୁ କଷ୍ଟ ମୁକ୍ତି ମିଳିବ ଏବଂ ସେ ବହୁତ ଆରାମ ଅନୁଭବ

କରିବ ବୋଲି ଜାଣିବା ଦରକାର । କାହିଁକି ସେ ଲୋକଟି ଏତେ ମୋଟା:-

ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁ ପଢ଼ିବ ସ୍ଥାନରେ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଅଲୁକି ଦେଖାଇ କିଛି କହିବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ତାକୁ କୁହନ୍ତୁ ଯେ, ସମସ୍ତେ ଭିନ୍ନ ଭାବେ ଗଢ଼ା ହୋଇଛନ୍ତି । ସମସ୍ତଙ୍କ ଶରୀରର ଆକାର ଏବଂ ଦୂରର ରଙ୍ଗ ଭିନ୍ନ । କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଅଲୁକି ଦେଖାଇ କିଛି କହିଲେ ଏହା ତାଙ୍କୁ ଆହାତ ଦେବ । ତୁମେ ମୋତେ ତାଙ୍କ ଅନୁପସ୍ଥିତିରେ କିଛି କହିପାରିବ କିନ୍ତୁ ସମ୍ମୁଖରେ କିଛି କହିବନି ।

ତୁମେ କ'ଣ ଭାଇକୁ ମୋ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଭଲପାଅ:-

ଭାଇ ଭଉଣୀ ଝଗଡ଼ା ହେବା ସାଧାରଣ କଥା । ତେଣୁ ସେମାନଙ୍କ ଭିତରେ କେବେ ତୁଳନା କରନ୍ତୁନି । ଅପେକ୍ଷା ପିଲାକୁ ଜଣାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଯେ, ଆପଣ ଉଭୟଙ୍କୁ ବହୁତ ଭଲପାଆନ୍ତି ।





ଧୂଳି ପୂର୍ବଧୂଳି

ଆମ କୁନାକୁନିଙ୍କ ଆପଣା ପୃଥିବୀ ୫ ଶନିବାର, ୨୯ ଜୁନ ୨୦୨୪

ଦୁଇ ବାନ୍ଧବୀ



ପ୍ରବନ୍ଧ ପଟ୍ଟନାୟକ

ଭିତର କନିକା ଜୈବବିଧି ଉଦ୍ୟାନରେ ଅଛି କେତେ ଗୁଡ଼ିଏ ଜଳାଶୟ । ସେ ଜଳାଶୟ ଗୁଡ଼ିକରେ କୁଆର ସମୟରେ ସମୁଦ୍ର ପାଣି ଭରିଯାଏ । ସେଥିରେ ଆସି ଘର କରି ରହୁଥାଏ ମାଛ କୁମ୍ଭୀର ବନ୍ଧକ ।

ସେହି ଜଳାଶୟକୁ ଲାଗି କରିଥାଏ ଗୋଟିଏ କାମୁ ଗଛ । ସେ ଗଛ ଉପରେ ରହୁଥାଏ ମାଛ ମାଙ୍କଡ଼ ମାକୁନି । ଆଗ ଚିହ୍ନା ପରିଚୟ ହେବା ପରେ ମାଙ୍କଡ଼ କୁମ୍ଭୀର ଦୁଇଜଣ ସାଙ୍ଗ ହୋଇ କଥା ବାର୍ତ୍ତା ହୁଅନ୍ତି । କଣେ ଗଛ ଉପରେ ବସିଥାଏ ଆଉକଣେ କେବେ ପୋଖରୀ ପାଣିରେ ତ କେବେ ପୋଖରୀ ହୁଡ଼ାରେ ଶୋଇଥାଏ । ଶୀତ ଦିନ ଆସିଲେ ଦୁହେଁ ଏକାଠି ଖରା ସେକି ହୁଅନ୍ତି ।



ଗଛ ତାଳ ହଲାଇ ତାକୁ ଘରତାର ଦିଏ । ଖେଁ ଖେଁ ଶବ୍ଦ କରି କୁମ୍ଭୀରକୁ ତାଳ ପକାଏ । ତା' ତାଳ ଶୁଣି ବନ୍ଧକ ତା' ଅଣ୍ଟା ଗୁଡ଼ିକ ପାଖକୁ ଆସି ଯାଏ । କିଛି ଦିନ ପରେ ଅଣ୍ଟା ଗୁଡ଼ିକରୁ କୋଟି କୋଟି ଛୋଟ ଛୋଟ ଛୁଆ ବାହାରି ପାଣିକୁ ଚାଲିଗଲେ । ମା' କୁମ୍ଭୀର ତାକୁ ସାଙ୍ଗରେ ନେଇ ଶିକାର ଶିଖାଇ ଦେଲା । ଶୀତ ଦିନ ପରେ ମାକୁନିର ବି ଗୋଟିଏ ଛୁଆ ହେଲା । ସେ ତାକୁ ପିଠିରେ ବସାଇ, ପେଟରେ ଜାକି ତାଳକୁ ତାଳ ତେଉଁ ଥାଏ । ମାଙ୍କଡ଼ ଛୁଆଟି ଯେତେକି ବଡ଼ ହେଉଥାଏ ସେତିକି ଦୁଷ୍ଟ ବି ହେଉଥାଏ । ସେ ବି ଗଛ ଠିଆଁ ଶିଖୁଗଲା ଧୀରେ ଧୀରେ ମା' ପାଖ ଛାଡ଼ି ଏକୃତିଆ ତାଳକୁ ତାଳ ତେଉଁ ବୁଲିଲା । କଅଁଳିଆ ପତ୍ର ଛିଣ୍ଡାଇ ଖାଇବାକୁ ଲାଗିଲା । ଦିନେ ଗୋଟିଏ ପାଟିଲା କୋଳି ଖାଇବାକୁ ହାତ ବଢ଼ାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରି ପାଣିରେ ଖସି ପଡ଼ିଲା । ପାଣିରେ ପଡ଼ି କୁଳକୁ ଆସିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଥାଏ । ମାକୁନି ତା' ଛୁଆ ପଢ଼ିଯିବା ଦେଖି ଗଛ ତାଳରେ ଏପଟ ସେପଟ ଢେଉଥାଏ । ପାଟି କରି କାନ୍ଦୁ ଥାଏ । ତା' କାନ୍ଦ ଶୁଣି ବନ୍ଧକ ନିଦ ଭାଙ୍ଗି ଗଲା ।

ପଚାରିଲା, ' ଭଉଣୀ କାନ୍ଦୁଛୁ କାହିଁକି ? କ'ଣ ହେଲା ? ପୋଖରୀ ଆଡ଼କୁ ଉସାରା କରି ମାକୁନି କହିଲା, ହେଉ ଦେଖୁନ ତୁମ ପୋଖରୀର ମୋ ଧନୁ ପଡ଼ି ଯାଇଛି । କେମିତି ବିକଳ ହେଉଛି କୁଳକୁ ଆସିବାକୁ । ବନ୍ଧକର ମନେ ପଡ଼ିଗଲା ତା ଅଣ୍ଟା ଗୁଡ଼ିକୁ ମାଙ୍କଡ଼ କେମିତି ଜଗି ରହୁଥିଲା । ସେ ପାଣି ଭିତରକୁ ଯାଇ ଧନୁକୁ ପିଠିରେ ବସାଇ କୁଳକୁ ନେଇ ଆସିଲା । ମାକୁନି ତା ଛୁଆକୁ କୋଳରେ ଧରି ବାଉଳିକୁ କହିଲା, ' ଭଉଣୀ ତମେ ନଥିଲେ ଆଜି ମୋ ଧନୁ ପାଣିରେ ବୁଡ଼ି ଯାଇଥାନ୍ତା । ପାଣିରେ ବୁଡ଼ି ତା' ଜୀବନ ଯାଇଥାନ୍ତା । ତୁମେ କେତେ ଉପକାର କଲ । ବନ୍ଧକ କହିଲା ତୁମ ଉପକାର ବି ମୁଁ ଭୁଲି ନାହିଁ ଭଉଣୀ । ତମେ ବି ତ ମୋ ଅଣ୍ଟା ଗୁଡ଼ିକ ଜଗି ବସୁଥିଲ । ଆମେ ଦୁଇ ଭଉଣୀ ପରା ଏଇ ଭିତର କନିକାର ସମ୍ପଦ । ଦୁହେଁ ଦୁଇ ବାନ୍ଧବୀ ।

+ ପ୍ଲାଟ୍ ନମ୍ବର - ୧୦୧, ପ୍ରକାଶ ଦାପ
ଡାହାଣ କନ୍ଧ ଦୁର୍ଗା ନଗର,
ଭୁବନେଶ୍ୱର-୭୫୧୦୦୬
ଫୋ: ୯୯୬୮୨୮୮୮୮୯୬

ଦୁଇଜଣଙ୍କ ଜଳିରେ ମାଙ୍କଡ଼କୁ ପୁରସ୍କାର

ରମେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ଦାଶ



ଆମେ ଦିଲ୍ଲୀ ଦୁହେଁ ଭାରି ସାଙ୍ଗ । ସେମାନେ ଦିନେ ଭାବିଲେ-ଆମେ ଦୁହେଁ ଏକାଠି ରହିଲେ ଭଲ ହୁଅନ୍ତା । ଏହାପରେ ଦୁହେଁ ମଧ୍ୟରେ ବନ୍ଧୁତା ଆସିଲା । ସହାୟକରେ ଦୁହେଁ ମଧ୍ୟରେ ବନ୍ଧୁତା ଆସିଲା । ସହାୟକରେ ଦୁହେଁ ମଧ୍ୟରେ ବନ୍ଧୁତା ଆସିଲା । ସହାୟକରେ ଦୁହେଁ ମଧ୍ୟରେ ବନ୍ଧୁତା ଆସିଲା ।

କାଗାରେ ନିଜ ନିଜର ବସା ତିଆରି କଲେ । ପ୍ରଥମେ ଦିଲ୍ଲୀ ଆରମ୍ଭ କଲା । ସେ ତାର ଚାରିପଟେ ପଦକ ଓ ଆଲୋକ ଚଳାଚଳ ପାଇଁ କାଗା ଛାଡ଼ି ତାର ବସା ତିଆରି କଲା । ତାପରେ ଭଲ ନିଜର ବସା ତିଆରି କଲା । ସେ ପାଇଥିବା କାଗାରେ ସମୁଦାୟ ତିଆରି କରିଦେଲା । ବାୟୁ ଓ ଆଲୋକ ଚଳାଚଳ ପାଇଁ ବିଦି କାଗା ରଖିଲା ନାହିଁ । ତେଣୁ ତାର ଘରେ ସେ ଆଦୌ ରହିପାରିଲା ନାହିଁ । ଦିନେ ଦିଲ୍ଲୀ ନଥିବା ବେଳେ ତା ଘରପଟକୁ ଝରକା ଖୋଲିଲା । ଦିଲ୍ଲୀ ଯେତେବେଳେ ଭଲ ଝରକା ଦେଖିଲା ତାକୁ ବନ୍ଦ କରିବା ପାଇଁ ଅନୁରୋଧ କଲା । ଭଲୁ କିନ୍ତୁ ଶୁଣିଲା ନାହିଁ । ତାପରେ ଦିଲ୍ଲୀ ସିଂହକୁ ଏକଥା କହିଲା । ସିଂହ ଭଲୁକୁ ଏଭଳି ଅନ୍ୟାୟ କାମ କରିବାକୁ ମନାକଲା । ତାପରେ ଭଲୁ ସେ ଝରକାକୁ ବନ୍ଦକଲା । ସେହିଦିନଠାରୁ ଭଲୁ ଓ ଦିଲ୍ଲୀର କଥାବାର୍ତ୍ତା ବନ୍ଦ ହୋଇଗଲା । ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସବାବେଳେ ବିବାଦ ଲାଗି ରହିବାକୁ ବଶରେ ବିଭିନ୍ନ ବିଶ୍ୱାସନା ଦେଖାଦେଲା । ସେମାନଙ୍କ କଳି ତୁଟାଇବାକୁ ସିଂହ ମାଙ୍କଡ଼କୁ ପଠାଇଲା । ମାଙ୍କଡ଼ ଦୁଇଜଣଙ୍କୁ ଏକାଠି ବସାଇ ନିଜ ନିଜର ପୂର୍ବ ସ୍ଥାନକୁ ଫେରିଯାଇ ବାସ କରିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଲା । ସେମାନେ ମାଙ୍କଡ଼ କଥା ଅନୁସାରେ ଅଲଗା ରହି ଶୁଣି ହେଲେ । ସେମାନେ ନିଜେ ନିଜେ ଯେମିତି ଏକାଠି ହୋଇଥିଲେ ସେମିତି ଅଲଗା ହୋଇଯିବାକୁ ସିଂହ ଶୁଣି ହେଲା । ଏଥିପାଇଁ ମାଙ୍କଡ଼କୁ ପୁରସ୍କାର ଦେଲା ।

+ଶିକ୍ଷାଶ୍ରୀ ଲେନ, କୁମ୍ଭୀରପଡ଼ା, ପୁରୀ-୨, ପୁରୀ
ଫୋ: ୯୭୭୬୨୨୩୮୫୨୨

କବିତା

ଘ ବର୍ଷ ଗାଆ ଧୂବ ଚରଣ ଘିବେଲା

ବ୍ୟଞ୍ଜନ କ୍ରମର ଚତୁର୍ଥ ଅକ୍ଷର ନାମ ଅଟେ ଚାର ଘ ଘ ରେ ସୁନ୍ଦର ଆମ ବସା ଘର ହିଁ କି ନାହିଁ କେ କୁହ । ଏମିତିକା ଜୀବ କେଉଁଠି ନ ଥିବେ ଯାହାର ନଥାଏ ଘର ପକ୍ଷୀ ବାନ୍ଧେ ନାଡ଼ ଗଛର ଉପର ମୂଷା ଗାତ ମାଟି ଚଳ । ବାଘ ସିଂହ କେବେ ତିଆରି ନ ଥାନ୍ତି ରହିବା ପାଇଁକି ଘର ପାହାଡ଼ର ଖୋଳ ଅବା କେଉଁ ଗୁମ୍ଫା ତାଙ୍କରି ଆଶ୍ରୟସ୍ଥଳ । ସ୍ଥଳଭାଗେ ରହି କିଏ ସ୍ଥଳଚର ଜଳଭାଗେ ଜଳଚର ଜଳସ୍ଥଳେ ରହି କା'ର ପରିଚୟ ହୁଅଇ ଉଭୟଚର । ମଣିଷ ତିଆରେ ଘର ମାଟି ପରେ ସରସ ସୁନ୍ଦର କରି ସେଇ ଘର ପୁଣି ସରଗ ସମାନ ଥାଏ ଯୋ'ଠି ପୁଷ୍ପ ଶିରୀ । ସେନେହ ଆଦର ଥାଏ ନିରଞ୍ଜନ ପରିବାର ପରିକଳେ ସେଇଠାରେ ଥାଏ ସରଗର ସୁଖ ସୁସମ୍ପର୍କ ସବୁଦିନେ । ଘରକୁ ସୁନ୍ଦର ସୁନ୍ଦରୀ ଘରଣୀ ସଜିଲୁ କରେ ଆପଣା ଘରଣୀ ଗୁଣିଣୀ ସକଳ କାର୍ଯ୍ୟରେ ରହିଥଉ ଧୂନିପୁଣୀ । ଘର ପରିବେଶେ କଥା ଘଡ଼ଘଡ଼ି ଆଣିଥାଏ ଗଡ଼ବଡ଼ି ବରଷା ସାଥରେ ବିକଳୁଳି ସହିତ ଯେସନେ ସେ ଘଡ଼ଘଡ଼ି । ଘଡ଼ି ସେଇମିତି ଘ କୁ ନେଇ ସୁଖି କହେ ସମୟ ସେ ଠିକ ସମୟକୁ ଜଗି ଠିକ ସମୟରେ କାମ କରିବା ଉଚିତ ।

+ବଉଦରାଜ, ଜି. ବୌଦ୍ଧ
ଫୋ: ୯୪୩୭୪୭୮୪୭୬

ପୋତିବା ନୂଆ ଚାରା... ରାମଚନ୍ଦ୍ର ବେହେରା

ମୌସୁମୀ ଆସିଛି ବରଷା ଝରୁଛି ହସୁଛି ସବୁଜ ଧରା ଆସି ମିଳିମିଶି ଖାଲି କାଗା ଦେଖୁ ପୋତିଦେବା ନୂଆ ଚାରା । ଧରଣୀ କୋଳରେ ଗଛ ଲତା ପରା ଆମ ସଜ୍ଜିକର ମିତ ଜଗତ କଳ୍ୟାଣେ ଜୀବନ ସମର୍ପି କରିଥାଏ ସଦା ହିତ । ସରାଗେ ଦିଏ ସେ ଫୁଲ ଫଳ ଛାଇ ଜାଳେଣୀ ପତର କାଠ ଯେତେ ଦୁଃଖ କଷ୍ଟ ଆସେ ତା'ଜୀବନେ

ନକରଇ ପ୍ରତିବାଦ । ବଣ କଂଗଲରେ ଦିଶୁନାହିଁ ଆଜି ତାରୁ ଚରୁଲତା ଶୋଭା ଗଛର ବିନାଶେ ପ୍ରଖର ହେଉଛି ଗ୍ରାସନ ସୂଚକ ଆକା । ଗଛ ଲଗାଇଲେ ପ୍ରକୃତି ହସିବ ବିହଂଗ ଗାଇବ ଗୀତ ନୀଳ ଆକାଶକୁ ଝରିବ ବରଷା ହସିବ ଗହୀର ଶ୍ରେତ । ଅଂଗାରକାମୁକୁ ଆପଣାଇ ସିଏ ଦେବ ଶୁଦ୍ଧ ଅନୁଜାନ ତା'ପାଇଁ ଫେରିବ ସୁଖ ପରିବେଶ ଦୂରଭେଦ ପ୍ରକୃଷଣ ।

+ ଚେତୁଳିପଦା, ଜଗତସିଂହପୁର
ଫୋ-୭୩୫୫୬୩୩୩୪୬



ଖଞ୍ଜି ହୋଇ ଅଛି କୀର୍ତ୍ତନ ସାହୁ

ଖଞ୍ଜି ହୋଇ ଅଛି ଗଛ ଦେହେ ପତ୍ର ସୁନ୍ଦର ଦିଶିବା ପାଇଁ ପତ୍ର ଯେ ଅଜୀବକାମୁ ଶୋଷି ନେଇ ଅନୁଜାନ ଦେଇ ଥାଇ । ଖଞ୍ଜି ହୋଇ ଅଛି ଆକାଶରେ ତାରା ତା ମଧ୍ୟେ ଗୋଟିଏ ଜହ୍ନ ତାରା ମେଲେ ଜହ୍ନ ସୁନ୍ଦର ଦିଶଇ କିଣି ନିଏ ଆମ ମନ । ଖଞ୍ଜି ହୋଇ ଅଛି ଫୁଲର ଦେହରେ ପାଖୁଡ଼ା କେତୋଟି ପୁଣି ସେଇ ପାଖୁଡ଼ା ତ ଶୋଭା ପାଇ ଅଛି ସୁନ୍ଦରତା ତାର ଦୁଣି । ଖଞ୍ଜି ହୋଇ ଅଛି ଜଳାଳ ଦେହରେ କେତେ କେତେ ବୃକ୍ଷ ଲତା ଜଳାଳର ସଂରକ୍ଷଣ କଲେ ସିନା ବଡ଼େ ଆମ ସରସତା । ପ୍ରକୃତି କୋଳରେ ଖଞ୍ଜି ହୋଇ ଅଛି ଏଇମିତି କେତେ କଥା ସବୁକୁ ଆଦରି ଯତନ ନେବାରେ ଲଗାଇ ଆମର ମଥା ।

ମିଶ୍ର କଲୋନୀ
ଶାଳ ପଡ଼ା , କେନ୍ଦୁଝର
ପୁର ଭାଷ - ୯୪୩୮୪୧୪୭୦୧

ସଂସାରେ କରିବ ନାଁ... ଗୋପୀନାଥ ଦାଶ

ଛୋଟ ପିଲା ତୁମେ ବଡ଼ ହେବ ଦିନେ ସଂସାରେ କରିବ ନାଁ ତୁମରି ହାତରେ ଦେଶ ଭବିଷ୍ୟତ ତୁମକୁ ଚାହିଁଛି ମାଁ । ସନକଡ଼ି ଦିନେ ବଡ଼ ହୋଇ ତେଣେ ବିତାରି ଯାଏ ବାସ ଜନମ ମରଣ ସ୍ୱାଗତ କାମରେ ମନ୍ଦିରେ କରଇ ବାସ । ବାହୁରାଟିଏ ବଡ଼ ହୋଇ ଦିନେ ଗୋମାଟାଟିଏ ହୁଏ ଅମୃତ ସମାନ ଗୋରସ ଦେଇଣ ସମାଜକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖେ । ଚାରାଟିଏ ପୁଣି ବଡ଼ ହୋଇ ଯେବେ ବିଶାଳ ହୁଏ ହୁଏ ଫଳ ଛାୟା ଦେଇ ପୃଥିବୀ ପୃଷ୍ଠରେ ଆଶ୍ରୟ ପ୍ରଦାନ କରେ । ଛୋଟ ଧାରଟିଏ ବହିଆସେ ଯେବେ ପାହାଡ଼ର କୋଳ ଚିରି ବଡ଼ ହୋଇ ସିଏ ସ୍ତ୍ରୋତସ୍ୱିନୀ ହୋଇ ସବୁଜିମା ଦିଏ ଭରି । ମନବେଇ ପିଲାଏ ପାଠ ପଢ଼ିବ ବଡ଼ଲୋକ ତୁମେ ହେବ ଶିକ୍ଷିତ ସମାଜ ଗଠନ କରିବ ରାଷ୍ଟ୍ର ବିକାଶ ହେବ ।

+ବରପାଲିପଡ଼ା, ବଳାଙ୍ଗିର
ଫୋ-୭୩୭୧୮୦୫୦୭୦

ଆକାଶ ରଙ୍ଗ ନୀଳ ସୁନୀଳ କୁମ୍ଭୀର ପ୍ରଧାନ

ଆକାଶ ରଙ୍ଗ ଅଟଇ ନୀଳ କାମ କରିଲେ ଆସିବ ବଳ । ବଗର ଦେହ ଅଟଇ ଧଳା ପାଠ ପଢ଼ାରେ ନକର ହେଲା । କାଉର ରଙ୍ଗ ଅଟଇ କଳା କାଲୁ ଚିତ୍ର ଯେ ଆମରି କଳା । ରକତ ରଙ୍ଗ ଅଟଇ ଲାଲ ସଂଗ୍ରାମୀ ନେତା ଅଟଇ ପାଲ । କନିଆର ଫୁଲ ହଳଦିଆ ଚାଟ ଜୀବନ ଅଟେ ବଡ଼ିଆ । ପତର ରଙ୍ଗ ଅଟେ ସବୁଜ ସମ୍ମାନ କରିବ ଦେଖୁ ଅଜ । ଫଳ ଖାଉଥିବା ସଦା ସକ ହୃଦୟେ ସର୍ବଦା ଏହା ହେକ ।

+ ଝାଟିପଦର, ପାଲୁର, ଗଂଜାମ
ଫୋ - ୭୬୦୯୯୩୪୩୬୬

ଜନମରୁ ଆମେ ହୋଇଛୁ ଟାଣ ଅନନ୍ତ କୁମ୍ଭୀର ସେନାପତି

ଏ ମାଟିର ପୁଅ ଶୁଣାଇବୁ କେବେ ଭୟର କଥା, ଯାହା ଶୁଣାଇବୁ ସବୁରି କାନରେ ଶାନ୍ତି ବାରତା । ଅହିଂସା, ସତ୍ୟ ଜନମ ଦେଲୁ ଆସିଲୁ ଶିଶୁ, ଶାନ୍ତି, ପ୍ରଗତି, ମୁକତିର ପଥ ଚାଲିଲୁ ଶିଶୁ । ହିମାଳୟ ପରି ଆମ ଛାତି ଟାଣ ପାରିଲୁ କରି, କେତେ କଷଣକୁ ସାମନା କରୁଛୁ ଯୈର୍ଯ୍ୟ ଧରି । ଏ ମାଟିରେ ଥିଲେ ଅଶୋକ, ସୁବାସ, ଲକ୍ଷମୀବାଜ, ଗାନ୍ଧି ମହାତମା, ନେହେରୁ କେତେ ଯେ କଷଣ ସହି । ଶିଖାଇ ଦେଲେ ସେ ସାହସ, ଶକତି, ଶରଧା ଗୁଣ, ସେଥିଲାଗି ପରା ଜନମରୁ ଆମେ ହୋଇଛୁ ଟାଣ । ଆମେ ଦେଖାଇଛୁ ଜ୍ଞାନ କରଣଳ, ନୂଆ ବାରତା, ବିଶ୍ୱରେ ଦିନେ ହୋଇପାରିବ ସେ ଜଗତଜିତା । ସୁଳକା ସୁଫଳା ଶସ୍ୟ ଶ୍ୟାମଳା ଭାରତ ମାଆ, ସରଗର ସୁଖ ତା 'କୋଳେ ମିଳଇ ସାରା ଜୀବନକୁ ହୁଅଇ ସାହା ।

+ବାଣୁପଡ଼ା, ରେଳଝେ ସାଇତିଙ୍ଗ,
ରାଜଗାଳପୁର, ସୁନ୍ଦରଗଡ଼
ଫୋ: ୭୦୦୮୨୦୪୨୨୫

ଚେକିବା ଗରବେ ମଥା ନୀଳମଣି ଚାନ୍ଦ

କୁନି ତାରାଟିଏ ଥିଲା ଦିନେ ଯିଏ ହୋଇଛି ସେ ଗଛ ବଡ଼ି କେତେ ଖରା ଶୀତ ଝଡ଼ର ସାଥରେ କରି କେତେ ଲଡ଼ାଲଡ଼ି । ଆମ ପରି ଯଦି ପାଉଁଶାକା କହି କହି ଦିଅନ୍ତା ଯେ ସିଏ ବଡ଼ ହୁଏ ସିଏ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଉପକାର କରେ ଯିଏ । ତୁମେ କୁନି କୁନି ମୁନା ଝୁନା ମାନୀ ଆଜି ଅଛ କୋଟି ବିନା ଆଉ କେଉଁ ବର୍ଷ ପରେ ବଢ଼ି ଯାଇ ହୋଇଯିବ ଦେଖି ଚିହ୍ନ । ଥିଲେ ଗୋରା, ଢେଙ୍କା, ହୁଷୁଫୁଷୁ ଯିଏ ବଡ଼ ତ ତୁହୁଁର ସିଏ ଦେଶଦଶପାଇଁ କାମଟି କରିଲେ ମହତ କାମଟି ଇଏ । ଆମ ରାଜକର ବଢ଼ି, ମଧୁ, ଗୋପ ନାହାନ୍ତି ପାଖରେ ଆମ ମରି ସେ ଅମର କରିଥିଲେ ବୋଲି କହୁମାଟି ପାଇଁ କାମ । କୁନି ପିଲାମାନେ ବୁଝିପାରିଲ କି କୁନି ତାରା ମନ କଥା ଭଲ କାମ କଲେ ବଡ଼ ହେବା ସିନା ଚେକିବା ଗରବେ ମଥା ।

+ ମନ୍ତ୍ର ମାନୋର,
ଗୋଠପାଟଣା, ଭୁବନେଶ୍ୱର,
ଫୋ: ୯୫୮୩୨୦୨୩୫୭



ଲୋଡ଼ାନାହିଁ ଆଉ ସହର ନଅର

ପ୍ରଶାନ୍ତ କୁମ୍ଭୀର ଦାଶ
କାହୁଣ୍ଡି କାହୁଣ୍ଡି ଝୋଟି ଝୋଟି ମାଟି ଝୁରୁଛି ଝୋଇ ଲୁହ କେଉଁ ସହରର ନଅର କୋଳରେ ମୁଣ୍ଡ ଗୁଞ୍ଜିଅଛ କୁହ । ବନ ସବୁଜିମା ପତର ଫାଙ୍କରେ ଦିଶୁଛି ରାତିର ଜହ୍ନ ଦେଉଳର ଦିଅଁ ଦେବତା ପାଖରେ ନାହିଁତ ପରାଣ ମନ । ଗଛର ତାଳରେ ଅଛି ମିଠାକୋଳି ଖାଇବାକୁ ନାହିଁ ବେଳ ସହର ଛାଡ଼ିଲେ ଗଢ଼ି ଭାଙ୍ଗିଯାଏ ପିଲାଦିନ ଖେଳ ମେଳ । ପୋଖରୀ କେନାଲ ନଇ ପାଟ ସର ପଶ୍ୟ ଆୟର ରସ ଅଛି କରମଙ୍ଗା ତେକୁଳି କମଳା ବରକୋଳି ଖୁଆ ହସ । ହଳିଲାଦିନର ଅସରା କାହାଣୀ ସୁଚିତ ସାଉତା ସେଠି କୁଆଁରୀ କନିଆଁ ଖୁସିହୁଏ ପାଇ ବନ୍ଧକର ହାତ ଚିଠି । ଲୁଚକାଳି ପୁଚି ରଜଦୋଳି ଖେଳ କୁଆଁରୀଙ୍କ ଚାଲେ କେତେ ବାଉଆରବସା ପବନେ ଦୋହଳି ସତେକି ଖସିବ ହାତେ । ସୁନାର ଫସଲ ହୁଏ ଝଲ ମଲ ରତୁ ଆସେ ପୁଣି ଯାଏ ଗୋଧୂଳି ଲଗରେ ଗାଉଆଳ ପିଲା ଗୀତ ଯିଁ ଗାଉଥାଏ । ଲୋଡ଼ାନାହିଁ ଆଉ ସହର ନଅର ଲୋଡ଼ା ଝୋଟି ମାଟି ଘର ସେଇ ଘର ଦିଏ ପରାଣେ ପୁଲକ ସେଇତ ସରଗ ପୁର ।

+କୁଞ୍ଜର ସଙ୍ଗଳାର
ପିପିଲି ପୁରୀ
ଫୋ: ୯୬୬୮୮୨୨୧୯୦



