

ଫୁରୁର କ୍ୟୁଲୋସିସ୍ ; ବିଳମ୍ବରେ ରୋଗ ନିରୂପଣ ବଢ଼ାଇପାରେ ସମସ୍ୟା... ଜାଣନ୍ତୁ କିପରି କରିବେ ରୋଗକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ

ଉପର ଅନୁସାରେ ଭାରତରେ ଯକ୍ଷ୍ମା ରୋଗୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଦେଉ ଅଧିକ । ସେପତେ ରାଜ୍ୟରେ ମଧ୍ୟ ରୋଗୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଚିତ୍ରାକନକାଚଳିତ ବର୍ଷ ଲୁଲାଇ ସୁଦ୍ଧା ଓଡ଼ିଶାରେ ପ୍ରାୟ ୩୫ ହଜାର ଯକ୍ଷ୍ମା ରୋଗୀ ଚିହ୍ନିତ ହେଲେଣି । ଓଡ଼ିଶାକୁ ଯକ୍ଷ୍ମା ମୁକ୍ତ ପାଇଁ ପ୍ରୟାସ ଚାଲିଛି । ୨୦୨୩ ରେ ପ୍ରାୟ ୧୫ ଲକ୍ଷ ଚେଷ୍ଟିକ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ୬୨ ହଜାର ରୋଗୀ ଚିହ୍ନିତ ହୋଇଥିଲେ । ବାଲେଶ୍ୱର, ଯାଜପୁର, କେନ୍ଦୁଝର, ଖୋର୍ଦ୍ଧା, ଗଞ୍ଜାମ, ମୟୂରଭଞ୍ଜ ଓ କନ୍ଧମାଳ ଜିଲ୍ଲାରେ ଯକ୍ଷ୍ମା ରୋଗୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଅଧିକ ରହିଛି । ତେବେ ଯକ୍ଷ୍ମା ରୋଗ ନିରୂପଣରେ ପୁଲମୋନାରି ଅପେକ୍ଷା ଏକତ୍ରାପୁଲମୋନାରି ଯକ୍ଷ୍ମା ଚିହ୍ନିତ ଅଧିକ କଷ୍ଟକର ହୋଇଥାଏ ।

ଶୁଭଶ୍ରୀ ଗିରି ୨୦୨୨ ମସିହାରେ ଯକ୍ଷ୍ମାରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥିଲେ । ଦେହ ଯନ୍ତ୍ରଣା, ଓଜନ କମିବା ପରି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯିବା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା । ପ୍ରଥମେ ଏହାକୁ ଅନ୍ୟ କିଛି ରୋଗ ଭାବି ଚିକିତ୍ସାରେ ପଡ଼ିଥିଲେ ଶୁଭଶ୍ରୀ । ହେଲେ ୩ ମାସ ପରେ ଜଣାପଡ଼ିଥିଲା ଶୁଭଶ୍ରୀ ଏକତ୍ରାପୁଲମୋନାରି ଯକ୍ଷ୍ମାରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଛନ୍ତି । ଏହା ପରେ ଲଗାତାର ଏକ ବର୍ଷ ୬ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଔଷଧ ସେବନ କରିଥିଲେ । ଏହି ସମୟରେ ଯକ୍ଷ୍ମାକୁ ନେଇ ଓ ଲୋକଙ୍କ ଚିନ୍ତାଧାରକୁ ନେଇ ମାନସିକ ଧରଣରେ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଇଥିଲେ । ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଓ ଚିକିତ୍ସା ପରେ ୨୦୨୩ ମସିହାରେ ଏକତ୍ରାପୁଲମୋନାରି ଯକ୍ଷ୍ମାରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇଥିଲେ ଶୁଭଶ୍ରୀ । ଆଉ ଏବେ ଚିକିତ୍ସା ନାହିଁ ବାସ୍ତବରେ ଲୋକଙ୍କୁ କୁଲି ଏହି ସମସ୍ୟା ଓ ଏହାକୁ ନେଇ ଥିବା ଭୟ ଲୋକଙ୍କ ମନରୁ ଦୂର କରୁଛି ।

ଶୁଭଶ୍ରୀ ସିନା ଏକତ୍ରାପୁଲମୋନାରି ଯକ୍ଷ୍ମା ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା ପାଇଗଲେ । ଏବେବି ଅନେକ ଲୋକ ଏହି ରୋଗ ଶଶ, ଏହାର ଲକ୍ଷଣ ଓ ପ୍ରତିକାର ବିଷୟରେ ଜାଣିନାହାନ୍ତି । ଏକତ୍ରାପୁଲମୋନାରି ଯକ୍ଷ୍ମା । ହେଉଛି ଏକ ପ୍ରକାର ଯକ୍ଷ୍ମା ଯାହା ପୁସ୍ତକ ସମ୍ପର୍କରେ ଅଧିକ ଅଜ୍ଞାନରେ ଦେଖାଯାଏ ।

ପେଟ ଯକ୍ଷ୍ମା: ପେଟ ପୁଲିବା, ଯନ୍ତ୍ରଣା, କୂର ଏବଂ ଓଜନ ହ୍ରାସ ହୋଇପାରେ ।

ପେରିକାର୍ଡିଆଲ୍ ଯକ୍ଷ୍ମା: ଛାତିରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା, କୂର ଏବଂ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ, ଏହା ହୃଦୟାଚର ଏକ ସାଧାରଣ କାରଣ ।

ତେବେ ପୁସ୍ତକ ଯକ୍ଷ୍ମା ଅପେକ୍ଷା ରୋଗ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିବା ଅଧିକ କଷ୍ଟକର । ଏକତ୍ରାପୁଲମୋନାରି ଯକ୍ଷ୍ମା ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ :

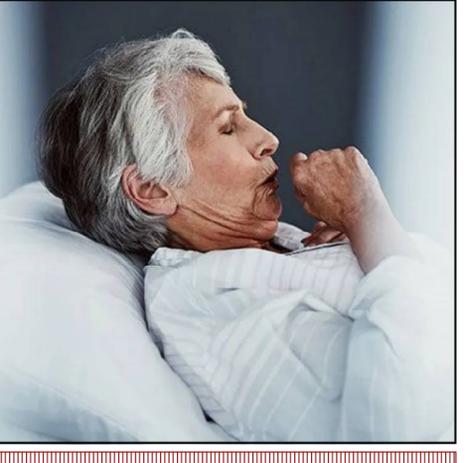
ପରିସ୍ରାରେ ରକ୍ତ (କିଡନୀରେ ଯକ୍ଷ୍ମା ରୋଗ ସୂଚାଇପାରେ)

ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା କିମ୍ବା ଦୃଶ୍ୟ (ଯକ୍ଷ୍ମା ମେନିଞ୍ଜାଇଟିସ୍ ସୂଚାଇପାରେ)

ମିଠି ଯନ୍ତ୍ରଣା (ମେଲୁଦକ୍ଷ୍ମର ଯକ୍ଷ୍ମା ରୋଗ ସୂଚାଇପାରେ)

ପୁଲିଥିବା ଗ୍ରନ୍ଥୀଗୁଡ଼ିକ (ଲିମ୍ଫ ନୋଡର ଯକ୍ଷ୍ମା ରୋଗକୁ ସୂଚାଇପାରେ)

ଉପଯୁକ୍ତ ସମୟରେ ପରୀକ୍ଷା ସହ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେଇ ଚିକିତ୍ସା କଲେ ଯକ୍ଷ୍ମା ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିପାରିବ । ତେବେ ଲୁକାୟିତ ଭୂତାଣୁ ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ ସମସ୍ୟା ବଢ଼ାଇଛି । ରୋଗ ପ୍ରତିଷେଧକ ଶକ୍ତି କମିଲେ ଭୂତାଣୁ ସଂକ୍ରମଣ ବଢ଼ୁଛି । ଏହାର ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ଓ ଏହାକୁ ନେଇ ସଚେତନତା ଏଥିରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବାର ବାଟ ଫିଟାଇବ ।



ମନକୁ ସବୁବେଳେ ଖରାପ ଚିନ୍ତା ଆସୁଛି କି ? ଏମିତି କରନ୍ତୁ, ଆଉ ଆସିବନି...

ମନକୁ ସବୁବେଳେ ନକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତା ଆସୁଛି କି ? ରାତି ହେଉ କିମ୍ବା ଦିନ ଖରାପ କଥା ମନକୁ ଆସୁଛି କି ? ଏହାକୁ ଦୂର କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି କି ? ବଡ଼ କଥା ହେଲା ନକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତାକୁ ଯଥାଶୀଘ୍ର ମନରୁ ହଟାଇବା ଉଚିତ୍ । କାରଣ ଯଦି ନକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତା ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ମନରେ ରହେ ଆପଣଙ୍କର ଭଲ କାମ ମଧ୍ୟ ଖରାପ ହୋଇପାରେ । ଏମିତି ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି ଯେ ନକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତା ସକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତା ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଅସୁବିଧା କରିଥାଏ । ଯେଉଁ କାରଣରୁ ଦୁନିଆକୁ ଦେଖିବାର ନଜର ମଧ୍ୟ ବଦଳିଯାଏ, ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ ।

ନକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତାକୁ ଦୂର କରିବାର ଉପାୟ....

- ବିରତି ନିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଭାବନ୍ତୁ:** ନକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତା ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିର କାର୍ଯ୍ୟରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରେ । ସକାରାତ୍ମକତା ତୁଳନାରେ, ନକାରାତ୍ମକତା ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ହୃଦୟ ଓ ମନ ଉପରେ ପ୍ରାଧିକାରୀ ଦେବା ଆରମ୍ଭ କରେ, ଯେଉଁ କାରଣରୁ ବ୍ୟକ୍ତିର ପୂରା ଜୀବନ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ, ଯଦି ଆପଣ ନକାରାତ୍ମକତା ଶକ୍ତିରୁ ବାହାରକୁ ଆସିବାକୁ ଚାହାଁନ୍ତି ତେବେ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ବିରତି ନିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ଚିନ୍ତାଧାରା ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ ଯାହା ଦ୍ୱାରା ନକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇପାରିବ । ନକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତାକୁ ଦୂରରେ ରହିପାରିବେ ।
- ସକାରାତ୍ମକ ଭାବିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ:** ନକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତାକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାର ସର୍ବୋତ୍ତମ ଉପାୟ ହେଉଛି ଯେକୌଣସି ପରିସ୍ଥିତିରେ ବି ସକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତା କରିବା ଏବଂ କୌଣସି ସମସ୍ୟାର ମୂଳାବିଳା ପାଇଁ ଶୀଘ୍ର ମନ ରଖିବା କରନ୍ତୁ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଯଦି କେହି ଆପଣଙ୍କ ଫୋନ୍ ଉଠାଇ ନାହାଁନ୍ତି, ତେବେ ଏହା ବିଷୟରେ ନକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ, କିଏ ଜାଣେ, ବ୍ୟକ୍ତି ବ୍ୟସ୍ତ ଥାଇପାରେ ।
- ଯୋଗ ଓ ଧ୍ୟାନ କରନ୍ତୁ:** ଆପଣଙ୍କ ମନକୁ ଯଦି ସର୍ବଦା ନକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତା ଆସୁଛି, ତେବେ ସକାଳୁ ଉଠି ଯୋଗ କରନ୍ତୁ, ଏହା ସହିତ ଆପଣ ଜିମ୍ ମଧ୍ୟ ଯାଇ ପାରିବେ କିମ୍ବା ଘରେ ବି କରିପାରିବେ । ସକାଳୁ ସକାଳୁ ଖୋଲା ପଡ଼ିଆରେ ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣ ଆସୁଥିବା ସମୟରେ ଧ୍ୟାନ କରନ୍ତୁ ।
- ଆପଣଙ୍କର ଚିନ୍ତାଧାରା ଲେଖନ୍ତୁ:** ଆପଣଙ୍କ ମନରେ ଯଦି ନକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତା ଆସୁଛି, ଆପଣ ଭାବିବା ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆପଣଙ୍କ ଚିନ୍ତାଧାରା ଲେଖିବାରେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଯାହାଫଳରେ ଆପଣ ସହଜରେ ନକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତାକୁ ଦୂରରେ ଯାଇ ପାରିବେ ।
- ବ୍ୟସ୍ତ ରୁହନ୍ତୁ:** ନିଜକୁ ବ୍ୟସ୍ତ ରଖନ୍ତୁ । ଦିନସାରା ଗୋଟିଏ ଭଲ କାମ କରିବାକୁ ସ୍ଥିର କରନ୍ତୁ, ଏହା ଆପଣଙ୍କ ମନକୁ କେବେବି ନକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତା ଆସିବ ନାହିଁ । ବନ୍ଦ, ଆପଣଙ୍କର ଆର୍ଥିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇବ ଯାହା ଆପଣଙ୍କର ଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବ ।

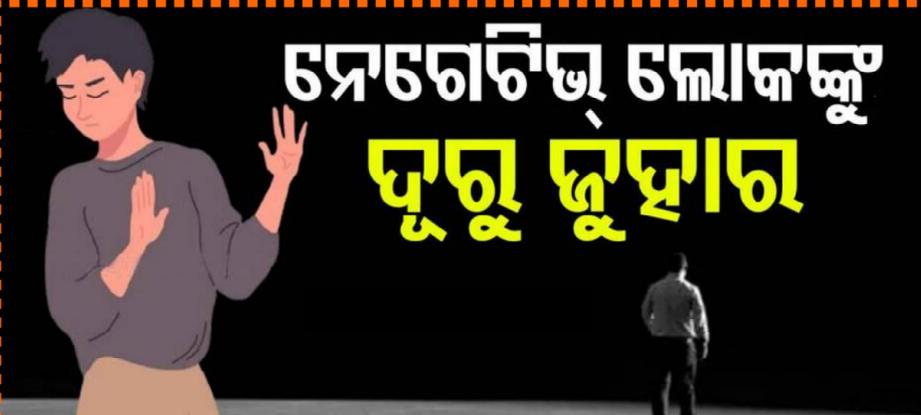
ଏହି ୩ ପ୍ରକାର କେଶ ମଧ୍ୟରୁ ଆପଣଙ୍କର କେଉଁ ପ୍ରକାର ?

ବର୍ତ୍ତମାନର ସୁନ୍ଦରତାକୁ ପାଇଁ ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଚିନ୍ତା ହେଉଛି କୁଟି ଝଡ଼ିବା ଓ କୁଟି ପାଟିବା । ସେଥିପାଇଁ କିଏ କେତେ ପ୍ରକାର ତେଲ ଲଗାଉଛନ୍ତି, ପୁଣି କିଏ କିଏ ଔଷଧ ଖାଉଛନ୍ତି । ତେବେ କୌଣସି ଉପଚାର କରିବା ପୂର୍ବରୁ ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା ହେଲା, ନିଜ କୁଟିର କିସ ବା ପ୍ରକାର ଜାଣିବା ନିହାତି ଜରୁରୀ । ଜାଣିଲେ ତାହା ଆପଣଙ୍କୁ ଔଷଧ ପ୍ରୟୋଗରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ।

କେଶ ପ୍ରତି ଯତ୍ନଶୀଳ ହେବାକୁ ଯାଇ ପ୍ରଥମେ ତା'ର ପ୍ରକାର ଭେଦ ସମ୍ପର୍କରେ ସମସ୍ତଙ୍କ ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ଫଳରେ ଆପଣ ସହଜରେ ଆପଣଙ୍କ ପରିଶ୍ରମର ଫଳ ପାଇପାରିବେ । କାରଣ ସବୁ କୁଟି ପାଇଁ ଯତ୍ନ ପ୍ରଣାଳୀ ସମାନ ନୁହେଁ । ଭିନ୍ନ କେଶ ପାଇଁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଯତ୍ନ ଆବଶ୍ୟକ । ନିମ୍ନରେ ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ଆଲୋଚନା କରାଗଲା ।

ବଂଶଗତ କିନ୍ତୁ ପରିବେଶକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ମଣିଷ ମୁଣ୍ଡରେ ରହିଥିବା କେଶ ବା କୁଟି ସାଧାରଣତଃ ୩ ପ୍ରକାର ଦେଖା ଯାଇଥାଏ । (୧) ସାଧାରଣ କେଶ (୨) ଚୈକାୟ କେଶ (୩) ଶୁଷ୍କ କେଶ । କୌଣସି ଔଷଧ ବା ତେଲ ମୁଣ୍ଡବାଳରେ ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ଆଗରୁ ଆମେ ନିଜର ବାଳର କିସ ଜାଣିବା ନିହାତି ଜରୁରୀ । ଆସନ୍ତୁ ବିଭିନ୍ନ ଭାବରେ ଜାଣିବା ଏସବୁ କେଶ କଣ ?

ସାଧାରଣ କେଶ: ଏହି ଅରଣ୍ୟ କେଶ ପାଇଥିବା ମହିଳାମାନେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ ଭାଗ୍ୟବତୀ । ନରମ, ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଓ କୋମଳ କେଶକୁ ସାଧାରଣ କେଶ କୁହାଯାଏ । ଏହି କେଶର ସେଭଳି କିଛି ସମସ୍ୟା ନଥାଏ । ରୂପି ପ୍ରାୟ ହୁଏନାହିଁ । ଏହି କେଶ ପ୍ରତି ମାସରେ ୧ ଇଞ୍ଚରୁ ୧.୦ ଇଞ୍ଚ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଢ଼େ । ଶୀତଦିନେ ସପ୍ତାହରେ ଥରେ ଓ ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଋତୁରେ ସପ୍ତାହରେ ଦୁଇଥର ମୁଣ୍ଡ ସଫା କଲେ ହିଁ ଯଥେଷ୍ଟ । ଏହି କେଶରେ ପ୍ରତ୍ୟହ ୫ ମିନିଟ୍ ତୈଳ ଘଷଣ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ୧



ସବୁ ଲୋକ ସହଜ ନୁହଁନ୍ତି । ଆପଣଙ୍କୁ ଅତୁଆରେ ପକାଇବାକୁ କିଛି ଲୋକ ସବୁବେଳେ ଚୟାର ହୋଇ ଥାଆନ୍ତି । ସେମାନେ ଏଥିରୁ କିଛି ଲାଭ ପାଆନ୍ତି ନାହିଁ, କେବଳ ଆପଣଙ୍କୁ ଅତୁଆରେ ପକାଇ ସେମାନେ ଆନନ୍ଦ ପାଆନ୍ତି । ଆପଣଙ୍କ ସମୟ ମଧ୍ୟ ନଷ୍ଟ କରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଆପଣଙ୍କୁ ତ ଏଭଳି ଲୋକଙ୍କ ସହ କାମ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ତେଣୁ ଏଭଳି ଲୋକଙ୍କ ସହ ଡିଲ୍ କରିବାକୁ ଏହି ୪ଟି ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନ କରନ୍ତୁ ।

ବୈଦିକ ଆମେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ମଣିଷଙ୍କ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସି । କିଛି ମଣିଷଙ୍କ ସହ ଭେଟ ହେଲେ ଆମକୁ ଭଲ ଲାଗେ । ସେମାନଙ୍କ ସହ ଜୀବନ ସହଜ ଅନୁଭବ ହୁଏ । କିନ୍ତୁ କିଛି ମଣିଷ ଆସି, ଯେଉଁମାନଙ୍କ କଥା ଭାବିଲେ ମନକୁ ଭୟ ଚାଲିଯାଏ । ବେଳେବେଳେ ଆମେ ଆଲୋଚନା ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ଯଦି କୌଣସି କୁପଣ ଲୋକର ନାଁ ନେଇଗଲେ, ତେବେ ଅନ୍ୟମାନେ କହି ଉଠନ୍ତି, ସକାଳୁ ସକାଳୁ ତା' ନେଲେ ଖାଇବାକୁ ମିଳିବନି । ଆମ ଚାରିପାଖରେ ସବୁବେଳେ ଏମିତି କିଛି ଲୋକ ଥାଆନ୍ତି, ଯେଉଁମାନେ ଆମ କାମକୁ କଷ୍ଟକର କରିଦିଅନ୍ତି । ଆପଣ ଯାହା କହିବେ ସେମାନେ ତା ଓଲଟା କଥା କହିବେ । ଆପଣଙ୍କର କୌଣସି ମତାମତକୁ ମାନନ୍ତି ନାହିଁ । ଅତି ସହଜ କାମଟିକୁ ନିଜର ଅହଂକାର ପାଇଁ କଠିନ କରିଦିଅନ୍ତି । ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା, ଏପରି ନେଗେଟିଭ୍ ଲୋକଙ୍କ ସହ ଡିଲ୍ କରିବାକୁ ଏହି ୪ଟି ଉପାୟ ।

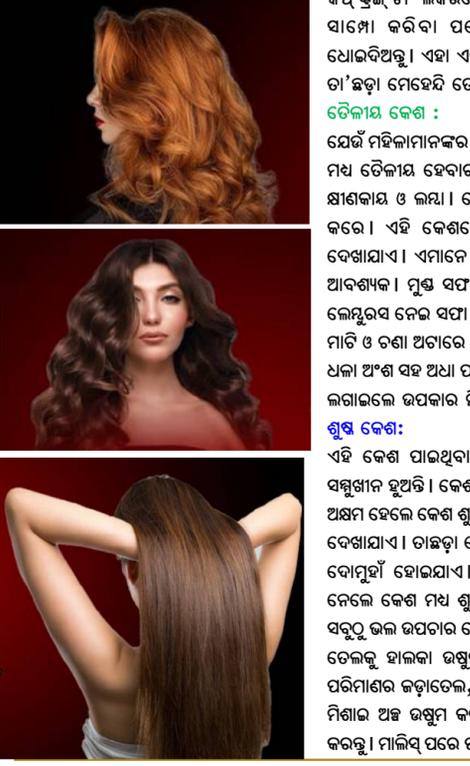
ସୁକ୍ତିଚର୍ଚ୍ଚା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ: ଜାଣି ସିଆଣିଆ ନେଗେଟିଭ୍ ଲୋକମାନଙ୍କ ସହ କେବେ ସୁକ୍ତିରେ ମାତ୍ରୁ ନାହିଁ । ସେମାନେ ଚାହାଁନ୍ତି ଆପଣ ତାଙ୍କ ସହ ଚର୍ଚ୍ଚା କରନ୍ତୁ ଓ ଆପଣଙ୍କ ସମୟ ନଷ୍ଟ ହେଉ । ଏଥିପାଇଁ ସେମାନେ ଆପଣଙ୍କୁ ଉତ୍ତୁକେଇବେ । ଯଦି ଆପଣ ତାଙ୍କ ସହ ସୁକ୍ତିଚର୍ଚ୍ଚା କରିବାର ମାତିଗଲେ, ତେବେ ଆପଣଙ୍କୁ ସେ ନିଜ ଧରଣରେ ସଫଳ ହୁଏ, ତା ସହିତ ଆପଣଙ୍କ ମୂଲ୍ୟବାନ ସମୟ ନଷ୍ଟ କରିବାର ସଫଳ ହୁଏ, ଯେଉଁ ସମୟରେ

ଆପଣ କିଛି ନୂଆ କାମ କରିପାରିଥାନ୍ତେ । ଏହା ହିଁ ସେ ଚାହେଁ । ଏଭଳି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆପଣ ଗୋଟିଏ କାମ କରିପାରିବେ । ତା କଥାକୁ ଆମୁକରୁକ ଶୁଣନ୍ତୁ, କିନ୍ତୁ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଅତି ବେଶରେ ତାକୁ କୁହନ୍ତୁ- ଆପଣଙ୍କ ଅଭିଯୋଗ ମୁଁ ସବୁ ଶୁଣିଲି, ଏ ବିଷୟରେ ଅଧିକ ବିଚାର କରିବି । ଏବେ ଆମେ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ପ୍ରସଙ୍ଗରେ କଥା ହେବା, ଏ ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ସମୟ ନଷ୍ଟ କରିବନି ।

ସେମାନଙ୍କୁ ନିଜ କାମ ବିଷୟରେ ବୁଝେଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ: ସାମାଜିକ ଭାବରେ, ଏଭଳି ଲୋକମାନେ ଆପଣଙ୍କୁ କୌଣସି ଏକ ଉପାୟରେ ବ୍ୟସ୍ତ ରଖିବାକୁ ଚିହ୍ନିତ କରିବାକୁ ଚାହାଁନ୍ତି । ଆପଣଙ୍କ ସୁକ୍ତି ଆପଣ ଏକତ୍ରାପୁଲମୋନାରି କରନ୍ତୁ ବୋଲି ସେ ଚାହାଁନ୍ତି, ଯାହାକୁ ସେ ନିଜର ସୁକ୍ତିରେ କାଟିବ । ଏହା ତା ପାଇଁ ଏକ ଆନନ୍ଦ । ତେଣୁ ଏଭଳି ସୁକ୍ତିରେ ଆପଣ ତାକୁ କେବଳ କୁହନ୍ତୁ- 'ଏ ବିଷୟରେ ମୋର ନିଷ୍ପତ୍ତି ମୁଁ ପୂର୍ବରୁ ଶୁଣାଇ ସାରିଲି । ଆଉ ଅଧିକ ଆଲୋଚନା କରିବାକୁ ଚାହେଁନି । ମୁଁ କେବଳ ଚାହେଁ ଆପଣ ମୋ ନିଷ୍ପତ୍ତିକୁ ସମ୍ମାନ ଦିଅନ୍ତୁ ।'

ନିଜକୁ କିମ୍ବା ନିଜର ସୁକ୍ତିକୁ ବୁଝାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ: ଏହିଭଳି ଲୋକଙ୍କୁ ଆପଣ ନେଇଥିବା ନିଷ୍ପତ୍ତିର କାରଣ ସଂପର୍କରେ କିଛି ସ୍ପଷ୍ଟୀକରଣ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ସେ ଏହା ଚାହେଁ ଯେ, ଆପଣ ନିଜର ସୁକ୍ତି ଉପସ୍ଥାପନ କରନ୍ତୁ, ଆଉ ସେ ଏହାକୁ ଅନୁମତି ଦେଇ ଗର୍ବ ଅନୁଭବ କରିବ । ପ୍ରତିବଦ୍ଧତାରେ ଆପଣ କେବଳ ଏତିକି କହିପାରିବେ ଯେ, ଏହା ହିଁ ମୋ ପାଇଁ ସବୁଠାରୁ ଭଲ ନିଷ୍ପତ୍ତି ବୋଲି ମତେ ଲାଗିଲା ।

ଆପଣଙ୍କୁ ପାଇଁ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ: ଏଭଳି ଲୋକମାନେ ଆପଣଙ୍କୁ ହରାଇବାକୁ ଓ ଅତୁଆରେ ପକାଇବାକୁ ଅନେକ ଚକ୍ରି ନିୟମ ଆପଣଙ୍କ ଆଗରେ ଥୋଇବେ । ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ଆପଣଙ୍କୁ ଅତୁଆ ପୂତାରେ ବାନ୍ଧିବାକୁ । ଏଭଳି ପରିସ୍ଥିତିରୁ ଆପଣ ନିଜକୁ ମୁକ୍ତଲାଭ ଆଣନ୍ତୁ । ତା ଏକଦେଶ ଭିତରୁ ନିଜକୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପରେ କୁହନ୍ତୁ- ଏଭଳି ସୁକ୍ତି ସଂପର୍କରେ ମୁଁ ବହୁତ କିଛି ଭାବିଲି । ତେଣୁ ଏ ନେଇ ଆଉ ଅଧିକ ଆଲୋଚନା କରିବାକୁ ଚାହେଁନି ।



କମ୍ପ୍ୟୁଟର ଲିକରେ, ଅଧାଫାଳ ଲେସୁ ଚିପୁଡ଼ି, ମୁଣ୍ଡକୁ ସାମ୍ନା କରିବା ପରେ ଲଗାଇ କିଛି ସମୟ ପରେ ଧୋଇଦିଅନ୍ତୁ । ଏହା ଏକ ସୁନ୍ଦର ଚନ୍ଦିକ ପରି କାମ କରିବ । ତା'ଛଡ଼ା ମୋହେସି ତେଲ ମାଲିସ କରନ୍ତୁ ।

ଚୈକାୟ କେଶ : ଯେଉଁ ମହିଳାମାନଙ୍କର ତୃତୀ ଚୈକାୟ, ସେମାନଙ୍କର କେଶ ମଧ୍ୟ ଚୈକାୟ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ଚୈକାୟ କେଶ କ୍ଷୀଣକାୟ ଓ ଲମ୍ବା । କେଶଗୁଡ଼ି ଅତ୍ୟଧିକ ତୈଳ ଉତ୍ପାଦନ କରେ । ଏହି କେଶରେ ରୂପି ତଥା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଏ । ଏମାନେ ସପ୍ତାହରେ ଦୁଇଥର ମୁଣ୍ଡ ଧୋଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ମୁଣ୍ଡ ସଫା କରିବା ସମୟରେ ଭିନେଗାର ବା ଲେମ୍ବୁରସ ନେଇ ସଫା କଲେ ଚୈକାୟ କେଶ ହୁଏ । ମୁଲତାନୀ ମାଟି ଓ ଚଣା ଅଟାରେ ମୁଣ୍ଡ ସଫା କଲେ ମଧ୍ୟ ଭଲ । ଅକ୍ଷର ଧଳା ଅଂଶ ସହ ଅଧା ଫାଳ ଲେସୁ ଚିପୁଡ଼ି ଚୈକାୟ କେଶରେ ଲଗାଇଲେ ଉପକାର ମିଳେ ।

ଶୁଷ୍କ କେଶ: ଏହି କେଶ ପାଇଥିବା ମହିଳାମାନେ ଅନେକ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଅନ୍ତି । କେଶଗୁଡ଼ି ସବୁ ତୈଳ ଉତ୍ପାଦନ କରିବାକୁ ଅକ୍ଷମ ହେଲେ କେଶ ଶୁଷ୍କ ହୁଏ । ଏହି କେଶରେ ରୂପି ହେବାର ଦେଖାଯାଏ । ତାଛଡ଼ା କେଶ ପାଟି ଯାଏ, ଅସମୟରେ କେଶ ବୋମ୍ବୁ ହୋଇଯାଏ । ଭୋଜନରେ କମ୍ ଚିକିତ୍ସା ପଦାର୍ଥ ନେଲେ କେଶ ମଧ୍ୟ ଶୁଷ୍କ ହୋଇଯାଏ । ଏହି ପ୍ରକାର କୁଟିର ସବୁଠୁ ଭଲ ଉପଚାର ହେଲା ମାଲିସ । କଡ଼ାତେଲ ବା ବାଦାମ ତେଲକୁ ହାଲକା ଉଷ୍ମ କରି ମାଲିସ କରନ୍ତୁ ବା ସମାନ ପରିମାଣର କଡ଼ାତେଲ, ନଡ଼ିଆତେଲ ଓ କେଶବର୍ଦ୍ଧନୀ ତେଲ ମିଶାଇ ଅଳ୍ପ ଉଷ୍ମ କରି ମୁଣ୍ଡରେ ଘଷି ତା ପରଦିନ ଖିମି କରନ୍ତୁ । ମାଲିସ ପରେ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ଗୋଟିଏ ଟୋପି ପିନ୍ଧି ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଜାଣନ୍ତୁ ସୁସ୍ଥ କିଡନିର ରହସ୍ୟ: ଆପଣଙ୍କ ଖାଦ୍ୟରେ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ ଏହି ୯ଟି ଖାଦ୍ୟ

କିଡନି ଆମ ଶରୀରର ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଙ୍ଗ । ଏପରି ପରିସ୍ଥିତିରେ, ସୁସ୍ଥ ରହିବା ପାଇଁ କିଡନିର ଯତ୍ନ ନେବା ବହୁତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ତେଣୁ, ଆପଣ ଆପଣଙ୍କ ଖାଦ୍ୟରେ କିଛି ସୁସ୍ଥ ଖାଦ୍ୟ ସାମିଲ କରି ଏହାର ଯତ୍ନ ନେଇପାରିବେ । କିନ୍ତୁ ଆଜିର ବ୍ୟସ୍ତବହୁଳ ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଜୀବନଶୈଳୀରେ ଲୋକମାନେ ଏପରି ଅନେକ ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଆରମ୍ଭ କରିଦେଲେଣି, ଯାହା କିଡନି ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ହେଉଛି । ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ସୁସ୍ଥ କିଡନି ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ କିଛି ଖାଦ୍ୟ ବିଷୟରେ...

ସେଃ: ସେଃରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣର ପ୍ରୋଟିନ ଏବଂ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଥାଏ, ଯାହା କିଡନିକୁ ଡିଟକ୍ସିଫାଇ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏହାସହିତ, ଏହା ରୂତ ସୁଗର ଏବଂ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ ମଧ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖେ । ଲାଲ କ୍ୟାପସିକମ: ଲାଲ କ୍ୟାପସିକମରେ ପୋଟାସିୟମ କମ୍ ଏବଂ 'ଭିଟାମିନ-ଏ ଏବଂ ଏ' ଅଧିକ ଥାଏ, ଯାହା କିଡନି ପାଇଁ ବହୁତ ଲାଭଦାୟକ ଅଟେ । ଏହା ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ବାହାର କରିବାରେ ମଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଗ୍ରୀନ୍ ଟି: ସାଧାରଣତଃ ଓଜନ ହ୍ରାସ ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ଗ୍ରୀନ୍ ଟି ଆପଣଙ୍କ କିଡନି ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଲାଭଦାୟକ । ଏଥିରେ ଥିବା ଆଣ୍ଟି-ଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ କିଡନି ପାଇଁ ଏକ ସୁନ୍ଦର କବଚ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ । ପୁଲକୋବି: ପୁଲକୋବିରେ ଭିଟାମିନ-ସି, ଫୋଲେଟ୍ ଏବଂ ପ୍ରୋଟିନ ଭରପୂର ମାତ୍ରାରେ ରହିଥାଏ । ଯାହା କିଡନିରୁ ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ବାହାର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଏବଂ ଡିଟକ୍ସିଫିକାସନ୍ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ମାଛ: ଓମେଗା-୩ ଫାଟି ଏସିଡରେ ଭରପୂର ମାଛ ପ୍ରକାର କମାଇବା ଏବଂ କିଡନି ସୁସ୍ଥ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ସାଲମନ୍ ଏବଂ ଚୁନା ବିଶେଷ ଭାବରେ ଲାଭଦାୟକ ଅଟେ । ପିଆଜ: ପିଆଜରେ ଆସିଲିନ୍ ଏବଂ କ୍ୱେର୍ସେଟିନ ଭଳି ଆଣ୍ଟି-ଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଭରପୂର ରହିଥାଏ । ଏବଂ ଏଥିରେ ପୋଟାସିୟମ କମ୍ ଥାଏ, ଯାହା କିଡନି ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ ଅଟେ । ଏହା ପାଚନକ୍ରିୟାକୁ ଉନ୍ନତ କରେ ଏବଂ କିଡନି ଉପରେ ଚାପ ହ୍ରାସ କରେ । ଚରଭୁଜ ଓ ଅଲିଭ୍ ତେଲ: କିଡନିକୁ ହାଇଡ୍ରୋଲିସିସ୍ ରଖେ ଏବଂ ଶରୀରରୁ ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ବାହାର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଅଲିଭ୍ ତେଲ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ଚର୍ବିର ଏକ ମହାନ ଉତ୍ସ, ଯାହା କିଡନି ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ ।



ଅସ୍ମତ ବଚନ

ନିଜର ଦୁର୍ବଳତା ବିଷୟରେ ଭାବନା କରିବା ଦୁର୍ବଳତାର ପ୍ରତିଷେଧକ ନୁହେଁ। ଶକ୍ତିର ଭାବନା କରିବା ହେଉଛି ତାର ପ୍ରତିଷେଧକ। ନିଜ ମଧ୍ୟରେ ଶକ୍ତି ସର୍ବଦା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇ ରହିଛି ବୋଲି ମାନବକୁ ଶିକ୍ଷା ଦିଅ।

ସ୍ୱପ୍ନଦ୍ରଷ୍ଟାଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟିରେ ...

ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧୀ ଓ ସୁଭାଷ ଚନ୍ଦ୍ର ବୋଷଙ୍କ ପରେ ବ୍ରିଟିଶ ଶାସନାଧୀନ ଭାରତବର୍ଷର ରାଜନୈତିକ ନେତୃତ୍ୱ ମଧ୍ୟରେ ବିଶ୍ୱବ୍ୟାପୀ ହେବାର ଗୌରବ ଅର୍ଜନ କରିଥିବା ଏକମାତ୍ର ବ୍ୟକ୍ତି ହେଉଛନ୍ତି ବିଜୁ ପଟ୍ଟନାୟକ। ଏହି ସ୍ୱପ୍ନଦ୍ରଷ୍ଟାଙ୍କ ବିଚାର ଓ ରାଜନୈତିକ ଦର୍ଶନ କେବଳ ଏକ 'ଆଦର୍ଶ' ନୁହେଁ ଏକ 'ବାଦ' (ଇଡିଓଲ)ର ପ୍ରତୀକ। ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବେ 'ଶ୍ରେୟ', 'ସମ୍ମାନ', 'ଅଳଙ୍କାର', 'ପୁରସ୍କାର'ର ବହୁତକ୍ଷେତ୍ରରେ ଥିବା ଏହି ଉତ୍କଳ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ 'ସ୍ୱପ୍ନଦ୍ରଷ୍ଟା' ଭାବେ ଯେତେକ ଅନୁକରଣୀୟ 'ସ୍ୱପ୍ନଦ୍ରଷ୍ଟା' ଭାବେ ଚା'ଠାରୁ ଅଧିକ ବନ୍ଦନାୟ। ବିଶେଷକରି ୨୦୧୬ରେ ବିକଶିତ ଓଡ଼ିଶାର ରୂପରେଖ ପ୍ରସ୍ତୁତ କଲା ବେଳେ 'ବିଜୁବାଦ'ର ଗୁରୁତ୍ୱ ଆହୁରି ପ୍ରାସଙ୍ଗିକ। ଜାତିସଂଘର ନିରନ୍ତର ବିକାଶ ଲକ୍ଷ୍ୟରେ ଯେଉଁ ପାହାଚଗୁଡ଼ିକୁ ମାନବତା ଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଛି ସେଗୁଡ଼ିକ ବିଷୟରେ ଦୂରଦୃଷ୍ଟି ରାଷ୍ଟ୍ରନୀତିକ ବିଜୁ ବାବୁ ବହୁପୂର୍ବରୁ ସୂଚାଇ ସାରିଥିଲେ। ତେଣୁ ସେହି ପାହାଚଗୁଡ଼ିକୁ ଉଦ୍ଧରଣ କଲା ବେଳେ ବିଜୁ ବାବୁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତାପୂର୍ଣ୍ଣ ଅପଦିତ। ଏହା ଅବଶ୍ୟକ ଭିନ୍ନ କଥା ଯେ ସଂକୀର୍ଣ୍ଣ ରାଜନୈତିକ ମାନବିକତାରେ ବିଜୁବାବୁଙ୍କ ଆଦର୍ଶକୁ ଖର୍ବକାୟ କରିବାର ହାନିମାନ୍ୟତା ଆରମ୍ଭ ହୋଇସାରିଛି। ପଞ୍ଚାୟତିରାଜ ବ୍ୟବସ୍ଥାର କାର୍ତ୍ତାମ ବିକାଶୀ ବିଜୁବାବୁଙ୍କ ଚାଳକତାରେ ହିଁ ସେହି ଶ୍ରେୟରୁ ବଞ୍ଚିତ କରାଯାଇଛି। ଓଡ଼ିଶାରୁ ଓଡ଼ିଆତୁଳ୍ୟ ଭିନ୍ନ କରିବାର ଉଦ୍ୟମ ଯେଉଁକି ହାସ୍ୟାସ୍ତବ, ଓଡ଼ିଶାର ଜନକାବନରୁ 'ବିଜୁବାଦ'କୁ ବିଲୋପ କରିବାର ଚକ୍ରାନ୍ତ ଚା'ଠାରୁ ଅଧିକ ନିନ୍ଦାଯାଏ। ବରଂ 'ବିଜୁବାଦ'କୁ ହିଁ ପାଥେୟ ନ କରିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିକଶିତ ଓଡ଼ିଶା ସ୍ୱପ୍ନ ସାକାର ହୋଇପାରିବ ନାହିଁ - ଏହି ଆପ୍ତବାକ୍ୟକୁ ରାଜ୍ୟର କ୍ଷମତାଧୀନ ଦଳ ହେଲିବା ପରକାର। ବିଜୁବାବୁଙ୍କ ଜୀବନୀକାଣ୍ଡ ଓ କାର୍ଯ୍ୟକାଳୀ ଏହି ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟକା କରେ ଯେ ପ୍ରଗତି ରଥରେ ସାଥୀଥିବ ଲୁମ୍ପିନା ନିର୍ବାହ କରୁଥିବା ହେଲେ ସ୍ୱପ୍ନ ଓ ଦୃଷ୍ଟିସାହସ୍ୟ ବରକାର। ଜୀବନ କର୍ମବାର ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଗୌରବ କେବଳ ରାଜନୈତିକ କର୍ମ-ପରାକ୍ଷମତାରେ ସାମିତ ନୁହେଁ। ବିକଶିତ ଓଡ଼ିଶା ଗଠନର ଲକ୍ଷ୍ୟ ସାକାର କରିବାକୁ ହେଲେ ସ୍ୱପ୍ନଦ୍ରଷ୍ଟାଙ୍କୁ ଯଥାର୍ଥ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇ ସେମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ଦାୟିତ୍ୱ ଦେବାକୁ ପଡ଼ିବ। ଓଡ଼ିଶାକୁ ଏକ ସମୃଦ୍ଧ ଓ ବିକଶିତ ରାଜ୍ୟ ରୂପେ ଗଢ଼ି ତୋଳିବାକୁ ହେଲେ ସ୍ୱପ୍ନଦ୍ରଷ୍ଟାଙ୍କ ନିଜ ସ୍ୱାର୍ଥଠାରୁ ରାଜ୍ୟ ସ୍ୱାର୍ଥକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇ ଏବଂ କାହାର ଦକ୍ଷା କିମ୍ବା ଅନୁକମ୍ପାର ପାତ୍ର ନ ହୋଇ ନିଜ ଶକ୍ତି ଓ ଦୁର୍ଲ୍ଲଭ ଉପଯୋଗ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ। ସେମାନେ ନିଜେ ନିଜ ଭିତରେ ଭରି ରଖିବାକୁ ପଡ଼ିବ ଅଖଣ୍ଡ ଭରସା ଓ ଆତ୍ମାଭିମାନ। ସେମାନଙ୍କ ଦକ୍ଷତା, ଦୁର୍ଲ୍ଲଭତା ହିଁ ଇତିହାସର ମୋଡ଼ ବଦଳାଇଦେବ। ବିଜୁବାବୁଙ୍କ ଏହି ମାର୍ଗିକ ଉକ୍ତି ବିକଶିତ ଓଡ଼ିଶା ଲକ୍ଷ୍ୟ ପଥରେ ଏକ ଦିଗବାରେଣି। ଏହାକୁ ଅନୁସରଣ କଲେ ବିକଶିତ ଓଡ଼ିଶା ଗଠନ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ ସୁଗମ ହୋଇପାରିବ। ଅଗଣିତ କୃତି ଓ କାର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଯଶସ୍ୱୀ ବିଶ୍ୱନାୟକ ବିଜୁବାବୁଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ଥିଲା ଯିଏ ଦୈନାନ୍ଦିକ ଭାବେ ମହାକାଶର ସାମାଜିକତାରେ କ୍ଷମତା ରଖେ ସେ ସାଧକଙ୍କେ ତଡ଼ି ଗରିବଙ୍କ କଥା ଓ ବ୍ୟାଥାକୁ ନିକଟରୁ ଦେଖି ଓ ଶୁଣିପାରିବାର ହୃଦୟବାନ ହେବା ଜରୁରୀ। ତେଣୁ ଓଡ଼ିଶା ଶିଳ୍ପାୟନର ସୁପ୍ତି ବିଜୁବାବୁ ସାମାଜିକ ଓ ପାରିବାରିକ ସଂସ୍କାର ପାଇଁ ସୁଗମ ଶ୍ରେଣିଆଳ ପରି ଆଦିବାସୀ ମହିଳାଙ୍କୁ ପୁଲିସ ଅଧିକାରୀ କ୍ଷମତା ଦେଇଥିଲେ। ସମାଜୋପାଦ ବିକାଶର ଏହାଠାରୁ ବଡ଼ ଉପାଦାନ ଏବଂ ବିକଶିତ ଓଡ଼ିଶା ଗଠନରେ ଏହାଠାରୁ ବଡ଼ ମାନବତା ଓ ଉପାଦାନ ଆଉ କ'ଣ ହୋଇପାରେ। ବିଜୁବାବୁ କହୁଥିଲେ ଗରିବ ହୋଇ ଜନ୍ମହେବା ଏକ ଅପରାଧ ନୁହେଁ। ଶକ୍ତିକ ସମ୍ପଦରେ ସମୃଦ୍ଧ ଏକ ରାଜ୍ୟକୁ ଦାରିଦ୍ର୍ୟ ହରାଇବା ହିଁ ଗୌରବ। ଶିଳ୍ପପତିମାନେ ପ୍ରକୃତିଦତ୍ତ ସମ୍ପଦର କେବଳ ମାର୍ଚ୍ଚତଦାର ମାତ୍ର - ଗାନ୍ଧିଜୀଙ୍କ ଏହି ଉକ୍ତିକୁ ବାସ୍ତବତାରେ ପରିଣତ କରିଥିଲେ ଶିଳ୍ପପତି ବିଜୁବାବୁ। ୧୯୬୧-୬୩ ର ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀତ୍ୱ କାଳରେ ସେ ଅନୁଭବ କରିଥିଲେ ଶିଳ୍ପ ହିଁ ସମୃଦ୍ଧିର କାରଣ। ସେତେବେଳେ ସେ ବିକଶିତ ଓଡ଼ିଶାର ଯେଉଁ ନକ୍ସା ଆଙ୍କିଥିଲେ ଆଜି ଛଅ ଦଶନ୍ଧି ପରେ ମଧ୍ୟ ଅନତିକ୍ରମଣୀୟ ହୋଇରହିଛି। ରାଜ୍ୟର କଣେ ଶାସନମୁଖ୍ୟ ଶିଳ୍ପପତିଙ୍କୁ ଯେଉଁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ଦେଖିବେ ଆଦିବାସୀ ଅଧିକାର ଅଧିକାର ଦରିଦ୍ର ଲୋକଗୁଡ଼ିକ ଚା'ଠାରୁ ଅଧିକ ଭଲ ଦୃଷ୍ଟିରେ ଦେଖିବା ଆବଶ୍ୟକ। ବିଜୁବାବୁଙ୍କ ସମାଜୋପାଦ ବିକାଶମନ୍ତ୍ରଣ ଏହି କଳା ସମ୍ପ୍ରତି ରାଜନେତାମାନେ ଶିଖିଲେ ଓ ଆଦରି ନେଲେ ବିକଶିତ ଓଡ଼ିଶା ସ୍ୱପ୍ନ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପୂରଣ ହେବ। ଏବେ ଓଡ଼ିଆ ଅସ୍ପୃହାକୁ ନେଇ ରାଜନୀତି ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି। ଏହି ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ମଧ୍ୟ ବିଜୁବାବୁଙ୍କ ମନ୍ତବ୍ୟ ପ୍ରଶ୍ନାଧୀନଯୋଗ୍ୟ। ସେ କହୁଥିଲେ ସରକାର ଯେଉଁ ଦଳର ହୁଅନ୍ତୁ ପଛକେ, ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାର ବିକାଶ ପାଇଁ କେହି କୁଣ୍ଠିତ ହେବେ ନାହିଁ। କିନ୍ତୁ ଭାଷା ପ୍ରସଙ୍ଗକୁ ରାଜନୀତିର ପୂର୍ବଦଳ ଭଳି କରି ପାଟିତୁଣ୍ଡ କରୁଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି। ଭାଷା ପାଇଁ ଅନ୍ୟକୁ ସମାଲୋଚନା କରିବା ବା ନିନ୍ଦା କରିବାର ମାନବିକତା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦୁଃଖଦାୟକ। ସେ କହୁଥିଲେ ଭାଷା ହିଁ ବିକାଶର ମାଧ୍ୟମ ହେବା ଉଚିତ।



ସାଧାରଣତଃ ଆମେ ବାୟୁ, ଜଳ, ଶବ୍ଦ ପ୍ରଭୃତିର ଉଦାହରଣ ବିଷୟରେ ଉଣା ଅଧିକେ ଜାଣିଛେ। ମୁଖ୍ୟତଃ କଳକାରଖାନା, ଖଣି ଖାଦାନ, ଯାନବାହାନ, ଶୀତଳତା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଯନ୍ତ୍ର ପ୍ରଭୃତିରୁ ନିର୍ଗତ ବାୟୁ ପ୍ରଭୃତିରୁ ସୃଷ୍ଟି କରେ। ଅପରପକ୍ଷରେ ଜଣେ ମଣିଷ ପାଇଁ ଦିନକୁ ୧୦ରୁ ୧୫ ଲିଟର ଶୁଦ୍ଧ ବାୟୁ ଆବଶ୍ୟକ। ଏହାର ଅଭାବରେ ଗତ କରୋନା ସମୟରେ କିପରି ହଜାର ହଜାର ରୋଗୀଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଥିଲା ତାହା ବିଷୟରେ ଆମେ ଜାଣିଛେ। ବାୟୁ ପ୍ରଦୂଷଣ ଯୋଗୁଁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ମାଲତ୍ୟୁକ ରୋଗ ମଧ୍ୟ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ। ସେହିପରି ଜଣକ ପାଇଁ ଦିନକୁ ୩ରୁ ୫ ଲିଟର ବିଶୁଦ୍ଧ ଜଳ ବିଭିନ୍ନ କାରଣରୁ ପ୍ରଦୂଷିତ ହୋଇ ଜୀବନଗତ ପାଇଁ ଆଉ ଏକ ମୁଖ୍ୟ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରୁଛି। ଶିଶୁର ବର୍ତ୍ତମାନ, ସାର, କୀଟନାଶକ ପଦାର୍ଥ, ଲୋକମାନଙ୍କର ବ୍ୟବହୃତ ଆବର୍ତ୍ତନା ଇତ୍ୟାଦି ନଦୀନାଳରେ ମିଶି ଜଳ ପ୍ରଦୂଷଣ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ। ତା ଦ୍ୱାରା ବିଭିନ୍ନ ସଂକ୍ରାମକ ଓ ପ୍ରାଣହୀନ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ। ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳ ଅପେକ୍ଷା ସହରାଞ୍ଚଳରେ ଏହି ସମସ୍ୟା ଅଧିକ ଦୃଷ୍ଟିଗୋଚର ହୁଏ। ସେହିପରି କଳା-କାରଖାନା, ଖଣି-ଖାଦାନମାନଙ୍କରୁ ସୃଷ୍ଟି ଶବ୍ଦ ଉଚ୍ଚତାପ ଦୃଷ୍ଟି କରେ। ମଣିଷ ବ୍ୟତୀତ ପ୍ରାଣୀମାନେ ମଧ୍ୟ ଶବ୍ଦ ପ୍ରଦୂଷଣର ଶିକାର ହୁଅନ୍ତି। ପ୍ରଦୂଷଣ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପାଇଁ କଳ

ଜାତୀୟ ସବୁଜ ଅଦାଲତର ଭୂମିକା

ସୂଚକ ମହାରଣା

ସରକାରୀ ସଂସ୍ଥା, ମୁନିସିପାଲିଟି, ଜିଲ୍ଲାପାଳ, ତହସିଲଦାର, ବେସରକାରୀ ଅନୁଷ୍ଠାନ, କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ଅଞ୍ଚଳର ସୁବଳ ସଂଘ କିମ୍ବା ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷ ପ୍ରଦୂଷଣ ସୃଷ୍ଟିକାରୀଙ୍କ ବିରୁଦ୍ଧରେ ସ୍ଥାନୀୟ ଅଦାଲତରେ ମାମଲା ଦାୟର କରି ପ୍ରତିକାର ଲୋଡ଼ି ପାରିବେ। ମାତ୍ର ମାମଲା ଖର୍ଚ୍ଚ ଓ ସମୟ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଠିକ ସମୟରେ ଅନେକ ମାମଲା କରି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ। ଗୋଟିଏ ମାମଲାର ଫଇସଲା ହେବାକୁ ବର୍ଷ ବର୍ଷ ବିତିଯାଏ। କେତେକ ସ୍ଥଳରେ ମାମଲାର ରାୟ ପ୍ରକାଶ ହେବା ପରେ ତାହାକୁ ତ୍ୟାଲେଖି କରି ପୁନଃ ବିଚାର ଆବେଦନ କରାଯାଇଥିବା ଦେଖାଯାଏ। ଏହି ଜଟିଳ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଅନେକ ସମୟ ଚାଲିଯାଇଥାଏ।

କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହୋଇଆସୁଛି। ଏହି ଅଦାଲତ ଭାରତର ଜଙ୍ଗଲ ସମ୍ପଦ, ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପ୍ରାକୃତିକ ସମ୍ପଦର ସୁରକ୍ଷା, ବିଭିନ୍ନ ଅନୁଷ୍ଠାନ ଓ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷଙ୍କୁ ପରିବେଶ ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ଅନୁରୋଧ ଅଧିକାର ପ୍ରଦାନ କରିବା ସହ ପ୍ରଦୂଷଣ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ, ପ୍ରଦୂଷଣଜନିତ କ୍ଷୟକ୍ଷତିର ଉଦ୍ଧାରଣ, ପରିବେଶ ସମସ୍ୟାର ଦୂରତ ଫଇସଲା ଆଦି କରିଥାଏ। ଏହି ଅଦାଲତମାନଙ୍କର ଦକ୍ଷ ବ୍ୟବସ୍ଥା ବହୁତ କଠୋର। ରାଜଧାନୀ ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ ଠାରେ ସବୁଜ ଅଦାଲତର ମୁଖ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ଥିବାବେଳେ ଭୋପାଳ, ପୁନେ, ଦେହାଳି ଓ କୋଲକାତାରେ ଆଞ୍ଚଳିକ ଶାଖା କାର୍ଯ୍ୟାଳୟମାନ ରହିଛି। ଓଡ଼ିଶାର ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ମାମଲା କୋଲକାତା ସବୁଜ ଅଦାଲତ ଅଧୀନରେ ଆସୁଛି। କାର୍ଯ୍ୟରେ କିମ୍ବା ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ସର୍ବୋଚ୍ଚ କିମ୍ବା ଉଚ୍ଚନିୟାୟାଳୟର ନ୍ୟାୟାଧୀଶମାନେ ଏମାନଙ୍କର ସଭାପତି ଓ ନ୍ୟାୟାଧୀଶ ପଦରେ ନିଯୁକ୍ତ ପାଆନ୍ତି। ସେହିପରି ସ୍ଥାନୀୟତା ଓ ଉଚ୍ଚ ସରକାରୀ ଅଧିକାରୀମାନେ ଏହାର ସହାୟକ ରୂପେ କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତି। ଏହି ଅଦାଲତରେ ଯେ କୌଣସି ଅନୁଷ୍ଠାନ, ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷ, ପ୍ରଦୂଷଣ ସୃଷ୍ଟିକାରୀ ଅନୁଷ୍ଠାନ, ସରକାର, ସରକାରୀ କର୍ମଚାରୀ, ପ୍ରଦୂଷଣ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବୋର୍ଡ଼ ଆଦିଙ୍କ ବିରୁଦ୍ଧରେ ନୋଟିସ ଦେଇ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେ ସବୁଜ ଅଦାଲତରେ ବିଚାର କରାଯାଇପାରିବ। ଜାତୀୟ ସବୁଜ ଅଦାଲତର କେତୋଟି ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ଆଦେଶ ବିଷୟରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ଆଲୋଚନା କରିବା। ଡ଼େକାନାଲ ଜିଲ୍ଲା କଳକାତା କଟକ

କାରକାରୀ ଓ ଖଣିଖାଦାନର ମାଲିକ, ଠିକାଦାର, ସରକାରୀ, ବେସରକାରୀ ଅନୁଷ୍ଠାନ, ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷଙ୍କୁ ପ୍ରମୁଖ ଭୂମିକା ରହିଥିବାବେଳେ ଏ ଦିଗରେ ଉଦ୍ୟମ କରୁଥିବା ଶିଳ୍ପ ପରି। ସର୍ବୋପରି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରଦୂଷଣ ଗ୍ରାମ, ସହର, ଜିଲ୍ଲା, ରାଜ୍ୟ, ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରୁଛି। ଶିଶୁର ବର୍ତ୍ତମାନ, ସାର, କୀଟନାଶକ ପଦାର୍ଥ, ଲୋକମାନଙ୍କର ବ୍ୟବହୃତ ଆବର୍ତ୍ତନା ଇତ୍ୟାଦି ନଦୀନାଳରେ ମିଶି ଜଳ ପ୍ରଦୂଷଣ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ। ତା ଦ୍ୱାରା ବିଭିନ୍ନ ସଂକ୍ରାମକ ଓ ପ୍ରାଣହୀନ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ। ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳ ଅପେକ୍ଷା ସହରାଞ୍ଚଳରେ ଏହି ସମସ୍ୟା ଅଧିକ ଦୃଷ୍ଟିଗୋଚର ହୁଏ। ସେହିପରି କଳା-କାରଖାନା, ଖଣି-ଖାଦାନମାନଙ୍କରୁ ସୃଷ୍ଟି ଶବ୍ଦ ଉଚ୍ଚତାପ ଦୃଷ୍ଟି କରେ। ମଣିଷ ବ୍ୟତୀତ ପ୍ରାଣୀମାନେ ମଧ୍ୟ ଶବ୍ଦ ପ୍ରଦୂଷଣର ଶିକାର ହୁଅନ୍ତି। ପ୍ରଦୂଷଣ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପାଇଁ କଳ

ସମାଜ କଲ୍ୟାଣରେ ଅନୁଷ୍ଠାନ

ତ୍ରିନାଥ ଓଝା

ଅନେକ ଅନୁଷ୍ଠାନ ସବୁ ରହିଛି ଯେଉଁଗୁଡ଼ିକ ନିଃସ୍ୱାର୍ଥରେ ଭାବରେ ଏବଂ ନିଜକୁ ପ୍ରଚାର ପ୍ରସାର ନକରି ଯଥାର୍ଥ ଭାବେ ଅଭାବୀ, ଅସହାୟ ମାନଙ୍କ ଉନ୍ନତିକଳ୍ପେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି। ତେବେ ଅଧିକ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଗଠନ ହୋଇଥିବା ଅନୁଷ୍ଠାନ ଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ସରକାର ବେଳେ ବେଳେ ତନାତନା କରିବା ପରେ ପ୍ରକୃତ ତଥ୍ୟ ଲୋକଲୋଚନକୁ ଆସିଥାଏ।

ଆମ ହାତପାହାନ୍ତାରେ ଆମେ ଦେଖିବାକୁ ପାଉ ଆମ ସମାଜରେ ଅନେକ ଅନୁଷ୍ଠାନ ରହିଛି। ଆଧାତ୍ମିକ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଭିତ୍ତିକ, ସାଂସ୍କୃତିକ, ରାଜନୈତିକ, ମହିଳା ମାନଙ୍କୁ ଶିଶୁ କୈତ୍ରିକ ଏପରି ଅନେକ ଅନେକ ଅନୁଷ୍ଠାନ ବା ସଂସ୍ଥା କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛି। ସମାଜର କଲ୍ୟାଣ ଉନ୍ନତି ପଥରେ ଏମାନଙ୍କ ଦାୟିତ୍ୱ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ। ଭଗବାନ ଆମକୁ ସୃଷ୍ଟି କରିଛନ୍ତି ଏ ସମାଜ ପାଇଁ ସର୍ବୋପରି ଅନୁଷ୍ଠାନ ପାଇଁ କିଛି ଉଚିତ ଓ କଲ୍ୟାଣ ଦାୟିତ୍ୱ ନିର୍ବାହ କରିବା ପାଇଁ। ଏହା ଭିତରୁ ଆମେ ଅନେକ ଏହାକୁ ପାଳନ କରୁଛୁ ମଧ୍ୟ।

ସମସ୍ତଙ୍କର ମଙ୍ଗଳ ସାଧୁତ ହୁଏ। ଆମ ସମୟରେ ଅନେକ ଯତ୍ନ ଚଳୁଛି। ଜଣେ ଗୋଟିଏ ସାଧୁ ଉଦ୍ୟମରେ ଅନୁଷ୍ଠାନ ତିଆରି କଲାବେଳକୁ ପଛରୁ ହୁରା ମାରିବାକୁ, ବିନା ଦୋଷରେ କାନ୍ଦୁଥିବା ପକାଇବାକୁ ଚରିତ୍ରକ ସଂଖ୍ୟା ଖୁବ୍ ମାମଲଟି କରି ଦି ପଇସା ହାତେଇବାର ନିଶା ଘାରିଥାଏ। କିନ୍ତୁ ସେ ପଇସା ଅନୁଷ୍ଠାନର। କଥାରେ ଅଛି ଶିବ ଧନ ଖାଇଲେ ବଂଶ ରୁଡ଼େ କିନ୍ତୁ ଶିବ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ସମାଜର କଲ୍ୟାଣ ପାଇଁ ଅନୁଷ୍ଠାନର ଗୋଚରରେ ଦାୟିତ୍ୱ ନିର୍ବାହ ନିମିତ୍ତ ଯେଉଁ ଖର୍ଚ୍ଚ ହୋଇଥାଏ ତାହାକୁ କେହି ଆଦୃତ୍ୟ କହିବ ନାହିଁ। କିନ୍ତୁ ସମସ୍ତେ ସମାଜର କଲ୍ୟାଣ ନିମିତ୍ତ ସେ କୌଣସି ଆଧାତ୍ମିକ ବା ସେବା ଅନୁଷ୍ଠାନ ହେଉ କିଛି ସମୟ କାହାକୁ ଆପଣ କଲେ ଆପଣଙ୍କ ପିଲାମାନେ ଦେଖିବେ ଓ ଶିଖିବେ। ସେମାନେ ଭଗବାନଙ୍କ ସପଥ ରାଷ୍ଟ୍ରରେ ନିଜକୁ ଆପଣେ ନେବେ। ତାହାହେଲେ ଅନୁଷ୍ଠାନ କ'ଣ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷଙ୍କର। ଯଦିସେ କେହି କେହି ହୁଅନ୍ତି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ନେଇ କି ହିଁ ଅନୁଷ୍ଠାନ। କାରଣ ବିଭିନ୍ନ ବିଭିନ୍ନ ସୃଷ୍ଟି ପରି କିଛି କିଛି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ନେଇ କି ହିଁ ଗୋଷ୍ଠୀ ବା ଅନୁଷ୍ଠାନ। ଯାହାର ମାର୍ଗ ହେଉଛି ସମାଜର କଲ୍ୟାଣ। ଆସନ୍ତୁ ନିଜ ମୂଲ୍ୟବାନ ସମୟରୁ କିଛି କାଢ଼ି ସମାଜର କଲ୍ୟାଣ ପାଇଁ ସର୍ବୋପରି ଅନୁଷ୍ଠାନ ପାଇଁ ସେବା କରିବା, ଭଗବାନଙ୍କ ଆଶୀର୍ବାଦ ନିଶ୍ଚିତ ଆମ ଉପରେ ଅକାଡ଼ି ହେବ।

ତମ୍ପା-ନାରାୟଣ ଚାରିଚେରୁଲ ଗ୍ରନ୍ଥ, ଧବଳେଶ୍ୱର ଗଡ଼ା, କଟକ ମୋ: ୯୨୩୮୭୭୨୮୨୫



ଭଲ ପାଇବାର ଅଛି କେକି ସିଂ ଭୋଇ ଡଳ ସହ ଛଳନା କରିନଥିଲି ଭଲ ପାଇଥିଲି !! ସେଥିପାଇଁ ତ ଭୁଲି ପାଉନି ସପନେ, ଶୟନେ, କାଗରଣେ ଛାଡ଼ିଲି ନିଶ୍ୱାସ ଭଲ । କିନ୍ତୁ ; ତମେ ତ ମୋବାଇଲ ଗ୍ୟାମ୍ ଭାବିଲ କିପିଲ, ବକୋମୁଖୀ, ବଳାଗୀର ମୋର ଆବେଗକୁ

କୃଷ୍ଣ ମୟରେ ମୋ ଗାଁ ସତ୍ୟ ସିଂ ବାଗ



ମଧୁର ସ୍ୱରରେ ଗୁଣ୍ଡିକ ହରିନାମ କିରଣ ର ନୂଆ ସୁରୁଜ ମୁରୁକିବ ମୋ ଗାଁ ମାଟିରେ ଖୁସିର ମହକ କୃଷ୍ଣ ମୟରେ ମୋଗାଁ ଡି ସାଜିବ ! ଜନଗହଳି କେତେ ଭକତଙ୍କ ଭିଡ଼ ପୁରି ରହିବ ମୋ ଗାଁର ଅଗଣାଦାଣ୍ଡ ତ୍ରିନାଥ ବେଲପତା ରାଧାବଲ୍ଲଭ କ

ଏକୂଳି ଶାଳରୁ ଆରମ୍ଭ ଏ କାବନ ମସାଣି ଭୂମିତା ଆମ ଶେଷଠିକଣା ହରିନାମ ଏକା ଏ ସଂସାରେ ସାର ବାକିତକ ମାୟା କରାଏ ବାବବଣା ! ଶ୍ରୀ ହରି ଶରଣା ଗତି ସ୍ୱାକାରିଲେ କିଛି ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ ମାୟାରେ ଜୟ ହେବାକୁ ଯାଉଛି ହରିନାମ ରସରେ ମୋ ଗାଁ ଡି କୃଷ୍ଣ ମୟ କୃଷ୍ଣ ମୟ..... ତେରେସିଂହା, କଳାହାଣ୍ଡି ମୋ - ୬୩୫୩୩୭୪୫୦୯

କାହାକୁ କହିବି ଦୀପକ କୁମାର ନାୟକ

କାହାକୁ କହିବି ଭଲପାଏ ବୋଲି ମୁଁ ପରା ଗୋଟିଏ ପୁଅ କହିଲେ କାଳେ କେ କରିବ ସନ୍ଦେହ ସେଥିଲାଲି ଲାଗେ ଭୟ ।। ପୁଣି ତର ଲାଗେ କାହାକୁ ଯଦି ମୁଁ କରେ ପ୍ରେମ ନିବେଦନ କାଳେ କେ ବାତେରା ଭାବି ଗାଲିଦେବ ଚାଲିଯିବ ସନମାନ ।। ମୋତେ ଭାବ ବୋଲି ମନର ମଣିଷ ଶାଣ୍ଡି କେମିତି କୁହ ଶଶାମା ଦନ୍ତ.....କିଛିବି କହୁନ ଖାଲିଯେ ନିରବ ରୁହ ।। ମୋ: ୯୬୩୭୨୭୧୨୮୮

