

କର୍ତ୍ତା

ଧୂଳି ପ୍ରତିଧୂଳି

ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧିରେ ଗ୍ଲିସେରିନ୍ : ଜାଣନ୍ତୁ କିପରି କରିବେ ବ୍ୟବହାର



ମହିଳାମାନେ ସବୁବେଳେ ସୁନ୍ଦର ଦେଖାଯିବାକୁ ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟ ଆପଣାନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ପ୍ରସାଧନ ବ୍ୟବହାର କରିବା ସହ ବିଭିନ୍ନ ଉପଚାର କରିଥାନ୍ତି । ଶରୀରକୁ ସୁନ୍ଦର କରିବାରେ ଗ୍ଲିସେରିନ୍ ଜୁନିକା ଅନେକ ରହିଛି । ଜାଣନ୍ତୁ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟକୁ ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବେ କିପରି ?

ଗ୍ଲିସେରିନ୍ କେବେ ସିଧାସଳଖ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ବରଂ ଏହାକୁ ଗୋଲାପ ଜଳ କିମ୍ବା ମିନେରାଲ ଷ୍ଟରରେ ମିଶାଇ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ଗ୍ଲିସେରିନ୍ କୁ ମୁହଁରେ ଲଗାଇବା ପୂର୍ବରୁ ମୁହଁକୁ ଉଲ୍ଲଭାବେ ଧୋଇନିଅନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ତୁଳାରେ କିଛି ବୁନ୍ଦା ନେଇ ମୁହଁରେ ସମାନ୍ କରନ୍ତୁ । କିଛି ସମୟ ରଖିବା ପରେ ମୁହଁକୁ ସାଧା ପାଣିରେ ଧୋଇଦିଅନ୍ତୁ । ତୃତୀ କୋମଳ ରହିବ । ୧୦୦ ଗ୍ରାମ ଗୋଲାପ ଜଳ ସହିତ ୧ ଚାମଚ ଗ୍ଲିସେରିନ୍ ମିଶାଇ ବେତଳର ଠିପି ବନ୍ଦ କରି ଫୁଙ୍କରେ ରଖିଦିଅନ୍ତୁ । ଏହି ଲୋସନ୍ କୁ ହାତ, ଗୋଡ, କିମ୍ବା ଶୁଷ୍କ ଚୂର୍ଚାରେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ଯଦି ମୁହଁରେ ଚର୍ମ ଶୁଷ୍କ ହୋଇଯାଇଛି, ତାହେଲେ ଅଧା ଚାମଚ ଗ୍ଲିସେରିନ୍ ସହିତ ୧ ଚାମଚ ଗୋଲାପ ଜଳ ଓ ୧ ଚାମଚ ମିଳ୍ ପାଉଁଶ ମିଶାନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ଉଲ୍ଲଭାବେ ମୁହଁରେ ଲଗାନ୍ତୁ । ୫ ମିନିଟ୍ ପରେ ମୁହଁକୁ ଉଲ୍ଲଭାବେ ଧୋଇଦିଅନ୍ତୁ । ମୁହଁ ଗୁଣ୍ଠ ଓ ଶୁଷ୍କ ହେବାକୁ ରକ୍ଷା ପାଇବ ନିଶ୍ଚୟ ।



ଠିଆ ହୋଇ ଖାଉଥିଲେ ସାରଧାନ ! ହୋଇପାରେ ଏହି ସବୁ ଗୁରୁତର ସମସ୍ୟା

ଆଜିକାଲି ମଣିଷ ଏତେମାତ୍ରରେ ବ୍ୟସ୍ତ ଯେ, କୌଣସି କାମରେ ଆଉ ସେ ଯତ୍ନ ପଣ୍ୟ ଧରି ସମୟ ଅତିବାହିତ କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରୁନାହିଁ । ଏହି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଠିଆ ହୋଇ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଏକ ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିଣତ ହେଲାଣି । ଯେଉଁଠି ଠିଆ ହୋଇ ପାଣି ପିଇବା ଯେପରି ହାନିକାରକ, ସେହିଭଳି ଠିଆ ହୋଇ ମଧ୍ୟ ଖାଇବା ମଧ୍ୟ ପାଚନତନ୍ତ୍ର ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ଆମେ ଠିଆ ହୋଇ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଥାଉ ଏହାର ପରିମାଣ ସ୍ୱଳ୍ପ ଆମେ ଜାଣିପାରୁ ନ ଥାଇ ପେଟ ଭରିଛି କି ନାହିଁ । ଠିଆ ହୋଇ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ସମୟ କମିଯାଇପାରେ, କିନ୍ତୁ ଏଥିପାଇଁ ଆପଣ ଅନେକ ରୋଗର ଶିକାର ହୋଇପାରନ୍ତି ।

ଅଧିକ ଭୋକ ଲାଗିଥାଏ: ଯେଉଁ ଲୋକମାନେ ଠିଆ ହୋଇ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତି ସେମାନଙ୍କୁ ଅଧିକ ଭୋକ ଲାଗିଥାଏ । କାରଣ ଖାଦ୍ୟ ଶାନ୍ତ ହଜମ ହୋଇ ଅଧିକ ଭୋକ ଲାଗିଥାଏ । ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ଅଧିକ ଖାଇବା ଯୋଗୁଁ ଏହା ଅନ୍ୟ ରୋଗଗୁଡ଼ିକ ଡାକି ଆଣେ । ପାଚନତନ୍ତ୍ର ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ: ଠିଆହୋଇ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଜଣେ ଖାଦ୍ୟକୁ କମ୍



ଚୋବାଇ ଥାନ୍ତି । ଖାଦ୍ୟ ଶାନ୍ତ ପାଚନତନ୍ତ୍ରକୁ ଆସିବା ଦ୍ୱାରା ଏଥିରୁ ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱ ମଧ୍ୟ ଠିକ୍ ଭାବେ ଅବଶୋଷିତ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ଏଥିପାଇଁ ଗ୍ୟାସ୍ ଓ ଏସିଡି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ମେଦବୃଦ୍ଧି: ଯେତେବେଳେ ଆମେ ଭୃମି ଉପରେ ବସି ଖାଦ୍ୟଗ୍ରହଣ କରୁ, ସେତେବେଳେ ଜଣେ କେବଳ ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ ମନୋନିବେଶ କରିଥାଏ । ଠିଆ ହୋଇ ଖାଇବାବେଳେ ଜଣେ ଏତେତେଶେ ଦୁଲୁଥାଏ, ଖାଦ୍ୟରେ ମନ ନଥାଏ । ଫଳରେ ଜଣେ ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ଅଧିକ ଖାଇଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଜଣେ ମେଦବୃଦ୍ଧିରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇପାରନ୍ତି ।



ଅନେକ ଲୋକ ଓଜନ କମାଇବାକୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଉପାୟ ଆପଣାଉଛନ୍ତି । ଏହା ସହ କିଛି ଲୋକ ଓଜନ କମାଇବାକୁ ରାତି ଖାଇବାକୁ ବନ୍ଦ କରିଦେଉଛନ୍ତି । ହେଲେ ଏହାଦ୍ୱାରା ଶରୀର ପାଇଁ କେତେ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ତାହା ଜାଣିଲେ ବୋଧହୁଏ କେହି ଏପରି ଭୁଲ କରିବେ ନାହିଁ । ରାତି ଖାଇବା ଛାଡିବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ଦୁର୍ବଳ ହେବା ସହ ଗୁରୁତର ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ରାତିରେ ଖାଇବା ବନ୍ଦ କଲେ ନିଦ ଠିକ୍ ଭାବେ ହୁଏ ନାହିଁ । କାରଣ ରାତି ବଢିବା ସହ ପେଟରେ ଖାଦ୍ୟ ନଥିବାରୁ ଭୋକ ଲାଗିଥାଏ । ଫଳରେ ନିଦରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଠିକ୍ ଭାବେ ନିଦ ନହେବା କାରଣରୁ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ପୁରା ଶରୀର ଉପରେ ପଡିଥାଏ । ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଲୋକେ ନିଜର ଓଜନ କମ କରିବା ପାଇଁ ରାତି ଖାଦ୍ୟ ଛାଡିଥାନ୍ତି । ଏହାଦ୍ୱାରା ଶରୀର ଧିରେ ଧିରେ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ ରାତି ଖାଦ୍ୟ କେବେବି କ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସହ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ମଧ୍ୟ ଏହାର କୁପ୍ରଭାବ ପଡିଥାଏ ।

ଠାଟିରେ ଖାଦ୍ୟ ନଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ପେଟ ଦରକ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ବରଂ ରାତି ଖାଦ୍ୟ ନଛାଡି ଓଜନ କମାଇବାକୁ ପାଇବର ସ୍ୱଚ୍ଛ ହାଲକା ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ । ଶରୀରକୁ ସ୍ଥିର ରଖିବାକୁ ଓ ମୋଟାପଣ କମ କରିବାକୁ ରାତି ଖାଦ୍ୟ ନଖାଇବା ସମାଧାନର ବାଟ ନୁହେଁ । ରାତି ଖାଦ୍ୟ ନଖାଇଲେ ଓଜନ ସିନା କମିଯାଏ ହେଲେ କୁପୋଷଣ ଭଳି ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ତେଣୁ ଫିଟ୍ ରହିବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ ଓ ଓଜନ କମାଇବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଉଚିତ ପରିମାଣର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ସହ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ ତଥା ଯୋଗ ପ୍ରାଣାୟାମ କରିବାକୁ ନିଜ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନଚର୍ଚ୍ଚାରେ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ । ଏହା ହିଁ ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ ଉପାୟ ।

ପତଳା ହେବାକୁ ରାତି ଖାଇବା ବନ୍ଦ କରୁଛନ୍ତି କି ? ହୋଇପାରେ ମାରାତ୍ମକ ସମସ୍ୟା

ଜୋତା ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହୁଏ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ: ଏ ବିଷୟରେ କିଛି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା

ଅନେକ ସମୟରେ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକେ ଜୋତା ବାହାର ନକରି ଘର ଭିତରକୁ ଚାଲିଥାଆନ୍ତି । କେବଳ ଆଧୁନିକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ନୁହେଁ ବରଂ ବିଜ୍ଞାନ ସମ୍ମତ କାରଣରୁ ମଧ୍ୟ ଏହା କ୍ଷତିକାରକ । ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ଜୋତା ମାଧ୍ୟମରେ ଅନେକ ଜୀବାଣୁ ଘର ଭିତରକୁ ପ୍ରବେଶ କରିବା ସହ ଅନେକ ପ୍ରକାର ରୋଗ ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାଏ । ଆମିନୋକ୍ସି ବ୍ୟାକ୍ଟିରିଆ ପକ୍ଷରୁ କରାଯାଇଥିବା ଏକ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡିଛି ଯେ, ବାହାରେ ପିନ୍ଧାଯାଇଥିବା ଜୋତାରେ ପାଖାପାଖି ୪୦ ହଜାରରୁ ଅଧିକ ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ଥାଆନ୍ତି । ଏହି ଜୀବାଣୁ ମଣିଷର ଋକ୍ତ ଓ ପଶୁମାନଙ୍କ ମଳରେ ଥାଏ । ଏହାବ୍ୟତୀତ ୬ଟି ହାନିକାରକ ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ହେଉଛି ଇ-କୋଲି, କ୍ଲୋସ୍ଟ୍ରିଡିଆ, ନିମୋଡିଆ, ସେରାଟିୟା, ଓ ଫଳିଡିଆ ପରି ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ । ଏହି ସବୁ ଜୀବାଣୁ ଜୋତା ଦ୍ୱାରା ଘର ଭିତରେ ପ୍ରବେଶ କରି ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ, ପାଣି, ଆସବାବପତ୍ର ଓ



ପୋଷାକରେ ଲାଗିଯାନ୍ତି । ଫଳରେ ନିଃଶ୍ୱାସ ଜନିତ ରୋଗ ସହ ସ୍ତ୍ରୀର ଉନ୍ନତପେଟ, ଲିଭର ସଂକ୍ରମଣ ଓ ତୃତୀୟ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଏ । ଆମେରିକା ସ୍ଥିତ 'ଏନଭାଇରନମେଣ୍ଟ ସାଇନ୍ସ ଆଣ୍ଡ ଟେକ୍ନୋଲୋଜି' ଦ୍ୱାରା କରାଯାଇଥିବା ଆଉ ଏକ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡିଛି ଯେ, ବାହାରେ ପିନ୍ଧାଯାଇଥିବା ଜୋତାରେ ଏକ ପ୍ରକାର ଚିକିତ୍ସା ଥାଏ, ଯାହାକି ଅବସାଦ, ହଜମ ସମ୍ପର୍କିତ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଏହାସହ ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି ଉପରେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଭାବ ପକାଏ । ତେଣୁ ବାହାରେ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ଜୋତାକୁ କେବିକି ଘର ଭିତରକୁ ଆଣନ୍ତୁ ନାହିଁ । କେବଳ ଏତିକି ନୁହେଁ ଘର ଭିତରକୁ ପ୍ରବେଶ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଗୋଟି ଧୋଇ ପ୍ରବେଶ କରିବାକୁ ଯଥାସମ୍ଭବ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ।



ପରିସ୍ତାରେ ରକ୍ତ ପଡିବା କେତେ କ୍ଷତିକାରକ ? କେଉଁ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ଚିହ୍ନ ଏବଂ ଖାମୁସ୍ତାଲ କଲେ ଏହା ଶରୀରକୁ କେତେ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଏ, ଜାଣିରଖନ୍ତୁ

ଯୌନାଙ୍ଗ ସମ୍ପର୍କ ସମୟକୁ ଲାଳ ଭାବି ଆମେ ଅନ୍ୟ ଆଗରେ ପ୍ରକାଶ କରିବାକୁ ବେଳେବେଳେ କୁଣ୍ଠାବୋଧ କରୁ । ଖାଲି ଏତିକି ନୁହେଁ ତାଳରକ ପରାମର୍ଶ ଦେବାକୁ ଗଲା ବେଳେ ବି ଆଜି ଯିବି କାଲି ଯିବି କହି ସମୟ ଗଢ଼ାଉ । କିନ୍ତୁ ଏଭଳି କରିବା ଯେ ପରମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ନିଜକୁ ଭାରି ପଡ଼ିବ ଏଥିରେ ତିଳେମାତ୍ର ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ । ସମୟ ଥାଇ ଥାଇ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ନ ଖୋଜିଲେ ନେଡ଼ି ଗୋଟୁ କହୁଣିକି ବୋହିଗଲା ଭଳି ଧାର ହେବ । ତ୍ରିବେନର ଜଣାଶୁଣା ଡାକ୍ତର ମିରିୟମ ସ୍ଟୋପାର୍ଟଙ୍କ ମୁତାବକ,



କିଛି ଲୋକଙ୍କ ସ୍ତ୍ରୀମଣ୍ଡଳରେ ରକ୍ତ ବାହାରିବା ଭଳି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଏ । ଯାହା ଏକ ଗମ୍ଭୀର ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଇପାରେ ତେଣୁ ପରିସ୍ତା କରିବା ସମୟରେ ଆମକୁ ଏ ବିଷୟରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ତାଳର ସ୍ତୋପାର୍ଟ ଏକ ଆର୍ଦ୍ଧକଲରେ ଲେଖୁଛନ୍ତି ଯେ, ଜଣେ ବାନ୍ଧବୀ ବ୍ୟତିକ୍ରମ ହୋଇ ତାଙ୍କୁ ଥରେ ଫୋନ୍ କରି ପରିସ୍ତାରେ ରକ୍ତ ଆସୁଥିବା କଥା କହିଥିଲେ । ସ୍ତୋପାର୍ଟ ତାଙ୍କୁ ପ୍ରଶ୍ନ କରିଥିଲେ ଯେ, କ'ଣ ସେ ଖାଦ୍ୟରେ ବିଟ୍ ଖାଉଥିଲେ ? ବାନ୍ଧବୀଙ୍କ ଉତ୍ତର ଥିଲା ହଁ । ଏହାର ଉତ୍ତରରେ ସେ କହିଥିଲେ ଯେ ବେଳେବେଳେ ବିଟ୍ ଖାଇବା ପରେ ପରିସ୍ତାର ରକ୍ତ ଗୋଲାପୀ ହୋଇଯାଏ ଯାହା ରକ୍ତ ଭଳି ଦେଖାଯାଏ । ବିଟ୍ ର ରକ୍ତ ଲାଲ ହେବା କାରଣରୁ ଏହା ପରିସ୍ତାରେ ସମାନ ମାତ୍ରାରେ ଖେଳେଇ ହୋଇଯାଏ । ଯେତେବେଳେ ପରିସ୍ତା, ପ୍ରଗ୍ରସ୍ତେଟ୍ ବା କିଡିନି କ୍ୟାନ୍ସରର ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଏ । ଅସଲ ସମସ୍ୟା କ'ଣ ଜଣାପଡିଥାଏ । ବୃତ୍ତର କ୍ୟାନ୍ସରର ସାଧାରଣ ଲକ୍ଷଣ ହେଉଛି ପରିସ୍ତାରେ ରକ୍ତ ଆସିବା । ବ୍ଲାକ୍‌ବେରୀ, ବିଟ୍, ରେଡ୍‌ପୁଟ୍ ଭଳି ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ଖାଇଲେ ଯାହାକୁ 'ହିମେନ୍‌ପୁନିଆ' ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ । ତାଳରକ କହିବାଦ୍ୱାରା ସେ,

ବୃତ୍ତର କ୍ୟାନ୍ସରରେ ପାଖାପାଖି ୮୦% ରୋଗୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଏହି ସମସ୍ୟା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପରିସ୍ତାରେ ରକ୍ତ ଆସୁଛି ସେ ବୃତ୍ତର କ୍ୟାନ୍ସରରେ ପଡ଼ିବ ଅର୍ଥାତ୍ କିଛି ମାନେ ନାହିଁ । ଏହାର ଅନ୍ୟ କିଛି କାରଣ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଇପାରେ । ବହୁଥିବା ପ୍ରଗ୍ରସ୍ତେଟ୍, ପରିସ୍ତାମାର୍ଗରେ ସଂକ୍ରମଣ (ୟୁଟିଆଇ) କିମ୍ବା ଅଧିକ ବ୍ୟାୟାମ କାରଣରୁ ମଧ୍ୟ ଏଭଳି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ସ୍ତ୍ରୀଆଇର ସଂକେତ ପରିସ୍ତା କରିବାରେ କଷ୍ଟ, ପରିସ୍ତା ରକ୍ତ ପରିବର୍ତ୍ତନ, ବାରମ୍ବାର ପରିସ୍ତା ଲାଗିବା ଏବଂ ରୋକି ନ ପାରିବା ଭଳି ସମସ୍ୟା ହୋଇଥାଇପାରେ । ବ୍ୟାୟାମ, ବୌଦ୍ଧ, ସରଗଣର ମାତ୍ରା ଅଧିକ ସମୟ ଧରି କରିଲେ ମଧ୍ୟ ପରିସ୍ତାରେ ରକ୍ତ ବାହାରିଥାଏ । ଏହା ଦିନେ, ୨ ଦିନ ଭିତରେ ଠିକ୍ ମଧ୍ୟ ହୋଇଯାଏ । କିଛି ଖାଦ୍ୟ କିମ୍ବା ଔଷଧ କାରଣରୁ ମଧ୍ୟ ପରିସ୍ତାର ରକ୍ତ ଲାଲ ହୋଇଯାଏ । ବ୍ଲାକ୍‌ବେରୀ, ବିଟ୍, ରେଡ୍‌ପୁଟ୍ ଭଳି ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ଖାଇଲେ ପରିସ୍ତାର ରକ୍ତ ଗୋଲାପୀ କିମ୍ବା ନାଲି ହୋଇଯାଏ ।

କବିତାମାଳା

ଧ୍ୱନି ସ୍ୱରାଧିନ

ବାଲେଶ୍ୱର,
୧୩ ମଇ ୨୦୨୫, ମଙ୍ଗଳବାର

ଲିଭିନି 'ସିନ୍ଦୂର' ର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ

ଅଧ୍ୟାପକ ଶ୍ରୀ ଶରତ କୁମାର ଦାସ



ତୁ ନେହୁରା ହେଲୁ ବୋଲି ତ
ମୁଁ ତୋତେ ଛାଡ଼ିଦେଲି ।
ସମର୍ପି ଦେଲି ନିମିଷକେ ମୋ କ୍ରୋଧ, ଭୃଣା
ଅପମାନ ଓ ପ୍ରତିଶୋଧର ରଣଭୂମି ।

ତୋତେ ରାତି ଦରକାର ଥିଲା ନା
ମୁଁ ଅକାଡ଼ିଦେଲି ମେଞ୍ଚାମେଞ୍ଚା
ଦହଳ ଅନ୍ଧାର ।

ତୋତେ ରକ୍ତର ହୋଲି ଦରକାର ଥିଲା
ତୋ ଇଚ୍ଛା ପୂରଣ କରି
ତୋ ହାତ ପାପୁଲିରେ ନେସି
ଉପହାର ଦେଲି ।

ଏବେ ଆଉ କ'ଣ ବାକି ଅଛି କହ

ନା ଏତିକି ?
ଗୁଲିଗୋଳ କମାଣ ମୁହଁରେ
ତୁ ମହୁର ସ୍ୱାଦ ଚାଖୁଥିବା ବେଳେ
ମୁଁ ହସୁଥିଲି କିରିକିରି ।

ସେଇ କେଉଁ ଟୋପା ରକ୍ତ ତୋ ପାଇଁ
ଭାରି ମିଠା ଥିଲା ବୋଧହୁଏ ;
ଛତାଭଙ୍ଗେଲୁ ହସଖୁସି
ଲୁଚିନେଲୁ ସ୍ୱପ୍ନ ସମାବନା ସବୁକିଛି
ପୋଛିଦେଲୁ ସାମଗ୍ରିକ ମଥାର ସିନ୍ଦୂର
ତୋ ଜହ୍ନୁଦୀ ପଶରେ ।

କାହିଁକି ଭାଙ୍ଗିଲୁ ତୁ
ପାହାଡ଼ୀ ଆକାଶ ତଳେ ବୋଲିଖେଲୁଥିବା
ନାରିହ ଚଢ଼େଇଙ୍କ ଡେଣା ?
କାହିଁକି ବ୍ୟାଧି ସାଜି ମାରିଲୁ ତୁ ତାର
ବଶୁଆ ହରିଶଙ୍କଳ କର୍ପକ ଛାତିରେ ?

କି ଭରତ ଦେବୁ ତୁ ?
ଏବେ ପୁଣି ସେଇ ପୁରୁଣା ନାଟକର
ନୂଆ ପୁନରାବୃତ୍ତି.....ଅସ୍ପଷ୍ଟକି..... ।

କୋଉଠି ସାଉଁଟିବି ମୁଁ
ତୋ'ର ସେ ମଲ୍ଲୀପୁଲିଆ ଷଡ଼ଯନ୍ତ୍ର
ଯାଦୁକରୀ ଜୀବନ୍ତ ଅଭିନୟ !

ତୁ ସେପତେ.... ମୁଁ ଏପତେ
ସବୁକିଛି ଓଲଟପାଲଟ
ନା ଅଛି ତୋ ପାଇଁ ସେ ସତେଜ ଖରାବ ସକାଳ
ନା ଜହୁର ସେ ଆଗଭଳି ଭରା ଶୀତଳତା ।

ଏବେ ଯାହା ସଂଗ୍ରହ କରି ରଖୁଛି
ତୋ ପାଇଁ କେବଳ କାଳରାତିର ଜହର

ପତା ଶବମାନଙ୍କର ଉତ୍ତର ଦୁର୍ଗନ୍ଧ
ଯାହା ଖାଲି ସବୁ
ମିଠା ସ୍ୱପ୍ନମାନଙ୍କର ଆତ୍ମସଂହାର
ଆଉ ଗୁଡ଼ାଏ ପଲ୍ଲୁ ଓ
ଅଧର୍ମମାନଙ୍କ କରୁଣ ବିଳାପ ।

ପୁଣି ସକାଡ଼ିରଖୁଛି ହୁତୁହୁତୁ ଜହ୍ନୁଥିବା
ପୁଲ୍ୟାଏ ନିଆଁହୁଳାର ନଅର
ନିର୍ମମ ଯନ୍ତ୍ରଣାର ଅସରତି ଦହନ
ମଝିବିଲରେ ଆକାଶକୁ ଆଁ କରି ବାହୁଥିବା
ଗୋଟିଏ କ୍ଷତାକ୍ତ ଖଣିଆତୁର ଦେଶ ।

ସାବଧାନ....ସାବଧାନ....
ଲିଭିନି ଏବେ କି 'ସିନ୍ଦୂର'ର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ
ତମକୁଛି ଦାଉଦାଉ ସାମାନ୍ତର କପାଳରେ
ଘଡ଼ିଏ ରହ ଅଧ ଧର, ପିଶାଚ ।

ବିଭାଗ ମୁଖ୍ୟ, ରାଜନୀତି ବିଜ୍ଞାନ ବିଭାଗ
ବଡ଼ବିଲ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ, ବଡ଼ବିଲ
ଜିଲ୍ଲା-କେନ୍ଦୁଝର
ମୋ: ୮୪୯୧୩୭୦୯୧

ଓଡ଼ିଆ କାବ୍ୟର ତପୋଭୂମିରେ ପଦ୍ମଭୂଷଣ
ରମାକାନ୍ତ ରଥଙ୍କ 'ଶ୍ରୀରାଧା'... ବିରହର ମାର୍ମିକ
ମର୍ମର ସୃଷ୍ଟି କରିଥିବା ଏକ ଚିର ଅମ୍ଳାନ ସଫଳ
ସାରସ୍ୱତ ପ୍ରଣୟ...ଯାହା ପାଠକର ହୃଦୟକୁ
ଆହୁ ନୁ କରିରଖେ, ମନକୁ ଶ୍ରୀରାଧାମୟ କରିଦିଏ,
ପ୍ରେମକୁ ତ୍ୟାଗହରା ନିର୍ଦ୍ଦରତିଏ କରି ବୁଝାଇଥାଏ
ଉଷର ଛାତିକୁ, ବୁଝା ବିରହର ଅମୃତରସରେ
ସିଞ୍ଚିତ କରିବାକୁ... ତାଙ୍କରି ଅମ୍ଳାନ ସ୍ମୃତିରେ ସମର୍ପଣ କରୁଛି, ତାଙ୍କରି
ଧାରାର ଏ- 'ଶ୍ରୀରାଧା' ବିରହ ସ୍ୱର ...



ଶ୍ରୀରାଧାଙ୍କ ବିରହ ସ୍ୱର (୭) ଲକ୍ଷ୍ମୀଧର ନାୟକ ଆଦିସ୍ୟ



ହେ କୃଷ୍ଣ !
ତନୁଯତା ତୁମେ ବିଦହତା ତୁମେ
ବିଭୋରତା ତୁମେ ମୋର
ଏ ଚିନି ତାପରେ ଉଠିବ ମୋ ତନୁ
ଅଥୟ ମୋ ଅନ୍ଧସ୍ୱର ।
ଶ୍ରୀକରେ ଚନ୍ଦନ ଲେପ...
କୋମଳ ପରଶେ ଶୀତଳ କର ହେ-
ପ୍ରୀତିକ ପ୍ରେମର ରୂପ !
ମୋ ଛାତି ବିରହେ ଶୀର୍ଷ...
ବସନ୍ତ-ମଧୁର ମିଳନ-ରସରେ
କର ହେ ମଲୟ ପୂର୍ଣ୍ଣ ... (୨୫) ..

ତୁମେ କ'ଣ ସର୍ବନାମ.. ?
ନାମ ନୁହଁ ତୁମେ କେହ ନୁହଁ, ଖାଲି-
ମୋ ପାଇଁ ମୋ ପ୍ରିୟତମ ।
କାଳୁଚି ସ୍ମୃତିର ଦାସ...
ବିରହ ଘିଅରେ ଜଳେ ମୁଁ ସଲିତା
ଶିଖା ଆକେ ତୁମ ରୂପ (୨୬)

ପାହାଡ଼ା ପ୍ରହରେ ଡେରିଆଏ କାନ
ଶୁଣିବାକୁ ବଂଶୀ ସ୍ୱର
ରାଧା ରାଧା ବୋଲି ତାକଡ଼ା ଯଦି ବା
ଉଜାଡ଼ ହୁଅନ୍ତା କାନ !
ବାଡ଼ୁ ଅବାଡ଼ୁ ନମାନି...
ଧାଇଁ ପକାନ୍ତି ମୁଁ ମଥୁରା ନଗରୀ
ହେଉ ବା ମର୍ଯ୍ୟାଦା ହାନି ।
ସମୟ ସମ୍ପର୍କ ଛିନ୍ନ...
ଯୋଗ ମାର୍ଗ ଠାରୁ ପ୍ରେମ ମାର୍ଗ ବଡ଼
କାଶ୍ମିର ଜଗତ ଜନ (୨୭)

ଶୁଣିବାକୁ ଥିଲା ଶାଶୁ ନଶୟଳ
ଆକଟ ବାରଣ ଯେତେ
ଜମା ଶୁଣିଲିନି, ତୁମ ବେଶୁ ସ୍ୱର
ଡାକି ଚାଲୁଥିଲା ମୋତେ
ତହସେଣା ମୋର ସ୍ୱାମୀ...
ନପୁଂଷ ହେଲେ ବି ବାହୁନଥିଲା ସେ-
ମୁଁ ହୁଏଁ ନରକଗାମୀ ।
ତୁମେ ନା ସରଣ ମୋର... ?
ସ୍ୱର୍ଗ ଗାମିନୀକୁ ରୋକି କି ପାରନ୍ତା
ବିକାରୀ ନରକ ଦ୍ୱାର ! (୨୮)

ତୁମେ ଗଲା ଦିନୁ ତପଚାରିଣୀ
ଜୀବନ କିଭିତ ପ୍ରିୟ !
ଆକାଶେ ଚାହୁଁଛି ମାଟିକୁ ଚାହୁଁଛି
ସବୁ ଅଡ଼ ତୁମମୟ ।

(ଆର ଥରକୁ)
+ ସାହିତ୍ୟ ସାରାଳାଳ,
ବ୍ରହ୍ମ ଆଳୟ ନିତ୍ୟ ନିଳୟ, ଦେଉଳସାହି,
ଓଲାଇ, କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା-୭୫୪୨୨୭
(ମୋ) ୯୩୭୧୩୮୯୮୭୧

ଏଇ ବେଳ ଏକାଠି ହେବାର ସୁଜିତ କୁମାର ମିଶ୍ର



ଆଉ କିଛି ନୁହେଁ
ରାଷ୍ଟ୍ର ଖୋଜୁଛି ଏତିକି,
ଦି ବୁଝା ଲୁହ,
ବର୍ଷା ସରସର ଅସରତି
ବିଧୁରା କୋହ ।

ଦୁଃଖ ପଡ଼ିଛି ପାହାଡ଼ ପରି
ମରଣ ମୁହାଣୀ ଜୀବନ
ଘନଘନ ବନ୍ଧୁକ ଗୁଲିର କଷଣ
ସେ ଲୋଭୁଛି ତୁମ
ପଣ, ପ୍ରବଣ, ଆଉ ପାରିଲାପଣ,
ରାଷ୍ଟ୍ରପ୍ରେମଠୁ ଆଉ କଣ ଅଛି ଯେ
ମଧୁର ଶିହରଣ ?

ପତୋଶା ବେଉଛି ପାତା,
ହୋରି ଖେଳ ରକ୍ତରେ,
ନିରାହ ନରମ ମଣିଷ
ରକ୍ତ ଚାଖୁବର ବଳି,
ମରଣ ପୂର୍ବରୁ ଜୀବନ ପାଇଁ,
ଉଜୁଟି ଯାଉଛି ଦିଲ୍ଲୀଠୁ କାଶ୍ମୀର
ସବୁଠି ଅସୀମ ମଧୁରାତିର ଆଶା,
ରାଷ୍ଟ୍ର ଲୋଡ଼େ ତୁମ ଆଖି ଛାତିର

ଦରଦୀ ଆଉଁସା ।

ତୁମ ପାଦ ଲୁହା ପରି ସଶକ୍ତ
ଏଇ ରାଷ୍ଟ୍ରର ନିର୍ଦ୍ଦଳ ପ୍ରେମରେ,
ତୁମେ ଚଳପ୍ରଚଳର ଅଧିକାର
ଏଇ ରାଷ୍ଟ୍ରର ଦାନ ଉପହାର,
ତୁମେ ପୁଲକ ସ୍ୱାଧୀନ ରତ୍ନରଶୋଭା
ଏଇ ରାଷ୍ଟ୍ରର ଛୁଆଁରେ ।

କପାଳ ଫାଳଫାଳ
କାଳରାତ୍ରୀର ଗର୍ଜନରେ,
ସୁଖର ଫଗୁଣ କ୍ଷଣେ କ୍ଷଣେ ଶ୍ରୀହୀନ,
ବଳ କୁଟେଇବାର ବେଳ,
ରାଷ୍ଟ୍ରପ୍ରେମ ତ ବିହ୍ୱା ଅତିହ୍ୱା ସଭିକୁ
ସାଉଁଟି ନେବାର ମଧୁକାଳ ।

ଆକାଶ ମାଟି ପାଣି ପବନ
ସବୁ ବିପଦ ମୁହାଁ,
ରାଜନୀତିର ବିଭାଜନ ରେଖାକୁ
ଯୋଡ଼ିଦିଅ, ଗୋଟିଏ ହେଉ,

ଶତ୍ରୁ ଡରିବ ମିଳିତ ଶତସିଂହର ସାହସକୁ,
ଫୁଲ ଫୁଟିବ ପୁଣି ବିମର୍ଷ ବଦନରେ,
ପ୍ରଶମିତ ହେବ ତତଲା ଆତଙ୍କୀ ନିଆଁ ।

ଏଇ ବେଳ ଏକାଠି ହେବାର,
ସଂଗଠନରୁ ସୀମା ଯାଏ
ସ୍ୱର ଶିଖାଉ ସମତା,
ନିସ୍ୱାର୍ଥର ଆଖିପତା ତଳୁ
ଝରୁ ମଧୁର ବାହାଣୀର ଗୀତ,
ରାଷ୍ଟ୍ରପ୍ରେମ ତ ନିର୍ମୋହ ମଣିଷର
ଶଂଖଧ୍ୱନି,
ଚରମ ସିଦ୍ଧାନ୍ତର ସ୍ୱାଭିମାନୀ
ସାଗର ସ୍ତ୍ରୋତ ।

ସେତୁବନ୍ଧରେ ଗୁଣ୍ଡୁଚିମୁଷାର ବାଲିଝଡ଼ା ବି
ଥିଲା ନିଶା,
ତୁମେ ଗୁଣ୍ଡୁଚିମୁଷା କି
ଘର ଭିକି କୁମ୍ଭୀର ଆହୁନ ଭରା,
ଆକାଶଠୁ ଅନନ୍ତ ଦୂର
ଜହ୍ନୁ, ତାରା
ଚଥାପି ସେ ଆପଣାର, ଅପାଣୋରା,
ଏ ରାଷ୍ଟ୍ର ତୁମ ପାଖରେ ଅବା ଦୂରରେ
ଚିରକାଳ ହେଉ
ଅନୁରାଗ ପସରା ।

ସିଂହାସନ ମୋହ ମାୟାରେ
କଣ ରାଷ୍ଟ୍ରପ୍ରେମ ଝଲସେ ?
ଚାଟୁକାରିତାର ଶବ୍ଦ ବନ୍ୟାରେ

ରାଷ୍ଟ୍ର କଣ ହେବ ?
ନୀଳ ଆକାଶର ବିଶାଳତା ପରି
ହୃଦୟକୁ ସବୁ ହୃଦୟରେ ରଖିଦେଲେ ତ
ରକ୍ତ ହୁଏ ଅସଲ ସମୟରେ
ଭରମ ଅବା ନରମ,
କ୍ଷମତା ଚାର୍ଯ୍ୟ ନୁହେଁ
ଅଖଣ୍ଡ ଦୀପର ପ୍ରଭୁଙ୍କନ ହିଁ
ଉଦୟର ରାଷ୍ଟ୍ରପ୍ରେମ ।

ଅନ୍ତର ନକ୍ଷର ଗୀତ ହିଁ ରାଷ୍ଟ୍ରପ୍ରେମ,
ଅନ୍ତର ସିନ୍ଧୁର ଅଶାନ୍ତପଣ ହିଁ ରାଷ୍ଟ୍ରପ୍ରେମ,
ଅନ୍ତର ଆକାଶର ନୀରବତା ହିଁ ରାଷ୍ଟ୍ରପ୍ରେମ,
ଅନ୍ତର ଭିତରେ ସମତାର
ସାପତଶାଳିଏ ହିଁ ରାଷ୍ଟ୍ରପ୍ରେମ ।

ରାଷ୍ଟ୍ରପ୍ରେମ ହିଁ ରସ,
ଶ୍ୱାସ, ପାଇଁଶ,
ରାଷ୍ଟ୍ରପ୍ରେମ ହିଁ ଜୀବନ ଶୈଳୀର
ତୃତ ଦୃତ ବଉଳ ବାସର ପ୍ରୀତିଫୁଲ ପ୍ରକାଶ ।

କଣ ଜଣାକର ପ୍ରେମରେ ହିଁ ତ
ଗତା ରାଷ୍ଟ୍ର ଆୟୁଷ,
ତୋଳୁଥାଅ ସର୍ବକାଳ
ହେ ମାଟିର ମଣିଷ ।

+ କନାର୍ଦ୍ଦନପୁର ଶାସନ
କେନ୍ଦୁଝର
ମୋ: ୭୭୮୩୮ ୭୭୭୪୨

ଗାଁଟିର ନାମ ଈଶାଣୀ ଡ. ସିନ୍ଧୁ ସେନ୍

ସେ ଗାଁଟି ସାରା ବିଶ୍ୱରେ
ଇତିହାସ ରଚିଲା
ଆତଙ୍କବାଦର ଫର୍ଦ୍ଦ ଫର୍ଦ୍ଦ ଇତିହାସ ପୃଷ୍ଠା
ରକ୍ତରେ ଲେଖା ହୋଇଗଲା ।

ସେ ମାଟିର ପୁଅ ପ୍ରଶାନ୍ତର
ରକ୍ତ କୁହୁହୁତୁ କର୍ପିନ ଉପରେ
ତ୍ରିଭଙ୍ଗା ଘୋଡ଼ା ହୋଇଗଲା
କାଶ୍ମୀର ମାଟିରୁ ଓଡ଼ିଶା ମାଟିକୁ
ଶହୀଦର ଶବ୍ଦ ଫେରୁଥିଲା
'ଅମର ରହେ' ଧ୍ୱନିରେ
ଗାଁ ମାଟି କମ୍ପି ଉଠୁଥିଲା ।
କେତେ ନେତା, ମହାକବି ଲାଗିଥିଲା ଭିଡ଼
କିଏ କେତେ ଦେଉଥିଲେ
ଛକ ଛକ ଆଖୁଲୁହେ ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି ବାହୁଥିଲେ
ହିସାବ ନଥିଲା ତାର

ବିଶ୍ୱ ଇତିହାସେ



ଗାଁଟିର ନାମ ସ୍ମରଣୀୟ ହୋଇଗଲା
ସେ ଗାଁର ନାମ ଈଶାଣୀ ଥିଲା
ପ୍ରଶାନ୍ତ ଶତପଥୀ,
ସେ ଗାଁ ମାଟିରେ
ଶହୀଦ ସ୍ତମ୍ଭଟିଏ ଗଢ଼ି ଦେଇଥିଲା,
ସୁନ୍ଦ ନ କରିବି
ଯୋଧା ପାଲଟି ଗଲା ।

+ ସମ୍ପାଦିକା : ସଂଆ,
ବାରବାଟୀ, ବାଲେଶ୍ୱର

ସିଏ ମା ସୁବ୍ରତ ଜେନା



ଜନମ ଠାରୁ ମରଣ ଯାଏ
ସବୁଠୁ ପ୍ରିୟ ସିଏ
ହସରେ ହସେ ଦୁଃଖରେ କାନ୍ଦେ
ସବୁରି ମାଆ ସିଏ ।

ମାଆର କୋଳ ସରଗ ପୁର
ଆକାଶ ଠାରୁ ବଡ଼
ମାଆର କୋଳେ ଥିଲେଟି ରହି
ଆସିବ ନାହିଁ ଝଡ଼ ।

ଦୁଃଖରେ ରହି ସୁଖକୁ ବାଂଚେ
ଉପମା ନାହିଁ ତାର
ସନ୍ତାନ ଖୁସି ଯୋଗାଡ଼ ପାଇଁ
ଭାବେସେ ନିରକ୍ତର ।

ତାଆରି ପାଇଁ ଦୁନିଆଁ ମିଠା
ପ୍ରେମରେ ବାନ୍ଧେ ତୋର
କେତେଯେ ଝଡ଼ ସହସେ ପଛେ
ଲିଭେନି ହସ ତାର ।
ମାଆର ଡାକ ସବୁଠୁ ଭଲ
କରିବା ପୂଜା ତାର
ମାଗେନି କେବେ ବିକାସ ଭୋଗ
ଆଦର ଲୋଡ଼ା ତାର ।

+ ଶୁଭକୃତ, ନନ୍ଦିପୁର,
ଯାଜପୁର



ଆଜିର ସମାଜ ହରପ୍ରିୟା ସାହୁ

ଅଧର୍ମର ଆଜି ହେଉଛି ଜୟ
ଧରମ ରହିଛି ଶୋଭ
ଆନନ୍ଦରେ ଆଜି ନାଚୁ ଅଛି ପାପ
ପୂର୍ଣ୍ଣ ଦେହେ ବଳ ନାହିଁ ॥

ଅଲୋଡ଼ୀ, ଅଖୋଜା ହୋଇ ଅଛି ସତ୍ୟ
ମିଥ୍ୟା ବିକ୍ରୟୀ ସଦା
ଦୁର୍ଯ୍ୟୋଧନ ହସି କରେ ଅତ୍ୟାଚାର
ଭୀମର ଉଠେନି ଗଦା ॥

ସହସ୍ର ଦ୍ରୋପଦୀ ବସୁନ୍ଧରୀ ହେଲେ
କୃଷ୍ଣ ଗଲେ ଅପସରି
ସହସ୍ର ଅନ୍ଧାଧା ଧର୍ଷିତା ହୋଇଲେ
ଶିଳା ହେଲେ ରାମହରି ॥

ସ୍ୱାର୍ଥ ଏ ସମାଜେ ପୁରସ୍କାର ପାଏ
ନିଃସ୍ୱାର୍ଥ ରହେ ଗୁମୁରି
ସାନଟିଏ ଏଠି ବଡ଼ର ଆସନେ
ବଡ଼ ରହେ ଥରି ଥରି ॥

କାହାକୁ କହିବୁ କପାଳ ଲିଖନ
ସର୍ବେ ନିଜ କର୍ମେ ବ୍ୟସ୍ତ
କାହାରିକୁ କେହି ଚାହେଁ ନାହିଁ ପରା
ସବୁରି ମୂଳରେ ସ୍ୱାର୍ଥ ॥

+ ଜଗତସିଂହପୁର

ମୁଁ କାହିଁକି ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖେ ! ଡାଃ ମନୋରଞ୍ଜନ ଦାଶ



ସ୍ୱପ୍ନ ହିଁ ବାଟ ଚଳାଏ ମୋତେ
ସ୍ୱପ୍ନ ହିଁ ଦୁଃଖ ଓ ସମସ୍ୟାକୁ
ଅତିକ୍ରମ କରିବାର କୌଶଳ ଶିଖାଏ ।
ସ୍ୱପ୍ନ ହିଁ ସାକାର ହୁଏ, ପ୍ରତ୍ୟେକରେ ..
ସ୍ୱପ୍ନ ତ ମନକୁ ବିଭୋର କରେ..
ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖିବା କ'ଣ ଭୁଲ୍ କି ସୁଜନେ ?
ସ୍ୱପ୍ନ ହିଁ ତ ମୋ ମନର ସମାର ।
ମୋ ଆବେଗ ସହିତ ସ୍ୱପ୍ନର ତ ବେଶ୍ ଆତ୍ମିକ ସଂପର୍କ..
କାହିଁକି ମୁଁ ସ୍ୱପ୍ନମୟ, ତା ମୁଁ ଜାଣେନା ।
ମନର କୂଳରେ ଆଉକେଉଁ ଯାଉଥିବା ସ୍ୱପ୍ନକୁ ଆଣି

ଛାତିରେ ସାଇତି ଜାଣିବି ବୋଲି ତ ପାଗଳ ଟିଏ ମୁଁ ..
ମୋ ସ୍ୱପ୍ନିକ ପାଦାବାରରେ ଜୀବନ ଜାଉଁଟି ଏକ
ଦୈନିତ୍ୟତାର କଳାରେ ..
ସଫଳତା, ଅସଫଳତା ଓ ଦାମିକତାକୁ ଉତ୍ସାହୁଛି ମୁଁ
ଏକ ଅନିଶ୍ଚିତତାର ସମୟରେ

+ ପ୍ରଭାବତୀ ନିଳୟନ, ବୁଲତଳ,
ପଟ୍ଟାମୁଖର ଜି : କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା
ମୋ - ୯୪୩୭୩୧୭୭୨୨

ଯୁଦ୍ଧ ନୀଳମଣି ଚାନ୍ଦ



ଥିଲେ ଭୟ
ନଥିଲେ ଭୟ,
ଚାଲିଲେ ଡର
ରହିଲେ ଡର,
ଶୁଣିଲେ ଭୟ
ଜାଣିଲେ ଭୟ,
ଦୁଃଖର କଥା
ଭରଲ ବ୍ୟଥା,
ନାନକ, ବୁଦ୍ଧ
ତାହାନ୍ତିନି ଯୁଦ୍ଧ,
ଅଶୋକ, ଗାନ୍ଧୀ
ତାଙ୍କୁ ଯୁଦ୍ଧ ପାରିନି ବାଣି,

କେତେ ମଣିଷ
ମୃତ୍ୟୁ ଲାଭି ଜାଣିଛ
ଯୁଦ୍ଧ ନୁହଁ, ଶାନ୍ତି ତାହୁଁ
ଧରାରେ ଯୁଦ୍ଧ ଆଉ ନହେଉ ।

+ ଭୁବନେଶ୍ୱର
ମୋ: ୯୫୮୩୧୦୨୩୫୭

