

କର୍ମ

ଧୂମ ପତ୍ୟୁଧୂମ

ଆପଣଙ୍କ ପିଲା କିପରି ବନ୍ଧୁ ତିଆରି କରିପାରିବେ ଏହି ୫ଟି ଉପାୟରେ ଶିଖନ୍ତୁ

ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ସାମାଜିକ ଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧି କରିବା ଆଜି ଏକ ଆବଶ୍ୟକତା ପାଲଟିଯାଇଛି । ତେବେ ପିଲାଦିନରୁ ହିଁ ଏହାକୁ ଶିଖାଇବା ଜରୁରୀ । ତେବେ ପିଲାମାନେ କିପରି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହ ମିଶିବେ ସେନେଇ କେତେକ ଟିପ୍ପଣୀ ଜାଣିନେବା ଜରୁରୀ ।

ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ସାମାଜିକ ଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧି କରିବା ଆଜି ଏକ ଆବଶ୍ୟକତା ପାଲଟିଯାଇଛି । ତେବେ ପିଲାଦିନରୁ ହିଁ ଏହାକୁ ଶିଖାଇବା ଜରୁରୀ । ଯେତେବେଳେ ପିଲାମାନେ ସେମାନଙ୍କର ବାପାମାଆଙ୍କୁ ଲୋକମାନଙ୍କ ସହିତ ମିଳାମିଶା କରିବା ଦେଖନ୍ତି, ସେମାନେ ବନ୍ଧୁତା କରିବାର ମହତ୍ତ୍ୱ ବୁଝନ୍ତି ଆଉ ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ବନ୍ଧୁତା ସ୍ଥାପନ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ବୟସର ପିଲାମାନଙ୍କ ସହିତ ବନ୍ଧୁତା ହାତ ବଢାନ୍ତି ।

ବାସ୍ତବରେ, ଅନେକ ଥର ଅଭିଭାବକମାନେ ସେମାନଙ୍କ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଅତ୍ୟଧିକ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖନ୍ତି ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ କୁଆଡେ ଯିବାକୁ ନାହିଁ କି ସେମାନଙ୍କୁ ନିଜ ବୟସର ପିଲାମାନଙ୍କ ସହିତ ମିଶିବାକୁ ଦିଅନ୍ତି ନାହିଁ । ବିଦ୍ୟାଳୟ ଛଡା ସେମାନେ ଘରେ ମଧ୍ୟ ସମସ୍ତ ଚ୍ୟୁପନ ଦେବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରନ୍ତି ।

ଏପରି ପରିସ୍ଥିତିରେ, ପିଲାମାନେ ସାମାଜିକ ହେବାକୁ ଅସମର୍ଥ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ମିଶିବାକୁ ଲଜା ଅନୁଭବ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି । ଏହିପରି ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଜୀବନସାରା ବନ୍ଧୁତା କରିବାରେ ଅସୁବିଧାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାକୁ ପଡେ । ଏହିପରି ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଏଡାଇବା ପାଇଁ ବାପାମାଆମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ବନ୍ଧୁତା ଶିଖାଇବା ଜରୁରୀ ଅଟେ । ତେବେ ପିଲାମାନେ କିପରି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହ ମିଶିବେ ସେନେଇ କେତେକ ଟିପ୍ପଣୀ ଜାଣିନେବା ।

ବନ୍ଧୁତା ମହତ୍ତ୍ୱ କୁହନ୍ତୁ:
ଛୋଟ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ବନ୍ଧୁତା ମହତ୍ତ୍ୱ ବିଷୟରେ କୁହନ୍ତୁ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ଶିକ୍ଷା ଦିଅନ୍ତୁ ଯେ ବନ୍ଧୁ ହେବା ଅର୍ଥ କେୟାର କରିବା, ଶେୟାର କରିବା, ଜଣେ ଭଲ ଶ୍ରେଣୀ ହେବା ଏବଂ ଯଦି ବନ୍ଧୁ ଦୁଃଖ କିମ୍ବା କଷ୍ଟରେ ଥାଆନ୍ତି ତେବେ ତାଙ୍କୁ ଭଲ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ।

ବନ୍ଧୁତା ସହ ଭଲ ବ୍ୟବହାର:
ବାପାମାଆମାନେ ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସର୍ବୋତ୍ତମ ଆଦର୍ଶ ଅଟନ୍ତି, ତେଣୁ ଆପଣଙ୍କର ପିଲାମାନଙ୍କୁ କୁହନ୍ତୁ ଯେ ଆପଣଙ୍କର ବନ୍ଧୁ କିପରି ଆପଣଙ୍କର



ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରିଛନ୍ତି, ଆପଣଙ୍କର ଜିନିଷଗୁଡ଼ିକର ଯତ୍ନ ନେଇଛନ୍ତି ଏବଂ ଆପଣ ଆପଣଙ୍କର ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ପାଇଁ କେତେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତି ।

ମିଳାମିଶା ଜରୁରୀ:
ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହିତ କିଛି ସମୟ କାଟିବାକୁ ସୁଯୋଗ ଦିଅନ୍ତୁ । ଯଦି ପିଲା ପାଇଁ କିମ୍ବା ଗ୍ରାହଣରେ ତାଙ୍କର କୌଣସି ସାଙ୍ଗକୁ ଭେଟିବାକୁ ଚାହାଁନ୍ତି, ତେବେ ତାଙ୍କୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ତାଙ୍କ ବୟସର ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହ ଖେଳାଖେଳି କରିବାକୁ ସୁଯୋଗ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ନୂଆ ବନ୍ଧୁ କରିବା ଶିଖାନ୍ତୁ:
ଆପଣ ନିଜ ପିଲାମାନଙ୍କୁ କହିପାରିବେ ଯେ ଯେତେବେଳେ ବି କାହାକୁ ଭେଟିବେ ହସି ହସି ମିଶିବେ ଏବଂ ବିନା ସଂକୋଚରେ ନିଜ ନାଁ ପ୍ରକାଶ କରିବେ । ସେମାନେ କିପରି ସେମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ଏବଂ ତାଙ୍କୁ ନିଜ ଘରକୁ କିମ୍ବା ଖେଳ ସ୍ଥାନକୁ ନିମନ୍ତ୍ରଣ କରିବେ କୁହନ୍ତୁ ।

ଶେୟାରି ଏବଂ କେୟାରି ଶିଖାନ୍ତୁ:
ଘରେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଶେୟାରି ଶିଖାଇବା ଜରୁରୀ । ଏହିପରି ଭାବରେ, ପିଲାଙ୍କୁ ତାଙ୍କର ଖେଳନା, ପୁସ୍ତକ ଇତ୍ୟାଦି ଶେୟାର କରିବାର ମହତ୍ତ୍ୱ କୁହନ୍ତୁ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ନିଜ ଭାବନା ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାକୁ ଶିଖାନ୍ତୁ ।

ପ୍ରତିଦିନ ଖଜୁରି ଖାଉଛନ୍ତି କି ? ଓଜନ ବୃଦ୍ଧିର ହୋଇପାରେ କାରଣ...

ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାକୁ ଆମେ ଅନେକ ଚେଷ୍ଟା କରୁ । ଏଥିପାଇଁ ଭଲ ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଖାଇଥାଉ । ଯାହା ଆମ ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଏପରି କିଛି ଖାଦ୍ୟ ରହିଛି ଯାହା ଶରୀର ପାଇଁ କିଛି ମାତ୍ରାରେ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥିବା ବେଳେ କିଛି ମାତ୍ରାରେ ଖରାପ ମଧ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏପରି ଏକ ଜିନିଷ ହେଉଛି ଖଜୁରି । ଯାହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବେଶ ଉପକାରୀ । ଏଥିରେ ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ, ଭିଟାମିନ୍ କେ, କପର, ସେଲେନିୟମ, ପ୍ରୋଟିନ୍, ଫାଇବର ଭରପୁର ମାତ୍ରାରେ ରହିଥାଏ । ଖଜୁରି ହୃଦୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବା, ରକ୍ତଚାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା, ମସ୍ତିଷ୍କ ଏବଂ ହାତକୁ ମଜବୁତ କରିବାରେ ଖୁବ ଲାଭଦାୟକ ଅଟେ । ଖଜୁରିରେ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ସହିତ କ୍ୟାଲୋରି ବି ବହୁତ ମାତ୍ରାରେ



ରହିଥାଏ । ଅର୍ଥାତ୍ ୧୦୦ ଗ୍ରାମ ଖଜୁରିରେ ୨୭୭ କ୍ୟାଲୋରୀ ମିଳିଥାଏ । ଖଜୁରିରେ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ କ୍ୟାଲୋରୀ ରହିଥାଏ, ଯାହା ଶରୀରର ଓଜନ ବୃଦ୍ଧିର କାରଣ ହୋଇପାରେ । ଏହାକୁ ଅଧିକ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଓଜନ ବଢିଥାଏ । ଯଦି ପ୍ରତିଦିନ ଖଜୁରି ଖାଉଛନ୍ତି, ତେବେ ଦିନକୁ ଦୁଇଟି ଖଜୁରି ଖାଆନ୍ତୁ । ଏହା ଶରୀରର ଓଜନକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିବ । କିନ୍ତୁ ଯଦି ଓଜନ ବଢାଇବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି ତେବେ ଦିନକୁ ୪ଟି ଖଜୁରି ଖାଇପାରିବେ । ଆପଣ ଖଜୁରିକୁ ରାତିସାରା ପାଣିରେ ଭିଜାଇ ସକାଳେ ଖାଇପାରିବେ । କିନ୍ତୁ ଏହାକୁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାର ତୁରନ୍ତ ପରେ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ହାନିକାରକ ହୋଇପାରେ । ତେଣୁ ଅଧିକ ଖଜୁରି ଖାଇବା ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିବ ଉଚିତ୍ ।

ପାଚିଲା ଭଣ୍ଡା ସହ ଖାଆନ୍ତୁ ଏହି ସବୁ ଖାଦ୍ୟ, ଶରୀର ପାଇଁ ହୋଇପାରେ ବିପଦ !



ପାଚିଲା ଭଣ୍ଡା । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପକାରୀ । କିନ୍ତୁ ପାଚିଲା ଭଣ୍ଡା ଏହି ସବୁ ଜିନିଷ ଖାଇଲେ ହୋଇପାରେ ବିପଦ । ପାଚିଲା ଭଣ୍ଡା ସହ ଦହି ଖାଇବା ଶରୀର ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ । ଏହା ଅଣ୍ଡା, କାଶ ହେବାର କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ଏକାଠି ଖାଇବାକୁ ହେଲେ ୧ ଘଣ୍ଟାର ବ୍ୟବଧାନ ରଖନ୍ତୁ । ଭଣ୍ଡା ସହ କମଳା ଖାଇବା ବେଶ୍ ଖତରନାକ । ପାଚିଲା ଭଣ୍ଡାର ସ୍ୱାଦ ମିଠା ଏବଂ କମଳାର ସ୍ୱାଦ ଖଟା । ଏହାକୁ ଖାଇଲେ ଡାଇରିଆ, ବଦହଜମା ହୋଇପାରେ । ପାଚିଲା ଭଣ୍ଡା ସହ କ୍ଷୀର ପିଇଲେ ଗ୍ୟାସ୍ଟ୍ରିକ୍ ସମସ୍ୟାର ଦେଖା ଦେଇପାରେ । ଏକାଠି ଖାଇବାକୁ ହେଲେ ୩୦ ମିନିଟ୍‌ର ବ୍ୟବଧାନ ରଖିପାରିବେ । ପାଚିଲା ଭଣ୍ଡା ସହ କଲରା ଖାଇବା ଦେହ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ହାନିକାରକ । ଭଣ୍ଡାରେ ପାଣି ଅଧିକ ଥିବାରୁ ଏହା ଶରୀରକୁ ହାଇଡ୍ରେଟ୍ କରିଥାଏ । କିନ୍ତୁ କଲରା ଶରୀରରୁ ପାଣି ଅବଶୋଷିତ କରିଥାଏ । ବିଶେଷତଃ ଅନୁଯାୟୀ ପାଚିଲା ଭଣ୍ଡା ସହ ଲେମ୍ବୁ ଦେହ ପାଇଁ ହାନିକାରକ । ଏକାସଙ୍ଗେ ଏହାକୁ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ପାଚନ ତନ୍ତ୍ର ଖରାପ ହୋଇଥାଏ । ଏପରିକି ରକ୍ତ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସମସ୍ୟା ବି ଏଥିରୁ ହୋଇଥାଏ । ଏଣୁ ଏହି ସବୁ ଜିନିଷକୁ ଏକାଠି ଖାଇବାଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।

ରସୁଣକୁ ତକିଆ ତଳେ ରଖି ଶୋଇଲେ ହୋଇଥାଏ ଖୁବ୍ ଲାଭ

ରସୁଣକୁ ସାଧାରଣତଃ ଆମେ ତରକାରୀ କିମ୍ବା ଆଚାରରେ ବ୍ୟବହାର କରୁ । ଏହା ଖାଦ୍ୟରେ ସ୍ୱାଦ ଆଣିବାରେ ଖୁବ୍ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଜାଣନ୍ତି କି ବିଭିନ୍ନ ରୋଗକୁ ରୋକିବା ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ରସୁଣ । ବିଶେଷତଃ ଅନୁଯାୟୀ, ରସୁଣକୁ ତକିଆ ତଳେ ରଖି ଶୋଇଲେ ଏହା ଖୁବ୍ ଲାଭ ଦେଇଥାଏ । ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା... ରାତିରେ ରସୁଣକୁ ମୁଣ୍ଡ ତଳେ ରଖି ଶୋଇଲେ ମସ୍ତିଷ୍କ ସୁସ୍ଥ ରହିଥାଏ । ଏହା ଚିନ୍ତା ଦୂର କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏହାବ୍ୟତୀତ ଜୀବନରେ ନକାରାତ୍ମକ ଶକ୍ତି ଦୂର ହୋଇ ସକାରାତ୍ମକ ଶକ୍ତିରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାଏ । ବିଶେଷତଃ ଅନୁଯାୟୀ ଶିରା ଏବଂ ଧମନୀ ସମସ୍ୟା ଥିବା ଲୋକମାନେ ରସୁଣ ବ୍ୟବହାର କଲେ ଭଲ । ରସୁଣ ହୃଦୟାତ ଓ ଯକୃତ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ଉପଯୁକ୍ତ ଔଷଧ । ରସୁଣ ରକ୍ତକୁ ଶୁଦ୍ଧ କରିଥାଏ । ଧମନୀକୁ ସଫା ରଖେ । ଏହାବ୍ୟତୀତ ଗର୍ଭ ମାତ୍ରାରେ ରସୁଣକୁ ଛେତି ପକାଇ ମହୁ ସହ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ରାତିରେ ନିଜ ଭଲ ହୋଇଥାଏ । ବିପି ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ରସୁଣ ।



ବାପାମାଆଙ୍କର ଏହି ୫ଟି ଭୁଲ୍ ପିଲାମାନଙ୍କୁ କରିଦିଏ ଖରାପ; ଜାଣନ୍ତୁ ଏସବୁ କ'ଣ...

ପିଲାମାନଙ୍କର ଲାଜନ ପାଳନ ଉପାୟ ହିଁ ସେମାନଙ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବିକାଶରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ, ନଚେତ୍ ସେମାନଙ୍କୁ ନଷ୍ଟ କରିପାରେ । ବାପାମାଆଙ୍କ ଅଭ୍ୟାସ ଏବଂ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ପ୍ରତିପୋଷଣର ତର୍କିକା ହିଁ ପିଲାମାନଙ୍କ ଉପରେ ବହୁତ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ତେବେ ଆସନ୍ତୁ ବାପାମାଆଙ୍କ କେଉଁ ବ୍ୟବହାର ପିଲାମାନଙ୍କୁ ନଷ୍ଟ କରିବାରେ ସହାୟ ହୁଏ ସେ ବିଷୟରେ ଜାଣିନେବା ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିଲା ସମାନ ନୁହନ୍ତି । କେହି କେହି ଉଚ୍ଚ ବ୍ୟବହାର ଦେଖାଉଥିବା ବେଳେ ଆଉ କେହି ଖରାପ ବ୍ୟବହାର ମଧ୍ୟ ଦେଖାଉଥାନ୍ତି । ତେବେ ପିଲାମାନଙ୍କର ଲାଜନ ପାଳନ ଉପାୟ ହିଁ ସେମାନଙ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବିକାଶରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ନଚେତ୍ ସେମାନଙ୍କୁ ନଷ୍ଟ କରିବାରେ ଏହା ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ହେବ । ବାପାମାଆଙ୍କର ଅଭ୍ୟାସ ଏବଂ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ପ୍ରତିପୋଷଣର ତର୍କିକା ହିଁ ପିଲାମାନଙ୍କ ଉପରେ ବହୁତ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ବେଳେବେଳେ ପିଲା ମିଛ କହିବା ଅଭ୍ୟାସ, ପିଲାଟିର କିଛି କରିବାକୁ ମନା କରିବାର ଅଭ୍ୟାସ ଏବଂ ପିଲାଟିର ସବୁ କଥାରେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା କରିବାର ଅଭ୍ୟାସ ମଧ୍ୟ ବାପାମାଆଙ୍କ ପାଳନରେ ହୋଇଥିବା ଭୁଲ୍ ହେତୁ ହୋଇପାରେ । ତେବେ ଆସନ୍ତୁ ବାପାମାଆଙ୍କ କେଉଁ ବ୍ୟବହାର ପିଲାମାନଙ୍କୁ ନଷ୍ଟ କରିବାରେ ସହାୟ ହୁଏ ସେ ବିଷୟରେ ଜାଣିନେବା ।

ପିଲାମାନଙ୍କୁ ମିଛ କହିବା:
ଅନେକ ସମୟରେ ଦେଖାଯାଏ ଯେ ବାପାମାଆମାନେ ଅଜ୍ଞା-ମଜ୍ଞା କରିବା ପାଇଁ କିମ୍ବା କାହା ସହିତ କୌଣସି ଝଗଡ଼ା ନ ହେବା ପାଇଁ ନିଜ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ମିଛ କହିବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି । ପିଲାମାନେ ସେମାନଙ୍କର ବାପାମାଆଙ୍କର ଏହି ମିଛ କହିବାର ଅଭ୍ୟାସକୁ ଶୀଘ୍ର ଧରିଥାନ୍ତି ଏବଂ ନିଜେ ମଧ୍ୟ ମିଛ କହିବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି । ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଥମେ ଏହି ମିଛଗୁଡ଼ିକ ଛୋଟକାଟିଆ ଏବଂ ପରେ ଏହା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ ।



ଭାବପ୍ରବଣତାର ବିକାଶ ମଧ୍ୟ ଠିକ୍ ଭାବରେ ହୁଏ ନାହିଁ । ଏହିପରି ପିଲାମାନେ ମଧ୍ୟ ଅସମ୍ଭବନଶୀଳ କିମ୍ବା ଅଧିକ ଭାବପ୍ରବଣ ହୋଇପାରନ୍ତି । ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସମସ୍ତ ନିଷ୍ଠି ନିଜେ ନେବା:
ଯେତେବେଳେ ପିଲାମାନେ ବଡ଼ ହୋଇଯାଆନ୍ତି, ବାପାମାଆ ଅଭିଯୋଗ କରନ୍ତି ଯେ ସେମାନେ କାହିଁକି ନିଜ ନିଷ୍ଠି ନିଜେ ନ ନେବେ କିମ୍ବା ପିଲାମାନେ କାହିଁକି ସବୁ କଥାକୁ ନେଇ ଭୟଭୀତ । ଏମିତି ହେବାର ପ୍ରମୁଖ କାରଣ ଏହା ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ ଯେ ବାପାମାଆମାନେ ସେମାନଙ୍କର ପିଲାମାନଙ୍କୁ ପିଲାଦିନରୁ କୌଣସି ନିଷ୍ଠି ନେବାକୁ ଦିଅନ୍ତି ନାହିଁ । ଯେତେବେଳେ ଏଭଳି ସମୟ ଆସେ ପିଲାମାନେ କିଛି କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଶହେ ଥର ଭାବନ୍ତି ଏବଂ କିଛି କରିବାକୁ ଭୟ କରନ୍ତି । ଏହି କାରଣରୁ, ପିଲାମାନଙ୍କର ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ କୌଣସି ବିକାଶ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ପିଲାମାନଙ୍କ ସାମ୍ନାରେ ଝଗଡ଼ା କରିବା:
ପ୍ରାୟ ବାପାମାଆମାନେ ଭାବନ୍ତି ଯେ ସେମାନଙ୍କ ପିଲାମାନଙ୍କ ସାମ୍ନାରେ ଟିକିଏ କଳି ଝଗଡ଼ା କରିବାରେ କୌଣସି କ୍ଷତି ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ, ପିଲାମାନେ ଏହି କଳି ଝଗଡ଼ାକୁ ବହୁତ କିଛି ଶିଖନ୍ତି । ପିଲାମାନେ ସେମାନଙ୍କ ବାପାମାଆଙ୍କ ସହ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା କରିବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି ଏବଂ ସେମାନେ ଭାବନ୍ତି ଯେ ଏହିପରି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା କରିବାରେ କୌଣସି ଅସୁବିଧା ନାହିଁ କାରଣ ବାପାମାଆ ମଧ୍ୟ ପରସ୍ପର ସହ ଏମିତି ହୋଇଥାନ୍ତି ।



ପିଲାମାନଙ୍କ ଭାବପ୍ରବଣତାକୁ ରୋକିବା:
ଅନେକ ବାପାମାଆ ସେମାନଙ୍କ ପିଲାମାନଙ୍କୁ କୁହନ୍ତି ଯେ କାହିଁକି ଭଲ ନୁହେଁ କିମ୍ବା ସବୁବେଳେ ହସିବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ କିମ୍ବା ଖରାପ ଲାଗିଲେ ବି ରାଗିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ଏହିପରି କଥା ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଗଭୀର ଭାବେ ଆଘାତ ଦେଇଥାଏ । ଏଭଳି କ୍ଷେତ୍ରରେ ପିଲାମାନେ ନିଜର ଭାବନାକୁ ବୁଝିବାକୁ ଅକ୍ଷମ ହୁଅନ୍ତି ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର



କଳିତାମାଳା

ସୁନି ସ୍ମୃତି

ବାଲେଶ୍ଵର,
୨୦ ମଇ ୨୦୨୫, ମଙ୍ଗଳବାର

ସବୁ ନିର୍ଭର କରୁଛି ତୁମ ଉପରେ ରତ୍ନାକର ରାଉତ



ନିର୍ଭରକାରୀ ଏକତ୍ର ହୋଇ ଗୋଟିଏ ମଂଚରେ
ଏସବୁ ନିର୍ଭର କରୁଛି ଏବେ ତୁମ ଉପରେ ।

ତୁମେ କେଉଁଠି ଚାଲି କରୁଛ ବାସ୍ତବ ପାହାଡ଼
କେଉଁଠି ଖୋଲିଛ ମାଟି ତଳେ ତଳେ ସୁଦୃଢ଼
କେଉଁଠି ଗଦେଇଛ ଗୁଳି, ଗୋଳା, ବିସ୍ଫୋରକ
କେଉଁଠି ଲୁଚେଇଛ ହାତ ହାତରେ,
କମାଣ ଓ ବ୍ୟୁତଳ
କେଉଁଠି ରଚିବ ଯୋଜନା କରିଛ
କେଉଁ ଦିନ ଆଦେଶ
କଣ କଣ ଖସୁଥିବ ରଚିତ ହତ୍ୟା,

ସଂଘର୍ଷ ଓ ରକପାତର
ତୁମକୁ ହିଁ କେବଳ ଜଣା
ତୁମେ କହିପାରିବ କେତେକାଳ ଆଉ
ଚିଞ୍ଚି ରହିବ ମହାରେ ସକଳ ଜୀବନ
ହିଁ, କେବଳ ତୁମେ ହିଁ ସେକଥା କହିପାରିବ ।

ତୁମେ ଅଗ୍ନି ସଂଯୋଗ କରିବା ପୂର୍ବରୁ
ସେହି ବାସ୍ତବ ଗଦାରେ
ତୁମେ ମତେଇବା ପୂର୍ବରୁ
ଭାଇକୁ ଭାଇ ବିରୁଦ୍ଧରେ
ମଣିଷ ହାତରେ ନିପାତ କରିବା ପୂର୍ବରୁ
ଅନ୍ୟ ମଣିଷକୁ, ଶେଷ ବିଷୟାଗରେ
ନିଧନ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ସତେଜ ଜୀବନ
ନିଶ୍ଚିତ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ସଂସାରର
ଧରାଉ ଭୃଗୋଳ ଓ ଭବିଷ୍ୟତ
ତୁମକୁ ଥରେ ଦେଖିବାକୁ ଚାକିରି
ଖୋଲା ପଦନରେ କେମିତି ବୁଦ୍ଧରେ
ଦୋଳି ଖେଳୁଛି ସକଳପୁରା ପୂଜା
ଦୁଇରେ ଲାଘୁଛି
ମୁକ୍ତା ତୁଳ୍ୟ ଶିରୀଶରୀ ଶିଶିରର ବିନ୍ଦୁ
ବଣି ଖୁଣ୍ଟି ଧାନବାଡ଼ି ଖଳାରେ

ସିମ୍ପୁଡ଼ି ବହିନେଇଛି ଚିକି ପାଟିରେ ତଣ୍ଡୁଳ
ବାୟା ରତ୍ନେଇ ତା କୁନି ଥଣ୍ଡରେ ଧରିଛି
ନଡ଼ା, କାଠି ଓ କୁଟା ପତନ ଗଡ଼ିବାକୁ ପର
ଗୁଣ୍ଡୁଚିଟିଏ ଡେଇଁଛି ଏ ତାଳରୁ ସେ ତାଳ
ଚଞ୍ଚ ଘଣ୍ଟୁଛି ଚଞ୍ଚୁରେ
କପୋତଟିଏ କପୋତୀର
ସାରା ସଂସାରରେ ଲାଗିଛି ଲାଳା ଖେଳା
ସୁଖ, ଦୁଃଖ, ହାମି, ଲାଭ ଭିତରେ
ବିତୁଛି ସମୟ ସଭିକରେ
ଧ୍ୟଂସ ନୁହେଁ ସର୍ବନୀର
ମୃତ୍ୟୁ ନୁହେଁ ଜୀବନର ମହୋତ୍ସବ ଚାଲିଛି ।

ସବୁ ନିର୍ଭର କରୁଛି ତୁମ ଉପରେ
ଏହିପରି ଏଠାରେ ଲାଗି ରହିବ
ପାର୍ବଣ ଜୀବନର
ଅବା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯିବ
ବିନାଶକ ବିଧ୍ୟୁତା ଗାନ୍ଧବ ମୃତ୍ୟୁର
ସବୁ ନିର୍ଭର କରୁଛି ତୁମ ଉପରେ ।

+ ଭୁବନେଶ୍ଵର
(ମୋ) ୯୪୩୭୩୮ ୨୨୮୧

ଶ୍ରୀରାଧାଙ୍କ ବିରହ ସ୍ଵର (୮) ଲକ୍ଷ୍ମୀଧର ନାୟକ ଆଦିଷ୍ୟ



ହେ କୁଷ୍ଠ !
ମୁଁ ମାଉଁ ତୁମର ରୁମେ ଯେ କିଶୋର
ଦେହ ବୟସରେ ସାନ
ଦେହର ସାରଥି- ଆତ୍ମା-ପକ୍ଷୀ କ'ଣ
ଏକ ଠାରୁ ଆନ ଭିନ୍ନ ?
ଦେହ ସିନା ଚଳିପଡ଼େ...
ଆତ୍ମାପକ୍ଷୀ ପରା ନୁଆ ଖେଳିବାକୁ
ବସିଯାଏ ଆନ ନାଡ଼େ ।
ଏକ ଆତ୍ମା ଆମେ କୁହେଁ...
ଭିନ୍ନ ସିନା ନାଡ଼ କର୍ମ ତ ଆମର
ବିଶ୍ଵର କଳ୍ୟାଣ ତାହେଁ । (୨୯)

ତୁମେ ଶବ୍ଦ ଅର୍ଥ ମୁଁ ହିଁ...
ସାତ ବର୍ଷା ସୁରେ ବନ୍ଧାଭଟ ମୋତେ
ଆଉ କି ବାକିବି ନାହିଁ ?
ତୁମେ ପରା ମାୟାଧର... ?
ନିର୍ମାୟାକୁ ଆସି ମାୟାରେ ବୁଡ଼ିଲ
ଏବେ କାହିଁ କର ବୁଲ ? (୩୧)

ଦର୍ପଣ ଦେଖାଏ ଅବିକଳ ରୂପ
ତା କ୍ଷତିକୁ ଚାହଁବେଲେ
ମୋ ମୁହଁ କାଗାରେ ତୁମ ମୁହଁ ଦିଶେ
ସ୍ମୃତ ହସ ଅଧରରେ !
ଝରିପଡ଼ୁଛି ମୋ ଆଖୁ...
ରଖ ମଖଳରୁ ଅଶ୍ରୁ ଯୋଜନି
ପ୍ରୀତି ଅନୁରାଗେ ଆସି ?
ନିତ୍ୟ ସହଚର ପ୍ରିୟ... !
ସୁଦୀନ ଶ୍ରୀପଦେ ସହେ ମୁଁ ବିରହ
କେବେ ଶେଷ ହେବ କୁହ ? (୩୦)

ମୁଁ ତୁମର ଦେହ ତୁମେ ଦେହ ମୋ'ର
କୁହେଁ ଆତ୍ମା କୁହେଁକର
ତୁମରି ଇଚ୍ଛାର ଜଗତ ସୁନ୍ଦର
ମୁଁ ସଂଚାରୀ ରୂପ ତାର ।
(ଆର ଥରକୁ)
+ ସାହିତ୍ୟ ସାରାଳାଳୁ,
ବ୍ରହ୍ମ ଆକାଶ ନିତ୍ୟ ନିଳୟ, ଦେଉଳସାହି,
ଓଳାଭର, କେନ୍ଦ୍ରପଡ଼ା-୭୫୪୨୨୭
(ମୋ) ୬୩୭୧୩୮ ୯୮୭୧

ନିଃଶବ୍ଦ ଯାଯାବର ପ୍ରକାଶ କୁମାର ମହାନ୍ତି



ଆଜି ବି ସେ ସାଗର ଅଛି, ଲହଡ଼ିର ଘୁ ଘୁ ଶବ୍ଦ ଶୁଭୁଡ଼ି,
ହେଲେ ନିର୍ଜନତାର ଉପସ୍ଥିତି ବାରି ହେଇ ପଡ଼ୁଛି,
ସତେ ଯେମିତି ଦିଗବଦଳରୁ ସୁଟିର ତରଙ୍ଗ ସବୁ ଭାସି ଭାସି
ମନେ ପକେଇ ଦେଉଛନ୍ତି ସେ ଗଲା ଦିନ ସବୁକୁ;

ସେଦିନର ସେଇ ଜହ୍ନ ରାତିରେ
ସାଗର କୁଳରେ ଶଙ୍ଖ ଓ ଶାମୁକା ସାଥରେ,
ଯାଯାବର ଖେଳୁଥିଲା ବାଲିଘର ଗଢୁଥିଲା,
ଲହଡ଼ିର ଶବ୍ଦ ଶୁଣି ଏକା ଏକା ହସୁଥିଲା ।

ଆଜି ବି ସାଗର ଅଛି, ଲହଡ଼ିର ଘୁ ଘୁ ଶବ୍ଦ ଶୁଭୁଡ଼ି,
ଏବେ ମଧ୍ୟ ସେ ଜହ୍ନ ରାତି ହେଉଛି
ଓ ଜହ୍ନର କିରଣ ବିଜ୍ଞାପି ହେଇ ପଡ଼ୁଛି,
ଆଜି ବି ସେ ଓଦା ବାଲି ଅଛି, ଶଙ୍ଖ ଓ ଶାମୁକା ଅଛନ୍ତି,
ହେଲେ ବାଲିଘର ଗଢ଼ିବ କିଏ ? ?

ଯାଯାବର ତ ହଜିଯାଇଛି ସମାଜର କୋଳାହଳରେ,
ତା ଆଖି ଖୋଲିବା ଆଗରୁ ତା ଜୀବନର ସଂଧ୍ୟା ଆସି ଯାଇଛି,
ଆଜି ବି ସେ ସାଗର ଅଛି,
ଲହଡ଼ିର ଘୁ ଘୁ ଶବ୍ଦ ଶୁଭୁଡ଼ି ।

ଆନନ୍ଦଜୀବା,
ବାମ୍ପିସାହି (ନିଉ କଲୋନୀ)
ପୋ/ଡେଲେଜା ବକାର
ଜିଲ୍ଲା/ ସହର : କଟକ -୭୫୩୦୦୯
ମୋ: ୯୩୩୮୧ ୨୩୨୩୪

ବର୍ଷା ଶ୍ରୀ ସତ୍ୟବ୍ରତ ସାହୁ



ଦୂରେ ବହୁ ଦୂରେ ଆକାଶ ଛାଡିରେ
ମୋଦଶ୍ଵକୁ ଦେଖି ସ୍ଵପ୍ନଦେଖେ
ଗଛ, ମାଟି, ମଣିଷ...
ସ୍ଵାଗତ କରେ ତେଜା ତାଳଗଛ
ବାହୁ ମେଲାଇ... ମୁଣ୍ଡ ହଲାଇ ।
ମାଟି ଆତୁର ହୁଏ...
ଆସ... ଛୁଇଁଦିଅ ମୋତେ ..
ଶାନ୍ତ କରିଦିଅ ମୋ' ଉତ୍ତପ୍ତ ତନୁ
ମୋ' ପିଲାମାନଙ୍କ ଦେହରେ
ଭରି ଦିଅ ଜୀବନ ।
ବର୍ଷାର ତୁମ୍ଭରୁ ତୁମ୍ଭରୁ ଶବ୍ଦରେ
ଭଲୁଣି ଉଠେ ଗଛ
ଆତୁଡ଼ି ପାଇଁ
ପତ୍ରରେ ଧରି ରଖେ ବର୍ଷା ଜଳ,
ଟିକେ ପବନରେ

ଝରିପଡ଼ୁ ପଛେ ମାଟି ଉପରେ ।
ମାଟି ତ ନିଆରା ଖୁସିରେ ମସଗୁଲ
ବାରି ହୋଇପଡେ ତା ବାସ୍ତବୁ
ଭିକା ମାଟିର ବାସ୍ତା ବି ସୁତର
ଭିକା ମାଟିର ବାସ୍ତାରେ ବିଭୋର ହୁଏ
କବି/ବାସ୍ତା/ପ୍ରଣୟ-ପ୍ରଣୟୀ
କବି ହଜିବ ବର୍ଷାର ସୁରରେ...
ଲେଖିବ କବିତା,
ମାଟି ହସିବ ସବୁଜିମାରେ...

ପଲକ ପତୁନି ଦେଖେ ସପନ
ଆଖିରେ ଭାସୁଛି କେତେ ଗୋପନ,
ସଂସର ଛଳରେ ଗାପ ଦହନ
ଆଧାର କମ୍ପୁଟି ଧାରେ ସହନ,
କେମିତି ବଞ୍ଚିବି ଜାଣୁନି ହାଏ
ମରଣ ଚାଖୋ... କବି ମୁଁ ଜଣେ..... !

କବି ମୁଁ ଜଣେ ତାରାପ୍ରସାଦ ଜେନା



କବି ମୁଁ ଜଣେ
ନୀରବରେ ବସି କାହୁଁ ବେଳ
କବାଟ କୋଣେ... କବି ମୁଁ ଜଣେ ... !
ଭାବନାକୁ ଯୋଡ଼େ ମାଟି ଆକାଶ
ଘନ ଚିନିରୁ ଖୋଲେ ପ୍ରକାଶ,
ଶାନ୍ତ ନିରବଧି ଝଡ଼ ବତାସ
କାଳ କାଳାନ୍ତର କୁଡ଼େ ଉଦାସ,
କଲମ ଲେଖୁଛି ଶୋଷକ କିଏ
ରକତ ଝୁଣେ... କବି ମୁଁ ଜଣେ..... !

କାବନନୀ ଏଠି ପାଣି ଫୋଟକା
ତଥାପି ଚାଲିଛି ଭଲ ନାଟିକା,
ଭଲ ପାଖେ ମଧ୍ୟ ବିଜା ଭିଟିକା
କିଏ ଧରେ କା'ର ଆଖି ମିଟିକା,
ଦୁନିଆ ଭିତରେ କେମିତି କିଏ
ଅବାଣି ଜାଣେ, କବି ମୁଁ ଜଣେ..... !

ବାପା ମାଆ ହରପ୍ରିୟା ସାହୁ

କିଏ ସବୁ, କିଏ ସାଧୁ ପାଳିଚିଛି,
ଥରେ ନିକେ ଆଖି ଖୋଲିକି ଦେଖ ।
ପୃଷ୍ଠି କର୍ତ୍ତା ଯଦି ଭଗବାନ ହୁଅନ୍ତି
ଅଭୃତେ ମାଆ ବାପାକୁ ବି ଦେଖ ।

ପଥର ଲଢ଼େଇ ତୋ ପାଇଁ ବାବୁରେ
ଲହୁ ଲହୁ କରୁ ଏକ
ପଥରକୁ ତୋର ପୃଷ୍ଠି କର୍ତ୍ତା କହୁ
ଭାବନାକୁ ତୋର ଧିକ ।।

ହଜାରେ ହଜାରେ ଟଙ୍କା,
ଅପାତୁରେ କରୁ ବର୍ଜନ
ବାପ ମା' ପାଇଁ ଖର୍ଚ୍ଚ ହେଉଗଲେ
ପାଟି କରି କରୁ ଗର୍ଜନ ।।

ଟଙ୍କା ପଥ ଯଦି କଣ ପାଳିଚିଛି,
ଥରେ ନିକକୁ ସକାଡ଼ି ଦେଖ
ଝୁଣିଲେ ପଥର ଆଣ କି କହିବ ?
ବାପା ମାଆକୁ ଆଦରି ଦେଖ ।

ପଲ୍ଲୀସାହି, କମଳପୁର,
ଅହିୟାସ, ଯାଜପୁର- ୭୫୫୦୩୬
ମୋ- ୯୩୩୮୧ ୨୫୬୧୯

କର୍ତ୍ତା, କିଆ, ହରଗୌରା ପୂଜାରେ,
ତାଣୀ ଭିକିବ ବର୍ଷା ଚୋପାରେ...
ରୋଇବ ଧାନ...
କରିବ ଦେଉଳୀ,
ହୁଏତ ବର୍ଷାରେ ନଭିକିବାକୁ
ସତେକ କରିବେବ ପ୍ରିୟତମା
ଦୂରରେ ଥିବା ପ୍ରିୟତମକୁ
ପାଖରେ ଥିଲେ
ପୁଲେଇ ହୋଇ କହୁଥିବ...
ହୁଅଁନା ମୋତେ... !

ରାଜ ରଣପୁର, ଜିଲ୍ଲା-ନୟାଗଡ଼
ମୋ: ୯୩୪୮୦ ୫୫୪୦୦

ଅର୍ଚ୍ଚିତାହ ଅର୍ଚ୍ଚନା ରଥ

କିପରି କହିବି କହ
ଏ ଦେହର ଯହେ
ଶକ୍ତି ମୋର ଅତୀତ ସାମିତ ।
ପାରିବିନି କିଏ ସେ ଯେ ଅକାଉ ସମୁଦ୍ର
ପାଇବାକୁ ସତୀ ସୀତା ନିର୍ଦ୍ଦିନ ଦ୍ଵାପରେ,
ଶିଖୁନାହିଁ ମନ କେବେ ଭାବିବାକୁ
ସେ ସାମା ଉର୍ଦ୍ଧ୍ଵେ ।

ହେ ଶଶିର...
ନିକ ଗୋଡ଼ ତଳକୁ ଓଗାରିବାକୁ
ତୁମକୁ ମୁଁ କଲି ଅନୁରୋଧ ।
କେବେ କି କହିଛି ତୁମକୁ
'ତୁମକୁ ପାଇବା ପାଇଁ
ମୋ ପଥକୁ କର ପରିଷ୍କାର ।'

ତେମେ କିଆଁ ଆଜି କରେ ପ୍ରସ୍ତବନ
ପାଇବାକୁ ତୁମ ଖର୍ଚ୍ଚ, ଅପାର ଆନନ୍ଦ !
ବିଶ୍ଵଶ୍ରୀ ପ୍ରେସ୍, ବାଲେଶ୍ଵର

ଅପେକ୍ଷା ଦିନେଶ ମେହେର

କ'ଣ ଆଉ କରିଆଣା
ସେ ଅଭାଗିନୀ ତା !
ବାହା ହେଉଥିଲା ସତ
ହେଲେ ସଂସାର ବୋଇଲେ ଜାଣିନି ସେ,
ତଥାପି କରିଥିଲା ଅପେକ୍ଷା
ପ୍ରିୟ ତାର ଆସିବ,
ଆକାଶରୁ ତାରା ପୁଲ ଘେନି ଆଣିଦେବ
କହୁ ରୁ ଯେଉଁଦିନ ତୋଳି ଆଣିଦେବ,
ସଂସାର ସୁଖ ଦେବ,
କେତେ କଣ ଭାବି ଦେଉଥିଲା ସେ;

ସେଦିନ, ପ୍ରିୟ ତାର
ଘରୁ ବାହାରି ଯାଉଥିଲା
ଦୂର ଦେଶକୁ ରୋଜଗାର କରିବ ବୋଲି
ପ୍ରିୟ ର ସ୍ଵପ୍ନ ପୂରଣ କରିବ ବୋଲି !

ହେଲେ
କେଉଁଠି ଥିଲା କେକାଣି
ଅସୁରୁଣୀ ଚାପ,
କି କାହିଁକି ବିଦ୍ୟା ତଳେଇ ଦେଲା ଯେ,
ତାର ଆଉ ଘରକୁ ଫେରିବାର
ଶୋର କି ଶବ୍ଦ ନାହିଁ !
ହିଁ ଭିତଗଲା ଚଢ଼େଇ ତ
ଦାସ କୁ ଫେରିବ ନିଶ୍ଚୟ,
ଧ୍ୟବି ଫେରିଲା
ହେଲେ ଜୀବନ ମୁଢ଼ି ରେ ନିକକୁ ହରେଇ
ଦେଇ ।

ଏପତେ ଅଭାଗିନୀ ତା କୁ ସମାଜେ କିଏ,
ଯାହା ପାଇଁ ସାରାଗାତି ଶେଷ ଉପରେ
ମେଣ୍ଡା ମେଣ୍ଡା ଲୁହ ଭାଳି ଦଉଥିଲା,
ସେ ପ୍ରିୟ ତ ମୃଗାଣି ରେ କଳି ଚାଲିଛି
ହୁଡୁ ହୁଡୁ ହେଇ,
ଆଉ ଏପତେ ଧ୍ୟ
ବାହୁନି ବାହୁନି କାହି ଚାଲିଛି ।
କୁନାଗଡ଼, କଳାହାଣ୍ଡି

ଆଜି ଗାଁ କଥା ମନେ ପଡୁଛି ବର୍ଷାରାଣୀ ମହାମଲ୍ଲିକ



ଦୂର ପ୍ରବାସେ ଆଜି ଆସି ମୁଁ ରହୁଛି
ଏକା ଏକା ଭାରି ଲାଗୁଛି
ଆଜି ଗାଁ କଥା ମନେ ପଡୁଛି।
ଗାଁ ପରିବେଶ ସକାଳ ସୁଦ୍ଧ
ମନ କୁ ହରଣ କରେ
ସୁନ୍ଦର ଦିଶେ ତା ଅପୂର୍ବ ଚାହାଣୀ
ହୃଦୟେ ଆହୁତ ଆଶୋ।
ଆମ ତୋଟା ମାଳ, ପୋଖରୀ ର କୁଳ
ଛବି ତାର ଭାସି ଉଠୁଛି,
ଆଜି ଗାଁ କଥା ମନେ ପଡୁଛି।

ରତ୍ନାକା ବସନ୍ତ ଆଗମନେ
କୋଇଲି ଗୀତ ଯେ ଗାଏ,
ଗୋଧୂଳି ବେଳା ରେ ବାହୁଡ଼ି ଗୋଷ୍ଠ ବଳ
ମନେ ମୋର ପଡ଼ିଯାଏ
ମୋ ଜନମ ଭୁଲି ଚି ମୋ ପାଇଁ ତରଳ
ତାକୁ ମାଖୁବା କୁ ଛଟା ହେଉଛି,
ଆଜି ଗାଁ କଥା ମନେ ପଡୁଛି ।।

ଗାଁ ମନ୍ଦିର ର ଘଣ୍ଟି ଘଣ୍ଟ ଶବ୍ଦ
ଆଜି କାନେ ମୋର ବାଜି ଉଠୁଛି
ସୁମନ ଉପରେ ଭର୍ଷର ର ଗୁଞ୍ଜରଣ
ଗୁଞ୍ଜରିତ ସଦା ହେଉଛି।
ପୁରୁଣା ସ୍ମୃତି ର ମିଠା ମିଠା ରୂପ
ମାନସ ପତ୍ରେ ନାହୁଛି,
ଆଜି ଗାଁ କଥା ମନେ ପଡୁଛି ।।
ସୁନ୍ଦର ଶ୍ୟାମଳ ତାର ବନରାଜି
ଖୁଲି ଖୁଲି ହସୁଥାଏ
ଦୂର ପରବତ ଚିତ ଆକର୍ଷକ
ମନେଲୋଭା ଦିଶୁଥାଏ

ଗୁରୁ ରାଣୀ ବର୍ଷା ସିକ କରିଦିଏ
ମୋର ଜନମଭୁଲି କୁ
ସକାଳ ସେ ଦିଏ ଶ୍ୟାମଳ ବସନେ
ତାର ସମଗ୍ର ଦେହକୁ
ଗାଁ ଚାଷ ଆଉ ତାଣୀ ର ସଜାତ
ମନେ ମୋ ମୂର୍ଦ୍ଧନା ତୋଳୁଛି,
ଆଜି ଗାଁ କଥା ମନେ ପଡୁଛି ।।

ଗାଁ ପୋଖରୀ ର ପଡୁଥି ପୁଲ
ପୁଟେ କେଡ଼େ ଯତନ ରେ
ସବୁର ଶ୍ୟାମଳ ଧାନ କ୍ଷେତ ତାର
ଝୁଲି ଝୁଲି ନାଚୁଥାଏ
ଗାଁ ଭୂଆସଣୀ ଲାଜ ମୁରୁକି ହସତି
ଭାବି ମତେ ହସ ଲାଗୁତି,
ଆଜି ଗାଁ କଥା ମନେ ପଡୁଛି ।।

ମନେ ପଡୁଛି ମୋ ଗାଁ କୋଳ
ବାପା କର ଗୋଳ କଥା
ଗାଁ ସାଳସାଥୁ ହସ କଉଡ଼ୁକ
ଅଜା ଆଇ କର କଥା
ଛଟା ହେଉଛି ଫେରିଯିବା ପାଇଁ
ହେଲେ ଗାଁ କୁ ମୋହର
ଏକୁ ନମସ୍କାର କରୁଛି,
ଆଜି ଗାଁ କଥା ମନେ ପଡୁଛି ।।

ଜିଲ୍ଲା :ବରଗଡ଼
(ମୋ) ୮୨୭୦୬୫୯୩୩୩

