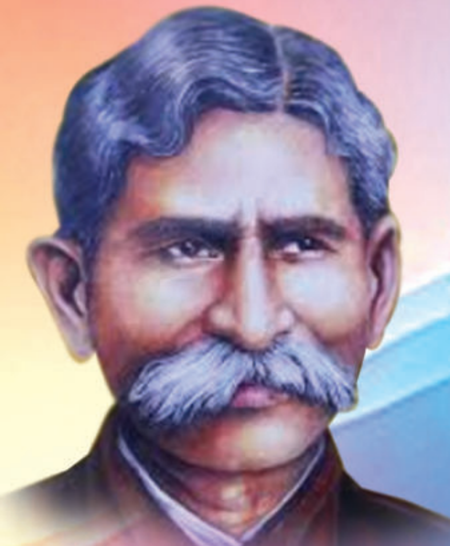
ଝୁଲକା

QUARTERLY SOUVENIR OF
PASCHIM ODISHA SANSKRUTIK PARISHAD
ROURKELA

VOLUME : 2024/02

PASCHIM ODISHA SANSKRUTIK PARISHAD ROURKELA



NUAKHAI EDITION

LIST OF OFFICE BEARERS & EXECUTIVE BODY MEMBERS FOR THE YEAR 2024-25 & 2025-26

OFFICE BEARERS

Sri Swaroop Kumar Panigrahi	President
Dr Ajaya Kumar Mishra	Vice -President
Sri Subhranshu Sekhar Barpanda	Vice -President
Sri Prakash Chandra Padhi	General Secretary
Sri Subhendu Panda	Jt General Secretary
Sri Gouri Shankar Pradhan	Treasurer
Sri Narendra Mishra	Joint Treasurer
Sri Suryanarayan Padhee	Secretary (Cultural)
Dr Subodh Kumar Meher	Secretary (Welfare)

EXECUTIVE BODY MEMBERS

Sri Ajit Mohan Pujhari
Sri Debesh Kumar Purohit
Sri Arior Jal
Sri Madan Behera
Sri Ashok Bhainsa
Sri Padmalochan Bag
Sri Umesh Chandra Behera
Sri Pratap Meher
Sri Nibash Ranjan Dash
Sri Manoj Kumar Seth

EX-OFFICIO MEMBERS

Sri Bhagaban Pati
Sri Sudhir Chandra Mishra

FINANCE COMMITTEE

Sri Gouri Shankar Pradhan
Sri Narendra Mishra
Sri Narendra Tripathy
Sri Arior Jal
Sri Nibash Ranjan Dash
Sri Madan Behera

CULTURAL COMMITTEE

Sri Suryanarayan Padhee
Sri Ramesh Suna
Sri Srikanta Sarangi
Sri Prabir Kumar Mishra
Sri Satyabrata Naik
Dr Ajaya Kumar Mishra
Dr Kishori Dash
Sri Kunja Bihari Sahu
Sri Debasis Mishra

WELFARE COMMITTEE

Dr Subodh Kumar Meher
Sri Subhendu Panda
Sri Umesh Behera
Sri Umesh Pradhan
Sri Keshaba Chandra Seth
Sri Pratap Meher
Sri Ashok Bhainsa
Sri Padmalochan Bag

MEGAZINE COMMITTEE

Dr Subodh Kumar Meher
Sri Pitabas Pradhan
Sri Suryanarayan Padhi
Dr Kishori Dash
Sri Debabrata Gartia
Dr Ajaya Kumar Mishra

ADVISORS

Sri Adwait Kumar Panda
Sri Pitabas Pradhan
Sri Nilamani Pradhan
Sri Girija Shankar Dwibedi
Sri Thabira Mishra
Prof Sanatan Pradhan
Sri Sankar Prasad Tripathy
Sri Santanu Parichha
Dr Gajendra Meher
Dr B K Sahu
Sri Khitish Udgata
Sri Kunja Bihari Sahu
Dr Kishori Dash
Sri Bimal Bisi
Sri Dilip Behera
Sri Ramnarayan Nayak
Dr Ram Chandra Meher
Sri Narendra Tripathy

ବିଶ୍ୱ ଦେଖ ମଧୁମୟରେ ଜୀବନ ! ବିଶ୍ୱ ଦେଖ ମଧୁମୟ
ମଧୁର ଝରଣ କରିବ ହରଣ ତୋ' ପାପ ମରଣ ଭୟରେ ଜୀବନ !
ବିଶ୍ୱ ଦେଖ ମଧୁମୟ

ସମ୍ପାଦକୀୟ...

ତିହାର୍ ଭିତରେ୍ ତିହାର୍... ସାନ୍ ବଡ଼ ସବକୁ ମୋର୍ ନୂଆଁଖାଇ୍ ଜୁହାର୍...

ପଶ୍ଚିମ ଓଡ଼ିଶା ସାଂସ୍କୃତିକ୍ ପରିଷଦ୍ ତରଫନୁ ପ୍ରକାଶିତ ହେଉଥିବା ଇ-ମେଗାଜିନ ର ପହେଲା ସଂସ୍କରଣ କେତେନିକେତେ ଲୋକଆଦ୍ରି ହେଇଥିବାର୍ଲାଗି ଆମେ ବହୁତ ଖୁସ୍ ଅଛୁଁ । ଇହାଦେ ଇତାର ଦ୍ୱିତୀୟ ସଂସ୍କରଣ "ସଭାବ କବି ଗଙ୍ଗାଧର ମେହେରଙ୍କ ପୁଣ୍ୟତିଥି ଶତବାର୍ଷିକୀ ପାଲନ୍ ଆଉ ନୂଆଁଖାଇ ବିଶେଷ ସଂସ୍କରଣ" ପ୍ରକାଶିତ ହେଉଛେ । ହେତିରଲାଗି ଆମେ ବହୁତ ଉତ୍ସାହିତ ଅଛୁଁ । ଇତାର୍ ପ୍ରକାଶନ୍ରେ ସହଯୋଗ କରିଥିବାର୍ ସମ୍ପାଦନା ମଣ୍ଡଳୀକେ ମୋର ଗୁରଦୁ ଟେ ଧନ୍ୟବାଦ ।

ଖରାଦିନର ମୁଡଫଟା ଖରାଥି କଲବଲ ହେଲା ଉତାରୁ ଯେତେବେଲେ ବର୍ଷା ବୁନ୍ଦା ପଡ଼ସି ମୁନୁଷ, ପଶୁ, ପକ୍ଷୀ, କୀଟ, ପତଙ୍ଗ, ଗଛ, ପତର ଏନତାକି ଗୁଟା ପ୍ରକୃତି ଖୁସିଥି ଗଦଗଦେଇ ଯାଏସି, ଆଉ ଆମକୁ ଗୁଟେ ଉତାରୁ ଗୁଟେ ତିହାର ଭେଟି ଦେସି । ପୁରାଉଆଁସ, ରାଖିପୁନି, ଜନ୍ମାଷ୍ଟମି, ଗଣେଷ ପୂଜା, ନୂଆଁଖାଇ, ଆହୁରି କେତେ କାଣା... । ଯେତେ ବି ତିହାର ଆସୁ ଆମର ପଶ୍ଚିମ ଓଡ଼ିଶାର ସବୁନୁ ବଡ଼ଖା ତିହାର୍ ହେଉଛେ ନୂଆଁଖାଇ । ନୂଆଁଖାଇ ର ଢୋଲ୍, ନିଶାନ୍, ତାସା ଆର୍ ମହୁରୀ ବାଜିଗଲେ ଦିହିଟା ଯେନତା ପୁରା ଶିହିରି ଯାଏସି । ଭିନେଭଟା ହେଇଥିବାର୍ ଭାଏମାନେ ମିଶି ଯାଉଥିବାର୍ ପରବ, ହିଂସା-ଅହଙ୍କାର, ରାଗ-ରିସମି କେ ଭୁଲିକରି ସମସ୍ତେ ଏକ ହେବାର ପରବ ହେଉଛେ ଇ ନୂଆଁଖାଇ । ନୂଆଁଖାଇ, ନୂଆଁଖାଇ ବାସି, ନୂଆଁଖାଇ ତିଆସି ମାନଲା ଉତାରୁ ଭି ମନ ନାଇଁ ଭରେ । ନଅଟା ରିତିନିତି କେ ଧରି ଆମର୍ ଇ ନୂଆଁଖାଇ, ଯେନତାକି ବେହେରେନ, ଲଗନ୍ଦେଖା, ଡକାହକା, ସାଫସୁତୁରା-ଲିପାପୁଛା, ଘିନାବିକା, ନୁଆଁଧାନ ଖୁଜା, ବାଏଲପକା, ନୂଆଁଖାଇ ଆଉ ଜୁହାର୍ଭେଟ୍ । ଆଉ ତାର ସାଙ୍ଗେ ଡାଲ୍ଖାଇ୍ ପାରେ ବାଜି ଗଲେ ଠିଆ ଅଁଟା ଭି ହଲିଯାଏସି, ପାଦଭି ଥଏ ନାଇଁ ଧରେ ।

ସଭାବ କବି ଗଙ୍ଗାଧର୍ ମେହେର୍ ଯାହାଙ୍କର ଦୃଷ୍ଟିଥି ଇ ପୃଥିବୀ ଟା ଅମୃତମୟ । ସେ କାଳଜୟୀ ସ୍ରଷ୍ଟାଙ୍କର ପୁଣ୍ୟତିଥିର ଆମେ ଶତବାର୍ଷିକୀ ମନଉଛୁ । ତାଙ୍କର ଲେଖନି ଓଡ଼ିଆ ସାହିତ୍ୟ ଜଗତକେ କେଥନି ଟେ ନୁଆଦିଗ୍ ଉନ୍ମୋଚିତ୍ କରି କରି ଓଡ଼ିଆ ସାହିତ୍ୟ ଭଣ୍ଡାର୍କେ ସମୃଦ୍ଧ କରିଛେ । ସେ ଯୋଗଜନ୍ମାଙ୍କ ପାଦ ତଳେ କୋଟି ପ୍ରଣାମ । ସମକୁ ଆର୍ ଥରେ ମୋର ନୂଆଁଖାଇ ଜୁହାର ।

ଜୟ ମାଁ ସମଲେଇ

ଡା. ସୁବୋଧ କୁମାର ମେହେର

ସମ୍ପାଦନା ମଣ୍ଡଳୀ

Sri Pitabas Pradhan

Sri Suryanarayan Padhee

Dr Kishori Dash

Dr Ajaya Kumar Mishra

Sri Debabrata Gartia

Messages...

SHRI SURESH PUJARI
MINISTER
Revenue & Disaster Management

Telephone :
PBX No. :
Mobile No. :

D. O. No. ..../MR&DM.

BHUBANESWAR

Date. ...18.09.2024...

MESSAGE

It gives me immense pleasure to know that Paschim Odisha Sanskrutik Parishad, Rourkela is celebrating Nuakhai Bhetghat and a Souvenir is being bought out to commemorate the occasion.

Paschim Odisha Sanskrutik Parishad, a socio-cultural organisation is committed for the upliftment and development of the unique cultural heritage of Western Odisha. I hope, this Nuakhai Bhetghat will prevail unity, integrity and brotherhood among the people of Western Odsiha.

I wish the celebration of Nuakhai Bhetghat and publication of Souvenir a grand success.

(Suresh Pujari)

DURGA CHARAN TANTI
Member of Legislative Asembly
Odisha . Raghunathpalli

Quarter No - G -172, Sectore - 6 . Rourkela,
Dist - Sundargarh(Odisha) . Pin - 769002
Ph - 9439781689 / 8144739220
durgatantimla@gmail.com
Date:17.09.2024

ବାର୍ତ୍ତା

ପଶ୍ଚିମ ଓଡ଼ିଶାର ଗଣପର୍ବ ନୂଆଁଖାଇ ଅବସରରେ ଆସନ୍ତା ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୨୨ ତାରିଖ ଦିନ "ପଶ୍ଚିମ ଓଡ଼ିଶା ସାଂସ୍କୃତିକ ପରିଷଦ" ତରଫରୁ ରାଉରକେଲା ସ୍ଥିତ 'ସିଭିକ ସେଣ୍ଟର୍'ରେ "ନୂଆଁଖାଇ ଭେଟଘାଟ" କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଆୟୋଜନ କରାଯିବା ମୋ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆନନ୍ଦର ବିଷୟ ।

ଆମ ପଶ୍ଚିମ ଓଡ଼ିଶାର ଗଣପର୍ବ ନୂଆଁଖାଇ, ପ୍ରତିବର୍ଷ ଆମେ ସମସ୍ତେ ମିଳିମିଶି ଅତ୍ୟନ୍ତ ସୁଖ ସୌହାର୍ଦ୍ଦ୍ୟର ସହ ପାଳନ କରିଥାଉ । ନୂଆ ଧାନ ସହ ନୂଆ ମନ ନେଇ ଭାତୃତ୍ୱ ଭାବକୁ ଅଧିକ ଦୃଢୀଭୂତ କରିବା ପାଇଁ ଆମର ଏହି ନୂଆଁଖାଇ ପର୍ବ । ଏହି ଅବସରରେ ଆପଣ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ହୃଦୟରୁ ଶୁଭେଚ୍ଛା ଓ ଶୁଭକାମନା ଜଣାଉଛି। ପୁନର୍ବାର, ପରିଷଦ ତରଫରୁ ପ୍ରକାଶିତ ହେଉଥିବା ଇ-ମେଗାଜିନ "ଝୁଲକା"ର ଉତ୍ତରୋତର ଉନ୍ନତି କାମନା କରୁଛି ।

(ଦୁର୍ଗା ଚରଣ ତନ୍ତି)

ବିଧାୟକ, ରଘୁନାଥପଲ୍ଲୀ

ଶୁଭେଚ୍ଛା

ସରୂପ ପାଣିଗ୍ରାହୀ
ସଭାପତି

ପଶ୍ଚିମ୍ ଓଡିଶାର ଶିଘା ତିହାର୍ ନୂଆଁଖାଇଲାଗି ସମସ୍ତଙ୍କୁ ମୋର ନୂଆଁଖାଇ ଜୁହାର୍ । ନୂଆଁଖାଇ ଭେଟ୍‌ଘାଟ୍ ୨୦୨୪ର ଶୁଭ ବେଲାନ ଆମର ପରିଷଦ୍‌ର ଇ-ମେଗାଜିନ୍ 'ଝୁଲକା' ପ୍ରକାଶିତ ହେବାର୍‌ଟା ଆମର୍ ଲାଗି ବହୁତ୍ ଖୁସି ଆଉ ଗର୍ବର୍ କଥା । ଠିକ୍ ବେଲାଥିଁ ମେଗାଜିନ୍ କେ ସମ୍‌କର ପାଖେ ପହଂଚେଇ ଥିବାର ଲାଗି ମୁଇଁ ଇ-ମେଗାଜିନ୍‌ର ଟିମ୍ ଆଉ ସବୁ ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ମୋର୍ ଅଭିନନ୍ଦନ ଜନଉଁଛେଁ । ଆମର୍ ପରିଷଦର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କର ଅକ୍ଲାନ୍ତ ପରିଶ୍ରମ୍ ଆଉ ଚେଷ୍ଟା ଲାଗି ୨୦୨୪ରେ ଗୁର୍‌ଦୁଟେ ସାଂସ୍କୃତିକ୍ ଆର୍ ସମାଜ- କଲ୍ୟାଣକାରୀ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମମାନେ ସଫଲତାର ସହ ସମ୍ପାଦିତ ହେଇଛେ । ଆମର୍ ପରିଷଦ୍‌ର ସଭ୍ୟସଂଖ୍ୟା ବଢାବାରେ ଭି ଆମେ କିଛିଟା ସଫଲ ହେଇଛୁଁ । ଇହାଦେ ଆମର ପରିଷଦ୍‌ରେ ୧୫୦ ଉପରେ ଆଜୀବନ ସଭ୍ୟ ଅଛନ୍ । ଇ ସଂଖ୍ୟାକେ ବଢେଇ କରି ଆମର ପରିଷଦ୍‌କେ ଆହୁରି ମଜବୁତ କରବାର ଲାଗି ମୁଇଁ ପରିଷଦ୍ କର୍ମକର୍ତାମାନଙ୍କୁ ଅନୁରୋଧ୍ କରୁଛେଁ ।

ପଶ୍ଚିମ ଓଡିଶାର କଲା ସଂସ୍କୃତିର ପ୍ରଚାର୍ ପ୍ରସାର୍ ଆଉ ଦୁସରା ଦିଗେଁ ଭି ଶିଖରକେ ପହଂଚାବାର୍ ଲାଗି ମୁଇଁ ଆମର ପରିଷଦ୍‌ର ସବୁ ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ମୋର ବିନ୍‌ତି କରବାର ସାଙ୍ଗେ ଆଉଥରେ ସେମାନଙ୍କୁ ନୂଆଁଖାଇର ଶୁଭେଚ୍ଛା ଆଉ ଅଭିନନ୍ଦନ ଜନଉଛେଁ । ଧନ୍ୟବାଦ୍

ପ୍ରକାଶ ଚନ୍ଦ୍ର ପାଢି
ସାଧାରଣ ସଂମ୍ପାଦକ

ସମକୁ ନୂଆଁଖାଇର ଜୁହାର ସାଙ୍ଗେ "ଝୁଲକା"ର ନୁଆଁଖାଇ ସଂସ୍କରଣଲାଗି ସାଗତ କରୁଛେଁ । ନୁଆଁଖାଇ ଟା ଆମର୍ ପରବ୍ ଆର ଆମର୍ ଗରବ୍ ଆଏ । ସବୁ ବଛର ବାଗିର ଇ ବଛର ଭିଲ ଆମେ ମିଶିକରି ନୁଆଁଖାଇକେ ଯାକଜାମକ ଥି ମନଉଛୁଁ । ଆମର୍ କଲା, ସଂସ୍କୃତି, ଖାନ୍‌ପାନ୍, ପିନ୍ଧନ୍ ଉଢନ୍ ର ପ୍ରଚାର୍ ପ୍ରସାର୍ ଲାଗି ଆମର୍ ପରିଷଦ୍‌ର କର୍ମକର୍ତା ଆର୍ ସଦସ୍ୟମାନେ ଜୋର୍‌ସୋର୍ ଲାଗିଛନ । ମୁଇଁ ଇ ଝୁଲକା ମାଧ୍ୟମଥି ରାଉରକେଲାନୁ ରହୁଥିବାର ସବୁ ପଶ୍ଚିମ ଓଡିଶାବାସୀଙ୍କୁ ନିବେଦନ୍ କରୁଛେଁ ଯେ ଆମର୍ ସାଙ୍ଗେ ଆହୁରି ସଂଖ୍ୟାରେ ଜୁଡି ହେଉନ ଆର ପରିଷଦକେ ଗୁଟେ ଉଁଚା ଦର୍ଜା ଦେବାର ସାଙ୍ଗେ ଭାରତ ବର୍ଷଥି ପରିଚିତ କରାଉନ୍ ।

ସମକୁ ଆର୍ ଥରେ ନୂଆଁଖାଇର୍ ଜୁହାର୍...   ଧନ୍ୟବାଦ୍

Sambalpuri ଦିନ୍ 2024

TREE PLANTATION

DIABETES AWARENESS

GANGADHAR MEHER JAYANTI

INDEPENDENCE DAY CELEBRATION

BHIMBHOI JAYANTI

AGM

CANCER AWARENESS

DRUG DE-ADDICTION

ସମ୍ବଲପୁରୀ କପଡା ଥି ବାନ୍ଧକଲା

ପ୍ରତାପ ମେହେର୍

ଆଝିର୍ ଦିନେ ସମ୍ବଲପୁରୀ ବାନ୍ଧ କପଡା ଦେଶ୍ ବିଦେଶ୍ ନୁଁ ଗୁଟେ ଅଲଗା ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ନାଁ କମେଇଛେ । ଆମର ଭାରତ ଦେଶେ ଆଘୋନୁ ଯେତେ ହସ୍ତତନ୍ତ କାରିଗରୀ ଥିଲା ସବୁ ହଜି ଯିବାର କେ ବସଲା ନ । ବାନ୍ଧକଲା ତା'ର୍ ସ୍ୱାତନ୍ତ୍ରତା ଲାଗି ସମ୍ବଲପୁରୀ କପଡାର୍ ଆଦର ଆହୁରି ବଢୁଛେ । ଦେଖବାକେ ଗଲେ ଇ କାମ ଟା ପଶ୍ଚିମ ଓଡ଼ିଶା ର ଭୁଲିଆ ଜାତିର ଲୋକ ମାନେ ବେଶୀ କରି କର୍‌ସନ । ଭୁଲିଆ ଘର୍ ମାନେ ଗୁଟେ ଗୁଟେ କାରଖାନା ଆଏ, ଆଉ ଘରର୍ ଛୁଆ ନୁ ବୁଢ଼ା ଜାଏକ ସଭେ ଗୁଟେ କର୍ମଚାରୀ । ଇମାନେ ବଜାରୁ ଧୋପ ସୂତା ଆନିକରି ତାହକେ କେତେ ରକମର କପଡା ରୂପ ଦେସନ୍ ।

ଇ କାମେ ବେଭାର୍ ହେଉଥିବାର କିଛି ଜିନିଷ ର ନାଁ ଉଫୁନ୍ନା, ଅଶାରି, କମଡା, କମ୍ ପୁରା, ତନାପୁରା, ରହଁଟା (ଅରଟ), ଫନି, କୁଁଚି **(comb),** ବଏଲା, ପଙ୍ଗା (ତନ୍ତ), ନରି **(suttle),** ଫୁଇ **(bobin)** ଆହୁରି ଅନେକ ଜିନିସ୍ ଲାଗସି । ଆମେ ବଜାରୁ କି ଦୁକାନୁ ଧୋପ ସୂତା ଅନ୍ନୁଁ ଆଉ ତାହାକେ ପହେଲା ପଶାରିଥି ଉଖ୍ଲାସୁଁ । ତନା **(Vertical)** ଆଉ ବୁନା **(Horizontal)** ଲାଗି ଦୁଇଭାଗ କରସୁଁ । ବୁନା ବାନ୍ଧ ବନାବାର୍ ଲାଗି ଅଧା କେ କମ୍ ପୁରା ମେସିନ ଆଉ ଅଧା ତନା ପୁରା ମେସିନ ରେ ପୁରସୁଁ । ଧୋପ ସୂତା କେ କମ୍‌ପୁରା ମେସିନଥି ପୁରି ସର୍‌ଲା ଉତାରୁ ତାହାକେ କହେସୁଁ ବୁନାକମ୍ । ବୁନାକମ୍ କେ କାମ୍ପଡ଼ା ନୁ ମଡାସୁଁ ଆଉ ବାନ୍ଧ ବାନ୍ଧସୁଁ ଯେନ୍ତା କି ଫୁଲ୍, ଲହ, ହାତୀ, ଘୁଡ଼ା ଭିନ୍ ଭିନ୍ ପ୍ରକାରର । ତା'ର ଉତାରୁ ତାହାକେ ରଙ୍ଗ କରସୁଁ । ରଙ୍ଗ କରିକରି ଫେର ଘାଏ କାମ୍ପଡ଼ା ନୁ ମଡାସୁଁ ଆଉ ଘୁର୍ଣ୍ଣି କରସୁଁ । ଇ ପ୍ରସେସ ଟା ଯେତିକି ଟା ରଙ୍ଗ କର୍ମୁ ହେତକି ଥର୍ କରବାକେ ପଡସି । ତା'ର ଉତରୁ ଯେତିକି ବାନ୍ଧ ବାନ୍ଧି ଥିଲୁଁ ସବୁକେ ହିଟାସୁଁ ଏତକି କାମ କଲା ଉତରୁ ବୁନା ବାନ୍ଧ ଟା ରେଡୀ ହେସି । ତାର ଉତରୁ ତନାପୁରା ମେସିନଥି ଧୋପ ସୂତା କେ ପୂର୍ସୁ ଆଉ ତନା ବନାସୁ । ତନା **(Vertical)** ର ସବୁ ସୂତା କେ ସିଧା କାରବାର କେ ପାଜନିକରା ନୁ ପାଜନି **(straight)** କରସୁଁ । ପାଜନୀ କଲା ସୂତା କେ ଗୁଟେ ଗୁଟେ କରି ଫନି ନୁ ଯୁଡସୁ ଆଉ ତନାସ୍ରା କରି କି ମଙ୍ଗା ସାଲେ ପସରାସୁ । ତାର ଉତ୍ରୁ ବୁନା ବାନ୍ଧ କେ ଆଶାରି ନୁ ଉଖଲି କରି ରହଁଟା ନୁ ଫୁଇ କେ ଲଗେଇ କରି ଗୁର୍ହାସୁ ଆଉ ନରୀ **(suttle)** ନୁ ଲଗେଇ କରି ତାହାକେ ମଂଗା ନୁ ତାଗେ ତାଗେ କରି ବୁନସୁଁ । ଏତକି କବାର କଲା ଉତାରୁ ଧୋପ୍ ସୂତା ନୁ ଗୁଟେ ଚିତ୍ର ବିଚିତ୍ର କପଡା ଲାଙ୍ଗେ ବନାସୁଁ । ଆମର ଇ କାମ୍ ଟା ସଭେ ମିଶିକରି କରବାରକେ ପଡଶି । ଯଦି ଏକଲା ମୁନୁଷ୍ ଟେ ଏତେ କାମ କର୍ବା ଆଉ କପଡା ଲାଙ୍ଗେ ବନାମୀ ବଲବା ତ ତାହାକେ ମାସେ ଲଗବା । ହେ ହିସାବେ କାରିଗର କେ ଭୁତି ନାଇଁ ମିଲେ ଆର୍ ହେଥିର ଲାଗି ଭୁଲିଆ କୁଟୁମ୍ ଏକ ହେଇ କରି ରହେସନ । ଫେର ଭି ସମ୍ବଲପୁରୀ କପଡା ବିଶ୍ୱପ୍ରସାରୀ ଆଦର ଲାଗି ଭୁଲିଆ କାରିଗର ମାନେ ଆଶାବାଦୀ ଅଛନ ।

ରାଉରକେଲା

****

ଖେଡ଼େ ଧାନ

ଡ. କିଶୋରୀ ଦାଶ

ଖେଡ଼େ ଧାନର କେଡ଼େମାଏନ କିଏ ପାର୍ବା ବରନି,
ଖେଡ଼େ ଧାନର କେଡେକଥାନି କିଏ ପାର୍ବା ବଖାନି
ଖେଡ଼େ ଧାନର ଅକ୍ସି ଚାଉଲେଁ ଲାଗି ଯାଏସି ମହନୀ,
ଚୁମ୍ବକ ବାଗିଲ ଲଟକି ଯାଏ ସନ ମାଁର "ଅଭଯ୍ କାନି" ।
ଖେଡ଼େ ଧାନର କେଡେ କମାଲ ଆମର ମଙ୍ଗଲୁ ଦଦା ଗାଏସି,
ଝାଲ ଆର ରକତ ଢ଼ାଲି କରି ଆମର ପେଟକେ ଚରା ଦେସି ।
ଜାଏତ, ପାଏତ ଉଁଚାନୀଚା ସବକେ ଦୁର୍ମୁଷ ଚଙ୍ଗାସୀ,
ମାଡମରଦନ ସଂପାକୁଟା ମହାନଦୀଁ ଗାର ପଡ଼ସି ।
ଖେଡ଼େ ଧାନର କେଢ଼େ କଥା, ଯା'ର ହୁରୁଦଅଛେ ସେ ବୁଝସି,
ମାଥବରିଆ ପଥରିଆ ଛାତି ଯାର, ଉଚକି ଉଲେଇ ମରସୀ ।
ଖେଡ଼େ ଧାନର ମରମ କଥା କୁରେ ପତର ଜାନସି,
ମହୁଲ ଦନା, ସାରୁ ଶାଗ ଆର ଆଞ୍ଜି କରଡ଼ି ବୁଝସି ।

ଖେଡ଼େ ଧାନେ କେଡ଼େ ଉଶ୍ୱାସ ମୋର ମାଖନୁ ବବାକେ ଲାଗସି,
ମଏଲା କରିଆର ଚିରହା କାନିଥି ଆଁଖିର ଆଁଖଲ ପୁଛସି ।
ହେତିରଲାଗି ସବକର ଭିତରେ ତାର "ଲେଁକୃ" କେ ସେ ପାଏସି,
ଘରଘର କରି ସବୁଘରେଁ ଖେଡ଼େଲେଖା ଧାନ ବାଁଟସି,
ଭେଟଘାଟ ଲାଗି ବଏନା ନିଁଉତା ଉଷ୍ଟାଗି ମନେ କହେସି ।
କର୍ତୀ ହେଲା ଛାତିର ଉପରେ ପଥର ଗୁଟେ ଲଦସି,
ଗାଁ ମାଁ କୁଟୁମ ବାଟୁମ ଧରିକରି "ମାଁ" ଠାନେ ନୁଆଁ ଲଗାସି ।
ଖେଡ଼େ ଧାନର ଗୁର୍ଷିଆ ଚାଉଲେଁ ମାଁ-ମାଟିର ଆଶ,
ସଂପିଦେବା ତା'ର ଛୁଆ ତାରନୁ ବଲି ପହେଲା ଫସଲର ଗ୍ରାସ ।
ଉଛୁର୍କୀ ଦେବା ତାର ସୁଖ୍, ଦୁଃଖ, ରାଗ ରୋଷ ଯେତକ ଉଶ୍ୱାସ
ହେଇକରି ନିଶ୍ୱାସ ନେବା ସୁଖେଁ ଜିଁଇବା ବର୍ଷକ ।

ରାଉରକେଲା

****

ମାଟିର୍ କବି ଗଙ୍ଗାଧର୍

ଡ. ଚନ୍ଦ୍ରକାନ୍ତି ନାଏକ

ଲୋକ ସାହିତ୍ୟ ଓ ସଂସ୍କୃତି ର ଚିତ୍ର ସ୍ରଷ୍ଟାଙ୍କ ସୃଷ୍ଟି ରେ ସୁନ୍ଦର ଭାବରେ ପ୍ରତିଫଳିତ ହୋଇଥାଏ । ଏଣୁ ପୁରାତନ ଓ ନୂତନ ର ଜଟିଳ ମାନସିକତା ଭିତରେ ସାମାଜିକ ଚଳଣିଗତ ଲୋକକଥା, ଲୋକ ଗୀତ, ଲୋକ ଉପାଦାନ ଇତ୍ୟାଦି ମର୍ମେ ମର୍ମେ ଅନୁଭବ କରିହୁଏ । ଗ୍ରାମୀଣ ଜୀବନର ଅସଙ୍ଗତି, ଢଗଢମାଳି, ନୀତିକଥା ଇତ୍ୟାଦି ଅନୁଭବ କରି ହୁଏ, ସ୍ୱଭାବ କବି ଗଙ୍ଗାଧରଙ୍କର ଧୂଳି ଧୁସରିତ ଲୋକ ଚରିତ୍ର ମାଧ୍ୟମରେ ।

ପଶ୍ଚିମ ଓଡ଼ିଶା ର ସ୍ଥାନ ଗୁଡ଼ିକର ଚିତ୍ର ଯଥା – ପ୍ରଧାନପାଟ, କଲରାପାଟ, ଗନ୍ଧମାର୍ଦ୍ଦନ, ନରସିଂହ ନାଥ, ହରିଶଙ୍କର, ଚିକ୍ରିଗୁଡା, ବାର ପାହାଡ, ଶିଶୁପାଳ, ଝର ଘାଟି, ବୁଢାରଜା, ମୋତିଝରଣ, ଇତ୍ୟାଦିର ବର୍ଣ୍ଣନା ଅନ୍ତରକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରି ଥାଏ । କେବଳ ସ୍ଥାନ ନୁହେଁ ଆମର ନଦନଦୀ, ପାହାଡ଼ ପର୍ବତ, ପର୍ଯ୍ୟଟନ ପୀଠ ର ସଜୀବ ଚିତ୍ରଣରେ କବିଙ୍କର କାବ୍ୟ କବିତା ଭରପୁର । ଯଥା- ମହାନଦୀ, ଅଙ୍ଗ, ଇବ, ତେଲ ଆଦି ନଦୀ ସହିତ ଦନ୍ତା, ଝାଉଁ କୁଲିଆରି, ଭେଡେନ୍, ମାଳତୀ, ହରଡ଼ ଇତ୍ୟାଦିର ପ୍ରାକୃତିକ ସୁରମ୍ୟ ରୂପ ଚିତ୍ରଣ କରିଛନ୍ତି । ତାଙ୍କର କାବ୍ୟ କବିତାରେ ଗ୍ରାମୀଣ ଜୀବନର ଅସଙ୍ଗତି ଢଗଢମାଳି, ନୀତିକଥା ଇତ୍ୟାଦିର ଚିତ୍ର ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ। ତାଙ୍କର କବିତା କଲ୍ଲୋଳ, ସୋମନାଥ ବିଜୟ, ପ୍ରେତର ଅନୁତାପ, କବିତା ମାଳା ଇତ୍ୟାଦିରେ । ପୁଷ୍ପୁନୀ ତାଙ୍କର ଏକ ଅନବଦ୍ୟ ରଚନା । ତପସ୍ୱିନୀ, ପ୍ରଣୟବଲ୍ଲରୀ, ଇନ୍ଦୁମତୀ ଆଦିର ନାୟିକା ଓ ଚରିତ୍ର ଗଣ ମଧ ପୁରପଲ୍ଲୀର ଧୂଳିଧୂସରିତ ଲୋକ ଚରିତ୍ର ।

କେବଳ ପ୍ରକୃତିର ମନୋରମ ଚିତ୍ର ନୁହେଁ ଗ୍ରାମୀଣ ଜୀବନରେ ପ୍ରୟୋଗ କରୁଥିବା ଅନେକ ସମ୍ବଲପୁରୀ ଶବ୍ଦଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରୟୋଗ ମଧ ଖୁବ୍ ଚମତ୍କାର । ଯଥା- ନିଛି, ଟୁପ୍‌ଲି, ଗୁଡି, ଭୁଡି, ଦଉଁରା, ଚାଣ୍ଟି, ମାଖି, ଖାଡି ଇତ୍ୟାଦିର ପ୍ରୟୋଗ ତାଙ୍କର ରଚନାବଳୀକୁ ସମୃଦ୍ଧ କରିଛି ।

ଓଡ଼ିଶାର ସନାମଧନ୍ୟ କବି ଭାବରେ ଯଥାର୍ଥରେ ତାଙ୍କର ଅଁଚଳ ପ୍ରୀତି ଖାଲି ରାଜ୍ୟ କି ଦେଶ ମଧ୍ୟରେ ସୀମିତ ରହି ନାହିଁ, ନିଜ ଅଁଚଳର ଭାଷା, ସଂସ୍କୃତି ଓ ଐତିହ୍ୟକୁ ସେ ବିଶ୍ୱସ୍ତରରେ ବିଦିତ କରାଇ ସେ କାଳଜୟୀ ହୋଇପାରିଛନ୍ତି । ମାଟିର କଥା କହିବା ସମୟରେ ସେ ବହୁ ମାତ୍ରାରେ ଭାବପ୍ରବଣ ହୋଇଥିବା ସହଜରେ ଅନୁମାନ କରି ହୁଏ ।

ରାଉରକେଲା

****

ନୂଆଁଖାଇ ତିହାର୍

ଅଭୀପ୍ସା ଦାଶ

ମାଟିଲଗ୍ନା ଆମେଁ ସଭେ
ମାଟି କେ ନେଇ କରି ଜିଇଁଛୁ
ଜୀବନ୍ ଜାକର୍
ମାଟି ଆମକୁ ଚରା
ଦେଇକରି ପୁଶସି,
ମଲା ଉତାରୁ
ସେ ମାଟି ଆମକୁ
ତା'ର୍ କୁଲେଁ ଜାଗା ଭି ଦେସି ।
ଜୀବନ୍ ଥିଲା ବେଲେଁ ଆର୍
ଜୀବନ୍ ଉତାରୁ ଭିଲ୍
ସବୁ ବେଲେଁ ଭଲ୍ ପାଏସି ।
ମାଟିଲଗ୍ନା ଆମେଁ ସଭେ
ମାଟିକେ ନେଇ କରି ଜିଇଁଛୁ ।

ନୂଆଁଖାଇ ପରବ୍
ଖାଲି ଗୁଟେ ପରବ୍ ନୁହେଁସେ
ମାଟି ମନସ୍କ ହେବାର୍ ଲାଗି
ସେ ଆମକୁ ଚେତେଇ ଦେସି ।
ମିଲିମିଶି କରି
ଗୁଟେ ଠାନେ ଖାଏବାର୍ ଇ ପରମ୍ପରା,
ଆମର ସମାଜ୍ ଥି
ଏକତାର ଗୁଟେ ବାର୍ତା ପୁହୁଁଚାସି ।
ସାମାଜିକ୍ ଚଲ୍‌ନି
ସାଂସ୍କୃତିକ୍ ଅବକ୍ଷୟ ନୁ
ବଁଚାବାର୍ ଲାଗି
ଇ ପରବ୍ ଗୁଟେ
ବଡ୍ଢେ କାମ୍ କର୍‌ସି ।
ନୂଆଁଖାଇ ଭେଟ୍‌ଘାଟ୍

ଫଟାଟୁଟା ସମକର୍ ମନ୍‌କେ
ଏକ କରି ଜୁଡ଼ସି
ଇ ପରବ ଗୁଟେ
ବଡ୍ଢେ କାମ କରସି ।
ସମକୁ ମୋର୍
ନୂଆଁଖାଇ ଜୁହାର୍
ଯିଏ ଯେନେ ଥିଲେ ଭିଲ
ମାଁ ସମଲେଇ
ପନତ୍ ତଲେ ସମକୁ
ରଖି ଥାଉ ତା'ର୍ (୨) ।

ଏଚ ସି ବି/୨
କ୍ୟାଂଟନମେଂଟ ରୋଡ, କଟକ

****

ଅଭାବର ଭୁଦୋନେ ଭାବର୍ ତିହାର

ଡ. ସୁଧାଂଶୁ ଭୁଷଣ ଷଣ୍ଢ

ଜେଠ-ବଏଶାଖର ତିର୍‌ପଟ୍ ଖରାଥି
ଖୁଦ୍‌ରି ଖୁଦ୍‌ରି ଘିମ୍‌ରି ଦିହେଁ
ଚିର୍‌କା ଫର୍‌କା ତା'ର ଭାଏଗ୍ ରେଖା
ବା'ରି ହେଇ ପଡୁଥିଲା ।
ପଣ୍ଡିତ ବୁଢ଼ାର୍...
ତାଲ୍ ପତ୍‌ରୀ ପୁଥି-ପାଞ୍ଜି ଯେନ୍ତା ।

ଝାଲେ ଝର୍ ଝର୍, ଧୁଇଲ ସର୍ ସର୍ ହେଇ
ସମୁଁଦର୍ ଜେନ୍ତା ଡେନା ବାହାଁ ମେଲେଇ,
ଝାର୍, ଜଙ୍ଗଲ, ଜୀବ୍‌ଜଁତୁ ଗଛ ଖୁଁଟ୍‌କେ
ଅପନେଇ ନେଉଥିଲା ସମକୁ ଗୁଟେ ଭାବେ ।

ଟାକିଥିଲା ଭଁଡାର କୁନର୍
ଛାତି ଥରା ଗର୍ଜନ କେ,
ଝାଉ ପବନେ ଶୁଖେଇ ଥିଲା
କେତେ ପାଏନ୍ ଆଉ କେତେ ରକତ୍ ଯେ,
ଚାଟି ଚାଟି ହିସାବ ରଖିଥିଲେ,
କଲିଆ-କସରା ତା'ର ଦେହର ନୁନ୍‌କେ ।

ଫେଁର୍ ଠୁଁଠା ଗଛେ ପତର୍ ଦିସ୍‌ଲା,
କଢ଼ ହେଇ ଫୁଲ୍ ବି ମଗ୍‌ମଗାଲା,
ଧରଣୀ ପେନୁ ଗୀତ୍ ଗାଏଲା,
ଉବୁଡ୍‌ହେଇ ମହାପୁରୁ ଭୁଖେ ଶୁଇଲେ ।

କିଏ ଅଛ ହୋ' ଡାକ୍ ପଡ୍‌ଲା
ଛ' କୋର୍ କୁଶେ ଓ... କର୍‌ଲା
ଧର୍‌ଲା ପାଚେନ୍ ବାଡ଼ି,
ଟାହିଆ ଉପରେ ଟାହିଆ ଲଦି
ତିନିଟା ମୁଣ୍ଡ କେ ଦଶଟା ଗୋଡ଼ ଧରି
ଛପନ୍ କୁଟିକେ ଛପନ୍ ଭୋଗ ଦେଇ ଜଗତ୍‌କେ ଦେଲା ଉଦ୍ଧାରୀ ।

ତା'ର ବାହୁ ବଲେ ସଭେ ଗଲେ ଗାଁତରି
ହେଲେ ସଭେ ଗଲେ କାଏଁ ନ୍, ତାକେ ପାସରି ।
ମାଁ ଏକା ଚିଂହେ ମାଟିର ଛୁଆକେ
ସୁନା କେ ଜେନତା ସୁନାରି,
ସାଗୁଆ ସଙ୍ଗେ କାଇଶ୍ ଫୁଲ ଧଡ଼ିର୍ ଶାଢ଼ୀ ପିନ୍ଧି
ଡାକୁଛେ ଲହରି ଲହରି
ସଥେ କାଏଁ ଅଂଘା କରି ପାଶରି ନେବା, ସବୁ ଦୁଃଖ କେ ଝାରି ।

ଅଭାବର ଭୁଦୋନେ
ଭାବର୍ ତିହାର କେ ଡାକି
ମାଁ ଟାକିଛେ...
ତା'ର କେତ୍‌ରା ଖିଆ ଖର୍‌ଖସିଆ ହାତେ
ଚରା ଟିକେ ଚାଟ୍‌ମି ବଲି,
ପିଠିର ଗାରେକେ ପୁଥି ପାଞ୍ଜି କରି
ବାହ୍ମନ୍ ବୁଢ଼ା ଲଗନ୍ ବାରିଛେ
ମାଁ, ନୂଆଁ ଚରା ଖାଇ ଆଏବା ବଲି ।

ଗୁଂଚାମାଲ, ସମ୍ବଲପୁର

****

ଜୀବନ୍

ରମେଶ ସୁନା

ଜନ୍‌ମି ଥିଲୁଁ ଭାଇ କେତେ ଆଶା ନେଇ, ଭୁଗ କରି ଗଲୁଁ କେତେ,
ଜନମ୍ ସାଙ୍ଗେ ମରନ୍ କରିଛୁତ ବରନ୍, ଅମର୍ ନୁହଁନ କିହେ ଗୁଟେ
ଇ ମାୟା ଲାଗିଛେ ଯେ, ମୋର୍ ବଲୁଛୁରେ, ଥିବାଯାଏ ଘଟେ ।।୦।।

ଜୀବ ଗଲେ ଉଡ଼ି ମାୟା ଯିବା ଛାଡ଼ି, ନାଇଁ ଯାନୁରେ ତୁଇ କିଛି,
ଶୁଇଲା ଖଟ୍ ଉଲ୍‌ଟେଇ ବୁହିନେବେ ଲୁକେ, ନୂଆଁଲୁଗା ଖଁଡ଼େ ଢାପି
ମଚୁଆନେ ବାନ୍ଧି କଦେଲର୍ ମଞ୍ଜି, ଲିଆ ଝିଟି ମୁଠେ ମୁଠେ
ଇ ମାୟା ଲାଗିଛେ ଯେ ମୋର୍ ବଲୁଛୁ... ।।୧।।

କିଏ ଧରି କୁଏଡ୍ କିଏ ଧରି ସାବଲ୍ ବୁହି ନେଉଥିବେ ଜାତି
ପୁଓ ପୁତୁରା ତୋର୍ ଖନ୍ଦେ ବୁହିଥିବେ, ଆଁଶୁ ପଡୁଥିବା ଥିପି

ଘରର୍ ଘର୍‌ନୀ କାନ୍ଦ୍‌ବାରେ ହୁର୍‌ଗୁନୀ, ଖଲା ଛାଡ଼୍‌ନୀ ଠାନୁ ଘୁରେ
ଇ ମାୟା ଲାଗିଛେ ଯେ ମୋର୍ ବଲୁଛୁ... ।।୨।।

ତିନି ଦିନେ ତେଲ, ଦଶଦିନେ ଦଶା, ଏଗାର ବାର୍ କାମ୍ କାରଜ୍
କାମ ସରିଗଲେ କିଏ ପଗ୍ରୁଛେ ସରିଗଲା ତୋର୍ ଗରଜ୍
ଇ ବେଲେରେ ଯାନ୍ ଭଜୁଥା ରାମ୍ ନାଁ, ଯିବୁରେ ବସ୍‌ବୁ ବୈକୁଠେଁ
ଇ ମାୟା ଲାଗିଛେ ଯେ ମୋର୍ ବଲୁଛୁରେ...
ଜୀବ ଥିବା ଯାଏ ଘଟେ ।।୩।।

ସଂଗୀତକାର,
ଆକାଶବାଣୀ, ସମ୍ବଲପୁର

****

ଭିଟାମିନ 'D' ଅଭାବ : ଗୁଟେ ନୁଆ ଏପିଡ଼େମିକ୍

ଡା. ଏସ୍.କେ. ମହାପାତ୍ର

ଭିଟାମିନ, D ଯାହାକେ ଆମେ 'ସନସାଇନ ଭିଟାମିନ' ଡି କହେସୁଁ ଇଟା ଆମର ହାଡ ର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ (Bone Health), ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଆଉ ପୁରାଦେହର ସୁସ୍ଥତା ଲାଗି ବଚନ ଉପଯୋଗୀ ଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଆଜି କାଲିର ମଡର୍ଣ୍ଣ ଲାଇଫଷ୍ଟାଇଲ ଖାନପାନ୍ ଲାଗି ଭିଟାମିନ D ର ଅଭାବ ଗୁଟେ ଗୁରୁତର ସମସ୍ୟା ଭାବେ ଭଭା ହେଇଛେ ।

ଭିଟାମିନ, D କାଁକରି ଦରକାର :

Vit D ର ଗୁଟେ ମେନ୍ ରୋଲ ରହୁଛେ କେଲସିୟମ ଆଉ ଫସଫରସ ର ଆମର ଶରୀରଥି ମେଟାବୋଲିଜମ୍‌ରେ । ଯାହାର୍ ଉପରେ ଆମର୍ ହାଡ୍ ଆଉ ମାଁଶପେଶୀର ଶକ୍ତି ନିର୍ଭର୍ କରୁଛେ । Vit D ଆଉଭି ଆମର ଶରୀରର୍ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ୍ ଶକ୍ତି କେ ବଢ଼ାସି ଆଉ ଆମକୁ ଭିନ୍‌ଭିନ୍ ରୋଗ ନୁ ରକ୍ଷା କରସି ।

ଭିଟାମିନ, D କେନୁ ପାଏମା :

Only natural Source of Vit D is sunlight ଆମକୁ ଭିଟାମିନ୍ D ଖାଲି ସୂର୍ଯ୍ୟାଲୋକ୍ ନୁ ମିଳସି । ଯେତେବେଳେ ସୂର୍ଯ୍ୟର ଉଜାଲା ଆମର ଚମଡା ଉପରେ ପଡ଼ସି ଆମର ଚମଡା ତଲେ ବନସି Vit D । Vit D footified food and oil ନୁଭି ଆମେ ଭିଟାମିନ D ପାଇ ପାରମା ।

ଭିଟାମିନ, D ଅଭାବ ଆଉ ତା'ର ଲକ୍ଷଣ :

Vit D ର ଅଭାବ୍ ଛୋଟ ଛୁଆ ମାନକର ଉପରେ ବହୁତ ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ପକାସି । Vit D ଅଭାବନୁ ଯେନ ବେମାରୀ ହେସି ତାକେ Rickets କହେସନ୍ । ଇ ରୋଗରେ ଛୁଆ ମାନ କର ଆଁଠୁ ତେଡ଼ା ହେଇ ଯାଏସି, ସୁତ୍‌ନି ମାନେ ଚଉଡା ଆଉ ଶରୀର ଦୁର୍ବଲ ହେଇ ଯାଏସି । ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ୍ ଶକ୍ତି କମିଯିବାର ଦ୍ୱାରା ଛୁଆ ମାନେ ବାରମ୍ବାର ବେମାର ପଡ଼ସନ୍ । ମାନସିକ୍ ବିକାଶ ଭି ବାଧା ପାଏସି । ବଡମାନକର ହେଲେ Vit D ର ଅଭାବ ଲାଗି ଯେନ ବେମାରୀ ହେସି ତାକେ ଅଷ୍ଟିଓ ମାଲାସିଆ (Ostcomala) କହେସନ୍ । ଇ ବେମାରି ହେଲେ ହାଡ ଦୁର୍ବଲ୍ ହେଇ ମାଏସି, ଅକାଭାକାଲାଗବା, କାମବୁତ କରବାର କେ ଇଚ୍ଛା ନାଇଁ ହୁଏ । ଟିକେ ଚୋଟ ଲାଗଲେଭି ହାଡ୍ ଭାଙ୍ଗି ଯାଏସି ।

ଇସବୁ ସାଙ୍ଗେ ଆଉଭି ଦେଖା ଯାଇଛେ ଯେ Vit D ର ଅଭାବ ଯୋଗୁଁ ବ୍ଲଡ଼ପ୍ରେସର, ସୁଗର, ଆଉ କେନସର ର ସମସ୍ୟା ବଢ଼ିଯାଏସି ।

ଭିଟାମିନ, D ଅଭାବର ସମାଧାନ :

ଯେହେତୁ Vit D ର Sunlight ଛଡା ଆଉ କିଛି Natural Source ନାଇନ, ପ୍ରତିଦିନ ଆମକୁ ଖରାରେ ଏକ୍‌ରୁ ଦୁଇ ଘଣ୍ଟା ବିତାବାର ପଡବା, ତାର ସାଙ୍ଗେ କିଛିଟା ଶାରିରୀକ୍ ପରିଶ୍ରମ୍ ଯେନ୍ତା Morning walk, yoga, pranayam ଭି କରବାର କେ ପଡ଼ାବ । ଛୁଆମାନ୍‌କର୍‌ନୁ ମୋବାଇଲ କେ ଛଡ଼େଇ କରି ପଡିଆରେ ଖେଲବାର୍ ଲାଗି ପଠାବାର୍ କେ ପଡବା । ଆଜିକାଲି କେତୋଟା ଖାଦ୍ୟ, ଗୁରସ ଆଉ ତେଲ କେ Vit D Footified କରାଇଉଛେ ସେଥିରୁଭି ଭିଟାମିନ D ପାଇହେବା । Vit D ଅଭାବରେ ସବୁଥିରୁ ମଞ୍ଜି କଥାଟା ହେଲା ଆମକୁ ୨୪ ଘଣ୍ଟା ଘର ଭିତରେ ଆଉ ଏସି ରେ ନାଇ ରହି କରି କିଛିଟା ସମିଆ ବାହାରେ ପ୍ରକୃତି ସାଙ୍ଗେ ଭି ବିତାବାର କେ ପଡବା ।

ରାଉରକେଲା, ଅର୍ଥୋପେଡ଼ିକ ସର୍ଜନ

****

ଆମର ସମ୍ବଲପୁରୀ ସବୁନୁ ମିଠା

ନିକୀତା ବେହେରା

ପଶ୍ଚିମ ଓଡ଼ିଶା ର ଆମେ ଦଶଟା ଜିଲ୍ଲା ।
କଲାହାଣ୍ଡି ନୁ ସୁନ୍ଦରଗଡ଼ ଆମର ଭାଷା ଅଲଗା ।।
ଆମର୍ ସଂସ୍କୃତି ସବୁ ନୁ ଅଲଗ୍ ।
ଆସୁନ୍ ଟିକେ ପକାମା ନଜର୍ ।।
ସମ୍ବଲପୁରୀ ଭାଷା ସବୁ ନୁ ମିଠା ।
ସମ୍ବଲପୁରୀ ଗାନରେ ପଡସି ପାହା ।।
ରଙ୍ଗବତୀ, ରସରକେଲି ଆମର୍ ଗରବ୍ ।
ଢୋଲ, ମହୁରୀଥି ଅଣ୍ଟା ହଲସି ଆମର ।।
ଶାଢ଼ୀ ଆମର୍ ସବୁ ନୁ ସୁନ୍ଦର୍ ।
ଦେଶ ବିଦେଶୁ ଆସୁଛେ ଖବର୍ ।
ସମ୍ବଲପୁରୀ ଖାନା ଲାଗସି ବଢ଼ିଆ ।
ଲେଥା, ସର୍‌ସତିଆ, ଅରସା ମଜା ।।
ଖାଏଲା ଲୋକ ଜାନସି ଇତାର ନିଶା ।
ନାଇଁ ଖାଏଲା ଲୋକ କୁ ରହେଲା ନିଉଡା ।।
ନୂଆଖାଇ ଆମର ରଜା ତିହାର ।
ସବକୁ କରସି ଏକ, ଭାଙ୍ଗି ଅହଁକାର ।।
ପୁଷପୁନି, ଧନୁଯାତ୍ରା, ଶୀତଲଷଷ୍ଠୀର ମହନି ।
କେତେ ବଢ଼ିଆ ଲାଗସି ସମଲେଇ ମା'ର ଠାନି ।।
ଆମର ସମ୍ବଲପୁରୀ ସଂସ୍କୃତି ସବୁନୁ ଉଚ୍ଚା ।
ଯେତେ କହେଲେ ବି କମ୍ ଆଏ ଇତାର ଗାଥା ।।

ଲଇକେରା, ଝାରସୁଗୁଡା

****

ନୂଆଁଖାଇ

ଶିବାନି ପାଢି

ହର୍ସେ ସର୍ସେ,
ଭାବ୍ ପର୍ସେ
ବଛର୍ ଟାକର୍ ପରବ୍,
ଭାବ ର୍ ପସ୍ରା
ଉସ୍ନାକି ଭରା,
ସମଲ୍‌ଭୁଇଁ ର୍ ଗରବ୍ ।
ଦିଶେ ହଲ୍‌ଦିଆ,
ଖେତ୍ ଖଲିଆ,
ଲହଁସି ଖେଲୁଛେ ଧାନ୍ ।
ଦେଖି ପେଟ୍ ପୁରେ,
ମନ୍‌ଟାକ ଭରେ,
ଚଷାର୍ ବଢେ ଯେ ମାନ୍ ।
ଲସ୍‌ଲସାଲି,
ଠସ୍ କଁଅଲି,
କୁରେ ଚକ୍‌ନି ର୍ ଠାନି,
ଭୁଦୋ ଆଏଲେ,
ଗହଗହ ଲାଗେ,
ଦିନ୍ ଯାଏ ଗନିଗନି ।
ଫଟିକ୍ ଆକାଶେ,
ଉବାଗର୍ ଜନ୍,
ଛୁଇଁଲେ ଉଜଲ୍ ପଖି,
ତିହାରିଆ ଲାଗେ,
ଗାଆଁ ମାଏଟ୍ ତ,
ଘର୍ ଦୁଆର୍ ଚକ୍‌ଚକ୍ ।
ଫଂଚମି ଦିନେ,
ଶୁଭ୍ ଲଗନେ,
ନୁଆଁ ଧାନ୍, ନୁଆଁ ଚୁରା
ପରୁହାଁ ଦେବି କେ,
ଭୋଗ୍ ଲଗେଇ,
ଖାଏବେ କୁଟୁମ୍ ସାରା ।
ଯିଏ ଯାହିଁଥିସି,
ଘର୍‌ମୁହାଁ ହେସି,
ଉବାଗର୍ ଦିଶେ ଗାଆଁ,
ଠାନ୍‌କେ ରନ୍ଧା,
ଭାବ୍‌ଥି ବନ୍ଧା,
ଠାନ୍‌କେ ଖାଏବେ ନୁଆଁ ।
ଗାଁ ମଝାଖୁଲି,
ରସର୍‌କେଲି,
ଦୁଲ୍‌କେ ନିଶାନ୍ ତାସା
ଭାବ୍ ବାଆଁଟେ,
ଭାବ୍ ସୁଆଁଟେ,
ଲଗେଇ ମହନି ନିଶା ।
ପରବ୍ ଆମର୍,
ଗରବ୍ ଆମର୍,
ନୁଆଁଖାଇ ସିଘା ତିହାର୍
ଛୁଆକୁ ଆଦର୍,
ସିଆନ୍ ମାନ୍‌କୁ
ମୋର୍ ନୁଆଁଖାଇ ଜୁହାର୍ ।

ବାଲିକୁଲୁଣ୍ଡା,
ବରଗଡ଼

****

ରସବରା

ଉର୍ମିଳା ପାଢୀ

ଜଳଖିଆ ହଉ କି ଭୁଜିର ମିଠା ହିସାବଥି ହଉ ରସବରା ପଶ୍ଚିମ ଓଡିଶାର୍ ଗୁଟେ ଲୋକପସନ୍ଦ୍ ଖାନା ଆଏ । ତିଆର୍ କରା ବି ଯହ କାଏଓ୍ ନୁହେ ।

ଦରକାରୀ ସାମାନ୍ :

୧) ମୁଗ ଦାଏଲ୍ ୯୦୦ଗ୍ରାମ୍
୨) ବିରହି ଦାଏଲ୍ ୧୦୦ଗ୍ରାମ୍
୩) ଚିନି ୫୦୦ଗ୍ରାମ୍
୪) ନୂନ୍ ୧ଚାମଚ୍
୫) ସୁଢା ଅଧା ଚାମଚ୍
୬) ରିଫାଇନ୍ ଅଧା ଲିଟର୍
୭) ଛୋଟ ଇଲାଚି ୧୦ଟା

<u>କେନ୍‌ଥେଇ ତିଆର୍ କରମା</u>

ରସବରା ବନାବାର ୪ଘଂଟା ଅଘୋ ନୁ ମୁଗଦାଏଲ୍ କେ ପାନି ବୁଡରେଇଦେବେ । ଗୁଟାମୁଗ୍‌କେ ସିଲେ କି ଯଁତାଥି ଦଳି ପାଛରି କରି ପାନି ବୁଡରେଇ ଛୁକଲା ଛଡେଇ ପାରଲେ ବନେ, ନାଇଁହେଲେ ବଜାରେ ମିଲଲା ନନ୍‌ପଲିସ୍ ମୁଗ୍ ଦାଏଲ୍ ବି ଚଲବା । ବୁଡ୍‌ରାଲା ମୁଗ୍ ଦାଏଲ୍‌କେ ହାଲକା ଖଦଡିଆ କରି ବାଟବେ । ବଟା ମୁଗ୍‌କେ ଉସାରିଆ ତସଲାଟାକେ ରଖିକରି ସୁଢା ଆର୍ ନୁନ୍ ପକାଇ କରି ପାଖାପାଖି ବାର ନୁ ପନ୍ଦର୍ ମିନିଟ୍ ତକ୍ ଫେନବେ । ପଥର୍ ଗ୍ରାଇଣ୍ଡରନ ଯଦି ବାଟିଛନ୍ ଜହ ଫେନବାର୍ ନାଇଁ ଲାଗେ । ତା'ର୍ ଆଘୋନୁ ଚିନି ଶିରା ବନେଇଥିବେ ଜେନତା ଶିରା ଟିକେ ପାନିଆଁ ରହେବା । ଶିରାଥି ଇଲାଚି କୁଟି କରି ପକେଇ ଥିବେ । ଫେନ୍‌ଲା ମୁଗ୍ କେ ଗରମ୍ ତେଲ୍‌ଥି ବରା ଆକାରଥି ପକାବେ । ବରା ଛାନି କରି ଶିରା ଥି ପକାବେ । ଶିରାଥି ସାତ୍ ଆଠ୍ ମିନିଟ୍ ରହେଲା ଉତରୁ ଫେର୍ ଛାନି କରି ଅଲଗା ଜାଗା ଟାକେ ରଖିବେ । ଟିକେ ଥଣ୍ଡା ହେଲା ଉଛାରୁ ରସବରା ଖାଏବାର୍ ଲାଗି ପରସି ଦେଇ ପାରବେ ।

କୁଦୋପାଲି, ଭେଡେନ୍,
ବରଗଡ

****

Achievements

Construction of POSP office by MP-LAD Fund.

ACTIVITIES OF POSP BOTH CULTURAL & WELFARE

1. PANA SANKRANTI CELEBRATION at our POSP Sec-8 office on 14/04/2024. Our Annual General Body Meeting was held with installation of New Office bearers for the year 2024-2026 followed by adoption of Revised By-Law and first time presentation of the POSP audited Accounts statement by a certified auditor.

2. Santha Kabi Bhima Bhoi Jayanti observation in assiciation with Madhusudan Pathagar, Chhend at their premises on 23/05/2024.

3. Pevenction & Iradication of Cancer Awareness Program in association with IMA, Rourkela at IMA Hall, RGH, Rourkela on 30/06/2024.

4. Diabetes & Health Awareness Walk from BSNL Office, Sec-21 to Bisra Chowck & back on 14/06/2024. AND Our Sec-8 Office to DPS, Sec-14 & back on 14/07/2024.

5. Tree Plantation at the field in front of our Sec-8 Office on 14/07/2024

6. Sambalpuri Day Celebration with Sambalpuri Song, Dance, Drama and Ramp show by our children & artist on 01/08/2024 at Rourkela Club.

7. Independence Day Celebration at our A/108, Sec-8 office on 15/08/2024.

08. Garlanding the statue of Swabhaba Kabi Gangadhar Meher at Sec-14 Community Center on 19/08/2024 AND observing his Jayanti in association with Odia Bhasa O Sahitya Bibhag, Municipal College at their Auditorium followed by Lunch on 25/05/2024.

09. Drugs deaddiction & Stress Management programme conducted at diffrent Schools & Colleges of Rourkela, Sambalpur & Bargarh.

UPCOMING PARBA PARBANI

1.	Puo Juntia on	24/09/2024
2.	Mahalaya with Dabaleswari Bhesa of Maa Samaleswari on	02/10/2024.
3.	Bhai Juntia on	10/10/2024.
4.	Push Puni on	13/01/2025
5.	Dhanu Jatra on	06/01/2025 to 13/01/2025

UPCOMING EVENTS : PUSHPUNI BHETGHAT WITH PICNIC

- PRESS & MEDIA -

COVERAGE

पश्चिम ओडिशा सांस्कृतिक परिषद की और से संत कवि भीम भोई जयंती पालन

राउरकेला:पश्चिम ओडिशा सांस्कृतिक परिषद की और से छेन्ड स्तिथ मधुसूदन पाठगर के परिसर में संत साहित्य समाज सुधारक एवं महिमा धर्म के प्रचारक एवं प्रखर वक्ता संत कवि भीम भोई की जयंती मनाई गई, इस अवसर पर पश्चिम ओडिशा सांस्कृतिक परिषद के अध्यक्ष कुमार पाणिग्रही ने अध्यक्षता की, जबकि मधुसूदन लाइब्रेरी के साधारण संपादक विजय कुमार बराल मंचासीन उपस्थित थे,मुख्य ... जीवन बीमा प्रकाशन अधिकारी नरसिंह चरण ... जीवन और कार्य पर विस्तृत चर्चा की,और ... में सरकार और विभिन्न संस्थाएं भीम भोई की ... काम कर रही हैं.और पश्चिम ओडिशा ... उपाध्यक्ष डॉ किशोरी दास ने भीम भोई की ... और दार्शनिक कोलमार्क से की. मुख्य अतिथि ... संघ के अध्यक्ष श्री अभय दास ने कहा कि ... समय में समझना संभव नहीं है और इसके लिए ... अध्ययन चक्र की आवश्यकता है. प्रारंभ में माज्या ... कर दास और भक्ति लांगुली चरण ने भीमभोई ... कार्यक्रम में तराई खंजनी , प्रबीर मिश्र कुमार, ... भयुषा, सूर्य नारायण पांडा, अजय मिश्र, पितवास ... डंगी का विशेष सहयोग रहा. पसुपति नाथ चटर्जी, ... बस्तिया, देवेश पुरोहित, दुर्गा शंकर जोशी, श्रीपति ... गीतांजलि राउत, कुंनुला साहू, संयुक्ता कर, कृष्ण चंद्र ... श्रा, गौरी प्रधान, उमेश बेहरा, डॉ. सुबोध मेहर थे,और ... गण. सांस्कृतिक संपादक सूर्य पाढ़ी ने कार्यक्रम का ... जबकि साधारण संपादक प्रकाश पाढ़ी ने धन्यवाद ज्ञापन किया,