ଝୁଲ୍‌କା

VOLUME : 2026/01

PANA SANKRANTI EDITION

8895501044 posprkl@gmail.com

www.posprkl.org

paschimodishasanskrutikparishadrourkela

SOUVENIR OF

PASCHIM ODISHA SANSKRUTIK PARISHAD, ROURKELA

ESTD. 1900

President Message

Swaroop Panigrahi

ପଣାସଂକ୍ରାନ୍ତି ଅବସର୍ ଥି ସମସ୍ତଙ୍କୁ ମୋର୍ ଶୁଭେଚ୍ଛା ଆଉର୍ ଅଭିନନ୍ଦନ ।

*The 6th edition of our parishad's e-magazine **"JHULKA"** is being released on the occasion of Pana Sankranti Celebration. Congratulations to the Jhulka team.*

Pana Sankranti is also known as Maha Bishuba Sankranti, the festival marks the traditional Odia New Year and symbolizes renewal, gratitude, and harmony with nature. On this day, families prepare refreshing Pana drinks, offer prayers to Lord Hanuman, and celebrate the seasonal shift toward summer.

As you know, with all our activities - both cultural & welfare throughout the year, our Parishad has climbed to a different level to become unique organisation in Rourkela. The construction work of our office building is nearing completion and shall be ready anytime. Now the challege is to define/ lay down a procedure for proper utilisation of the infrasturtures while gennerating revenue for running expenses from the same and start different connected activities like training of dance, song, instruments etc. I am sure with the blessings of our purkha members and support from eminent advisors we shall achive it and march ahead. I am thankful to all our office bearers and members of the POSP for putting their best efforts in achieving all the results.

ସାଧାରଣ ସମ୍ପାଦକଙ୍କ ବାର୍ତ୍ତା

ପ୍ରକାଶ ଚନ୍ଦ୍ର ପାଢ଼ୀ

ସମକୁ ଜୁହାର

ଝୁଲକାର ପଣା ସଂକ୍ରାନ୍ତି ସଂସ୍କରଣଥି ସମକୁ ମୋର୍ ଶୁଭେଚ୍ଛା । ଇ ତିହାର୍ କେ ଆମେ ଆମର ଅଫିସ୍ ଥି ତିନ ନମ୍ବର ଥର୍ ପାଳନ୍ କରବାର ସାଙ୍ଗେ ପରିଷଦର ସାଧାରଣ ବୈଠକୀ (GBM) ଭିଲ୍ କରଛୁଁ ।

ପଶ୍ଚିମ ଓଡ଼ିଶାରେ ପଣା ସଂକ୍ରାନ୍ତିକେ ଆମେ ଉଡ଼ିଆ ନୁଆଁ ବଛର୍ ଭାବେ ପାଳନ୍ କରବାର୍ ସାଙ୍ଗେ ଘରେ ଘରେ ନୁଆଁ ମଠିଆ ବସାସୁଁ ଆର୍ ଦହି, ବେଲ୍‌ପନା କରି ମହାପ୍ରଭୁଙ୍କୁ ଭୋଗ୍ ଲଗାସୁଁ । ଆମେ ଆମର ପରିଷଦ୍‌ରେ ଭି ନୂତନ ବର୍ଷରେ ନୂତନତା ଆନବାର୍ ଲାଗି ତାର ସାଧାରଣ ପରିଷଦ୍ ବୈଠକୀ (GBM) କରିବାର ସାଙ୍ଗେ ଇ ତିହାର୍ କେ ମନାସୁଁ ଆର ପରିଷଦ୍‌ର ଉନ୍ନତି ଲାଗି ସଂକଳ୍ପ ନେସୁଁ ।

ଆଜି ଆମେ ଆମର ନିଜର ଜାଗା (ଅଫିସ୍)ନ୍ ଇ ତିହାର କେ ମନେଇ ପାରବାର ପଛେ ଆମର ଉପଦେଷ୍ଟା ଆର୍ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ସଦସ୍ୟଙ୍କର ଅକ୍ଲାନ୍ତ ପରିଶ୍ରମ ଆର୍ ସହଯୋଗ କରିଛେ । ଗୁଟେ ଅଫିସ ସାଙ୍ଗେ ଜୁଡ଼େ କୁଠି ଆଉ ଗୁଟେ ସାଂସ୍କୃତିକ ହଲ୍ ଟେ ପୁରାଭାବେ ତିଆର୍ ସରିଛେ । ଇଛେନ, ଇ ସବୁର ସଦୁପଯୋଗ ଲାଗି ଆମକୁ ଆଗକେ ଚିନ୍ତା କରି କାମ କରବାକେ ପଡ଼ବା ।

ପଶ୍ଚିମ ଓଡ଼ିଶା ସାଂସ୍କୃତିକ ପରିଷଦର ସବୁ ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ ମୁଇଁ ଝୁଲକା ମାଧମରେ ନିବେଦନ କରୁଛେଁ ଯେ, ଇ ରାଉରକେଲା ସହର ଥି ଆମର କଳା ସଂସ୍କୃତି ଆର ରୀତିନୀତି କେ ଆଗକେ ବଢ଼ାବାର ଲାଗି ଆଜିର ଦିନେ ସଂକଳ୍ପ ନେଉନ ଆଉ ପରିଷଦ ଜେନ୍‌କେ ଗୁଟେ ସଫଳ ଅନୁଷ୍ଠାନ/ସଂଗଠନ ପହେଚାନ୍ ପାଇଛେ ତାହାକେ ଆହୁରି ଆଗ୍‌କେ ବଢଉନ୍ ।

ଧନ୍ୟବାଦ ।

ଜ୍ଞାନ୍ ବାଁଟଲେ ଜ୍ଞାନ୍ ବଢସି
ହଜେଇ ଦେଲେ ସବୁ ଗଲା
ଠଗାନରାଥି ଘାଁଟି ହେସି ଯେ
କିଁ ଥାଉନ୍ ଥାଉନ୍ ମଲା ।

ସାହିତ୍ୟପ୍ରାଣ-କବି
ଖଗେଶ୍ୱର ସେଠ

ସମ୍ପାଦନା ମଣ୍ଡଳୀ

ଡାକ୍ତର ସୁବୋଧ କୁମାର ମେହେର

ଡକ୍ଟର କିଶୋରୀ ଦାଶ

ଶ୍ରୀ ସୂର୍ଯ୍ୟନାରାୟଣ ପାଢୀ

ଶ୍ରୀ ପ୍ରବୀର କୁମାର ମିଶ୍ର

ସମ୍ପାଦକୀୟ...

ଡାକ୍ତର ସୁବୋଧ କୁମାର ମେହେର

ଯୁଦ୍ଧ... ଯୁଦ୍ଧ... ଯୁଦ୍ଧ

ମଧ୍ୟ ପ୍ରାଚ୍ୟ ଅଞ୍ଚଲ ବହୁତ ଦିନ ହେଲାନ ଯୁଦ୍ଧ, ରାଜନୈତିକ ଅସ୍ଥିରତା ଆଉ ଧର୍ମୀୟ ସଂଘର୍ଷର ଯୁଏ ନ ଜଳୁଛେ । ଇ ଯୁଦ୍ଧ ଖାଲି ଦେଶ ମାନଙ୍କର୍ ଭିତରେ ସିମିତ ନୁହେ ବରଂ ସାଧାରଣ ଲୋକମାନଙ୍କର ଜୀବନ କେ ଗୁର୍ଦୁଟେ ପ୍ରଭାବିତ କରିଛେ । ଯେନ୍ ଥିର୍ ଲାଗି ଗୁର୍ଦୁଟେ କରୁଣ କାହାଣି ଜନମ୍ ନେଇଛେ । ଯୁଦ୍ଧର ସବୁନୁ ଦୁଃଖର ପ୍ରଭାବ ହୋଉଛେ ମାନବ ଜୀବନର କ୍ଷତି । କେତେ ଯେ ନିର୍ଦ୍ଦୋଷ୍ ଲୋକ୍ ଜୀବନ୍ ହରାଉଛନ୍ । ଛୋଟ ଛୁଆ, ମହିଲା, ବୁଢ଼ାବୁଢ଼ିମାନେ ଇତାର ମୁଖ୍ୟ ଶିକାର୍ । କେତେ ଯେ କୁଟୁମ୍ ଭାଙ୍ଗି ଯାଇଛେ, କେତେ ଯେ ଅନାଥ୍ ହେଇଛନ୍ ତାର ହିସାବ ନାଇଁନ । ଯୁଦ୍ଧ ଖାଲି ଜୀବନ ନାଇଁ ନେଇ, ଘରବାଡ଼ି ଆଉ ସହର ମାନ୍‌କେ ଧ୍ୱଂସ କରିଦେଇଛେ । ଯେନ ଦିନେ ଜୀବନର ମଉଜ ମସ୍ତି ଆଉ ହଁସିଖୁସି ଥିଲା ସେନ ଇହାଦେ ଖାଲି ଇଟା, ସିମେଣ୍ଟ ଆଉ ଧୂଳି । ସ୍କୁଲ୍, ହସ୍‌ପିଟାଲ୍ ଭି ମାଟି ନ ମିଶିଯାଇଛେ । ଯେନ୍‌ମାନେ ସୌଭାଗ୍ୟ ବଶତଃ ବଞ୍ଚିଯାଇଛନ୍ ତାଙ୍କର ଦୁଃଖ୍ କହିଲେ ନାଇଁ ସରେ । କିଏ ବାପ୍‌କେ ହରେଇଛେ, କିଏ ମାଁ କେ ହରେଇଛେ, କିଏ ପୋ କେ ହରେଇଛେ ତ କିଏ ପୁରା ପରିବାର୍ କେ ହରେଇକରି ଏକଲା ବସିଛେ, ତାର୍ ଦୁଃଖ୍ ନାଇଁ କହେବାର୍ ଟା ଭଲ୍ ଆଏ । ପୁରା ପରିବାର୍ କେ ହରେଇ କରି ଯଦି ଛୋଟ ଛୁଆ ଟେ ବଞ୍ଚିଯାଇଛେ ବେଲେ........

ଶରଣାର୍ଥୀ ଶିବିରନେ ଦୁର୍ଦ୍ଦଶା ପୁର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନ୍ ବିତାଉଥିବାର୍ ଇ ଜୀବନ୍ ମାନ୍‌କର୍ ଲାଗି ନା ଖାଦ୍ୟ, ନା ପାନି, ନା ଔଷଧ ଠିକ୍ ସେ ମିଳୁଛେ । ଆଉ ଇ ଯୁଦ୍ଧ ସେମାନଙ୍କର ମନୋବଲ କେ ପୁରା ଭାଙ୍ଗି ଦେଇଛେ । ସବୁବେଲେ ଡର୍, ଭୟ, ଆତଙ୍କ୍ ଆଉ ଅନିଶ୍ଚିତତାନ ସେମାନେ ଜୀବନ ଯାପନ୍ କରୁଛନ୍ । ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଶୈଶବ୍ ଅନ୍ଧକାରମୟେ ହେଇ ଯାଇଛେ ।

ମଧ୍ୟପ୍ରାଚ୍ୟରେ ଯୁଦ୍ଧ ଆଉ ଅସ୍ଥିରତା ଚାଲିଥିବା ଭିତରେ ଭି ଆମେ ଭାରତରେ ଶାନ୍ତିରେ ବସବାସ କରୁଛୁଁ ଇଟା ଆମର୍ ଲାଗି ଗୁଟେ ବଡ଼ ଭାଗ୍ୟର୍ କଥା । ବୋଧହୁଏ ଏହାଦେ ଆମେ ଶାନ୍ତିର ମୂଲ୍ୟକେ ଠିକ୍ ରେ ଅନୁଭବ କରିପାରୁଛୁଁ । ହେଥିର୍‌ଲାଗି ମୁଇଁ ଗର୍ବର ସହିତ କହିପାରେ ଯେ ମୁଇଁ ଭାରତୀୟ । ଭାରତନେ ଜନମ୍ ନେଇଥିବାରନୁ ମାଁ ସମଲେଇଙ୍କୁ କୋଟି କୋଟି ଧନ୍ୟବାଦ । ଖାଲି ଧନ୍ୟବାଦ ଦେବାର ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ଇ ଦେଶର୍ ଏକତା, ଶାନ୍ତି ଆଉ ସମ୍ମାନ୍ କେ ରକ୍ଷା କର୍‌ବାର୍ ଭି ଆମର୍ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଆଏ ।

ଆମେ ଏତେ ଭାଗ୍ୟବାନ୍ ଯେ ପୃଥିବୀର୍ ଏତେ ଅସ୍ଥିରତା ଭିତରେ ଭି ଶାନ୍ତିରେ ରହିବାର ତ ଛାଡ଼୍, ଆମେ ଆମର ତିହାର୍ ବାହାର୍ ଭି ପାଳନ କରି ପାରୁଛୁଁ । ଆଜି ପଣା ସଂକ୍ରାନ୍ତି, ମହାବିଷୁବ ସଂକ୍ରାନ୍ତି, ହନୁମାନ ଜୟନ୍ତି ତଥା ଓଡ଼ିଆ ନବବର୍ଷ ଆରମ୍ଭ ଆର୍ ବାବା ଭିମରାଓ ଆମ୍ବେଦକରଙ୍କ ଜୟନ୍ତୀ । ଆଜିର ଦିନ୍‌ଟା ହେଉଛେ ନବବର୍ଷ, ପୂଜା, ପରମ୍ପରା ଆଉ ପ୍ରକୃତି ପ୍ରେମର ଗୁଟେ ସୁନ୍ଦର ସମନ୍ୱୟ । ଆଜି ଇ ମେଗାଜିନ୍ "ଝୁଲ୍‌କା"ର ଇ ବର୍ଷର ପ୍ରଥମ ସଂସ୍କରଣ ପ୍ରକାଶ ପାଉଛେ ।

ଆପଣ ମାନଙ୍କୁ ସମକୁ ପଣା ସଂକ୍ରାନ୍ତିର୍ ହାର୍ଦ୍ଦିକ୍ ଅଭିନନ୍ଦନ୍ ।

ଜୟ ମାଁ ସମଲେଇ

ଦାଁତ୍‌ରୀ ଖଜା

ବ୍ୟାସଦେବ ସାହୁ
ରାଉରକେଲା

ଦିନ୍ ଦଶ୍‌ରା ଆସୁନ୍ ଆସୁନ୍
ବାହାର୍‌ସିରେ ଶୁଭ୍ ଲଗନ୍,
କେତେ ଦେଖାଚହାଁ ଚାଲ୍‌ସି ସଥେ,
ହେବାର୍‌କେ ବିହା ବର୍‌ପନ ।
କିଏ ନାଚୁଥିସି ଢ଼ଲି ଢ଼ଲି,
ବାଜୁଥିଲେ ବିହା ବଜା,
କିଏ ଢୁଣେଁଇ ହେସି ଢ଼ବାଘରେ,
ଖାଏବାର୍‌କେ ମିଠେଇ ଖଜା ।
ବିହା ବର୍‌ପନଥି ଦର୍‌କାର୍ ପଡ୍‌ସି,
କିସମ୍ କିସମ୍ ର ଖଜା,
ଅଏର୍‌ସା ପିଠା, ଲଡ୍ଡୁ, ବାଲୁସେଇ,
ମିଠେଇ ଆରୁ ଗଜା,
ଖଜା ବନାବାର୍ ଆରମ୍ କଲେ,
ଘରର୍ ଲୁକେ କହେସନ୍,

ଦାଁତ୍‌ରୀଖଜା ଟା ବଡ୍ ବଡ୍ ବନାବ,
ଭାରେ ଗଲେ ଦିଶ୍‌ବା ପସନ୍
ହୁରୁମ୍ ଲଡୁ ସଙ୍ଗେ ଦାଁତ୍‌ରୀଖଜା
ଭୁଗ୍‌ଲି ମାନକୁ ଭର
ବଡ଼ ବଡ୍‌ଟା ଉପ୍‌ରେ ଦେବ ।
ଲାଗ୍‌ବା ବଢ଼େ ଉବାଗର୍ ।
ଖଜା ମିଠେଇ ଭାର୍ ଯାଉଥିଲେ,
ଶାଶ୍ ଘରର୍ ଲୁକେ ଦେଖ୍‌ବେ,
ବଢ଼େ ବଢ଼େ ଖଜା ଆନିଛନ୍ ବଲି,
ଫୁସ୍‌ର୍ ଟୁପୁର୍ ହେବେ ।
ଖଜା ମାନ୍‌କର ଭିତ୍ରେ ବଡ଼୍,
ହେସିରେ ଦାଁତ୍‌ରୀଖଜା
ସୁଆଦ୍, ମହକ୍ ସବୁ ଗୁନେ,
ଖଜାର୍ ଭିତ୍‌ରେ ରଜା ।

ଚାଉଲ୍ ଚୁନାଥି ବେସନ୍ ମିଶେଇ,
ତେଲେ ଛାନ୍‌ସନ ପରେ ବୁନ୍ଦି,
ଗୁର୍ ପାଗ୍ ଥି ପକେଇ କରି,
ବନାସନ୍ ଗୁଲା ଗୁଲା ବାନ୍ଧି ।
ଲସ୍ ଲସିଆ ଦାଁତ୍‌ରୀଖଜା,
ମନ୍‌କେ ନେସି ଘିନି,
ଦାଁତ୍ ଥିଲାବାଲା ଖାଏଲେ ସିନେ,
ମଜା ତାର୍ ପାର୍‌ବା ଜାନି ।
ହେଥିର୍ ଲାଗି ସଥେ ହେଇଛେ କାଁଏ,
ତାର୍ ନାଁ ଦାଁତ୍‌ରୀଖଜା,
କେତେ ଆଡେ ଆର୍ କେତେ ନାଁ,
କିଏ କହେସି ମୁଗିଆ ଖଜ୍ଜା ।

ପାଚ୍‌ଲା ମାଖନ୍ ପିଠା

ସଂଯୁକ୍ତା ପଲେଇ
ରାଉରକେଲା

ପଶ୍ଚିମ୍ ଓଡ଼ିଶାର ଇଟା ଗୁଟେ ବଢିଆ ସୁଆଦିଆ ପିଠା । କମ୍ ଖର୍ଚ୍ଚା ଆର୍ ସହଜକେ ବନେଇ ପାର୍‌ବେ । ସବୁ ସମଲପୁରିଆ ମାନକର ଘରେ ଘରେ ଜନାସୁନା ମନପସନ୍ଦର ପିଠା । **ଦରକାରୀ ସାମାନ୍ :** ଅଲୁଆ ଋାଉଲ୍ - ୧ ଗିନା, ପାଚ୍‌ଲା ମାଖନ୍ - ୨ ଗିନା, ନୁନ୍ - ସୁଆଦ୍ ଅନୁସାରେ, କଲା ରାଏସ୍ - ୨ କପ୍, ଗୁର୍ - ୧ କପ୍, କଦେଲ୍ ପତର୍ ।

କେନ୍ତା ତିଆର୍ କର୍‌ମା :

ଏକ ଗିନା ଅରୁଆ ଋଉଲ୍‌କେ ୪ ଘଣ୍ଟା ପାଏନ୍‌ନ ବୁଡୁରେଇ ଦେମା । ଛାନି କରି ଗୁଟେ କପଡ଼ାନେ ଋଉଲ୍‌କେ ପଂଖା ତଲେ ୧୫-୨୦ ମିନିଟ୍ ଶୁଖେଇଦେମା । ତାର୍ ପରେ ଗ୍ରାଏଣ୍ଡର୍‌ରେ ଚୁନା କରିଦେମା । ପାଚ୍‌ଲା ମାଖନ୍ ମିଡିଅମ୍ ସାଇଜ୍‌ନେ କାଟିକି ରଖ୍‌ଥିମା । ଆଉ ତାହାକେ ପାଏନ୍ ଦେଇକି ପ୍ରେସର୍‌କୁକର୍‌ରେ କି କରେଇରେ ଭଲ୍ କରି ସିଝେଇଦେମା । ମାଖନ୍ ଥଣ୍ଡା ହେଲେ ସେତାକେ ପାଏନ୍ ଥୁ ଛାନି ହାତେ ଚକଟି ଦେମା । ଚାଉଲ୍ ଚୁନା ଯେତିକି ଦରକାର୍ ଦେମା ଆଉ ସୁଆଦ୍ ଅନୁସାରେ ନୁନ୍ ମିଶେଇ ଦେମା । ସେଟା ଫତଫତିଆ ଢଙ୍ଗର ହେବାର୍ କଥା ।

ଗେସ୍ ଉପ୍‌ରେ କରେହିକେ ଗରମ କରିକି ରାଏସ୍‌କେ ପାଞ୍ଚ ମିନିଟ୍ ତକ୍ ଭାଜମା । ରାଏସ୍ ଫୁଟଲେ ଜାନ୍‌ମା ଯେ ଭାଜିହେଲା । ତା'ର୍ ଉତାରୁ ତାକେ ଥଣ୍ଡା କରି ଗ୍ରାଏଣ୍ଡର୍‌ନେ ଖଦଡିଆ କରି ପାଉଡର୍ କରିଦେମା । ଫେର୍‌ଥରେ ଗେସ୍ ଉପରେ କରେଇ କେ ବସେଇକରି ଏକ କପ୍ ପାଏନ୍ ଦେମା । ଗୁର୍ କେ ବି ଦେଇଦେମା । ଯେତେବେଲେ ଫୁଟ୍‌ବା ଦର୍‌କୁଟା ରାଏସ୍ କେ ଦେଇକରି ପାତିଆନେ ମିଶେଇ ଦେମା । ଟିକେ ବହଲିଆ ହେଲେ ତାକେ ଥଣ୍ଡା କରିଦେମା ।

ଗୁଟେ ଗାଡୁଆ ବାସନ୍‌ନେ ପାଏନ୍ ଦେଇକି ଗ୍ୟାସ୍‌ନେ ଗରମ୍ କର୍‌ମା । ତାର୍ ଉପରେ ଗୁଟେ କଣ୍ହା ପ୍ଲେଟ୍‌ଟେ ରଖିଦେମା । କଦେଲ୍ ପତର୍ କେ ଋର୍‌କୋଣିଆ କାଟିକି ଧୁଇକରି କପଡ଼ାନେ ପୁଛି ଦେମା । କଦେଲ୍‌ପତର୍ ନେ ମାଖନ୍ ପିଠଉ କେ ଥପ୍ ଥପ୍ କରି ମଝିନେ ରାଏସ୍ ପୁର୍ କେ ଦେଇଦେମା ଆଉ ପତର୍ କେ ମୁଜି କରି କଣ୍ହା ପ୍ଲେଟ୍ ଉପ୍‌ରେ ରଖି ତା'ର୍ ଉପରେ ପ୍ଲେଟ୍‌କେ ଖାପି ଦେମା । ୧୫-୨୦ ମିନିଟ୍ ପରେ ବାହାର୍ କରି ଦେମା । ପିଠାଟା ଟିକେ ଥଣ୍ଡା ହେଲେ ଖାଇ ପାର୍‌ମା ।

ଖରା

ଶ୍ରୀଧର ସୁନା
ସେକ୍ଟର-୧୯, ରାଉରକେଲା-୫
ମୋ : ୭୬୫୬୯୨୭୬୨୯

ନାଇଁ ରହେ ରଙ୍ଗ୍, ରଙ୍ଗ୍ ହଳଦୀ -
ସବୁଦିନେ ପର୍‌ଦେଶିଆ,
ସେନ୍ତା ହସେଇ ରସେଇ ଭାଗେ,
ରତୁରଜାର୍ ଦିନ୍ ସମିଆଁ,
ଖରା ଆଏଲା ଦେଖିମି ବଲି
ବଏଶାଖିକେ ଧରି,
ନାରେ ପଡ଼ିଗଲା ରତୁରଜାକେ
ନାଇଁ ପାଏଲା ନୁରି,
ଝୁର୍ ମୁରଉଛେ ଖରା
କେତେବେଲେ ଦୁଃଖି ଛାଏଁ ବଦ୍‌ଲିଆ,
କେତେବେଲେ ଚର୍‌ଚରା । - ୧ -

ସାଁପ୍‌ନାଇଁ ହେଲେ ଦୁଏଲ୍ କୁଡ଼ା,
କାର ରିସ୍ କାର୍ ଠାନେ,
ସେନ୍ତା ଧରତି ପୁର୍‌ଥି
ସୁଖେଇ କରିଦେଉଛେ ଘନେ
ପାଏନ୍ ଫାପ୍ ହେଇ ଖରାର୍ ଡ଼ରେ,
ସରଗେ ଗଲେ ଲୁକି,
ନଏଦ୍ ନଲିଆ ଖେତ୍ ବାହାଲର୍
ଶୁଷେ ଫାଟ୍‌ଲା ଛାତି,
ପାନିର୍ ପରାନ୍ ଦେଖି
ପାଏନ୍ ବିନେ କାଏଁ, ଦଫ୍‌ଦଫାବା
ଶାଗ୍ ଲେଖେନ୍ ସଭେଁ ସେଫ୍ - ୨ -

ଗାଧୁଆ ବେଲାକେ ଲୋକ୍‌ନୁର୍‌ଲେ
କାହୁଁ ପାଏବୁ ହାଁଟେ,
କାଠ୍ ବୁଝା ବୁହି ମାଏଝି ସର୍‌ମେ
ଲାଜ୍ ପକେଇ ନାଚ୍ ବା ଟେ,
ଭୁଗା ଟୁପା ବୁହି ଘାଁସ ଦେଖି ଦେଖି
ଛଟ୍‌କି ଛଟକି ଚାଲ୍ ।
ଛାଏଁ ଥାକ୍‌ମାରି ଗହଦେଗର୍‌ମେ,
ପନ୍‌ତେ ଚିପୁଥା ଝାଲ୍,
ରାଆଁଡିର୍ ଖରା କଲି,
ଗାଲି ଦେଉଥା, ଶୁଖ୍‌ଲାଟଁ ଟି,
ଚଁଣ ଚାଟି ଚାଟି କରି । -୩-

ନଅମି ପୁଜା କର୍‌ଲା ଅଙ୍ଗରା
ଯୁଏ ଝାଞ୍ଜି ବର୍ ପାଏଲା,
ଦଶମି ଦିନର୍ ମଏସା ମରା,
ରୁପ୍ ବଏଶାଖ ଧଏଲା ।
ଦହନ୍ ଦହନ୍ କର୍‌ବା ପୁର୍‌ଥି
ଝାଉଜଲା ବାନ୍ ମାରି,
କାଏଁ ଛୁଆ ବୁଢ଼ା ଧଙ୍ଗରା ଧାଙ୍ଗରି,
ନାରେନାରେ, ତାରେହେ କରି,
ଯାହାକେ ଲାଗ୍‌ବା ନଜର୍,
ଉଫ୍‌ରା ମର୍‌ନେ ମର୍‌ଲା କହେବେ,
ଦେଖିଲେ ଖାଇଛେ ଜହର୍ -୪-

ଚାରିହି ଆଡ଼େ ରାଏଁ ଝାଏଁ,
ଚାହାର କିରାର୍ କାନ୍ଦି,
ଭୁତ୍‌କେ ଗୁନିଆଁ ବାଗିର୍
ସବକେ ଦେଇଛେ ବାନ୍ଧି,
ଛାଏଁ ତଲ୍‌ତଲ୍ ଗହଦେ ଗର୍‌ମେ,
ଲାଗ୍‌ସି ଧୁକାଫୁକା,
ଗୁର୍‌ଲା ଭିତରୁ ଗୋଡ଼ ଘୁଁଚାଲେ,
ପାହାପଡ଼ି ଯିବା ଫୁକା,
ଯାହାଟିକେ ରାତି ମାଏନ୍,
ସକାଳ ପାଏଲେ କେନ୍‌ନ ଅଛେ,
ଠଁଅକା କାଁକର ପାଏନ୍ - ୫ -

ଜେଠ୍ ଭାଇ ତା'ର୍ ବେତାଲ୍ ବାଗିର୍,
ତା'ର୍ ପଛେପଛେ ବଅରା
ପବ୍‌ନେ ଭେଲକି ଲଗେଇ,
ଅଗ୍‌ନି, ବର୍‌ସି ଦେଉଛେ ପହରା,
ଝାଲ୍ ନାପି, ବଡ଼ ମହାପୁରୁକେ,

ନାଇଁ ଛାଡ଼ଲା ଯିଏ,
ଦାଦେର୍ ନାଚ୍‌ମୁ ବଏଲେ
ଆମ୍‌କୁ ତମ୍‌କେ ପଚ୍‌ରେ କିଏ ?
ତାର' ନାଆଁ ପରେ ଜେଠ୍
ଆର୍ ଟିକେ ଟିକେ ବିର୍‌ଝି
ଯାଏସି, ପାଏଲେ ପାନିର୍ ଭେଟ୍ - ୬ -
ନାଇଁ ରହେ ରଙ୍ଗ୍ ବଲ୍‌ବଏସ
ଚିକନ୍ ଚାକନ୍ ସମିଆଁ,
ସେନ୍ତା ଜେଠର୍ ରାଗ୍ ରିସ୍‌କାଏଁ
ସବୁଦିନେ ଥିବା କମିହାଁ,
ରହରହ, ଜେଠ୍ ଷଷ୍ଠୀଆ ଏଲେ,
ଯେତେ ଅଛନ୍ ତା'ର୍ ଗୁଷ୍ଟି,
ପାଏନ୍ ଝିଟିଝିଟି ଉତରେଇ ହେବ
ପକେଇଛ ଯେନ୍ ଦୁଷ୍ଟି,
ଜୀବନ୍ ବାଟ୍‌କେ ଫିର୍‌ବା,
ମର୍‌ବା ଘୁମ୍‌ରି, ପୁର୍‌ଥି ଉସତ୍
ଝାରେ ପଣିଁକା ଘୁର୍‌ବା -୭ -

ଗଛର୍ ଛଏଁରା

ଆହ୍ଲାଦିନି ବାଗ୍
ବରଗଡ଼, ମୋ : ୯୫୫୬୧୭୭୬୮୭

ଦେଖ ହୋ ଭାଇ ଆସ୍ ଲା ଧାଇଁ,
ବୈଶାଖ ଜେଠର୍ ଖରା
ମନ୍ ନୁରୁଛେ ବାସି ପଖାଲ୍ ସଙ୍ଗେ
ଗଛ୍ ତଲ୍‌ର୍ ଛଏଁ ରା ।
ଚାଲୁଥିଲେ ବାଟ୍ ଦେଖି ଖରାର୍ ଠାଟ୍
ମୁଡ୍ ଯଉଛେ କିଦିରି
ଗଛ ତଳର୍ ଛାଏଁ ପାଇଗଲେ ଟିକେ
ଭୋକ୍ ଶୋଷ୍ ଯିବା ଛାଡ଼ି ।
ଧନୀ ମହାଜନ୍ ଲୋକ୍‌କୁ ନୁରା
ଏ ସି କୁଲର୍ ପଙ୍ଖା
ଗାଁ ଗଅଁଲିଆ ଗରିବ୍ ଲୁକର୍
ଗଛ ତଲ୍ ହେସି ସଖା ।
ଦୁଇ ପହରିଆ ଖରାର୍ ବେଲେ
ବସିଥିଲେ ଗଛ୍ ତଲେ
ହୁର୍ ହୁର୍ ଧୁକା ମାରିନେଉଥିବା
ଆମ୍ ବଉଲର୍ ଡାଲେ ।
ପେଟେ ପଡ଼ିଥିଲେ ବାସି ପଖାଳ ମୁଠେ
ଝୁମରା ଟା ନେବା ଘାଁଟି
ଏନ୍ତା ବତ୍‌ରେ ଶୁଇ ପଡ଼ବ ଯେ
ଦୁଇପହର୍ ଯିବା କଟି ।
ଗଛର୍ ଛଏଁରା ଗଛ୍ ତଳର୍ ଧୁକା
ନାଇଁ ହୁଏ ଜର୍ ଖାଁସି
ନାଇଁଲାଗେ ଦହିପନା ସରବତ୍
ମୁଠେ ପଡ଼ିଥିଲେ ବାସି ।
ଗଛ୍ ତଲେ ଥିଲେ ନାଇଁ ଲାଗେ ଖଟ୍
ନାଇଁ ଲାଗେ କଁଥା ନୁରା
ଖଦର୍ ଗାମ୍‌ଛା ତଳେ ପାରି ଦେଲେ
ମାରିନେବା ସୁଖେ ଝୁମ୍ ରା ।
ଧନୀକେ ନୁରା ଦୁଇ ତାଲା ମହଲ୍
କୁଲର୍ ଏସି ଲଗା ଘର୍
ଗରିବର୍ ସାହାରା ଗଛର୍ ଛଏଁରା
ଗଛ୍‌ତଲ୍ ତା'ର୍ ମହଲ୍ ।
ଚଷା ଠାନୁନେଇ କୁଲି ମଜୁରିଆ
ଯେତେ ବି ବୁହେନ୍ ଭାଇ
ଝାଲ୍ ମାର୍‌ବାକେ ସବେ ନୁର୍‌ସନ୍
ଗଛ ତଲର୍ ଟିକେ ଛାଇ ।
ଦେଶ ରକ୍ଷାକାରୀ ଜବାନ୍ କିଶାନ୍
ନୁରାନାଇଁ ତାକୁ ମହଲ୍
ଖରା ସମିଆ ଥି ନୁରାଥିସି ହେଲେ
ବହଲିଆ ଗଛର୍ ତଲ୍ ।
ନାଇଁ ଲାଗେ ଇନ ଲାଇନ୍ ବିଲ୍ ଟା
ନାଇ ଯେ ପାୱାର୍ କଟ୍
ହେଡିର୍ ଲାଗି ଗା ସବେ ମିଲିମିସି
ଗଛ୍ ଜଗଉଁ ଫଟାଫଟ୍ ।

ବାଘ୍

ମୂଲ୍ ଇଂରାଜୀ-ୱିଲିୟମ ବ୍ଲାକ
ଅନୁବାଦ - ଶ୍ରୀ ସୂର୍ଯ୍ୟନାରାୟଣ ପାଢୀ

ଝାର୍ ଜଙ୍ଗଲର୍ ରଜା ଆଏ ସେ
ନାଁ ଟା ତାର୍ ବାଘ୍ କାଏଁ ଯେ
ପାଇଛେ ସେ ତ
ସୁନ୍ଦର୍ ଛାଁଟର୍ ଚେହେରାଟେ
ଫେର୍ ଡର୍‌ଡର୍ ନିଆଁ ମୁହୁଁଡାଟେ
ଧଏନ୍ ଧଏନ୍ ସେ ଧଏନ୍ ତାର୍ ବୁଧି
ଇ ଜଁତୁ ରଜାକେ ବନାଲା ଯେ !

କେତେ ଉବାଗରେ ଝଁକି ଯାଉଛେ
ପାଏଲା ଦୁଇଟା ଆଏଁକ୍
ଲାଗୁଛେ ଜେନ୍ତା ହାରିଯିବା ସଥେ
ଜଲ୍‌ତି ଅଙ୍ଗ୍‌ରା
ହାରିଯିବା କାଏଁ ପାହାଁଡି ତରା
ହାରିଯିବା ଫେର୍ ଭୁଦୋର୍ ଖରା
ଆକାଭୋତ୍ କଥା କିଏ ସେ ଚୁରାଲା
ସରଗ୍ ରାଏଜୁ କି ସାତ୍ ସମୁଦରୁ
କେନ୍ ହାତେ ଧରି
ଧୁକା ଠାନୁ ତେଜ୍ ବହପି କରି
ଆଏଁକ୍ ଜୁଡ଼ାକ ଖଂଜି ନେଲା ତାର୍ ଠାନେ
ଧଏନ୍ ଧଏନ୍ ସେ ଧଏନ୍ ତାର୍ ସାହାଁସ୍
ଇ ଜଁତୁ ରଜାକେ ବନାଲା ଯେ !

ପିଟନା ଲେଖେନ୍ ଗୋଡ଼ଟା ତାର୍
ଲୁହୁରେନ୍ ଠାନୁ ନଖ୍‌ଟା ଧାର୍
କେନ୍ ଲଗନେ ଜନମ୍ ନେଇଛେ
ଅଚାଲ୍‌ଚାଲ୍ ବଫୁ ପାଇଛେ
ମିସିନ୍ ବାଗିର୍ ଗରଜି ଯାଉଛେ
ନାଇଁ ହେଇ କାର୍ ଅଧିନ୍
ଧଏନ୍ ଧଏନ୍ ସେ ଧଏନ୍ ତାର୍ ଦମ୍
ଇ ଜଁତୁ ରଜାକେ ବନାଲା ଯେ !

କେନ୍ ଶିକ୍‌ଲା ବାନ୍ଧିଲା ତାହାକେ
କେନ୍ ଚିମ୍‌ଠା ଚାପ୍‌ଲା ତାହାକେ
କେନ୍ ଶାଲେ ସେ ତପା ହେଇକରି
କେନ୍ ଲେହିଥି ରଖା ହେଇକରି
କେନ୍ ବଫୁଦାର୍ ଉଠାଲା ସେନ୍‌ତା ଘନ୍
ଧଏନ୍ ଧଏନ୍ ସେ ଧଏନ୍ ତାର୍ ତାକତ୍ ।
ଇ ଜଁତୁ ରଜାକେ ବନାଲା ଯେ !

ଇଟା କାଏଁ ସେ ସଁଧି ସମିଆ
ଦେଖା ନାଇଁଥାଇ ସରଗେ ତରା
ନାମ୍ ନିଶାନ୍ ନାଇଁ ସକାଲ୍ ଖରା
ବନାଲା ଲୋକ୍‌ଟା ହଁସି ଭାବୁଥିବା
କାଏଁ ଯେ ବନାଲି ସରଲ୍ ସୁତର୍
ଛେଲ୍ ଛୁଆକେ ଫେର୍ ଡର୍‌ଡର୍‌ନିଆଁ ଜଁତୁ ରଜାକେ
ଧଏକନ୍ ଧଏନ୍ ସେ ଧଏନ୍ ତାର୍ କଲନା
ଇ ଜଁତୁ ରଜାକେ ବନାଲା ଯେ !

ଝାର୍ ଜଙ୍ଗଲର୍ ରଜା ଆଏ ସେ
ନାଁ ଟା ତାର୍ ବାଘ୍ କାଏଁ ଯେ
ପାଇଛେ ସେ ତ
ସୁନ୍ଦର୍ ଛାଁଟର୍ ଚେହେରାଟେ
ଫେର୍ ଡର୍‌ଡର୍‌ନିଆଁ ମୁହୁଁଡାଟେ
ଧଏନ୍ ଧଏନ୍ ସେ ଧଏନ୍ ତା'ର୍ ବୁଧି
ଇ ଜଁତୁ ରଜାକେ ବନାଲା ଯେ !

ଖରାଦିନର୍ ସୁରତା

ଡ. ଉମେଶ ନାରାୟଣ ଦାଶ
ରାଉରକେଲା

ଦିନ୍ ବେଲା ବଢ଼ି ବଢ଼ି ଯାଉଛେ,
ରାଏତ୍ ବେଲା ଛିଡ଼ି ଛିଡ଼ି ଯାଉଛେ ।
ଆଗ୍‌କେ ଆଉଛେ ଖରାଦିନର୍ ମଜା,
ପିଲାଦିନ୍ ସୋର୍ ପଡ଼ିଯାଉଛେ ।।(୧)

ଆମ୍ କଷି ବଢ଼ି ବଢ଼ି ଯାଉଛେ,
ମହୁର୍ ଫୁଲ୍ ପଡ଼ି ପଡ଼ି ଯାଉଛେ ।
ଆଗ୍‌କେ ପାଚ୍‌ବା ପନସ୍ ଆରୁ ବେଲ୍,
ଚାର୍, କେନ୍ଦୁ, ଜାମ୍ ପଛେ ଆଉଛେ ।।(୨)

ଖରାଛୁଟି ଟିକେ ଦେସି ଉସ୍ତାର୍
ଧରା ବନ୍ଧା ସମିଆନୁ ନିସ୍ତାର୍ ।
କେତେ ଉଷତ୍ ଆନନ୍ଦ୍, ଗାଆଁବୁଲା ସଁଗେ ,
ମାମୁଁଘର୍ ସୋର୍ ପଡ଼ି ଯାଉଛେ ।।(୩)

ଦହି, ମହି, ବରି, ଶାଗ୍ ପଖାଲେ,
ରହି ନାଇଁ ହୁଏ ଦେଖାଲେ
ଆମ୍‌ଚଟ୍‌ନି କେ ଉଇସ୍ ଆମୁଲ୍ ସଁଗେ,
ମିର୍‌ଚା ଚିଟ୍‌କି ମିଶାଲେ ।।(୪)

ପନା ସଂକ୍ରାନ୍ତି ତ ଆସି ଗଲାନ,
ଠାନେ ଠାନେ ଗହଲ୍ ଲାଗି ଗଲାନ ।
ବୀର୍ ହନୁମାନର୍ ପୂଜା ଧଜା ସଁଗେ
ଆଖ୍‌ଡ଼ା ସଜେଇ ହେଲାନ ।।(୫)

ବଁଧ, କଁଟା, ନଦୀ ଗଧାପହଁରା,
ଡଙ୍ଗା ବସା, ବୁଲା, ଚନ୍ଦନ ଯାତ୍‌ରା
ନାମ ସଂକୀର୍ତ୍ତନ୍ ଭୁଜିଭାତି କେତେ,
ସାଙ୍ଗ ସାଥୀ ନାଟ୍, ପାଲା, ଯାତ୍‌ରା ।।(୬)

ଫଗୁନ୍ ରାନୀଗୋ....

ସଂଗୀତା ଦିପ
ବରଗଡ଼ ହାଟପଦା, ମୋ : ୭୯୯୧୦୬୫୩୩୮

ଫଗୁନ୍ ରାନୀଗୋ ! ତମେ ଗଲା ଦିନୁ
ଦେଖ୍‌ଲ ବି ନାଇଁ ଲେହେଁଟି,
ପର୍‌କୁତି ମାଆଁ କାନ୍ଦି କାନ୍ଦି କରି
ସୁଖି ଗଲା ପଛେ ଟଁଟି ।

ଡହକ୍ ବିକଲ୍ ଖରାର୍ ମାଡ଼େ ଯେ
ବନ୍ଧ-କଁଟା ଗଲା ସୁଖି,
କଅଁଲି ଖରାର୍ ସପନ୍ ହେଇଗଲା
ଝାଉତ ଦଉଛେ ରୁକି ।।

ବଛର୍‌କେ ଘାଏ ଚହରେଇ ହେଇ
ଆଏସ ଧରାକେ ଧାଇଁ,
କୁଇଲି ବୁପ୍‌ରା କେଡ଼େ ଆଶ୍ କରି
ବାଟ୍ ରହିଥିସି ଚାହିଁ ।

ଜୀବନ ସାଥୀଟେ କର୍‌ମି ବଲି ସେ
କରି ଥିସି ବଡ଼େ ଆଶ୍,
ତମେ ଗଲା ଦିନୁ ଝୁରି ଝୁରି ସେଏ
ହେଇଯାଏ ଅଧ୍ ନାଶ୍ ।।

ପହପହ ରାତୁ ଘଡ଼୍‌କେ ଛନ୍‌କେ
ଡାକେ କୁହୁ କୁହୁ କରି,
"ଆସ ଆସ ମୋର୍ ପରାନ୍ ସହି ଗୋ
ରହେମା ସଁସାର୍ କରି ।।"

ଆଶ୍ କରି କରି ସେମ୍ଭେଲ୍ ଫଲ୍‌ସାର୍
ରଙ୍ଗ ଯେ ଗଲାନ ଫାକି,
ନଏଦ୍ ନଲିଆ ଭାଲିଭାଲି କରି
ଗଲେନ ପଏର୍ଛା ସୁଖି ।।

ଭିନେଭିନେ ଫଲେ ଫୁଲେ ସାଜି ହେଇ
ଚହଟାଅ ଆରୁ ଥରେ,
ଫଗୁନ୍ ରାନୀଗୋ ନାଇଁହ ଗୁମାନୀ
ଲେହେଁଟ ଗୋ ଫେର୍ ଥରେ ।।

ଏକ କୋଷ, ଏକ ପୃଥିବୀ, ଏକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

ଡା. ବିଶ୍ୱଜିତ ମହାପାତ୍ର
ଅଧ୍ୟକ୍ଷ, GSHER
ଗ୍ଲୋବାଲ୍ ସେଲ୍ଫ ହେଲ୍ଥକେୟାର ଏଡ୍ୟୁକେସନ୍ ଆଣ୍ଡ ରିସର୍ଚ୍ଚ

GSHER ଓ CelluReva™ ର ମିଶନ :

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଚେତନାର ଏକ ନବଯୁଗ

ଆଜିର ବିଶ୍ୱ ଅଦ୍ଭୁତ ଉନ୍ନତିର ଯୁଗରେ ପ୍ରବେଶ କରିଛି । ବିଜ୍ଞାନ ଆଗକୁ ବଢ଼ିଛି, ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥା ଆଧୁନିକ ହୋଇଛି, ପ୍ରଯୁକ୍ତି ଆମ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନର ଅଭିନ୍ନ ଅଂଶ ହୋଇପଡ଼ିଛି । ତଥାପି ମନୁଷ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ସେହି ଆଶାଜନକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦେଖାଯାଉନାହିଁ, ଯାହାକି ଆମେ ଆଶା କରିଥିଲୁ ।

ଔଷଧ ବଢୁଛି, ହସ୍ପିଟାଲ ବଢୁଛି, ପରୀକ୍ଷା ଓ ପ୍ରତିକାର ବଢୁଛି; କିନ୍ତୁ ସତ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ଶରୀରର ଆନ୍ତରିକ ସମନ୍ୱୟ, ମନର ସ୍ଥିରତା ଏବଂ ଜୀବନର ସ୍ୱାଭାବିକ ସୁନ୍ଦରତା କ୍ରମେ ଅପସୃତ ହେଉଛି ।

ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ **GSHER (Global Self-Healthcare Education and Research)** ଏକ ସାହସିକ ଓ ସମୟୋଚିତ ମିଶନ ନେଇ ଆଗକୁ ଆସିଛି ।

"One Cell, One Earth, One Health"

ଏବଂ ଏହି ମିଶନର କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଶକ୍ତି ହେଉଛି **CelluReva™**

ଏହା କେବଳ ଗୋଟିଏ ସ୍ଲୋଗାନ୍ ନୁହେଁ; ଏହା ହେଉଛି ଜୀବନକୁ ବୁଝିବାର ଏକ ନୂଆ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ନୂଆଭାବେ ଅନୁଭବ କରିବାର ଏକ ନୂଆ ବିଜ୍ଞାନ ଏବଂ ମାନବଜାତି ପାଇଁ ଏକ ସଂଯୁକ୍ତ ଆହ୍ୱାନ ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଆରମ୍ଭ କେଉଁଠାରୁ ?

ଆମେ ସାଧାରଣତଃ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ଅଙ୍ଗ, ରୋଗ, ରିପୋର୍ଟ, ଔଷଧ ଏବଂ ହସ୍ପିଟାଲର ଭାଷାରେ ବୁଝିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରୁ । କିନ୍ତୁ ସତ୍ୟ ହେଲା, ଶରୀରର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ମୂଳ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ **କୋଷରୁ** । ଆମ ଶରୀରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଙ୍ଗ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ତନ୍ତୁ, ପ୍ରତ୍ୟେକ କାର୍ଯ୍ୟ: ସବୁ କୋଷର ଗୁଣ, କ୍ରିୟାଶୀଳତା ଏବଂ ସମନ୍ୱୟର ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ ।

କୋଷ ହେଉଛି ଜୀବନର ସର୍ବନ୍ୟୁନ ଏକକ, କିନ୍ତୁ ଏହାର ଭୂମିକା ସର୍ବାଧିକ ଗଭୀର । ଯଦି କୋଷ ସୁସ୍ଥ, ସଚେତନ ଏବଂ ସମନ୍ୱିତ ଥାଏ, ତେବେ ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ରହେ । ଯଦି କୋଷ ବିକୃତ ପରିବେଶ, ଭ୍ରାନ୍ତ ଜୀବନଶୈଳୀ, ଅନିୟମିତ ଖାଦ୍ୟ, ଚିନ୍ତା, ଭୟ, ଅଳସ୍ୟ ଏବଂ ପ୍ରକୃତି ବିରୋଧୀ ଅଭ୍ୟାସରେ ପୀଡ଼ିତ ହୁଏ, ତେବେ ଅଙ୍ଗ ଅସୁସ୍ଥ ହେବା ନିଶ୍ଚିତ ।

ସେହିପାଇଁ GSHER ର ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ହେଉଛି –

"ରୋଗକୁ ଧାଉନି, କୋଷକୁ ବୁଝ ।"

"ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ଚିକିତ୍ସାରେ ନୁହେଁ, ଜୀବନରେ ଖୋଜ ।"

CelluReva™ : କୋଷସ୍ତରରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ପୁନର୍ଜାଗରଣ

CelluReva™ ର ମୂଳ ଧାରଣା ହେଉଛି, ଶରୀରର ସତ୍ୟ ରୂପାନ୍ତର ଆସେ ଯେତେବେଳେ ଆମେ କୋଷକୁ ଠିକ୍ ସନ୍ଦେଶ, ଠିକ୍ ପରିବେଶ ଏବଂ ଠିକ୍ ଜୀବନପ୍ରଣାଳୀ ଦେଇଥାଉ । ଏହା କୌଣସି ଚମତ୍କାରମୟ ବାହ୍ୟ ବ୍ୟବସ୍ଥା ନୁହେଁ; ଏହା ଶରୀରର ଭିତରେ ରହିଥିବା ନିଜସ୍ୱ **ଜୈବିକ ବୁଦ୍ଧିମତା (Biological Intelligence)** କୁ ଜାଗ୍ରତ କରିବାର ଏକ ସୁସଂଗଠିତ ଉଦ୍ୟମ ।

CelluReva™ ଆମକୁ ସ୍ମରଣ କରାଏ ଯେ

- ଶରୀର କେବଳ ମାଂସ ଓ ହାଡ଼ ନୁହେଁ,
- ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେବଳ ରୋଗ ନଥିବାର ନାମ ନୁହେଁ,
- ମନୁଷ୍ୟ କେବଳ ଔଷଧ-ନିର୍ଭର ଜୀବ ନୁହେଁ,
- ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ସର୍ବୋଚ୍ଚ ଶକ୍ତି ଆମ ଭିତରେ ହିଁ ନିହିତ ।

CelluReva™ ର ମାଧ୍ୟମରେ GSHER କହୁଛି,

"ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ପୁନରୁଦ୍ଧାର ଶୁରୁ ହୁଏ କୋଷରୁ, କିନ୍ତୁ ତାହାର ପ୍ରସାର ମାନବରୁ ସମାଜ, ସମାଜରୁ ପୃଥିବୀ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ।"

"One Cell, One Earth, One Health" – ଏହାର ଗଭୀର ଅର୍ଥ

ଏକ କୋଷ

ପ୍ରତ୍ୟେକ ମାନବ ଶରୀର ଲକ୍ଷେ ଲକ୍ଷ କୋଟି କୋଷର ଏକ ଜୀବନ୍ତ ସଂଗଠନ । କୋଷକୁ ସମ୍ମାନ କରିବା ମାନେ ଜୀବନକୁ ସମ୍ମାନ କରିବା । ଭଲ ଖାଦ୍ୟ, ସଚେତନ ଶ୍ୱାସ, ଯଥେଷ୍ଟ ଶୟନ, ସୁସଂଗଠିତ ଚିନ୍ତା, ନିୟମିତ ଚଳଚଳନ, ଆତ୍ମଜ୍ଞାନ, ଏସବୁ କୋଷ ପାଇଁ ସକାରାତ୍ମକ ସନ୍ଦେଶ ।

ଏକ ପୃଥିବୀ

ଆମ କୋଷ ଯେ ପଦାର୍ଥରୁ ତିଆରି, ସେହି ପଦାର୍ଥ ଏହି ପୃଥିବୀରୁ ଆସିଛି, ମାଟି, ପାଣି, ବାୟୁ, ସୂର୍ଯ୍ୟଆଲୋକ, ଉଦ୍ଭିଦ, ଖାଦ୍ୟ, ପରିବେଶ । ପୃଥିବୀ ଅସୁସ୍ଥ ହେଲେ ମାନବର କୋଷ ସୁସ୍ଥ ରହିପାରିବ ନାହିଁ । ତେଣୁ ପରିବେଶର ସୁରକ୍ଷା, ପ୍ରାକୃତିକ ସମନ୍ୱୟ, ଶୁଦ୍ଧ ଖାଦ୍ୟ ଓ ପ୍ରାଣବନ୍ତ ଜୀବନର ଧାରା, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଅଖଣ୍ଡ ଅଂଶ ।

ଏକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

ମାନବ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ପରିବେଶ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ସାମାଜିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ଅଲଗା କରି ଦେଖିବା ଏବେ ଅସମ୍ଭବ । ଜଣେ ମଣିଷର ଅସଚେତନତା ସମାଜରେ ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସୃଷ୍ଟି କରେ; ସମାଜର ଭ୍ରାନ୍ତ ଧାରା ପୃଥିବୀକୁ ବିକୃତ କରେ; ଏବଂ ବିକୃତ ପୃଥିବୀ ଆଉଥରେ ମଣିଷକୁ ଅସୁସ୍ଥ କରେ । ତେଣୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ଖଣ୍ଡିତ ଭାବେ ନୁହେଁ, ଏକତ୍ର ଭାବେ ବୁଝିବା ଦରକାର ।

GSHER ର ଆହ୍ୱାନ : ରୋଗଚିନ୍ତାରୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଚେତନାକୁ

GSHER ର ପ୍ରୟାସ ହେଉଛି ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କୁ ଏହି ସତ୍ୟର ସମ୍ମୁଖୀନ କରାଇବା ଯେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେବଳ ଡାକ୍ତର, ହସ୍ପିଟାଲ ଓ ଔଷଧରେ ନିର୍ଭର କରୁଥିବା ବାହ୍ୟ ବିଷୟ ନୁହେଁ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ହେଉଛି ଜୀବନଶୈଳୀର ଫଳ, ଚିନ୍ତାଧାରାର ଫଳ, ଆଚରଣର ଫଳ, ଏବଂ ଆତ୍ମସଚେତନତାର ଫଳ ।

GSHER ଚାହେଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଘରେ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ସମାଜରେ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ସଂସ୍ଥାରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଶିକ୍ଷା ପହଞ୍ଚୁ । ଜଣେ ମଣିଷ ନିଜ ଶରୀରକୁ ବୁଝୁ, ନିଜ କୋଷକୁ ସମ୍ମାନ କରୁ, ନିଜ ଦୈନନ୍ଦିନ ଅଭ୍ୟାସକୁ ପରୀକ୍ଷା କରୁ ଏବଂ ନିଜ ଜୀବନର ଦାୟିତ୍ୱ ନିଜେ ନେଉ ।

ଏହା ହେଉଛି Self-Healthcare ର ଦର୍ଶନ ।

ଏହା ହେଉଛି CelluReva™ ର ବିଜ୍ଞାନ ।

ଏହା ହେଉଛି "One Cell, One Earth, One Health" ର ମନ୍ତ୍ର ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ନୂଆ ବିପ୍ଳବ କେମିତି ଆସିବ ?

ସଭ୍ୟତାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଔଷଧ ବଢ଼ିଲେ ନୁହେଁ, ଜ୍ଞାନ ବଢ଼ିଲେ ଆସିବ ।

ହସ୍ପିଟାଲ ବଢ଼ିଲେ ନୁହେଁ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଜ୍ଞାନ ବଢ଼ିଲେ ଆସିବ ।

ରୋଗ ଧରାପଡ଼ିଲେ ନୁହେଁ, ରୋଗ ପୂର୍ବରୁ ଜୀବନ ଠିକ୍ ହେଲେ ଆସିବ ।

ଏହି ବିପ୍ଳବର କିଛି ମୂଳ ଆଧାର ହେଉଛି:

- ଖାଦ୍ୟକୁ ଔଷଧ ପୂର୍ବରୁ ମୂଲ୍ୟ ଦେବା
- ଶ୍ୱାସକୁ ଜୀବନର କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଶକ୍ତି ଭାବେ ବୁଝିବା
- ଚଳନକୁ କେବଳ exercise ନୁହେଁ, ଜୀବନର ଲୟ ଭାବେ ନେବା
- ମନକୁ ଅବହେଳା ନକରି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ସହଭାଗୀ ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରିବା
- ପ୍ରକୃତି ସହ ସମ୍ପର୍କକୁ ପୁନଃସ୍ଥାପନ କରିବା
- ଓ ଶରୀରକୁ ଯନ୍ତ୍ର ନୁହେଁ, ଜୀବନ୍ତ ପ୍ରଜ୍ଞାର ଘର ଭାବେ ଦେଖିବା

ଓଡ଼ିଆ ସମାଜ ପାଇଁ ଏହି ମିଶନ କାହିଁକି ଆବଶ୍ୟକ ?

ଓଡ଼ିଶାର ମାଟି ସଦା ସରଳତା, ପ୍ରକୃତି ସମ୍ମାନ, ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକତା, ସହଯୋଗ ଓ ଶ୍ରମର ମୂଲ୍ୟକୁ ଧାରଣ କରିଆସିଛି । ଆମ ଖାଦ୍ୟରେ ଥିଲା ସହଜତା, ଜୀବନରେ ଥିଲା ନିୟମ, ସମାଜରେ ଥିଲା ନିକଟତା, ଏବଂ ପ୍ରକୃତି ସହ ଥିଲା ଗଭୀର ସମ୍ପର୍କ । କିନ୍ତୁ ଆଜିର ଦ୍ରୁତ ବିକେନ୍ଦ୍ରୀକୃତ, ବାହ୍ୟ ଚକାଚକ୍ୟର ପଛରେ ଧାଉଥିବା ଜୀବନଶୈଳୀ ଏହି ମୂଲ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ଶିଥିଳ କରିଦେଇଛି ।

ଏମିତି ସମୟରେ GSHER ର ଏହି ମିଶନ ଓଡ଼ିଆ ସମାଜକୁ ଆଉ ଥରେ ମୂଳରେ ନେଇଯାଏ ବିଜ୍ଞାନ ସହ, ସଚେତନତା ସହ, ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ସହ ।

ଏହା ପୁରୁଣାକୁ ଅନ୍ଧାଭାବରେ ପୂଜା କରୁନାହିଁ;

ଏହା ନୂଆକୁ ଅନ୍ଧାଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରୁନାହିଁ;

ଏହା ସତ୍ୟକୁ ଖୋଜୁଛି, କୋଷରେ ଶରୀରରେ, ପ୍ରକୃତିରେ, ଜୀବନରେ ।

ଭବିଷ୍ୟତର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଆଜିର ଚେତନାରେ

ଯଦି ଆମେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ କେବଳ ରୋଗ ପରିଚାଳନା ଭାବେ ଦେଖିବାକୁ ରହିଯାଉ, ତେବେ ଆମେ କେବେ ମଧ୍ୟ ସତ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟମୟ ସମାଜ ଗଢ଼ିପାରିବୁନି ।

ଯଦି ଆମେ ମାନିନେଉ ଯେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ମୂଳ କୋଷରେ, କୋଷର ମୂଳ ପୃଥିବୀରେ, ଏବଂ ପୃଥିବୀର ମୂଳ ଆମ ସମ୍ମିଳିତ ଆଚରଣରେ, ତେବେ ଏକ ନୂଆ ଯୁଗର ଆରମ୍ଭ ହେବ ।

"One Cell, One Earth, One Health" କେବଳ ଏକ ମିଶନ ନୁହେଁ;

ଏହା ମାନବତା ପାଇଁ ଏକ ନୈତିକ ଦିଗନିର୍ଦ୍ଦେଶ ।

ଏହା GSHER ର ଏକ ଅଟଳ ସଂକଳ୍ପ ।

ଏହା CelluReva™ ର ଏକ ଜୀବନ୍ତ ସନ୍ଦେଶ ।

ଏବଂ ଏହା ଆମ ସବୁଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ଆମନ୍ତ୍ରଣ,

ନିଜ କୋଷକୁ ସମ୍ମାନ କର, ପୃଥିବୀକୁ ସୁରକ୍ଷା କର, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ଜୀବନରେ ଅନୁଭବ କର ।

ସ୍ଥାପକ, CelluReva™ ପ୍ରୋଟୋକଲ ଏବଂ ନୋ ପ୍ରେସ୍କ୍ରିପ୍ସନ୍ ପଏଣ୍ଟ ।

ମେମ୍ବର ଏକାଡେମିକ କାଉନସିଲ ଏବଂ ପ୍ଲାନିଙ୍ଗ ବୋର୍ଡର ସଦସ୍ୟ – Odisha State Open University

Puspuni Bhetghat

Nuakhai Bhetghat

Republic Day Celebration

Veer Surendra Sai Malyarpana

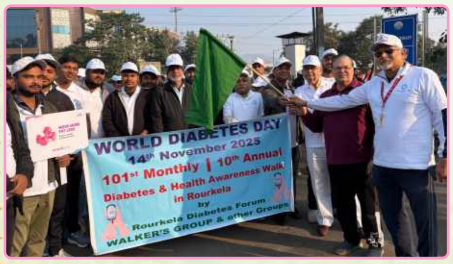
Veer Surendra Sai Jayanti

Condolence Meeting for Raseswari Panigrahi & Sib Prasad Meher

Inauguration of Veer Surendra Sai Statue at Veer Surendra Sai Udyaan

Drug De-Addiction Awareness Programme

Diabetes Awareness Walk



Achievements

1. *Successfully completed the construction of our office building along with a Caretaker room, Cafeteria, Two nos of Guest rooms and a big hall for developing a Cultural Center of Paschim Odisha.*
2. *The request from POSP to RSP Management for commissioning of a Statue of the popular freedom fighter of Western Odisha Veer Surendra Sai in Rourkela was made during October, 2022. Respecting our request, RSP Management commissioned a befitting Surendra Sai Statue in a beautiful park named VSS park in Rourkela near Koel Nagar and was inaugurated on 23rd, January, 2026.*

Activities

14.11.2025 - Diabetic walk with Rourkela Diabetic forum from Bisra Chowk to Ambedkar Chowk.

07.12.2025 - Drug De-Addiction Awareness walk from Birsa Munda Athletic Stadium to Ambedkar Chowk, Uditnagar.

11.01.2026 - Celebrated PUSHPUNI BHETGHAT cum a Picnic program at "The Grandeur", Tainsar, Lathikata.

23.01.2026 - Garlanding on Veer Surendra Sai statue at VSS Market.

24.01.2026 - Celebration of Veer Surendra Sai Jayanti at our POSP office.

26.01.2026 - Celebrated Republic day at our POSP office.

04.03.2026 - Celebrated GUNDI KHAI in association with Maa Samaleswari Youth Association at our POSP office.

Upcomming Events :-

01.05.2026
Santha Kabi Bhima Bhoi jayanti

01.08.2026
Sambalpuri Din

15.08.2026
Independence Day

28.08.2026
Swabhaba Kabi Gangadhar Meher Jayanti

15.09.2026
Nuakhai Bhetghat

Upcoming Festivals :-

20.04.2026 - Akhi Trutiya
16.05.2026 - Sabitri Amabasya
19.06.2026 - Sital Sasthi
16.07.2026 - Ratha Jatra
28.08.2026 - Rakhi Purnima
04.09.2026 - Janmastami
14.09.2026 - Ganesh Chaturthi
15.09.2026 - Nuakhai

PRESS AND MEDIA COVERAGE
ପଶ୍ଚିମ ଓଡ଼ିଶାରୁ ବିଶ୍ୱକୁ ବ୍ୟାପିଲାଣି ନୂଆଁଖାଇ
ପଶ୍ଚିମ ଓଡ଼ିଶା ସାଂସ୍କୃତିକ ପରିଷଦର ନୂଆଁଖାଇ ଭେଟ୍‌ଘାଟ
ସକାଳ
ରାଉରକେଲା
ସମ୍ବଲପୁରୀ ନୃତ୍ୟଗୀତରେ
ବିଶେଷ ଖବର
ପଶ୍ଚିମ ଓଡ଼ିଶା ସାଂସ୍କୃତିକ ପରିଷଦ ଆନୁକୂଲ୍ୟରେ ନୂଆଁଖାଇ ଭେଟ
ANUPAM BHARAT, RAYAGADA, TUESDAY 9 SEPTEMBER
'ଭାଇଚାରା ସହ ସାମାଜିକ ପ୍ରତିବଦ୍ଧତାକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରୁଛି'
ସମ୍ବଲପୁରୀ ନାଚଗୀତରେ ଝୁଲିଲା ମଞ୍ଚ
theutkalsamachar.com
https://theutkalsamachar.com/?p=19179
ପଶ୍ଚିମ ଓଡ଼ିଶା ସାଂସ୍କୃତିକ ପରିଷଦ ର ନୂଆଁଖାଇ ଭେଟଘାଟ https://theutkalsamachar.com/?p=19179
ରାଉରକେଲରେ ପଶ୍ଚିମ ଓଡ଼ିଶା ସାଂସ୍କୃତିକ ପରିଷଦର ନୂଆଁଖାଇ ଭେ...
youtu.be
ପଶ୍ଚିମ ଓଡ଼ିଶା ସାଂସ୍କୃତିକ ପରିଷଦ ର ନୂଆଁଖାଇ ଭେଟଘାଟ#rourkela
Jual Oram
ରାଉରକେଲା ଠାରେ ପଶ୍ଚିମ ଓଡ଼ିଶା ସାଂସ୍କୃତିକ ପରିଷଦ...
facebook.com
नवभारत
Odisha Patrika - 10 Sep 2025
लोक पर्व के आयोजन ने बढ़ाया आपसी भाईचारा
पश्चिम ओडिशा सांस्कृतिक परिषद का
'ପଶ୍ଚିମ ଓଡ଼ିଶାବାସୀଙ୍କ ସମର୍ପଣ ଭାବରେ ନୂଆଁଖାଇର
FeeDin
ରାଉରକେଲା ସେକ୍ଟର ୧୯ ସିଭିକ୍ ସେଣ୍ଟରରେ ନୂଆଁଖାଇ...
facebook.com
OTV
ରାଉରକେଲାରେ ନୂଆଁଖାଇ ଭେଟଘାଟ ଅନୁଷ୍ଠିତ #Odi...
facebook.com