

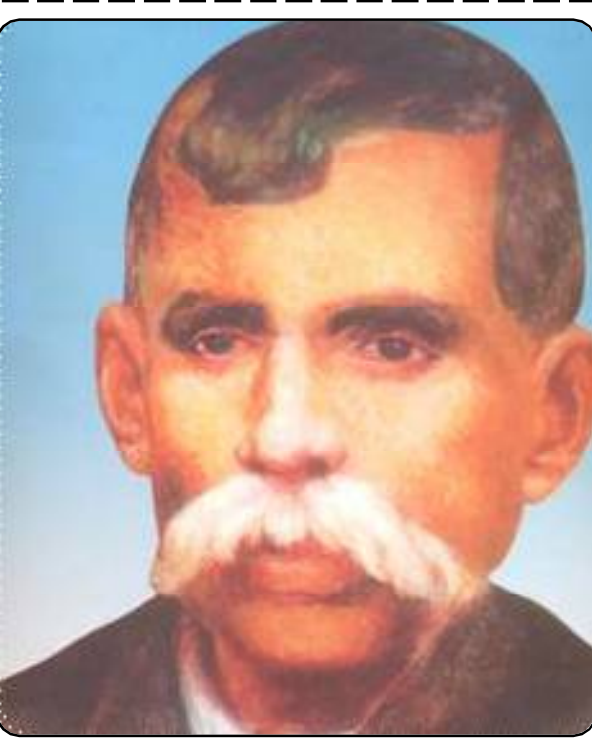
ଓଡ଼ିଆ ସାହିତ୍ୟ ଜଗତର ସାରସ୍ୱତ ସାଧକ କବିବର ରାଧାନାଥ ରାୟ



ବିଶ୍ୱବିଜୟୀ ଦାଶ

ଏହା ପରେ ସେ ଦ୍ୱିତୀୟ ଶିକ୍ଷକ ପଦରେ ପୁରୀଜିଲ୍ଲା ସ୍କୁଲକୁ ବଦଳି ହେଲେ ଓ ସେଠାରେ ଭକ୍ତକବି ମଧୁସୂଦନ ରାଓ ତାଙ୍କର ଛାତ୍ର ଥିଲେ । ପୁରୀରୁ ସେବାଙ୍ଗୁଡ଼ାକୁ ବଦଳି ହେଲେ ଓ ସେଠାରୁ ୧୮୭୭ରେ ସ୍କୁଲ ବିଭାଗୀୟ ଡିପ୍ଟିଭି ଭବ୍ଯେକ୍ସର ପଦରେ ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲ୍ଲାକୁ ଫେରି ଆସିଲେ । ରାଧାନାଥ ତାଙ୍କ ସାହିତ୍ୟ ସେବାର ଓ ଉତ୍କଳ ଶିକ୍ଷା ବିକାଶ ପ୍ରତି ସ୍ୱହାର ପୁରସ୍କାରସ୍ୱରୂପ ଗଭର୍ଣ୍ଣମେଣ୍ଟ ତାଙ୍କୁ ରାୟ ବାହାଦୁର ଉପାଧିରେ ଭୂଷିତ କରିଥିଲେ ।

କବିବର ରାଧାନାଥ ଡ଼ିହିଥିଲେ ମାଟ୍ରିକ ଓ ମାଟ୍ରିକାସ୍ତ୍ରୀ । କେବଳ ମାନକ ରାଜତ୍ୱ ସମୟରେ ଓଡ଼ିଶାର ବୃକ୍ଷଶାଳା ତାଙ୍କ କବିପ୍ରାଣ କୁ ବ୍ୟଥିତ କରିଥିଲା । ସେତେବେଳେ ଭାଷା ଆନ୍ଦୋଳନ ଜୋର ଧରିଥାଏ । ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାର ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ଅଧିକାରିତ ବାହାରିଥିଲେ ଗଙ୍ଗା-ଯମୁନା-ସରସ୍ୱତୀର ତ୍ରିବେଣୀ ସଙ୍ଗମ ରୂପେ ପରିଚିତ ବ୍ୟାସକବି ଫକୀରମୋହନ, ସ୍ୱଭାବକବି ଗଙ୍ଗାଧର, କବିବର ରାଧାନାଥ । ଆଉ ତାଙ୍କ ସହ ସାମିଲ ହୋଇଥିଲେ ଭକ୍ତକବି ମଧୁସୂଦନ ରାଓ । ରାଧାନାଥ ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାରେ ଲେଖିବା ପ୍ରଚାର କଲେ । ଭାଷାରେ କବିତା ଲେଖୁଥିଲେ । ବଙ୍ଗଳା ସାହିତ୍ୟିକ ଭୂଦେବ ମୁଖପାଠ୍ୟାୟଙ୍କ ପ୍ରଚାରକମାରେ ସେ ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାରେ ଲେଖିବା ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ । ସେ ସର୍ବଦା ମସିହାରେ ବସି ଥିବା ବାକ୍ସ ଉପରେ ଲେଖୁଥିଲେ । ଉତ୍କଳର ଦର୍ଶନୀୟ ହ୍ରଦ, ପୁଷ୍ପଗିରି, ପର୍ବତ, ନିର୍ଦ୍ଦର, ନଦୀ, ବନ, ଗ୍ରାମ, ଉଦ୍ୟାନ, ବୃକ୍ଷ, ଲତା, ଆଦି ପ୍ରାକୃତିକ ଦୃଶ୍ୟ ଓ ଐତିହାସିକ ବିଷୟକୁ ସେ ଲିପିବଦ୍ଧ କରି



ଯାଇଅଛନ୍ତି । ତାଙ୍କର ଖଣିତ ଗଦ୍ୟ ଉପନ୍ୟାସ (ଇତାଳୀୟ ଯୁଦ୍ଧ) ଓ ବିବେକୀ ନାମକ ପ୍ରବନ୍ଧ ଏବଂ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ପାଠ୍ୟ ପୁସ୍ତକ ଛଡ଼ା ଆଉ ସବୁ ରଚନା ପଦ୍ୟ । ୧୮୭୩ରେ ପ୍ରକାଶିତ ବିବେକୀ ତାଙ୍କର ପ୍ରଥମ ଓଡ଼ିଆ ପୁସ୍ତିକ ।

କବିବର ପ୍ରବନ୍ଧ କବିବର ରାଧାନାଥ ରାୟଙ୍କ ଏକ ଦୀର୍ଘ ପ୍ରବନ୍ଧ କୃତି । ରାଧାନାଥ ପ୍ରକୃଷ୍ଣ ଗଦ୍ୟ ରଚନାର ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଉଦାହରଣ ହୋଇଛି 'ବିବେକୀ' । କବିଙ୍କର ମୌଳିକ ଭାବ ଓ ଦାର୍ଶନିକ ଚିନ୍ତାଧାରା ଏହି ପ୍ରବନ୍ଧରେ ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି । ଓଡ଼ିଆ ପ୍ରବନ୍ଧ ସାହିତ୍ୟ ଏକ ବିବେକୀ ଗନ୍ଧର ରୂପାନ୍ତର । ରାଧାନାଥ ରାୟଙ୍କ ଗଦ୍ୟ ରଚନା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ଏକ ଅମୂଲ୍ୟ ସୃଷ୍ଟି । ଏହା ୧୮୭୩ ମସିହାରେ ପ୍ରଥମେ 'ଉତ୍କଳଦର୍ପଣ' ପତ୍ରିକାରେ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥିଲା । ଓଡ଼ିଆ ଗଦ୍ୟ ସାହିତ୍ୟର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଏହା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିଲା । ଏହା ଏକ ପ୍ରେମ ମୂଳକ ଗଳ୍ପ । ଏଥିରେ ଏକ ପାଠ୍ୟାତ୍ୟ ପ୍ରଣୟ କାହାଣୀ ରୂପ ପାଇଛି । ରାଧାନାଥ ରାୟଙ୍କ ପାଠ୍ୟାତ୍ୟ ସାହିତ୍ୟଦ୍ୱାରା ଅନୁପ୍ରାଣିତ ହୋଇ ଏହା ରଚନା କରିଥିଲେ । ତାଙ୍କର ପାଠ୍ୟାତ୍ୟ ସାହିତ୍ୟ ପ୍ରାତି ଏଥିରେ ପୁଷ୍ପଶ୍ୟା ତାଙ୍କ ରଚିତ କାବ୍ୟ କେଦାରଗୌରୀ (୧୮୮୫), ଚନ୍ଦ୍ରଭାଗା (୧୮୮୬) ନନ୍ଦିକେଶ୍ୱରୀ (୧୮୮୭), ଉଷା (୧୮୮୮), ପାର୍ବତୀ (୧୮୯୦) ଚିଲିକା (୧୮୯୧), ମହାଯାତ୍ରା (୧୮୯୧-୯୨), ଦରବାର (୧୮୯୨) ତାଙ୍କ

ରଚିତ କବିତା ରୂପକ ସ୍ତବକ (୧୮୯୪), ଯଯାତିକେଶରୀ (୧୮୯୪), ଭବିଷ୍ୟ (୧୮୯୫) ବଶରଥ ବିୟୋଗ (୧୯୦୧), ଭାରତ ଗୀତିକା (୧୯୦୩), ଏକକେଶ୍ୱର ସ୍ତୋତ୍ର (୧୯୦୩), ସାବିତ୍ରୀ ଚରିତ୍ର (୧୯୦୬), ତିନିବନ୍ଧୁ (୧୮୯୮), ବନ୍ଦନା (୧୯୧୧) ନିବେଦନ (୧୯୧୧), ପ୍ରତାପଭୂତ (୧୯୧୧), ଶୁଣାନ ଦୃଶ୍ୟ (୧୯୦୪) ଏକାଗ୍ରତା (୧୯୦୪) ଦୁର୍ଯ୍ୟଧନର ରକ୍ତନଦୀ ସନ୍ତରଣ (୧୯୦୫)

ଚିଲିକାରେ ସାୟନ୍ତନ ଦୃଶ୍ୟ । ଉତ୍କଳର ପ୍ରାକୃତିକ ଦୃଶ୍ୟ ବର୍ଣ୍ଣନା ତାଙ୍କୁ ଅମର କରିବ ତାଙ୍କ ରଚନାର ମାଧୁର୍ଯ୍ୟ, ପଦକାଳିତ୍ୟ, ସାରଳ୍ୟ ଓ ସୁସ୍ୱର ପାଠକମାନଙ୍କୁ ମୁଗ୍ଧ କରିବ ତାହା ଚିନ୍ତାରେ ସେ କୃତ୍ୱିକ୍ୱ ଲାଭ କରିଥିଲେ । ଏହି ପ୍ରତିଭାପୁ ସାରସ୍ୱତ ସାଧକ କବିବର ରାଧାନାଥ ରାୟ ୧୯୦୮ ମସିହାରେ ଅପ୍ରେଲ ୧୭ ତାରିଖରେ ଏ ଦୁନିଆ ଛାଡ଼ି ଦାଲିଗଲେ ସତ, ହେଲେ କିନ୍ତୁ ତାଙ୍କ ସାହିତ୍ୟ ସାଧନ ପାଇଁ ସେ ପ୍ରତି ଓଡ଼ିଆଙ୍କ ନିକଟରେ ଯୁଗେ ଯୁଗେ ଅମର ହୋଇ ରହିବେ, ଏଥିରେ ଦ୍ୱିଗତ ନାହିଁ । ଦିନ ଯାଏ, ବିହ୍ୱ ରହେ । ସ୍ମୃତିର ପାଇଁ ଚଳୁ ମିଳିବ ଅସତ୍ୟ ସହରର ଅନେକ କାହାଣୀ- କିମ୍ବଦନ୍ତୀ, ମିଳିବ ଅନେକ କାଳ୍ପନିକ ବିହ୍ୱପଦ, କିନ୍ତୁ ମିଳିବି ବାସ୍ତବ ମଣିଷର ଅଲୁଲ୍ଲା ଅପାଶୋରା ମୁହଁଟିଏ । ଆଜି ତାଙ୍କର ଜନ୍ମଜୟନ୍ତୀ ଅବସରରେ ବିନମ୍ର ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳୀ ଜଣାଉଛି ।

+ଗମ୍ଭୀରୀପୁଷ୍ପ, ବାଗପୁର, ଖୋର୍ଦ୍ଧା ପିନ୍- ୭୫୨୦୩୫ ମୋ- ୯୩୭୦୨୦୪୨୮

ଉଦର ଚର୍ଚ୍ଚି ହ୍ରାସ ପାଇଁ ଯୋଗାସନ

ଚଳାବୁଲା ନ କରିବା ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ପାନୀୟରେ ଅନିୟମିତତା ହେତୁ ପେଟରେ ଚର୍ଚ୍ଚି ଜମା ହୋଇଥାଏ । ଏହାର ପ୍ରଭାବ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଉପରେ ପଡ଼େ । ଆଜି ପ୍ରତି ଦଶ ଜଣଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଜଣେ ପେଟର ଚର୍ଚ୍ଚି ବୃଦ୍ଧିକୁ ନେଇ ଚିନ୍ତିତ । ଏହା ନା କେବଳ ଶରୀରର ଗଠନକୁ ଖରାପ କରେ ବରଂ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଏଥିରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ ଆପଣାନ୍ତୁ ଏ ଯୋଗାସନ ।

ସେତୁବନ୍ଧ ଆସନ:

ସେତୁବନ୍ଧକୁ ଟ୍ରିକ୍ ପୋକ ବି କୁହାଯାଏ । ଏହି ଆସନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ପେଟ ଭିତରକୁ ଯିବା ସହ ଅଧା ଯନ୍ତ୍ରଣା, ଆଇର-ଏଡ୍ ଏବଂ ଅବସାଦ ଭଳି ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଆସନକୁ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ସିଧା ହୋଇ ଶୋଇପଡ଼ନ୍ତୁ । ପରେ ନିଜ ଆଣ୍ଡୁକୁ ଗୋଡ଼ି ଆଖକୁ ୯୦ ଡିଗ୍ରୀ ଆକାରରେ ଉଠାନ୍ତୁ । ଏବେ ଆରାମରେ ନିଃଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ ଛାଡ଼ନ୍ତୁ । ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତ ଏହି ସ୍ଥିତିରେ ରୁହନ୍ତୁ । ଏହି ଆସନକୁ ୩-୫ଥର କରିପାରିବେ ।



ନୌକାସନ: ଏହି ଆସନ ଦ୍ୱାରା ପେଟ ଚର୍ଚ୍ଚି ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ହ୍ରାସ ହେବା ସହ ପିଠି ଏବଂ ମେଲୁଡ଼ଣ ମଜବୁତ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଆସନ କରିବାକୁ ପ୍ରଥମେ ଶରୀରକୁ ସ୍ଥିତିରେ ଶୋଇପଡ଼ନ୍ତୁ । ପରେ ଦୁଇଗୋଡ଼କୁ ମିଶାଇ



Step 1 Step 2

୪୫ ଡିଗ୍ରୀ ଉପରକୁ ଉଠାନ୍ତୁ । ଏବେ ହାତକୁ ଆଣ୍ଡୁରେ ଲଗାଇବାକୁ ଧୀରେଧୀରେ ଅଧା ଭାଙ୍ଗି ଉଠନ୍ତୁ । ଏହି ସ୍ଥିତି ଅତିକମରେ ୩୦ ସେକେଣ୍ଡ ରୁହନ୍ତୁ । ଏଭଳି ୪-୫ଥର କଲେ ପେଟ ଚର୍ଚ୍ଚି ଶୀଘ୍ର ହ୍ରାସ ପାଇବ ।

ଚକ୍ରି ଚଳାସନ: ପ୍ରଥମେ ଭୂଇଁରେ ଆରାମରେ ବସନ୍ତୁ । ଏବେ ଗୋଡ଼କୁ ସମ୍ମୁଖ ଭାଗକୁ ଆଣି ଦୁଇ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ମେଲାଇ କରନ୍ତୁ । ଦୁଇ ହାତକୁ ସାମାନ୍ୟ ଆଣି ଯୋଡ଼ନ୍ତୁ । ଚକ୍ରି ପେଶିବା ଭଳି ହାତକୁ ଗୋଲ ଗୋଲ ବୁଲାନ୍ତୁ । ମନେରଖିବେ ଏ ସମୟରେ ହାତ ସହ ଅଧିକାନ୍ତ ମଧ୍ୟ ଆଗ ପଛ କରି ଗୋଲ ଗୋଲ ବୁଲାଇବେ ।

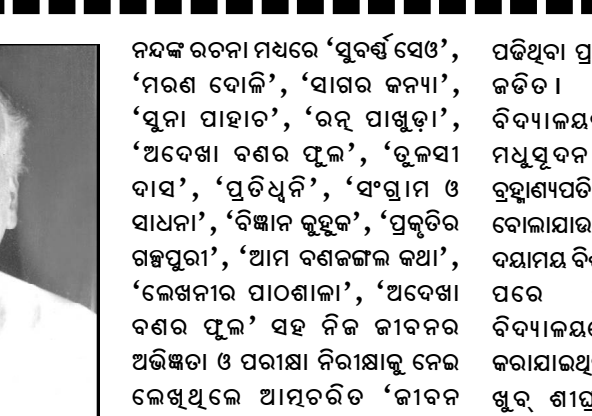
ଧନୁରାସନ: ମାଂସପେଶୀ ଏବଂ ଗଣ୍ଠି ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦୂର କରୁଥିବା ଏହି ଆସନ ପେଟ ଚର୍ଚ୍ଚି କମ କରିବାରେ ମଧ୍ୟ ବେଶ୍ ସହାୟକ । ଆସନ କରିବାକୁ ପ୍ରଥମେ ପେଟରେ ଶୁଖିନ୍ତୁ । ଦୁଇଗୋଡ଼କୁ ଅଧା ଉଠାଇ ଦୁଇ ହାତରେ ଗୋଡ଼କୁ ଧରନ୍ତୁ । ଏ ପୋଜିସନ୍ରେ ୧୦ ସେକେଣ୍ଡ ରହିବା ଦ୍ୱାରା ଚର୍ଚ୍ଚି ହ୍ରାସ ହୋଇଥାଏ ।

ଉଚ୍ଛ୍ୱସିତ ସ୍ୱନିତ ବିଭୂବନ୍ଦନା ଓ ରାମକୃଷ୍ଣ ନନ୍ଦ



ଅନୁଲ୍ୟ କୁମାର ପଣ୍ଡା

ଉତ୍କଳମଣି ଗୋପବନ୍ଧୁଙ୍କ ଆଦର୍ଶରେ ଅନୁପ୍ରାଣିତ ହୋଇଥିଲେ । ଉଚ୍ଚ ବିଦ୍ୟାଳୟରୁ ସେ ହିନ୍ଦି ପ୍ରବେଶିକା ପରୀକ୍ଷାରେ ପ୍ରଥମ ଶ୍ରେଣୀରେ ପ୍ରଥମ ହୋଇ ଉତ୍ତୀର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥିଲେ । ୧୯୪୬ ମସିହାରେ, ରାମକୃଷ୍ଣ କଟକ ତଳ ତେଲେନା ବଜାରରେ ଜାଗା ଜିଣି ଘର ତିଆରି କରିଥିଲେ ଓ ସେଠାରେ 'ପାରିକାତ' ଛାପାଖାନା ବସେଇଥିଲେ ଓ ପରେ ପରେ ରାମକୃଷ୍ଣ 'ସଂସାର ପ୍ରେସ' ସ୍ଥାପନା କରିଥିଲେ । ଓଡ଼ିଆ ଶିଶୁ ଏକାଡେମୀ ପୁରସ୍କାର ପ୍ରାପ୍ତ ଶିଶୁ କବିଥିଲେ । ପରିବାରର ଆର୍ଥିକ ଅବସ୍ଥା ଏତେ ଭଲ ନଥିଲା । ସେ ତାଙ୍କ ଗ୍ରାମ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ପାଠ ପଢ଼ି ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥିଲେ ପରେ ମାଉସୁରୀ ବୁକି ଲାଭ କରିଥିଲେ । ତା'ପରେ ସେ ରେଭେନ୍ସା କଲିଜିଏଟରେ ପାଠ ପଢ଼ିଲାବେଳେ ପ୍ରାୟ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶ୍ରେଣୀରେ ପ୍ରଥମ ହେଉଥିଲେ ସେ ମାଟ୍ରିକ ସେକେଣ୍ଡ କ୍ଲାସ୍‌ରୁ ଅସହଯୋଗ ଆନ୍ଦୋଳନରେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ଅସହଯୋଗ-ବାର୍ତ୍ତାବଦ୍ଧ ଭାବରେ ସେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିଲେ । ସତ୍ୟବାଦୀ ଜାତୀୟ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ସେ



ରାମକୃଷ୍ଣ ଲିଖିତ "ରୁଲ୍‌ସା ଦାସ" ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ପ୍ରକାଶ କରିଥିଲେ । ପୁସ୍ତକଟିର ଭାଷା ଓ ଭାବ ସରସ ହୋଇଥିବାରୁ ଅଷ୍ଟମ ଶ୍ରେଣୀର ଅତିରିକ୍ତ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ରୂପେ ମନୋନୀତ ଏକାଡେମୀ ପୁରସ୍କାର ପ୍ରାପ୍ତ ଶିଶୁ ସାହିତ୍ୟିକ ଓ ଗୀତିକାର ଥିଲେ । ତାଙ୍କ ରଚିତ ଆହେ ଦୟାମୟ ବିଶ୍ୱ ବିହାରୀ ଓଡ଼ିଶାର ବହୁ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ପ୍ରାର୍ଥନା ଭାବରେ ଗାନ କରାଯାଏ ।

ରାମକୃଷ୍ଣ ନନ୍ଦ ଛାତ୍ରବୟାରେ ସାରସ୍ୱତ ସାଧନା ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ ଏବଂ ସେତେବେଳେ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥିବା 'ସହକାର', 'ନବଭାରତ' ଓ 'ଭଞ୍ଜପ୍ରଦୀପ' ଆଦି ପତ୍ରିକାଗୁଡ଼ିକରେ ତାଙ୍କର ଲେଖାମାନ ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇଥିଲା । କଟକ ଟ୍ରେଡିଂ କମ୍ପାନୀର ମ୍ୟାନେଜର ଉପାତରଣ ମହାନ୍ତି

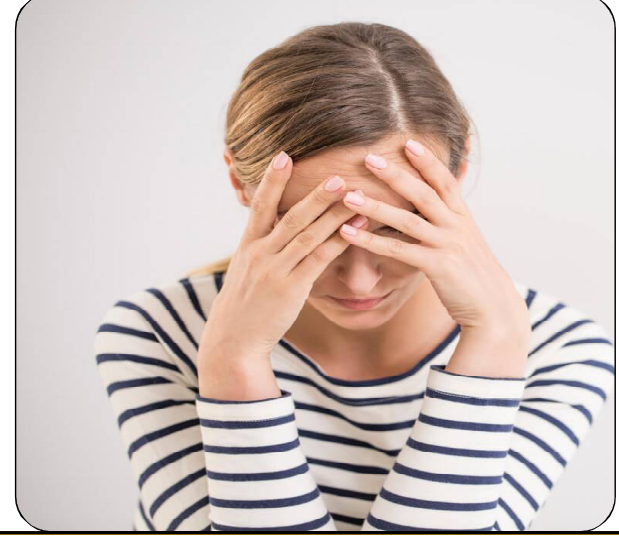
ନନ୍ଦଙ୍କ ରଚନାମଧ୍ୟରେ 'ସୁବର୍ଣ୍ଣ ସେଓ', 'ମରଣ ବୋଲି', 'ସାଗର କନ୍ୟା', 'ସୁନା ପାହାଚ', 'ରତ୍ନ ପାଖୁଡ଼ା', 'ଅଦେଖା ବଶର ଫୁଲ', 'ରୁକ୍ମିଣୀ ଦାସ', 'ପ୍ରତିଧ୍ୱନି', 'ସଂଗ୍ରାମ ଓ ସାଧନା', 'ବିଜ୍ଞାନ କୁହନ୍ତୁ', 'ପ୍ରକୃତିର ଦୟାମୟ ବିଶ୍ୱ ବିହାରୀ' ରଚନା କରିବା ପରେ ରାଜ୍ୟର ଅଧିକାଂଶ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଏହି ପ୍ରାର୍ଥନା ଗ୍ରନ୍ଥ ଲଗାଯାଇଥିଲା । ସରଳ ଥିବାରୁ, ଏହା ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ସର୍ବତ୍ର ଆଦୃତି ଲାଭ କରିଥିଲା । ଏହି ଗୀତ କେବଳ ଭକ୍ତି କବିତାଟିଏ ନ ଥିଲା, ଥିଲା ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ଓଡ଼ିଆଙ୍କ ପାଇଁ ଭାବପ୍ରବଣତା, ଶିଶୁ ଜିଣେଇବ ପାଇଁ ଏକ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱରୂପ ବିଭୂବନ୍ଦନା ! କେବଳ ଓଡ଼ିଆଙ୍କୁ ଛୁଇଁ ନ ଥିଲା ! ଭୁଲିଥିଲା ଓଡ଼ିଆଙ୍କୁ ପ୍ରାଣଭରି ଭଲପାଉଥିବା ମହାତ୍ମାଗାନ୍ଧୀଙ୍କୁ ! ସେ ମଧ୍ୟ ବୋଲାଇଥିଲେ ଏଇ ମହାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରାର୍ଥନାକୁ ସାବରମତୀ ଆଶ୍ରମରେ ! ଏହା ବ୍ୟତୀତ ବିଭିନ୍ନ ପତ୍ରପତ୍ରିକାରେ ତାଙ୍କର ପ୍ରବନ୍ଧ ଆଦି ଓଡ଼ିଆ ଓ କେବେନା ଭାଷାରେ ଲିଖିତ ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇଥିଲା ଏବଂ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ମାନଙ୍କର କେତେକ ସହାୟକ ପୁସ୍ତକ ରଚନା କରିଥିଲେ । ସେହି ସାହିତ୍ୟ ସାଧକ ୨୮ ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୧୯୯୪ରେ ଉତ୍କଳାଳୀ ସମ୍ବରଣ ମୋ'ର ଗୃହାରି । ଜଳ, ସୁକ, ବନ, ଗିରି, ଆକାଶ, ଭୂମି ଲାଳ ସବୁଠାରେ ପ୍ରକାଶ ।' ଓଡ଼ିଆ ମାଧ୍ୟମ ସ୍କୁଲରେ ପାଠ

ଆଶୁ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦୂର ପାଇଁ ମେଥୁ ଶାଗ

ଆଶୁଗଣ୍ଠିରେ ଅତ୍ୟଧିକ ଯନ୍ତ୍ରଣା କାରଣରୁ ଅନେକ ସମୟରେ ଲୋକେ ଚାଲିବା ଦୁଲିବାରେ ବି ଅସମର୍ଥ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି । ତେବେ ଏହି ଯନ୍ତ୍ରଣା ବିଭିନ୍ନ କାରଣରୁ ହୋଇଥାଏ । ଯେମିତିକି; ଆର୍ଥ୍ରାଇଟିସ୍, ଏସୋସିଏଟେଡ୍ ରିଉମାଟିକ୍ସ, ଗଣ୍ଠି ସଂକ୍ରମଣ, ଚ୍ୟୁମର, ଆଣ୍ଡିଓକୋଲାଇଟିସ୍ ଇତ୍ୟାଦି । ଅନେକ ସମୟରେ ଏହି ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ରକ୍ଷାପାଇବାକୁ ଔଷଧ ସେବନ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ଏଥିରେ ଉପଶମ ନହେଲେ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ଶେଷ ରାସ୍ତା ଥାଏ । ତେବେ ଜାଣି ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହେବେ, ଏଭଳି ମାରାତ୍ମକ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଉପଶମ ଔଷଧ ଉପାୟ ଘର ଭିତରେ ରହିଛି । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ଅନୁସାରେ, ମେଥୁ ଶାଗ ଗଣ୍ଠି ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ଲାଭ ଦେବାରେ ବେଶ୍ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ମେଥୁ ଶାଗରେ ପ୍ରୋଟିନ, ପାଇରୋ ଏବଂ ଆଇରନ ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ମିଳିଥାଏ । ସେଥିରେ ଥିବା ଆଣ୍ଡି ଇନ୍‌ପ୍ଲେମେଟରୀ ଗୁଣ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଯନ୍ତ୍ରଣା ନିମିଷକେ ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ମେଥୁ ଶାଗରେ ଆଣ୍ଡି ଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଭରପୂର ଥାଏ । ଏହାଛଡ଼ା ମେଥୁ ଦାନାରେ ପେପ୍ଟୋଲିମିନ୍ ଉପର ଏକ୍ସ୍ଟ୍ରାକ୍ଟ ନାମକ ଯୌଗିକ ରହିଥାଏ, ଯେଉଁଥିରେ ମୁଖ୍ୟ ରୂପରେ ଲିନୋଲିକ୍ ଏସିଡ୍ ଏବଂ ଲିନୋଲେନିକ୍ ଏସିଡ୍ ସାମିଲ ଥାଏ । ଏହାର ସେବନ ଦ୍ୱାରା ଆଶୁଗଣ୍ଠି ଏବଂ ମେଲୁଡ଼ଣରେ ହେଉଥିବା ଅସହନୀୟ ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ ଉପଶମ ମିଳିଥାଏ ।



ଆଜିକାଲି ବ୍ୟସ୍ତବହୁଳ ଜୀବନରେ ଥିବା ଲାଗିବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ଅତ୍ୟଧିକ କାର୍ଯ୍ୟବ୍ୟସ୍ତତା ଯୋଗୁ କିଛି ଲୋକ ଶରୀରର ଯନ୍ତ୍ର ନେବା ପାଇଁ ଭୁଲି ଯାଇଥାନ୍ତି ଯାହା ଫଳରେ ସେମାନେ ବହୁ ସମସ୍ୟାର ଶିକାର ହୋଇଥାନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ଅଳ୍ପ କାମ କରି ମଧ୍ୟ ଥକା ଲାଗିଥାଏ । ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା କିପରି ଥକାପଣ ଦୂର କରିହେବ ।



ପ୍ରଚୁର ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ: ପାଣି ଶରୀର ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଆବଶ୍ୟକ । କମ ପାଣି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ ଯାହାଫଳରେ ଆମକୁ ଥକା ଲାଗିଥାଏ । ତେଣୁ ପ୍ରତିଦିନ ୭-୮ ଗ୍ଲାସ୍ ପାଣି ନିଶ୍ଚିତ ପିଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ଭିଟାମିନମୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ: ଆଜିକାଲି ସମସ୍ତେ ପୁଷିକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା

ଅକ୍ଳାପଣକୁ ବାଏ

ପରିବର୍ତ୍ତେ ଜଳପୁର୍ଣ୍ଣ ଅଧିକ ଖାଇଛନ୍ତି ଏହା ଆମ ଶରୀରକୁ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଇଥାଏ । ତେଣୁ ସବୁକ୍ ପରିପରିବା ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ଆମ ଶରୀରକୁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣର ଭିଟାମିନ୍ ମିଳିବା ସହ ଶରୀରକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଶକ୍ତି ମିଳିଥାଏ । ତେଣୁ ଆମକୁ ଥକା ଲାଗିନାଥାଏ । ଦୟାମାନ: ପ୍ରତିଦିନ ୪୦ରୁ ୪୫ମିନିଟ୍ ବାୟାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଏହା ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ସହ ଉପଯୁକ୍ତ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇଥାଏ ଯାହା ଫଳରେ ଥକା ଲାଗିନାଥାଏ । ଶୋଇବା: କିଛି ଲୋକ ରାତିରେ ବିଳମ୍ବରେ ଶୋଇ ସକାଳୁ ଡେରିରେ ଉଠିଥାନ୍ତି ଯାହାଦ୍ୱାରା ଦିନଯାକ ଥକା ଲାଗିଥାଏ । ତେଣୁ ପ୍ରତିଦିନ ୭-୮ ଘଣ୍ଟା ଶୁଅନ୍ତୁ ଏବଂ ରାତିରେ ଶୀଘ୍ର ଶୋଇ ସକାଳୁ ଶୀଘ୍ର ଉଠନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଶରୀର ଏବଂ ମନ ସୁସ୍ଥ ରହିବା ସହ ଥକା ଅନୁଭବ ହୋଇନାଥାଏ ।

