



ଥକ୍କାପଣ ଦୂର କରିବ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଖାଦ୍ୟ

ଥକ୍କାପଣ ଦୂର କରିବ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଖାଦ୍ୟ

ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ଲୋକଙ୍କର ଅଭିଯୋଗ ରହିଆଏଇ ଯେ, ସେମାନେ
ଅଛ କାମ ରେ ଜଳଦି ଥିପଡ଼ନ୍ତି । କିଛି ବ୍ୟକ୍ତି ଏଠଳି ବି ଅଛନ୍ତି ଯିଏ
କିଛି କାମ ନ କରି ମଧ୍ୟ ଥକୁ ଅନୁଭବ କରିଥାନ୍ତି । ଶରୀରରେ ଶକ୍ତିର କମି
ଫଳରେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଥକା ଅନୁଭବ କରିଥାଏ । ତେଣୁ ଶରୀରକୁ
ଶକ୍ତିଶାଳୀ ବନାଇବାପାଇଁ ଆପଣ ଆପଣଙ୍କ ଖାଦ୍ୟରେ ଦିନରୟାରେ ପ୍ରୋଟିନ
ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ସ୍ଥାପିଲା କରନ୍ତୁ । ପୂରା ଦିନ ପାଣି କିମ୍ବା କିଛି ତରଳ ପଦାର୍ଥ
ପିଇବା ଉଚିତ । ପାଣି ଶରୀରର ହାନିକାରକ ତ୍ରୁଟୁ ବାହାରକୁ ବାହାର
କରି ଶରୀରିକ ପ୍ରଶାଳୀରେ ନୃତନ ଶକ୍ତି ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ସର୍ବତ, ଫଳରସ,
ନଢ଼ିଆ ପାଣି ଭଲି ପାଣି ଜିନିଷ ପିଇବା ଉଚିତ । ଶରୀରିକ ସତେଜ
ରହିବା ପାଇଁ ପ୍ରୋଟାନ୍ ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ନିଜ ଖାଦ୍ୟରେ ଗୁହଣ କରିବା ଉଚିତ ।
କାବ୍ରୋହାଇଡ୍ରୋଲୁ ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ମିଳିଥାଏ । ଫଳମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କମଳା,
ଆତାବି, ଲିଟି ଆଦି ଖାଲବା ଉଚିତ । ଏଥରେ ପ୍ରତ୍ଯେ ମାତ୍ରାରେ ଗୁଣ୍ଠଳା
ରହିଥାଏ । ଶାରୀରେ ମଧ୍ୟ ମିଶାଇ ଓ କଦଳୀର ସେବକ ପିଇଲେ ଶରୀରକୁ
ଉଳ ଶକ୍ତି ମିଳିଥାଏ । ସବୁଠାରୁ ମହାଭୂପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା ହେଉଛି ଆପଣ ପୂରା
ଦିନ ଯେତେ କାମ କରିଲେ ମଧ୍ୟ ଗୁରୁ ଗୁରୁ ଘଣ୍ଟାର ନାଦ ପୂରା କରିବା
ଉଚିତ । ଏତିକି କଲେ ପର ଆପଣଙ୍କ ସଠିକ୍ ଶକ୍ତି ମିଳିପାରିବ । ଯେବେ
ବି ଥକୁପଣ ଅନୁଭବ ହୁଏ ତେବେ ୧୫ କିମ୍ବା ୨୦ମିନିଟ୍‌ର ବିଶ୍ରାମ
ସେମିତି ହେଲେ ନେବେ । ନାଦ ପୂରା ନହେଲେ ଶରୀରର ଓଜନ ମଧ୍ୟ
ବର୍ତ୍ତିଥାଏ ଓ ଥକାପଣ ଜଳଦି ଆସିଯାଇଥାଏ ।

କାଳୀ ଚରଣ ପଞ୍ଜମୀଷଙ୍କ

ଓଡ଼ିଆ ନାଟ୍ୟକାର ଓ କବି ଥିଲେ । ସେ ୧୮୯୭ ଡିସେମ୍ବର ଗା ତାରିଖ, ବକୁଳ ଅମାବାସ୍ୟା ଦିନ ବାଙ୍ଗୀ ସହର ଉପକଣ୍ଠରେ ଥିବା ଖମାରଙ୍ଗା ଗ୍ରାମରେ ପିତା ଦୁର୍ଗାଚରଣ ପଞ୍ଜନୀଯକ ଓ ମାତା ରାଧାମାଳ ଦେବାଙ୍ଗିତାରୁ ଜନ୍ମ ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । ସେ ପିତାମାତାଙ୍କର ଦିତୀୟ ସନ୍ତାନ ଥିଲେ । କାଳୀଚରଣଙ୍କ ପିତା ବତ୍ତମାଗତର ଦେବାନ ଥିଲେ । କାଳୀଚରଣ ପାରମିକ ଲାଲା ନାଟକ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରି ନିଜର ନାଟ୍ୟକାର ଜୀବନ ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ ୪୨ ଦଶକ ଦେବକଳକୁ ସେ ଆଧୁନିକ ମଞ୍ଚ ନାଟକ ଲେଖୁ ତାହାର ବିପଶନ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ । ସେଥୁ ପାଇଁ ୧୯୯୯ ମସିହାରେ “ସାକ୍ଷୀଗୋପାଳନାରକ ସଂଘ” ଓ ୧୯୯୯୫ରେ “ଓଡ଼ିଶା ଥୁଏରସ୍” ନାମରେ ଏକ ରଙ୍ଗମଂଚ ଗଠନ କରି ଓଡ଼ିଶା ନାଟକାଭିନୟ ଜଗତର ପ୍ରସାର ଓ ଉନ୍ନତି କରିଥିଲେ । ତାଙ୍କର ଜନପ୍ରିୟ ନଟଙ୍କ ଗାଲ୍ ସ୍କୁଲ (୧୯୯୩) ଓ ଡିଆ ମଞ୍ଚାଭିନୟରେ ନୃତ୍ୟ ସ୍ଥାଗର ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ । ତାଙ୍କୁ ଆଧୁନିକ ଓଡ଼ିଆ ନାଟ୍ୟକାସ୍ତର ‘ଉରତ ମୁନି’ ବୋଲି ମଧ୍ୟ କୁହାୟାଏ । ତାଙ୍କ ପ୍ରତ୍ୟେକିରୁ ୧୯୪୮ ମସିହାରେ ଓଡ଼ିଶା ନୃତ୍ୟ ଶାସ୍ତ୍ରୀୟ ମର୍ଯ୍ୟାଦା ପାଇଥିଲେ । ସେଥୁ ପାଇଁ ସମସ୍ତ ଓଡ଼ିଶା ନାଟ୍ୟଗୁରୁ ଓ ନୃତ୍ୟଶିଳ୍ପୀମାନେ ତାଙ୍କୁ ମନେ ରଖୁଛନ୍ତି । କାଳୀଚରଣ ତାଙ୍କର ପ୍ରାଥମିକ ଶିକ୍ଷା ଚର୍ଚକା ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ସମ୍ମନ କରି ଖୋର୍ଦ୍ଦ ଉଚ୍ଚବିଦ୍ୟାଳୟରେ ମାଟ୍ରିକ ପଢ଼ିଥିଲେ । କଟକର ରେଭେନ୍ଟା କଲେଜରୁ ସେ ଉଚ୍ଚତର ଶିକ୍ଷା ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । ଖୋର୍ଦ୍ଦ ସ୍କୁଲରେ ପଢ଼ୁଥିବା ସମୟରେ ସଙ୍ଗୀତ ନାଟକ ପ୍ରତି ଆସନ୍ତ କଳୀଚରଣ ପ୍ରଥମ ସଙ୍ଗୀତଙ୍କ ବାସୁଦେବ ମହାପାତ୍ର ଓ ପରେ ଓଡ଼ିଆ ଖାନ୍ଦାଳୀ ମିଶ୍ରଙ୍କ ଭଳି ବିଶାରଦଙ୍କଠାରୁ ଶାସ୍ତ୍ରୀୟ ସଂଗୀତ ଶିକ୍ଷା କରିଥିଲେ । ବାଙ୍ଗାର ମହାପର୍ବତ ଦେଖୁ ମହାପର୍ବତ ନାମକ ଖଣ୍ଡକାର୍ଯ୍ୟ ଓ କଳଙ୍କ ଭାଙ୍ଗନାମାଳା ନାଟକ ରଚନା କରିବା ପରେ ଶିକ୍ଷକ ପଣ୍ଡିତ କୃପାୟିଷ୍ଠ ହୋତାଙ୍କ ପ୍ରକୃତି ବର୍ଣ୍ଣନା ପାଇଁ ଉପଦେଶ ତାଙ୍କର ରଚନାଭଳକ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗାରେ ଏକ ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିଥିଲା । ଗୋବିନ୍ଦଚନ୍ଦ୍ର ଶୁଦ୍ଧଦେଖଙ୍କ ସମ୍ପର୍କରେ ଆସି ତାଙ୍କର ନାଟକ ସ୍କୁଲଭାବୀ ବିକଳଶିତ ହୋଇଥିଲା । ୧୯୯୧ ମସିହାରେ ଆଇ.ୱେ. ପଢ଼ିବାବେଳେ ସେ ପ୍ରଥମ ନାଟକ ଧୂର ରଚନା କରିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କର ପ୍ରଥମ ସାମାଜିକ ନାଟକ ଥିଲା ୧୯୯୪ ମସିହାରେ ରଚିତ ପ୍ରତିଶେଷଧ । ପ୍ରାୟ ୪୦ ଟି ପୂର୍ଣ୍ଣଙ୍ଗ ନାଟକ ସହିତ ସେ ରଚନା କରିଯାଇଛନ୍ତି ବହୁ ନୃତ୍ୟ ନାଟିକା, କାବ୍ୟ ନାଟିକା, ମହି, ଉପମାୟୀ, ଜହିତା ଅନ୍ତର୍ଜାଲ ଅନ୍ତର୍ଦ୍ୟ ଜନ୍ମି ।

ଦେବୀ ରାଧାଙ୍କ ଜନ ରହସ୍ୟ

ବ୍ରହ୍ମବେଦର୍ଭ ପୁରାଣରେ ଦେବୀ ରାଧାଙ୍କ ଜନ୍ମ ହେସ୍ୟ କଥା ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି । ଦେବୀ ରାଧା ଉଗବାନ୍ମ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କ ସହ ଗୋଲକରେ ନିବାସ କରୁଥାନ୍ତି । ଥରେ ଗୋଲକରେ ଦେବୀ ସାତା ନଥୁଲେ । ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ବିରଜା ନାମକ ପର୍ମାଙ୍କ ସହ ବିବାହ କରୁଥିଲେ । କୃଷ୍ଣ ଓ ବିରଜାଙ୍କ ବିବାହର କଥା ରାଧାଙ୍କୁ ସୂଚନା ମିଳିବା ମାତ୍ରେ ସେ ଗୋଲକକୁ ଆସିଲେ । ସେ କୃଷ୍ଣ ଓ ବିରଜାଙ୍କୁ ଦେଖି ରାଜ୍ୟାଲ୍ପାଦିତ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କୁ ଅନେକ କଥା ଶୁଣାଇଲେ । ଯାହାପଳକରେ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କ ମିତ୍ର ସୁଦାମାଙ୍କୁ କୋଧ ଆସିଲା । ସେ କୋଧିତ ହୋଇ ଦେବୀ ରାଧାଙ୍କୁ ଅପମାନ କଲେ । ଯାହାପଳକରେ ଦେବୀ ରାଧା ଓ ସୁଦାମା ପରସ୍ପରକୁ ଅଭିଶାପ ଦେଲେ । ସୁଦାମାଙ୍କ ଅଭିଶାପ କଥା ରାଧା ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କ କହିଥିଲେ । ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଦେବୀ ରାଧାଙ୍କୁ କହିଥିଲେ ଯେ ପୃଥିବୀରେ ତୁମେ ଗୋକୁଳରେ ଦେବୀ କାର୍ତ୍ତ ଏବଂ ବୃକ୍ଷଭାନୁଙ୍କ ଜନ୍ମାଇଥିପେ ଜନ୍ମଗ୍ରହଣ କରିବ । ସେଠାରେ ତୁମର ବିବାହ ରାଯାଣ ନାମକ ଏକ ବୈଶ୍ୟ ସହ ହେବ ଏବଂ ସାଂସାରିକ ଭାବେ ତୁମେ ରାଯାଣଙ୍କ ପତ୍ନୀ ବୋଲି କୁହୟିବ । ରାଯାଣ ହେଉଛି ମୋର ଏକ ଅଂଶ । ରାଧା ରୂପରେ ତୁମର ମୋର ପ୍ରିୟା ହୋଇ ରହିବ ଏବଂ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଆମ ମଧ୍ୟରେ ବିଛେଦ ହେବ । ସୁଦାମାଙ୍କ ଅଭିଶାପରେ ଗୋକୁଳରେ ଦେବୀ ରାଧା କାର୍ତ୍ତ ଏବଂ ବୃକ୍ଷଭାନୁଙ୍କ ଜନ୍ମାଇଥିଲେ ।



ପନ୍ଥୀ ଛାଡ଼ି ପଳାଇଲେ ଉପହାରରେ ମିଳୁଛି ଅବିବାହିତ ଶ୍ରୀ



ସଉକ ପୁରା କରିବା ପାଇଁ ବିକିଦେଲେ ସମସ୍ତ ସମ୍ପତ୍ତି

ଚେକ୍ଷାସ୍ ସାଧାରଣତଃ ନିଜ ଘର
ଓ ପରିବାରର ଆବଶ୍ୟକତା ପାଇଁ
ଲୋକେ ଅର୍ଥ ସଂତ୍ୟ କରିଥାଏଇ ।
ହେଲେ ଗେକ୍ଷାସ୍ରେ ରହୁଥିବା
ଜଣେ ଦମ୍ପତ୍ତି ନିଜର ଭ୍ରମଣ ସହକ
ପୂରା କରିବା ପାଇଁ ନିଜ ଘର ସହ
ସମସ୍ତ ସମ୍ପଦିକୁ ବିକ୍ରି
କରିଦେଇଛନ୍ତି । ଏହି ଦମ୍ପତ୍ତିଙ୍କର
ମଧ୍ୟ ୪୫ ସତାନ ଅଛି । ଏହି ସ୍ଥାନୀ
ସ୍ଥା ଜଣଙ୍କ ହେଉଛନ୍ତି ସ୍ଥିପେନ୍
ଏବଂ ଜୋର୍ଡାନ୍ । ବର୍ଷମାନ
କେବଳ ୨୦୧୫ ଖେଲିରେ ଏହି



ମହିଳା ଚପଳ ଭୋଲବାର ପକାଇଲା କଷ୍ଟୀର

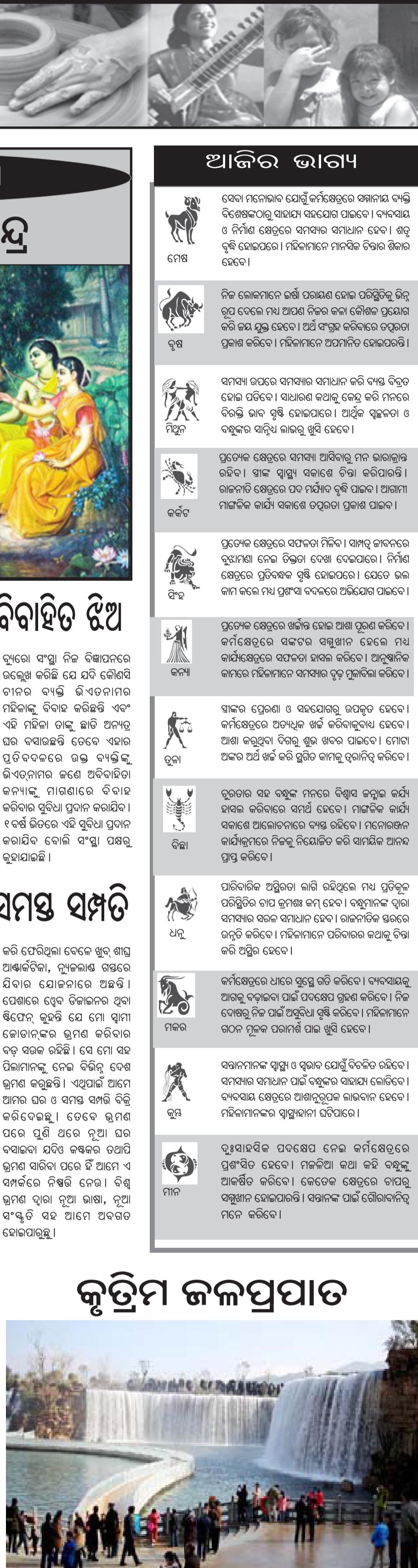
ବିଭନ୍ନ କୁମ୍ଭାରଟିଏ ଦେଖୁଲେ
ଯେକୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିର ମନରେ ଭୟ
ସୃଷ୍ଟି ହେବା ସ୍ଵାଭାବିକ । ହେଲେ
ଅଷ୍ଟେଲିଆର କକାତୁ ନ୍ୟାସନାଳ
ପାର୍କରେ ଏକ ଭିନ୍ନ ଘଟଣା
ଦେଖୁବାକୁ ମିଳିଛି ।
ଯେତେବେଳେ ଜଣେ ମହିଳା
ଆକୁମଣାତ୍ମକ ଆଉମୁଖ୍ୟ ରଖୁଥିବା
ଏକ କୁମ୍ଭୀରକୁ ଚପଳ ଦେଖାଇଲେ
ସେତେବେଳେ କୁମ୍ଭୀରଟି ହୃଦ
ଭିତରକୁ ପଳାଇଥିଲା । ମହିଳା
ଜଣିପାର୍କରେ ନିଜ କୁକୁର ସହ
ଦେଖିଲା । ୧୯୫୫ ମେୟୁ ଶତା



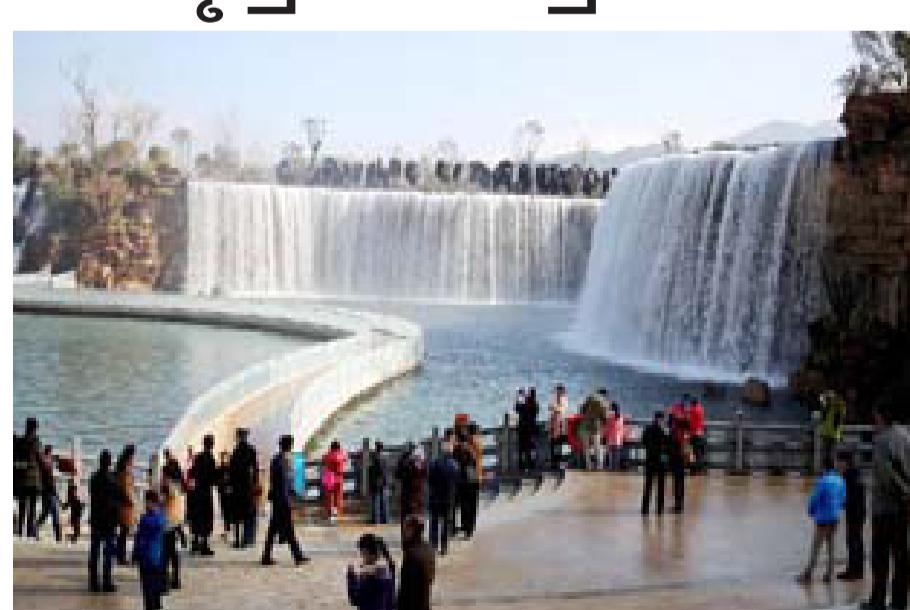
ଚା'ପତି ବଦ୍ରକରେ କୁଟମ୍ବାଶକ, ୨୩୭



ଭିତ୍ତିରେ କେମୁ ଜିଲ୍ଲା କୁତନି ଆନାରେ
ବିଶାଙ୍କ ଚା' ପିଇ ଦୂର ମହିଳାଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ସଥ ଗୀଣ
ଗୁରୁତର ଅବସ୍ଥାରେ ତାଙ୍କରଖାନାରେ ଚିକିତ୍ସିତ ହେବା
ଘରଶାରେ ପ୍ରକୃତ ତଥ୍ୟ ପଦାକୁ ଆସିଛି । ଚା' ତିଆରି
ସମୟରେ ଭୁଲ ବଶତଃ ଚା' ପଢ଼ି ବଦଳରେ
ପକାଯାଇଥିଲା କାଠନାଶକ । ପୁଲି ସର କହିବା
ଅନୁସାରେ ସୋତବା ଗ୍ରାମର ଦଶବନ୍ତି ଦେବୀଙ୍କ
ଘରକୁ ସୋମବାର କିଛି ଅତିଥି ଆସିଥିଲେ । ରାତ୍ରି
ଡୋଜନ ସରିବା ପରେ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଚା' ତିଆରି
ହୋଇଥିଲା । ହେଲେ ରୋଷେଇ ଘରେ ଥିବା
କାଠନାଶକକୁ ଚା' ପଢ଼ି ଭାବି ଜଣେ ମହିଳା ପକାଇ
ଦେଇଥିଲେ । ଆଉ ଏହା ପିଲବା ପରେ ବିକିନ୍ତି
ରାତିର ଦଶବନ୍ତି ଓ ତାଙ୍କ ଝିଅ ସାଡା କୁଅଁରଙ୍କ
ପାଇଁ ପୋଡ଼ିଥିଲା ।



କ୍ରିସ୍ତ ଜୀବପାତ୍ର



ଚାଇନା ଅନ୍ତର୍ଗତ ଯୁନାନ ପ୍ରଦେଶର କୁନମିଂରେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତକଙ୍କ ମନୋରଜନ ପାଇଁ ଏକ କୃତ୍ତିମ ଜଳ ପ୍ରପାତ ସୃଷ୍ଟି କରାଯାଇଛି । ଏହାର ଉଚ୍ଚତା ସାତେ ୧୨ ମିଟର । ଚଉଡ଼ା ଚାରି ଶହିରିମାତ୍ର । ଚାଇନା ଅନ୍ତର୍ଗତ ଯୁନାନ ପ୍ରଦେଶର କୁନମିଂରେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତକଙ୍କ ମନୋରଜନ ପାଇଁ ଏକ କୃତ୍ତିମ ଜଳ ପ୍ରପାତ ସୃଷ୍ଟି କରାଯାଇଛି । ଏହାଦୀରା ବନ୍ୟା ବିଦ୍ୟାତରୁ ରଖା ମିଳିବା ସହ ସହରା ପାନୀୟ ଜଳ ଯୋଗାଣ ରୁକ୍ଷମାରେ ଉଦ୍‌ଦିତ ଆସି ପାରିବ । କୃତ୍ତିମ ଜଳ ପ୍ରପାତ ଚାରିପଟେ ଉଦ୍ୟାନ ରହିଛି । ଦୁଇ ବର୍ଷ ତଳେ ଉତ୍ତର ପ୍ରପାତ ୧୫ ମିଟର ଉଚ୍ଚତାରେ ସତର କୋର୍ଟିମାର୍କନ୍ ଡାଲାର ବ୍ୟୟ ହୋଇଥିବା ପାଇଶ ।

