



ସାହୁୟ ଓ ସନ୍ତୋଷଜଣକ ଜୀବନଶିଳ୍ପୀ

ଡା. ଅନନ୍ତ କୁମାର ଆଚାର୍ଯ୍ୟ

ଆ ସୁର୍ବେଦ ଏକ ପ୍ରାଚନ ଜୀବନ-
ବିଜ୍ଞାନ, ଯାହା ସମୃତି ଆହାର
ତଥା ଜୀବନଶୈଳୀ ମାଧ୍ୟମରେ ସ୍ଥାପ୍ୟ
ସଂରକ୍ଷଣ, ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ତଥା
ଚିକିତ୍ସା ମାଧ୍ୟମ ଦ୍ୱାରା ରୋଗର ଉପଚାରକୁ
ମହତ୍ଵ ପ୍ରଦାନ କରେ । ଆୟୁର୍ବେଦ ଚିକିତ୍ସା
ଅନୁସାରେ ସୁଖ ଜୀବନପ୍ରାୟ ନିମିତ୍ତ
ଦୈନିକ ଜୀବନଶୈଳୀ ବିଶ୍ୱାସ ଭାବେ
ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି ।

ପ୍ରାତରୁଥାନ (ସକାଳ ଉଠିବା):
ସୂର୍ଯ୍ୟାଦୟ ଦୁଇଘଣ୍ଠା ପୂର୍ବରୁ (ବ୍ରାହ୍ମି
ମୁଖୁର୍ତ୍ତ) ଶୁଯାତ୍ୟାଗ କରି ପ୍ରତିଦିନର
କାର୍ଯ୍ୟକୁ ସାମ୍ନା କରିବାକୁ ନିଜକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ
ରଖିବାକୁ ହୁଏ । ଏହି ସମୟରେ
ବାଯୁମଣ୍ଡଳ ପ୍ରଦୂଷଣମୁକ୍ତ ଥାଏ । ଫଳରେ
ଆମକୁ ଅଧିକ ଅମ୍ଲକାନ ମିଳେ । ଏହାଛତା
ଏହି ସମୟରେ ଶରାରରେ କେତେକ
ରାଷ୍ଟାଯନ୍ତିକ ପଦାର୍ଥ ଉପନି ହୁଏ, ଯକ୍ଷାରା
ଶାରାରିକ ଶଙ୍କି ଓ ମାନସିକ ସ୍ମୃତି ଉପନି
ହୁଏ ।

ଉଷ୍ଣପାନ (ସକାଳେ ପାଣି ପିଇବା):
 ଶୀଘ୍ରା ତ୍ୟାଗ ପରେ ହାତ ପାଦ
 ମୁହଁ ଧୋଇଲା ପରେ ମାଟିପାତ୍ର ବା
 ତମ୍ବାପାତ୍ରରେ ଥିବା ସାଧାପାଣୀ/
 ସାମାନ୍ୟ ଉଷ୍ଣମୂଳ ପାଣି ୪ ଅଳି (ପ୍ରାୟତେ
 ୭୫୦ମୀ.ଲି.) ମାତ୍ରାରେ ପିଇବା ଉଚିତ ।
 ଏହା ସାରା ଅନ୍ତର ପୁରୁଷଗଣ ଗତି
 ସକ୍ରିୟ କରି ମଳ ତଥା ମୃତ୍ର ନିଷ୍ଠମଣ
 ମୁଗଳ କରାଏ ଏବଂ ପାଚନ ଶଳି ଦୃଢ଼ି
 କରାଇ ପେଟଗୋଗ ନାଶ କରେ ।

ମଳମୃତ ତ୍ୟାଗ : ପ୍ରାତି କାଳରେ
ନିୟମିତ ମଳମୃତ ତ୍ୟାଗର ପ୍ରବୃତ୍ତି ସ୍ଥାଯ୍ୟ
ପାଇଁ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଲାଭଦାୟକ । ମଳମୃତ
ପରି ପ୍ରାକୃତିକ ବେଗକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କଲେ
ଅନେକ ରୋଗ ଉପୁଜ୍ଞିଥାଏ ।
ଦିତ୍ୟାବନ ଓ ଜହାନିରୋଖନ (ଦାତ)

ଘଣ୍ଟିବା ଓ ଜିତ ସପା କରିବା) :
ମଳତ୍ୟାଗ ପରେ ହାତ ପାଦକୁ ଉଲ୍ଲଙ୍ଘନ ଭାବରେ ସପା କରିବା ପରେ ଦାନ୍ତ ଘଣ୍ଟିବା ଉଚିତ । ଅଳ୍ପଠାଳା ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ବ୍ରେଞ୍ଜ ପ୍ରତିଦିନ ପାଇଁରେ ପୂରାଇ ଦାନ୍ତ ଘଣ୍ଟିବା ଅପେକ୍ଷା ମହୁଳ, କର, ନିଯମ, ଖଇର, ବର, ଅସନ, ଅପମାର୍ଗ, ଅର୍ଦ୍ଧମାନକାଠି ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ । ବ୍ରେଞ୍ଜ ପ୍ରତିଦିନ ପାଇଁରେ ଫୁଟାଇ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ । ଦାନ୍ତ ଘଣ୍ଟିବା ଉଚିତ । ଦାନ୍ତସପା ନିର୍ମିତ ତ୍ରୀପଳା ବୁଝୁଁ ବା ତ୍ରିକୃତ (ଶୁଣ୍ଡ, ପିଲ୍ଲି, ଗୋଲମରିଚ) ବୁଝୁଁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ । ଦାନ୍ତ ଘଣ୍ଟିବା ଦ୍ୱାରା ଦାନ୍ତ ଗୋଗ ହୁଏନାହିଁ ଓ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ବୁଝି ଆପେ । ଦାନ୍ତ ଘଣ୍ଟିବା ପରେ ଲୁଣପାଣିରେ କୁଳି (କବଳ) କରିବା ଦ୍ୱାରା ଦାନ୍ତାଢି, ମୁଖମଣ୍ଡଳ ଓ ଗଲା ସୁନ୍ଦର ରହେ ।

ନୟୁକର୍ମ: ପ୍ରତିଦିନ ସବାକେ ନିୟମିତ

ଖାଦ୍ୟ ପରାର୍ଥକୁ ଖୁବଶୀଘ୍ର ବା ବହୁତ ଧୀରେ ଖାଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଗପସପରେ ମଜି ରହି, ହସିହସି ବା ଟେଳିଭିଜନ ଦେଖୁ ଖାଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଭୋକନ ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ମଧୁର ରସଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ, ମଧ୍ୟଭାଗରେ ଲବଣ ଓ ଅମ୍ବ ରସଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ଶେଷରେ ପିତା-କଷା ରସଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ ବିଧେୟ ଖାଇବାର ୧୫ ମିନିଟ୍ ପୂର୍ବ ଓ ଖାଇବାର ୧୫ ମିନିଟ୍ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ପାଣି ପିଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ...



ପତ୍ରେକ ନାକପୁଡ଼ାରେ ୩-୪ ବୁଦ୍ଧି
ରାଶିତେଲ, ଘିଅ ବା ଅଶୁତେଲ ପରି
ଓଷଧୀୟ ତେଲ ପକାଇ ଗ୍ରହଣ କରିବା
ଉଚିତ । ଏହାକୁ ନସ୍ୟକର୍ମ କହନ୍ତି
ଏହାବ୍ରାତା ଆଖ୍ଯ, କାନ, ନାକ, କାନ୍ଧ, ମୁଣ୍ଡ
ଓ କେଶ ସୁର୍ବେ ରହେ । ମୁହଁର ଚର୍ମ ସଙ୍କୋଚ,
କେଶ ଉପ୍ତିବା, କେଶ ପାତିବା, ବନ୍ଦା
ହେବା ଦୂରବ୍ୟୁ । ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା, ପକ୍ଷାଯାତ,
ମାନସିକ ବିକାର, ଚର୍ମରୋଗ ଉପଶମ
ଛୁଏ, ଦାତ ସୁଦୃଢ଼ ଛୁଏ ଓ ଦୃଷ୍ଟିଶର୍କି ବୃଜିପାଏ
ଦଥା ଶାରୀରିକ କ୍ଳାନ୍ତି ଦୂର ଛୁଏ ।

ଗଣ୍ଠୁଷ୍ପଥାରଣ (ପାତିରେ ଉଚିତପଦାର୍ଥ
ଧାରଣ): ଓଷଧ ଦ୍ରୁବ୍ୟ ବାରା ସିନ୍ଧ
ଉଷ୍ଣପାଣି ବା ଅଷ୍ଟାପାଣି, ରାଶିତେଲ,
ସୋରିଷ ତେଲ, ଘିଅ, ଅଞ୍ଚାକ୍ଷାର, ମାହୁ
କିମ୍ବା ମହୁମିଶ୍ରିତ ଜଳକୁ ପାଟି ମଧ୍ୟରେ ଭରି
ରଖାକୁ ଗଣ୍ଠୁଷ୍ପଥାରଣ କହନ୍ତି । ଆଖ୍ଯ,
ନାକରୁ ପାଣି ବାହାରିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହାକୁ
ଧାରଣ କରାଯାଏ । ଏହା ଲକ୍ଷ୍ମିଯମାନଙ୍କର
କ୍ଷମତାକୁ ବଡ଼ାଏ । ମୁଖମଣ୍ଡଳର ଚର୍ମ
ସଙ୍କୋଚ ନାଶକରେ; କେଶ ପଦ୍ମତା
ବିଷସରେ ନେ ଆଖ୍ ରାତିମାଧ୍ୟେରେ

କଳାଦାଗ ଦୂରହୁଁସ । ମୁଖମଣ୍ଡଳର ଶୁଷ୍ଟି, ପାତ୍ୟାଆ, ମୁଖରୋଗ, ଦତ୍ତହର୍ଷ, ଅରୁଚି, ଗଳାଦରଜ, ଗଳା କର୍କଣ୍ଠ ନାଶ ହୁଁସ ।

ତେଳମାଳିସ (ଅଭ୍ୟାସ) : ଗର୍ଭଷଧାରଣା ପରେ ସମଗ୍ର ଶରୀରରେ ବିଶେଷତଃ ମୁଣ୍ଡ, କାନ ଓ ପାଦରେ ରାଶିତେଲ/ ଘୋରିଷତେଲ/ ନଢ଼ିଆତେଲ ଅଥବା ଓଷଧୀୟ ତେଳ ମାଲିସ କରିବା ଉଚିତ । ଏହାହାରା ଚର୍ମ ଓ ମାଂସପେଶାରେ ମୃତ୍ତିଗୁଡ଼ା ଓ ବ୍ରିତ୍ତିଗୁଡ଼ା ବଢ଼େ । ହାତରଗଣ୍ଠିରେ ନମନୀୟତା ଏବଂ ଶରୀରରେ ରଙ୍ଗ ସଞ୍ଚାଳନ ବୃଦ୍ଧି ଘଟେ । ମୁଣ୍ଡ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କର ଶକ୍ତି ବଡ଼ାଏ କେଶକୁ କଳା, ଦାର୍ଯ୍ୟ ଓ ମନ୍ତ୍ରବୁଦ୍ଧ ରଖେ । ଶ୍ରୀବଣଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି, ଉତ୍ତମ ନିଦ୍ରା ତଥା ସାଇୟରକ୍ଷା କରିବାରେ ଏହା ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ବ୍ୟାୟାମ : ସୁନ୍ଦର ରହିବା ପାଇଁ ବିଶେଷ ରୂପେ ବସନ୍ତ ଓ ଶାତରତ୍ନରେ ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଉଚିତ । ପୁଞ୍ଚରେ ଶୁଷ୍ଟିର ତଥା ଲାଗାଟ ଓ କାଖୁରୁ ଖାଲ ବାହାରିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଉଚିତ । ଏହି

ବ୍ୟାୟାମରେ ଯେକୌଣସି ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରାଯାଏ । ବ୍ୟାୟାମ ସ୍ଵାରା ସୁସ୍ଥିତରେ ଦିନତା, ରକ୍ତସଞ୍ଚାଳନ ବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି, ପାଚନ ଶକ୍ତି, ଜନ୍ମିଯ କ୍ଷମତା ଓ ଖରଣ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । କାଶ, ଯକ୍ଷା, ହୃଦ୍ରଗୋଗ ପରି ରୋଗ ଥିଲେ ଏବଂ ଗ୍ରାସ୍‌/ବର୍ଷାରତ୍ତ ସମୟରେ ବ୍ୟାୟାମ ପ୍ରକାର ଓ ମାତ୍ରା କିମ୍ବାକ୍ଷୟ ପରାମର୍ଶରେ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ ।

ଶ୍ରୋରକର୍ମ: ଦାଡ଼ି, ନଖ ଏବଂ କେଶ ୪-୧୫ଦିନ ମାଧ୍ୟରେ କାଟିବା ସାଧ୍ୟାମୁକ୍ତ । ଏହା ଶରୀର ଲମ୍ବତା ଓ ଉଷ୍ଣାହବର୍ଦ୍ଧକ ହୋଇଥାଏ ।

ଉର୍ଧ୍ଵତନ୍ତର: ବ୍ୟାୟାମ ପରେ ଶରୀରରେ କେଶର ବିପରାତ ଦିଗରେ ଅଶ୍ୱଧୀୟ ସୁନ୍ଦର ମୂର୍ଖମାଲିସ କରିବା ଉଚିତ । ଏହା ଶରୀରର ଚର୍ବିକୁ କମାଏ, ରଦ୍ଦ ସପା ରଖେ, ଅଙ୍ଗରେ ଦୃଢ଼ତା ଥଥା ରଙ୍ଗରେ ଚମକିତା ଆଣେ । ଏହା ବାତରୋଗ ଓ ରମ୍ପରୋଗ

ସ୍ନାନ: ଉର୍ଦ୍ଧ୍ଵତମ ପରେ ନାତିଶୀଳତୋଷ
ପାଣିରେ ଗାଧେଇବା ଉଚିତ । ଏହାବାରା
ଶରୀର ବାହ୍ୟତଃ ପରିକାର ଖୁଲୁଁ ଓ କୁଣ୍ଡିତ
ଗନ୍ଧ ଦୂରହୁଏ । ଏହାଛଡ଼ା ଶରୀରରେ
ଜ୍ଵାଳା, ଅବସାଦ ଦୂର କରିବାରେ ସବ୍ୟାକ
ଖୁଲୁଁ । ଏହା ଆୟ୍ତ, କୁଥା, ଶକ୍ତି, ସାହସ,
ପଦିତ୍ରତା ବୃଦ୍ଧି କରାଏ । ଉଷ୍ଣଜଳରେ
ସ୍ନାନର ଆବଶ୍ୟକତା ଥିଲେ ପୁଣ୍ଡକୁ ଛାଡ଼ି
ସ୍ନାନ କରିବା ଉଚିତ । କାରଣ ଉଷ୍ଣଜଳ
ଆଖି ପାଇଁ ହାନିକାରକ, ଏହାଛଡ଼ା
ଭୋଜନ ପରେ ସଙ୍ଗେସଙ୍ଗେ ଗାଧେଇବା
ଅନୁଚ୍ଛିତ ।

ଆହାର: ଆହାର ସେବନ ଦେଶ, କାଳ,
ରତ୍ନ ଏବଂ ଅଭ୍ୟାସ ଅନ୍ୟାନ୍ୟରେ
ଉଚିତ । ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରୁହଣ ପୂର୍ବରୁ ହାତକୁ
ସାବୁନରେ ଧୋଇ ବିଶ୍ଵତ ପରେ ସାମାନ୍ୟ
ଜଳ ଆଢ଼ମନ କରିବା ଉଚିତ । ଫଳରେ
ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରୁହଣ ସୁଗମ ଖୁଲୁଁ । ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥକୁ
ଖୁଲୁଁ ଶାନ୍ତ ବା ବନ୍ଧୁ ଧାରେ ଖାଇବା ଉଚିତ
ନାହିଁ । ଗପାସପରେ ମଞ୍ଜି ରହି, ହସିହସି ବୀ
ଲେଳିଭିଜନ ଦେଖୁ ଖାଇବା ଉଚିତ ନାହିଁ ।

ଭୋଜନ ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ମଧୁର ରସପୁଣ୍ଡ
ଖାଦ୍ୟ, ମଧ୍ୟଭାଗରେ ଲବଣ ଓ ଅମ୍ବ
ରସପୁଣ୍ଡ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ଶେଷରେ ପିତା-
କଷା ରସପୁଣ୍ଡଖାଦ୍ୟ ପ୍ରହୃଣ ବିଦେଯ୍ୟ ।
ଖାଇବାର ୧୫ ମିନିଟ୍ ପୂର୍ବ ଓ ଖାଇବାର
୧୫ ମିନିଟ୍ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ
ପାଣି ପିଲାବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ରାତ୍ରିଭୋଜନ
ଦିନ ଭୋଜନଠାରୁ ହାଲୁକା ହେବା ଉଚିତ ।
ରାତ୍ରିଭୋଜନ ଶୋଇବାର ତିନିମଣ୍ଡଳ ପୂର୍ବରୁ
ପ୍ରହୃଣ କରିବା ଉଚିତ ଏବଂ ଭୋଜନ
ପରେ ପ୍ରତିଦିନ ଶହେ ପାହୁଣ୍ଡ ଚାଲିବା
ପରେ ବାମକତ ମାତ୍ର ଶୋଇବା ଉଚିତ ।
ନିଦ୍ରା: ରାତ୍ରିରେ ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କୁ ଗ୍ରେ-୭ ଘଣ୍ଡା
ଶୋଇବା ଦରକାର । କିନ୍ତୁ ଶିଶ୍ୱ, ବୃଦ୍ଧବ୍ୟକ୍ତି,
ଗର୍ଭବତୀ ଏହାଠାରୁ ଅଧିକ ସମୟ
ଶୋଇବା ଉଚିତ । ଏସବୁ ବ୍ୟତାତ ଦେନନ୍ତିନ
ଚାଲିଚଳଣିରେ ଅନେକ ଉପଦେଶକୁ
ପ୍ରତ୍ୟାଖ୍ୟାନ କରାଯାଇ ନପାରେ । ଯଥା-
ମଳପ୍ରତ୍ର, ଶୁଧା, ତୃଷ୍ଣା, ନିଦ୍ରା, କାଶ, ବିକ୍ରି,
ଛିଙ୍ଗ, ଜୁମ୍ବା (ହାଇ) ପରି ପ୍ରାକୃତିକ ବେଗକୁ
ବନ୍ଦ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

- ସରକାରୀ ଆସ୍ତିବେଦ କିବିଷାଧିକାରୀ,
ପୁନଃରଗଢ଼, ମୋ : ୧୯୭୩୭୯୯୧୭୭

ସ୍ବା ସ୍ଵାଧ୍ୟ ସ୍ଵାଚ୍ଛନ୍ନା



- ❖ ଆଜିକାଳି ଅନେକ କେତେକ ଗୋଗର ଲକ୍ଷଣ ସମ୍ପର୍କରେ ଜାଣି ମଧ୍ୟ ତାହାକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଉନାହାନ୍ତି । ଫଳରେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଏହା ଗମ୍ଭୀର ଆକାର ଧାରଣ କରିଥାଏ । ତା'ସହ ଅୟଥାରେ ଗୁଡ଼ାଖ ଅର୍ଥ ଖର୍ଚ୍ଛ ହୁଏ । ଏପରି ସାମାନ୍ୟ ଭୁଲ ଯୋଗୁଁ ତାହା ପ୍ରାଣଘାତକ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।
 - ❖ ଯଦି ଅଧିକ ସମୟରେ ବସି ରହି କାମ କରିବାକୁ ପଡ଼ୁଛି, ତେବେ ନିର୍ଦ୍ଦଶ୍ମ୍ଭ ସମୟ ଅନ୍ତରାଳରେ କିଛି ସମୟ ଚଳାବୁଲା କରନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ମାନସିକତା ସକାରାମକ ରହିଥାଏ ।
 - ❖ ନିଜର ଦୈନିକ ଜୀବନକ୍ଷେତ୍ରରେ ଯେତେ ବ୍ୟସ୍ତମାୟ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ନିର୍ଦ୍ଦଶ୍ମ୍ଭ ସମୟ ବ୍ୟବଧାନରେ ନିଜର ସ୍ବାପ୍ନ୍ୟ ପରାମା କରାଇ ନିଆନ୍ତି ।
 - ❖ ବୟସ ବଢ଼ିବା ସହ କେତେକ ଗୋଗର ଆଶଙ୍କା ବଢ଼ି ଯାଇଥାଏ । ବିଶେଷଭାବରେ ଏହି ସମୟରେ ତାଇବେଚିସ୍, ନୃତ୍ୟସର କେକଅପ କରାଇ ନେବାକୁ ଭୁଲକୁ ନାହିଁ ।
 - ❖ କୌଣସି ଗୋଗର କିମ୍ବା ସମୟରେ ତାଇବଙ୍କ ପରାମର୍ଶକୁ କେତେକ ଆବଶ୍ୟକ ମୁତ୍ତାବକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇନଥାଆନ୍ତି । ଏତାକି ଅଭ୍ୟାସରୁ ବିରତ ରହିବା ଦରକାର । ଗୋଗ ଏବଂ ତାହାର କିମ୍ବା ପ୍ରାଣାଳୀ ବିଷୟରେ ତାଇବଙ୍କ ସହ ବିଶେଷ ଭାବରେ କଥା ହୁଅନ୍ ।

ଚାନ୍ଦବକାରୀ ସ୍ତରାଣ୍ଡାଇଲ୍

ସତର୍କ ଜୀବାକ୍ଷରକ ପ୍ରାଣୀତମ୍

କୌଣସି ରୋଗ ବିଷୟରେ
 କୁନ୍ତର ସତକ କରାଇବ ଏ କଥାକୁ
 ଅନେକ ହୁଏତ ସହଜରେ ଗ୍ରହଣ
 କରି ନ ପାରନ୍ତି । ହେଲେ ଏହା
 ପଛରେ ସତ୍ୟା ରହିଛି ବୋଲି ଯୁଦ୍ଧ
 ଉପସ୍ଥିତାମାନୀ କରିଛନ୍ତି ଜ୍ଞାନଶୀଳିତ
 ଯୁଦ୍ଧିତର୍ଯ୍ୟଟି ଅପ ବ୍ରିଷ୍ଟଲର
 ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ । ସେମାନେ

ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ । ସେମାନେ
କେତେକ କୁଳେରଙ୍ଗୀନିକଟରେ ଏମେଲ୍
ତ୍ରେତୀ ଦେଇଛନ୍ତି । ବିଶେଷଭାବରେ
ଏହି କୁଳୁଗ ଚାଇପ୍-୧ ଡାଇବେଟିଷ୍ଟ
ରୋଗୀଙ୍କ ବରାଦାନ ସମ୍ବନ୍ଧୀ ହେବେ

ବୋଲି ପ୍ରକାଶିତ ରିପୋର୍ଟରେ ଉଲ୍ଲଙ୍ଘ କରାଯାଇଛି । ବିଶେଷତାବରେ ଏହି ରୋଗୀ କେତେବେଳେ ଜନସୁଲିନ ନେବେ ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ସୁଚନା ଦେବା ସହ କେହିଁ ପରିବେଶକୁ ଗଲେ ତାହା ସେମାନଙ୍କ ସାମ୍ପ୍ରୟ ପାଇଁ ଯତିକାରକ ହେବ ସେ ବିଷୟରେ ପୂର୍ବରୁ ଜଣାଇଦେ ସେଥିପାଇଁ ସେହି କୁନ୍ତରମାନ ଭଲ ଭାବରେ ତ୍ରେଦି ଦିଆଯାଇଥିବା ଏବଂ ପରାକ୍ଷାମୂଳକ ଭାବରେ ଏହି ଉପାୟରୁ ସଫଳତା ମିଳିଛି ବେଳେ କୁନ୍ତିର୍ବିଟିର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି ।



ବ୍ୟାପକ : କିମ୍ବା କଥା

ସୁଖ ରହିବାକୁ କିଏ ବା ନ ବାହେଁ ?
ହେଲେ କେତେକ ଏହାକୁ ଆବଶ୍ୟକ
ମୁଢାବକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇ ନ ଥାଆନ୍ତି ।
ନିଜକୁ ନୀରୋଗ ତଥା ସୁଖ ରଖିବା
ପଛରେ ବ୍ୟାଯାମର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା
ରହିଛି । ଆଜିକାଳ ଅନେକେ ଏହାକୁ
ଦେଇନାହିଁ ଜୀବନର ଏକ ଅଙ୍ଗ ଭାବରେ
ଗୃହନ କରିବିଲୁଛନ୍ତି । ତେବେ ବ୍ୟାଯାମ
ସମୟରେ ହେଉ ଅବା ପୂର୍ବି ଆମକୁ
କେତେକ ବିଷୟ ପ୍ରତି ନଜର ଦେବାକୁ
ପଡ଼ିଥାଏ । ଆପଣ ଯଦି ବ୍ୟାଯାମ
କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି, ତେବେ ପ୍ରଥମେ
ଜଣେ ବ୍ୟାଯାମ ଏକପର୍ଚି ସହ ବିଶାଦ
ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ । ଏହି ସମୟରେ
ଖାଦ୍ୟପେଯ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବାକୁ ପଡ଼େ ।
ତେଣୁ ଏପରି ଖାଦ୍ୟ ଖାଆକୁ ନାହିଁ,

ଯାହାର ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ଶରୀର
ଉପରେ ପଡ଼ିବ। ଖାଲିପେଟରେ
ବ୍ୟାଯାମ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ହାଲୁକା
ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ । ବ୍ୟାଯାମ ଶେଷ
ହେବା ପରେ ମଧ୍ୟ ହାଲୁକା ଖାଦ୍ୟ
ଖାଆନ୍ତୁ । ବ୍ୟାଯାମ ଶେଷ ହେବା
ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ମଧ୍ୟରେ ଅଛି
କମରେ ୧୦-୧୫ ମିନିଟ୍ ଗ୍ୟାପ
ରହିବା ଦରକାର । ଖାଦ୍ୟ ତାଳିକାରେ
ସୁଷମ ତଥା ଭିଟାମିନ୍ୟୁଲ୍ ଖାଦ୍ୟ
ସାମିଲ କରନ୍ତୁ । ଯଦି ନିୟମିତ
ବ୍ୟାଯାମ କରୁଛନ୍ତି, ତେବେ ପ୍ରଚୁର
ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ, ଏହାହାରା ଶରୀରରେ
ଜଳୀୟ ଅଂଶ ସଞ୍ଚିଲିତ ରହିଥାଏ ।
ଯଦି ଅପୁଷ୍ଟ
ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି,
ତେବେ ବ୍ୟାଯାମରୁ ବିରତ ରୁହନ୍ତୁ ।
ନିର୍ମଳ ପରିବେଶରେ ସବୁବେଳେ
ବ୍ୟାଯାମ କରନ୍ତୁ ।



ଭୁବନେଶ୍ୱର ମାଲ୍ଟିମ୍ଡିଆ ଟିମ୍ବିଟ୍ ଦ ପ୍ରେସ କ୍ଲବ ଓଡ଼ିଶା'ର ରବିବାର ପୁରସ୍ତୁତ ହୋଇଥିବା 'ଧରିତ୍ରୀ'ର ଉତ୍ସବ ମାସର ସେଲଟି କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ବିଜେତାମାନେ



ଜଣେ ବିଜେତାଙ୍କୁ ପୁରସ୍ତୁତ କରୁଛନ୍ତି 'ଧରିତ୍ରୀ' ର ମୁଖ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟନିର୍ବିହା ଆବ୍ୟାଶା ସତ୍ୱତ୍ୱୀ। ନିକଟରେ ଅଛନ୍ତି 'ରେବ୍ ଆଷା'ର ପ୍ରଶାସନିକ ମୁଖ୍ୟ ଅରଜିତ୍ ବୋଷ ଓ 'ଧରିତ୍ରୀ' ସମ୍ପାଦକ ତଥାଗତ ସତ୍ୱତ୍ୱୀ



ବିଜେତାଙ୍କୁ ପୁରସ୍ତୁତ କରୁଛନ୍ତି 'ରେବ୍ ଆଷା'ର ପ୍ରଶାସନିକ ମୁଖ୍ୟ ଅରଜିତ୍ ବୋଷ



କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ 'ଏକ ନିଃଶ୍ଵାସରେ ସେଲଟି କହିବା ପ୍ରତିଯୋଗିତା' ବେଳ ଦୃଶ୍ୟ।



କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ କାହୋଲ୍ ଓ ବିଜ୍ଞାନ ଏକାଧିକ ପାଇଁ ପ୍ରତିବନ୍ଦିତ କରିଥିଲେ।



ଜଣେ ବିଜେତାଙ୍କୁ ପୁରସ୍ତୁତ କରୁଛନ୍ତି 'ରେବ୍ ଆଷା'ର

ବିଜେତାଙ୍କୁ ହେଉ ମୁଖ୍ୟ ପଜିନାୟକ



ଦୂଦୟଳୁଆ ଗାତର ତାଳେ ନୃତ୍ୟରେ ସେଲଟି କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ସମ୍ପର୍କରେ

କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଆୟୋଜିତ ର୍ୟାପ୍ ଶୋ'ରେ
ବିଜ୍ଞାନ, ସୌମ୍ୟ, ଜ୍ଞାନ, ସମ୍ବନ୍ଧ ଓ ଗୋଟିଏ

ସଂକ୍ଷେପର

ଯୁବକଙ୍କ ପ୍ଲଟିଆ
ମୃତ୍ୟୁଦେହ ଉନ୍ନାର

ବେଳପାହାଡ଼, ୨୩୧୯ (ଡି.ଏନ୍.୬.)
ଖୁରସୁଗୁଡ଼ା ଜିଲ୍ଲା ବେଳପାହାଡ଼
ଆମା ଗୁମାତେରା ଖଲଗୁଡ଼ା ବସ୍ତିର
ସତ୍ୟମ ଦାପ (୨୮)ଙ୍କ ଝୁଲଣ୍ଟା
ମୃତ୍ୟୁଦେହ ଶନିବାର ରାତରେ ଉତ୍ତାର
କରାଯାଇଛି । ସତ୍ୟମ ଶୋଇଥିବା
କୋଠିରୁ ତାଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁଦେହ ଉତ୍ତାର
କରାଯାଇଥିଲା । ତେବେ ଏହି
ସମୟରେ ସତ୍ୟମଙ୍କ ସ୍ଵା ପିଙ୍କି, ମା'
ମୁକ୍ତା ଓ ଦୂର ଶିଶୁଶ୍ରାନ କୋଠିରେ
ଉପସ୍ଥିତ ଥୁଲେ ମଧ୍ୟ କେହି କିଛି
ଜାଣିପାରିଲେ ନାହିଁ କେମିତି ବୋଲି
ପ୍ରଶ୍ନବାଗା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଛି । ସତ୍ୟମ
ଜଣେ ଦ୍ରାଜଭର ଭାବେ କାମ
କରୁଥିଲୋ । ପାରିବାରିକ ଅଶାନ୍ତି ଘୋର
ସେ ଆହୁତ୍ୟା କରିଥିବା ପୋଲିସ
ସନ୍ଦେହ କରୁଛି । ରବିବାର ପୋଲିସ
ଏକ ଅପମନ୍ୟୁ ମାମଲା ରକ୍ତ କରି
ମୃତ୍ୟୁଦେହ ବ୍ୟକ୍ତିରେ ପାଇଁ ପଠାଇବା
ସହ ଦେବନ୍ତ ଜାରି ରଖିଛି ।

{ আজি ক'শি কেৱল প্ৰমাণৰে
কোণৈ কাৰ্য্যকুমা লাভ নিত
কৰিবাকু চাহুৰে লোপণৰ
বিবৰণ। এহ নিকটত্ব ধৰিব্ৰু
প্ৰতিনিধি কিমা কাৰ্য্যালয় এহ
যোগাযোগ কৰক। }



७ छात्रक मृत्यु परे पर्चिलाइजर मण्डला छक्रे राष्ट्रारोको करायाइँछ।

ରାଉରକେଳା ଅପ୍ରିସ୍, ୨୩୧୯

ଗାଙ୍ଗରପାଳି ଥାନା ଅନ୍ତର୍ଗତ
ପର୍ବିଲାଙ୍କର ଗାଉନଶିପ ଅଞ୍ଚଳରେ
ଶନିବାର ଅପବାହ୍ନରେ ଦୁର୍ଘଟଣା
ଘଟି ୨ ଛାତ୍ରଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଛି।
ସେମାନେ ହେଲେ ଜୟାତି ଲଂଲିଶ
ମିତିଯମ ଖୁଲରେ ଅଷ୍ଟମ ଶ୍ରେଣୀରେ
ପାଠ ପଡୁଥିବା ସୌମ୍ୟରଞ୍ଜନ
ପାତ୍ର ଓ ହରିଶ ମୁର୍ମ୍ମା ଲକ୍ଷାତ
ମିନି ଶୁଭିଯମରେ ପରେତ୍ର ଶେଷ
ପରେ ଦୁହଁ ଚାଲି ଚାଲି ପାଖ
ଫୁତ୍ତ କୋର୍ଟକୁ ଆସୁଥିଲେ । ଏହି
ସମୟରେ ପଛରୁ ଦୁଇଗତିରେ

ଆସୁଥିବା ଏକ ନମର ବିହୀନ ଚାଗ
ଏସିଇ ପିକଅପ୍ ଭ୍ୟାନ୍ ମଙ୍ଗଳ
ଛକ କମ୍ପ୍ୟୁଟି ସେଷ୍ଟର ସମ୍ବନ୍ଧରେ
ଏମାନଙ୍କ ଉପରେ ମାଡ଼ିୟାଲଥ୍ଲା ।
ଘଟଣାମୂଳରେ ଜଣେ ଛାତ୍ରଙ୍କ ମୃଦୁତ୍ୟ
ହୋଇଥିବାବେଳେ ମେଡିକାଲ
ନେବା ରାତ୍ରରେ ଅନ୍ୟ ଜଣଙ୍ଗର
ମୃଦୁତ୍ୟ ହୋଇଥିଲା । ଏହି ଘଟଣାକୁ
ନେଇ ସେଠାରେ ତୀବ୍ର ଉଭେଜନ
ପ୍ରକାଶ ପାଇଥିଲା । ପିକଅପ୍ ଭ୍ୟାନ୍
ହ୍ରାଇବରଙ୍କୁ ଗିରଫ୍ଟ ଓ ମୃତ୍ୟକଙ୍କ
ପରିବାରକୁ କ୍ଷତିପୂରଣ ଦାବିରେ
ଶ୍ଵାମୀୟ ଲୋକେ ମେଡିକାଲ ଛକରେ
ନିଆଁ ଜାଇ ରାତ୍ରାଗୋକୋ କରିଥିଲେ ।

- କ୍ଷତିପୂରଣ, ତ୍ରାଳଭରଙ୍ଗ ଗିରଫ୍ଟ ଦାବିରେ ରାଷ୍ଟ୍ରାରୋଜେ
- ମର୍ଗ ହାଉସରେ ପଡ଼ିରହିଛି ମୃତଦେହ



ଦୁର୍ଘଟଣାରେ ମୃତ ୨ ଛାତ୍ର । (ପାଇଲ ପଂଚୋ)

ଛକ କମ୍ପୁନିର୍ତ୍ତ ସେଷର ସମ୍ବନ୍ଧରେ
 ଏମାନଙ୍କ ଉପରେ ମାଡ଼ିଆଲଥିଲା ।
 ଘଟଶାସ୍ତ୍ରକରେ ଜଣେ ଛାତ୍ରଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ
 ହୋଇଥିବାବେଳେ ମେଡ଼ିକାଲ
 ନେବା ରାସ୍ତାରେ ଅନ୍ୟ ଜଣଙ୍ଗର
 ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଥିଲା । ଏହି ଘଟଶାସ୍ତ୍ର
 ନେଇ ସେଠାରେ ଢାକ୍ର ଉଦେଜନା
 ପ୍ରକାଶ ପାଇଥିଲା । ପିକଅପ ଡ୍ୟାନ
 ଡ୍ରାଇଭରଙ୍କୁ ଗିରଫ ଓ ମୃତ୍ୟୁଙ୍କ
 ପରିବାରକୁ କ୍ଷତିପୂରଣ ଦାବିରେ
 ଖ୍ଵାନୀୟ ଲୋକେ ମେଡ଼ିକାଲ ଛକରେ
 ନିଆଁ ଜାକି ରାସ୍ତାରୋକୋ କରିଥିଲେ ।
 ଅପରାହ୍ନ ୪୮ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି
 ରାସ୍ତାରୋକୋ ଜାରି ରହିଥିଲା ।
 ପରେ ଆମୋଳନକାରୀମାନେ
 ଆନାକୁ ଯାଇ ପୋଲିସ ସହ
 ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ । ତେବେ
 ବିଳମ୍ବିତ ରାତି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କୌଣସି
 ସମାଧାନ ବାଟ ବାହାରି ପାରି ନ
 ଥିଲା । ଦୁଇ ମୃତ୍ୟୁଦେହ ଆଇଜିଏର
 ମର୍ଗ ହାଉସରେ ପଡ଼ି ରହିଥିଲା ।
 ପୁନଶ୍ଚ ରବିବାର ସକାଳୁ
 ଲୋକେ ମଙ୍ଗଳା ଛକଠାରେ
 ରାସ୍ତା ଅବରୋଧ କରିଥିଲେ ।



ଟ୍ରୁପ୍ପି ସହ ଚାଲିଯନ ଏଥପ୍ରସିଦ୍ଧ ବଲାଙ୍ଗୀର ଦଳ

ଶହୀଦ ଶୁକ୍ଳପାତ୍ର ସ୍ଥାଇକୀ କ୍ରିକେଟ୍

ସମ୍ବଲପୁରଙ୍ଗୁ ସ୍ଵରାଜ ବଳାଙ୍ଗୀର ଚାନ୍ଦିଯୁନ

ରେଡ଼ାଶୋଲ/ଅମରପାଳି, ୨୩୧
(ଡି.ଏନ.ଏ.)

ସମ୍ବଲପୁର ଜିଲ୍ଲା ରେଡ଼ାଖୋଲ କୁକୁ
ଅନ୍ତର୍ଗତ ରେଙ୍ଗାଳିଠାରେ ଚାଲିଥିବା
ଶହୀଦ ଶୂନ୍ୟଦେବ ଶ୍ଵାରକ୍ଷୀ ବ୍ରିକେଟ
ରୂର୍ମାମେଣ୍ଟ ଫାଇନାଲରେ ଚେତନା
ବ୍ରିକେଟ କୁବ ସମ୍ବଲପୁରକୁ ହରାଇ
ଏବଂ ସମ୍ବଲପୁରର ବ୍ରିକେଟ ପାଇନାଲରେ
ହୋଇଛି । ମାରୁଟି ବ୍ରିକେଟ କୁବ
ଆନୁଭୂତିରେ ରାଜାଗୌରୀ ଖେଳ
ପଢ଼ିଆରେ ମ୍ୟାଟ ପାଇନାଲ
ଖେଳ ଟି-୧୦ ଓ ୪-୫ ଓଡ଼ର
ଫର୍ମାଟରେ ହୋଇଥିଲା । ବଲାଙ୍ଗାର
ଦଳ ରସ ଜିଣି ପ୍ରଥମ ଫର୍ମାଟରେ
ପ୍ରଥମେ ବ୍ୟାଟିଂ କରି ନିର୍ବାରିତ
୧୦୦୭ରରେ ନାରଇକେଟ ହରାଇ
୧୪୩ ରନ କରିଥିଲା । ଦଳ ପକ୍ଷରୁ
ଜିତେଶ ୨୮ ବଲରୁ ୪୯ ରନ,
ରାଜା ୨୯ ଓ ସଞ୍ଜିବ ୨୭ ରନ
କରିଥିଲେ । ବିପକ୍ଷ ଦେବାଶିଷ,
ଅବିନାଶ ନନ୍ଦ ଓ ରାଜେଶ୍ଵର ଗୋଟିଏ
ଲୋକାର୍ଥୀ ଉଲକେଟ ନେଇଥିଲେ ।
ଯବାବରେ ସମ୍ବଲପୁର ଦଳ ନିର୍ବାରିତ
୧୦୦୭ରରେ ଗୋଟିଏ ଉଲକେଟ
ହରାଇ ୧୩୪ ରନ କରିଥିଲା ।
ଦଳ ପକ୍ଷରୁ ଅନୁପ ୨୭ ରନ ଓ
ଅବିନାଶ ନନ୍ଦ ୩୦ ରନ କରିଥିଲେ ।
ବଲାଙ୍ଗାର ପଢ଼ନାଭ ଗୋଟିଏ
ଉଲକେଟ ନେଇଥିଲେ । ପରେ
ଖୋଲାଯାଇଥିବା ୪-୫ ଓଡ଼ର
ଫର୍ମାଟରେ ବଲାଙ୍ଗାର ସଞ୍ଜିବଙ୍କ
୪୭ ଓ ଜିତେଶଙ୍କ ୨୮ ରନ
ସହାୟତାରେ ନିର୍ବାରିତ ୪ ଓଡ଼ରରେ
ଗୋଟିଏ ଉଲକେଟ ହରାଇ ୨୭ ରନ
କରିଥିଲା । ଯବାବରେ ସମ୍ବଲପୁର



HURRY! OFFER VALID TILL 30TH JANUARY 2019 OR TILL STOCKS LAST. VISIT YOUR NEAREST DEALERSHIP TODAY

*Terms & Conditions apply. Offer valid on select models till stocks last. Insurance is a subject matter of solicitation and is at the discretion of the Insurance Company. This offer cannot be clubbed with any other offer. Offer mentioned is the maximum benefit available, subject to insurance and finance availed through dealership only. It includes exchange bonus (through Mahindra X Mart/First Choice counters only) and corporate bonus as applicable. Extent of discount will vary if vehicle is purchased against cash, extent of funding exposure, insurance options available with dealership. Offer will vary depending on the brand and model purchased and may vary from city to city. Contact your nearest Mahindra dealer for exact details. Terms of the offer may be altered/amended/withdrawn without prior notice. Accessories shown are not part of standard equipment. For Corporate/Fleet/CSD & CPC enquiries write to us as sales.corporate@mahindra.com

KRISHNA AUTOMOBILES: ROURKELA, SUNDERGARH, SAMBALPUR, JHARSUGUDA, BARGARH, DEOGARH: 7574891581, **MINERVA AUTOMOBILES:** BOLANGIR, SONEPUR, KALAHANDI, NUAPADA: 7574891579, 7574891577, **BHAWANIPATNA:** 8114378322, **MIDWAY MOTORS:** BOUDH: 7574808731

***Conditions Apply. Scheme includes consumer offer, exchange bonus & corporate benefits. Offer till stocks last.**

