



ଦୀପାବଳି ଶୁଭେଳା ଜଣାଇ ଶାହ୍ରାତ୍ରି ହେଲେ ଟ୍ରୋଳ୍

ମୁୟଙ୍କଙ୍କ ରବବାର ସାରା ଦେଶରେ
ଧୂମଧାମରେ ଦାପାବଳି ପାଲିତ
ହୋଇଛି । ଏହି କ୍ରମରେ ବି-ଗାଉନ୍
ସେଲିନ୍ଟିଟୀମାନେ ମଧ୍ୟ ସ୍ଵତନ୍ତ୍ର
ଭାବେ ପାନନ କରି ଏହି ଦିବସର
ମଜା ଉଠାଇଛନ୍ତି, ଯାହାର ଖେଳକ
ସୌଥିଆଲ ମିଡ଼ିଆରେ ଦେଖିବାକୁ
ମିଳୁଛି । ବଳିଉଦ୍ ସେଲିନ୍ଟିଟ୍ ପ୍ରିୟଙ୍କା
ଚୋପ୍ରାଙ୍ଗଠାରୁ ଅକ୍ଷୟ କୁପାରଙ୍ଗ
ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତେ ପ୍ର୍ୟାନ୍ତାମଙ୍କୁ
ଦାପାବଳି ଅବସରରେ ସୋସିଆଲ
ମିଡ଼ିଆରେ ନିଜ ନିଜ ଡରିକାରେ
ଶୁଭେଳା ଜଣାଇଥିଲେ । କିନ୍ତୁ
ଯେତେବେଳେ ବଳିଉଦ୍ କିଞ୍ଚି
ଖାନ୍ ଶାହରୁଖ୍ ନିଜ ପ୍ର୍ୟାନ୍ତାମଙ୍କୁ
ଦାପାବଳିର ଶୁଭେଳା ଜଣାଇଲେ,
ତାଙ୍କୁ ସୋସିଆଲ ମିଡ଼ିଆରେ
ପ୍ରବଳ ଗ୍ରୋଲ୍ କରାଗଲା ।

ପ୍ରକୃତରେ ଶାହରୁଖ୍ ନିଜ
ଅକ୍ଷୟଙ୍କାର ମନେ ହ୍ୟାଶେନରେ

ଫରେ ଶେଯାର କରଥିଲେ,
ଯେଉଁରେ ତିନିଜଙ୍କର କେବଳ
ଆଖ୍ ଓ କପାଳରେ ତିଳକ
ଲଗାଇଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥିଲା ।
ତେବେ ଶାହରୁଖ୍ଙ୍କ ଏଭଳି
ନିଆରା ଡଙ୍ଗରେ ଦାପାବଳିର
ଶୁଭେଳା ତାଙ୍କ ପ୍ର୍ୟାନ୍ତାମଙ୍କୁ
ଭଲ ଲାଗିଥିଲେ ମଧ୍ୟ କିଛି
କଠୋର ଧର୍ମପଣ୍ଡିତ ମନକୁ
ପାଇ ନ ଥିଲା । ସେମାନେ ତୁରନ୍ତ
ତାଙ୍କୁ ଗ୍ରୋଲ କରିଥିଲେ । ଜଣେ
ମୁଜରଙ୍କ ଅରୁପାରେ, ଶାହରୁଖ୍
ମୁସଲମାନ ହୋଇଥିବାରୁ ତାଙ୍କର
ମଥାରେ ତିଳକ ଲଗାଇବା ଉଚିତ
ହେଲା ନାହିଁ । ଆଉ ଜଣେ ମୁଜର
ଲେଖିଛନ୍ତି, "କେବେ ଲଦରେ ମଧ୍ୟ
ଶୁଭେଳା ଜଣାଇଦିଆ ।" ସେହିପରି
ଆଉ ଜଣେ ମୁଜର କହିଛନ୍ତି, "ଏହା
କ'ଣ କେସିରିଆ ରଙ୍ଗ ? ଏବେ
ମେବାବି ମେଥ୍ୟ ଲାବି ଲାବାନ୍ତେ ବି

ଅପସ୍ଥାଳ ଶୁଣିର ହ୍ୟାଣ୍ଡେଲରେ
ଦାପାବଳି ପାଇଁ ଏକ ନିଆରା
ଜଙ୍ଗରେ ଶୁଭକାମନା ଜଣାଇଥିଲେ ।
ଶାହୁରୁଖ ନିଜ ପଦ୍ଧତି ଗୋଟିଏ ଖାନ୍
ଓ ପୁଅ ଅବରାମଙ୍କ ସହ ଗୋଟିଏ

ତୁମକୁ ବ ପରିଦ୍ଵା ଜାର କରାହେବ କ
? ନା କେବଳ ମହିଳାଙ୍କ ଉପରେ
ପରିଦ୍ଵା ଜାରି କରାଯାଏ ?"
ଏହିପରି କିଛି ସୋବିଆଳ ମନ୍ତିଆରେ
ଶ୍ରୋଲାର ଶିକାର ହେଲେ ଶାହୁରୁଖ ।

ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଶାହୁମଙ୍କ
ପାଇଁ ଶିବାନୀ ଆଜ୍ଞାୟ କିନ୍ତୁ
ଗ୍ରୋଲରଙ୍କୁ କହା ଜବାବ ଦେଇଛନ୍ତି ।
ଗ୍ରୋଲରଙ୍କ ପାଳଣା ଜବାବ ଦେଇ
ଶିବାନୀ ଝୁଲାଇ କରିଛନ୍ତି, ମୋତେ
ଆଖୁର୍ଯ୍ୟ ଲାମୁଛି ଯେ, ଶାହୁମଙ୍କ
ଦାପାବଳି ଶୁଭକାମନାକୁ ନେଇ କିଛି
ଇସଲାମିକ କ୍ରୋଧତ । ମଥାରେ
ତିଳକ ଲଗାଇଥିବାରୁ ସେମାନେ
ତାଙ୍କୁ ତୋଣି ମୁସଲମାନ ବୋଲି
ମଧ୍ୟ କହୁଛନ୍ତି । ଇସଲାମ୍ ଧର୍ମ ଏତେ
ଦୂରଳ ନୁହେଁ ଯେ, ଏହା ଏକ ସୁନ୍ଦର
ଭାରତୀୟ ପରମରା ଦ୍ଵାରା କ୍ଷତିଗ୍ରାସ
ହୋଇଯିବ । ଗଙ୍ଗା-ଯମୁନା
ପରମରାରେ ଭାରତର ସୌଦର୍ୟ
ରହିଛି । " ତେବେ ଶିବାନାଙ୍କ
ଏପରି କହା ଜବାବ ପରେ, ତାଙ୍କୁ
ମଧ୍ୟ ଗ୍ରୋଲ ହେବାକୁ ପଢ଼ିଲା ।
ଏଡ଼ଳି ଚାଲୁଛନ୍ତି ପରେ ଜଣେ ଯୁଦ୍ଧର
ଲେଖିଲେ, " ଏ ଇସଲାମ୍ ବହୁତ
ଜଳଦି ଅସୁଧାରେ ପଡ଼ିଯାଏ । "
ସେହିପରି ଆଉଜଣେ ଲେଖିଲେ,
" ଶାନ୍ତିତଙ୍କ ଦ୍ଵାରା କ'ଣ
ବିଶେଷ ଚିପ୍ରଣୀ କରାଗଲା ? "

ବୁଦ୍ଧିପାଇଛି କ୍ଷେତ୍ର ଅନ୍ତିମ ମୃତ୍ୟୁ

ଓ'লু' ষষ্ঠ' ব'জ



ပ

ବସ୍ତୁ ଉପକାରୀ ଅଧୀ

ନୂଆଦିଲୀ: ଅଦା ଅନେକ ଉପିଷଠୀୟ ଗୁଣରେ ଭରିପୁର । ଏହା ନାମା ପ୍ରକାର ରୋଗରୁ ଦୂରେଇ ରଖେ ବୋଲି ଆୟୁର୍ବେଦରେ ଉଲ୍ଲେଖ ଅଛି । ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଖଣ୍ଡେ ଅଦା ଗୋବାଇବା ସହିତ ଗୁଣେ ଉଷ୍ଣମା ପାଣି ପିଲାଲେ ଅନେକ ପାଇଦା ମିଳିଥାଏ । ଏହା ରଙ୍ଗ ସଞ୍ଚାଳନ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ସାଭାବିକ କରିବା ସହିତ କୋଳେଶ୍ଵରଙ୍କ ପୁର ନିଯନ୍ତ୍ରିତ କରେ । ଫଳରେ ହାର୍ତ୍ତାଗାଳକୁ ମୁଣ୍ଡି ମିଳିଥାଏ । ଏହା ନିଦ୍ରାୟନତା ପୁଣ୍ଡି ଦେବା ସହିତ ଶାରୀରିକ ଦୂର୍ଲଭତାକୁ ମଧ୍ୟ ଦୂର କରେ । ପ୍ରତିଦିନ ଅଭ୍ୟାସ କରି ଏପରି କଳେ ମାଂସପେଶୀ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ଆଶ୍ଵର୍ଯ୍ୟ ବାଗରେ ଏହା ବେଶ ଉପକାରୀ ସାବ୍ୟୟ ହୋଇଥାଏ ବୋଲି ଆୟୁର୍ବେଦରେ ଉଲ୍ଲେଖ ରହିଛି ।



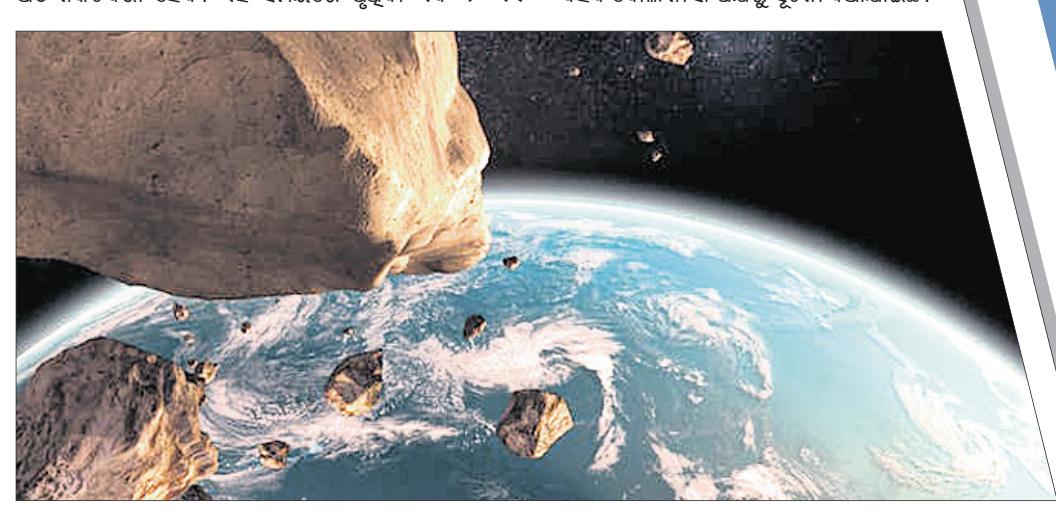
ଶୋଇଥିବା ସ୍ଵରୂପାନଙ୍କୁ ଏଠି କରାଯାଏ ପୂଜା



ଲକ୍ଷ୍ମୀ : ଉତ୍ତରପ୍ରଦେଶର ଆହ୍ଲାଦରେ ଥିବା
ହୃଦ୍ୟାନ ମନ୍ଦିର ଏହାର ସ୍ଥତ୍ତୁ ନିର୍ମାଣଶୈଳୀ
ପାଇଁ ପ୍ରିୟ । ଏହା ପୁରୁଷର ଏକମାତ୍ର ଏପରି
ମନ୍ଦିର ଯେଉଁ ହୃଦ୍ୟାନଙ୍କ ମୂର୍ତ୍ତିଶୋକରିଥିବା
ଅବସ୍ଥାରେ ପୂଜା ପାଇଛନ୍ତି । କୁହାୟାଏ ଏହି
ମନ୍ଦିରକୁ ଆସି ହୃଦ୍ୟାନଙ୍କ ଦର୍ଶନ ନ କଲେ
ଆହ୍ଲାଦର ପିତ୍ର ସଙ୍ଗମପୁରକୁ ଆସୁଥିବା
ତର୍ଥୀପ୍ରାଙ୍କ ଯାତ୍ରା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇ ନ ଥାଏ ।
ନଦୀରେ ବନ୍ୟା ଆସିଲେ ଏହି ମନ୍ଦିର କୁଡ଼ି
ଯାଇଥାଏ । ପୁରାଣ ଅନୁସାରେ ଏହି ସମୟରେ
ମାତା ଗଣୀ ହୃଦ୍ୟାନଙ୍କୁ ସ୍ଥାନ କରାଇବାକୁ
ଆସିଥାନ୍ତି । ପୁରାଣ ଅନୁସାରେ ଲଙ୍କାରେ
ବିଜୟ ପ୍ରାୟି ପରେ ଭରବାନ ଶ୍ରୀରାମ
ଆହ୍ଲାଦର ସଙ୍ଗମପୁରକୁ ସ୍ଥାନ କରିବାକୁ

ମାଡ଼ିଆସୁଛି ପୃଥିବୀକୁ ବିପଦ

ପୃଥ୍ବୀର ଉପରେ ବିପଦ ମାତ୍ର ଆସୁଛି। ଆସନ୍ତା
ଅଛୋବର ଗାନ୍ଧିର ଗ୍ରହପତିଷ୍ଠ ୧୦୧୯ ମୁଜେ-୩ ପୃଥ୍ବୀର
ସହିତ ଧକ୍କା ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଥିବା ନାବା ପକ୍ଷରୁ କୁହାଯାଇଛି।
ଏହା ଘଣ୍ଟାପ୍ରତି ୨୦ ହଜାର ମାଇଲ୍ ଦେଗରେ ପୃଥ୍ବୀ ଆଡ଼କୁ
ମାଟିଆସୁଛି। ଏଥୁପାଇଁ ନାବା ପକ୍ଷରୁ କାରଣ୍ତାରୁନ ଆରମ୍ଭ
ହୋଇଛି। ଏହା ଆକ୍ରୋବର ଗାନ୍ଧି ସମ୍ପାଦିତ ଗାନ୍ଧିର
ଅନ୍ତିମର୍ମାଣ ଦେଇବ। ଏହି ମମମରେ ମଥିଲ ଏବଂ ୧୦୧୯



ସତନାଃ ଅନ୍ୟଠାରୁ କିଛି ଅଳଗା କରିବା
ପାଇଁ ଲୋକେ କେତେକ'ଣ ଉପାୟ
ଆପଣାଟି । ନିଜକୁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ
ଭିନ୍ନ ବୋଲି ପ୍ରମାଣ କରିବାକୁ
ସବୁବେଳେ ସେମାନେ ଉପାୟ
ଚିନ୍ତା କରିଥାନ୍ତି । ମଧ୍ୟପ୍ରଦେଶର
ଜଣେ ଯୁବକ ମଧ୍ୟ ସ୍କୁଲ୍ କିଶ୍ମିବା
ସମୟରେ ଏତଳି କିଛି ନିଆରା
କାର୍ଯ୍ୟ କରିଛନ୍ତି । ଯଦ୍ଵାରା
ଶେ' ରୂପ ମାଲିକଙ୍କୁ
ନାକେଦମ ହେବାକୁ ପଡ଼ିଛି ।
ମଧ୍ୟପ୍ରଦେଶର ସତନା
ଜିଲ୍ଲାର ରାକେଶ ସୁପ୍ରା
ଧନ୍ତେରସ ଉପଳମ୍ବେ
ଏକ ଦୂଆ ସ୍କୁଟି
କିଶ୍ମିବାକୁ ଏକ ଶୋ'
ରୂପଙ୍କୁ ଯାଇଥିଲେ ।
ଗଢ଼ିର ମୂଲ୍ୟ ଥିଲା
ଟଣହଜାର ଟଙ୍କା ।
ହେଲେ ରାକେଶ
ଏହି ଟଙ୍କା
କୌଣସି ଚେକ
କିମ୍ବା ମୋଟ
ଆକାରରେ

ଗୀତାର ଟଙ୍କାର କଷ୍ଟ ଦେଇ ଗାଡ଼ି କିଣିଲେ

ନ ଦେଇ କଣ୍ଠମୁଦ୍ରା ଆକାରରେ ନେଇ ସେ ଗାଡ଼ି କିଣିବାକୁ ଯାଇଥିଲେ ହେଲଥିଲେ । ଧନ୍ତି ବ୍ୟାଙ୍ଗରେ ଛଙ୍ଗ ଜ୍ଞାନ ମହା ଜ୍ଞାନି ପରେ ସମୟେ



ଏହାକୁ ଦେଖି ଆଶ୍ରମ୍ୟ
 ହୋଇଯାଇଥିଲେ ।
 କିନ୍ତୁ କଣ ପରେ
 ଏହାକୁ ଗଣିବା
 ପାଇଁ ଶୋ' ରୁହା
 କର୍ମ ଚାରିଙ୍କୁ
 ଧାରଣାରୁ ଦିଷ୍ଟି
 ସମୟ ଲାଗିଥିବା
 ରୁହପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଷୟ ହେଲା
 ' ରୁମ ମାଲିକ ଆସିଥିବା
 ଲାଜ ଏତେ ଗଙ୍ଗା ଖୁବରୁ
 ଶବ୍ଦ କରି ରାଜେଶଙ୍କ ଲଜ୍ଜା
 ଲା । ଏହା ଉତ୍ତରଙ୍ଗ ପାଇଁ
 ଲାଜ ରହିବ । ଏହି ଘରଶା
 ଯେ ହୋଇଛି ।

ପୁରାଣ ପରିଷର

ଗାନ୍ଧି ଖୁରାକୁ ବି ତେଲେମି ଶକ୍ତି

ଉଜ୍ଜୟିମୀୟୀ: ମଧ୍ୟପ୍ରଦେଶ ଉଜ୍ଜୟିମୀ ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ ବଡ଼ନଗର ତହସିଲରେ ଥିବା ଭିଡ଼ାବଦ ଗାଁରେ ପୁରାତନ ପରମ୍ପରା ସୋମବାର ପାଳିତ ହୋଇଛି । ଏଠାରେ ଶହ ଶହ ଶ୍ରୀଦାଳୁ ଗାଇ ଖୁରାକୁ ଭୂଷଣେ ପନ୍ଥରି ମାଟିରେ ଶୋଇ ରହିଥିଲେ । ସେମାନଙ୍କ ଉପରେ ଗାଇପଲ ଚାଲି ଯାଇଥିଲେ । ଏହାବାରା ମାନସିକ ପୂରଣ ହୋଇଥାଏ ବୋଲି ପ୍ଲାନାୟ ଲୋକଙ୍କର ବିଶ୍ୱାସ ରହିଛି । ଗାଇଠାରେ ମଣ କୋଟି ଦେବୀଦେବତା ବା ସାମନ୍ଦରା ପୂରାଶରେ ଉଲ୍ଲେଖ ରହିଛି । ଗାଇପଲ ତଳେ ଶୋଇଥିବା ଶ୍ରୀଦାଳୁଙ୍କ ଉପରେ ଚାଲୁଥିବା ବେଳେ ଉପଚ୍ଛିତ ଅନ୍ୟ ଶ୍ରୀଦାଳୁ ଭଜନ କାର୍ତ୍ତନ କରୁଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥିଲା ।

ଏହି ଲଗାଇଲେ ଆସେବା ସଂଖ୍ୟାତମ୍ବିଦ୍ୟ

ଥ୍ରିଶିଂଚନ: କବାଟ, ହେରକା ଖୋଲାଥିବା ଶୟନ କଷ ସୁଖ ନିଦ୍ରା ଦିଏ ବୋଲି ଗବେଷନ କହିଛନ୍ତି । ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଶୟନ କଷର କବାଟ ହେରକା ଖୋଲା ରହିଲେ ଉତ୍ତରେ ଥିବା ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ପ ମାତ୍ରା କିମ୍ବା ଯାଇଥାଏ । ଫଳରେ କଷରେ ଅନୁଭାନ ମାତ୍ରା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ଏହାହାରା ଏକ ଶାନ୍ତ ପରିବେଶ ସୁଷ୍ଠୁ ହୋଇଥାଏ । ଯାହାକି ସୁଖ ନିଦ୍ରା ଆଶିବାରେ ଗୁରୁତ୍ବପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । ତେବେ ଏସି ଲିଗାଇ ଶୋଇଲେ ସୁଖ ନିଦ୍ରା ଆସି ନ ଥାଏ । ଏନେଇ ଆମେରିକା ସ୍ଥାନପୋର୍ଟ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରେ ହୋଇଥିବା ଏକ ଗବେଷଣା ରିପୋର୍ଟରେ ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି । ଏସି ଲିଗାଇବା ସ୍ଵାରା ଶୟନ କଷରେ ମୁଣ୍ଡ ବାସୁ ଚଳାଚଳରେ ବ୍ୟାଘାତ ସୁଷ୍ଠୁ ହୋଇଥାଏ । ଫଳରେ ମହିଳା ଉପରେ ନକାରାମ୍ବକ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼େ । ଅପରାପକରେ କବାଟ, ହେରକା ଖୋଲା ରଖିଲେ ବାୟୁ ଚଳାକଳା ଯୋଗୁ ମହିଳା ଉପରେ ନକାରାମ୍ବକ ପ୍ରଭାବ ପଢ଼ିଥାଏ । ଫଳରେ ମନରେ ଆନନ୍ଦ ଉପନ ହେବା ସହିତ ଶରାରର ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟେଙ୍କ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣର ବିଶ୍ୱାମ ପାଇଥାନ୍ତି । ଏହା ସହିତ ମହିଳାରୁ ନାନା



ଅବୁ ବକ୍ର ଥଳି-ବାଗୁଡ଼ାପି

ଏ ସାମିକଷେଣ(ଆର୍ଥିକ)ର ମୁଖ୍ୟାସ୍ତବକରଥିଲୁ-ବାଗଦାଙ୍କୁ ମୁଖ୍ୟବରଣ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଛି ବୋଲି ପୃଷ୍ଠାରୁ ଅନେକଥର ମିଥ୍ୟା ପ୍ରାପର କରାଯାଇଥିଲା । ଗତ ସପ୍ତବର ଆମେରିକା ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ତୋନାଲୁ ତୃପ୍ତ ତାଙ୍କ ଦେଶର ଦେଶର ପୋରେ ସାମାଦିରୁ ପରିଷିଥ ବିରାମ ଏବଂ କରିବାକିରିଥିଲେ ବୋଲି ଘୋଷଣା କରିବା ପରେ ଏହି ଖବର ସାଥେ ବୋଲି ପଢ଼ିଥିଲା । ତୃପ୍ତ କରିବା ଅନୁଯାୟୀ, ଶେଷ ବେଳୁ ବାଗଦାଦି କାହିଁ ପକାଇଥିଲେ ଏବଂ ନିତର ତିମୋଟି ସତାନଙ୍କୁ ନେଇ ପଳାଇବାର ଉପଯମ ବିପଳ ହେବା ପରେ ଆମ୍ବାତା ବିଦେଶର ଘାଗିଥିଲେ । ଏଥୁରେ ତାଙ୍କ ସମେତ ତାଙ୍କ ସାମାନଙ୍କ ମୁଖ୍ୟ ଘିରିଥିଲା ।

୧୯୭୦ ମେରୀରେ ଭାରା ରାଜଧାନୀ ବାଗଦାଦ ସହର ନିକଟରେ ଏକ ଗ୍ରାମରେ କରୁ ନେଇଥିବା ବାଗଦାଦିକ ମୁଖ୍ୟ ଏବେ ଏକ ବିକଟାଳ ପର୍ଯ୍ୟାଯର ସମାପ୍ତି ଆନ୍ତିଆଳପାରେ । ଏଠାରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇପାରେ ଜାଗନ୍ମହାନ ସୁଚନା ମନ୍ଦୀ ମହନ୍ତି ଜାଗାଦ୍ୱାରା ଝୁଲୁର । ଯେତେବେଳେ ଆମେରିକା ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ତୃପ୍ତ ତୁଳର ଯୋଗେ ସମୟ ପୃଥିବୀର ଜଣାଇଲେ ଯେ, ଗୋଟେ ବିବାଚ ଘଣା ପଢ଼ିଛି, ସେତେବେଳେ ଉପର ଦେଇ ଜାଭାର ଝୁଲୁଟ, କଲେ, 'ବାଗଦାଦିକ ମୁଖ୍ୟ' ଏକ ବଡ଼ ଘଣା ବୁଝେ । ତୁମ ଦ୍ୱାରା ଜାନ୍ମିତ ତଥାରୁ ତୁମେ ମାନ୍ଦିଛା । ଲିତିହାସ ଦେଖେ ସେଇଥି ରୁକ୍ଷିତାର ଆପାନିନ୍ଦ୍ୟାନ ଭିତରେ ପ୍ରବେଶକୁ ପ୍ରତିହତ କରିବାକୁ ଯାଇ ଆମେରିକା ତାହାର ବୁଝିରେ ମୁହଁହିନ୍ଦିନ ଗୋଷା ସୁତ୍ର କରିଥିଲା । ସେହି ଗୋଷାର ଅନ୍ୟତମ ନେତା ଥିଲେ ଓସାମା ବିନ୍ ଲାଦେନ । ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ସେଇଥିର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଭାଇପଢ଼ିଲା । ମୁହଁହିନ୍ଦିନଙ୍କ ପାଖରେ ବସୁକ, ଗୋଲାବାଦୁର ରହିଗଲା । ଓସାମା ବିନ୍ ଲାଦେନ-ଏକ ନୁଆ ଗୋଷା ଅଳ୍ପ କାଏଦା-ସୁତ୍ର କରି ଏହି ଏକବିନ୍ଦୁ ଶତାରା ଆରମ୍ଭ କରିବାର ଅନ୍ୟତମ କରିଥିଲେ । ଏବେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଏମେରିକା ତାହାର ବୁଝିରେ ମୁହଁହିନ୍ଦିନ ଗୋଷା ସୁତ୍ର କରିଥିଲା । ସେହି ଗୋଷାର ଅନ୍ୟତମ ନେତା ଥିଲେ ଓସାମା ବିନ୍ ଲାଦେନ । ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ସେଇଥିର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଭାଇପଢ଼ିଲା । ଅନ୍ୟତମ ଭିତରେ ପ୍ରବେଶକୁ ପ୍ରତିହତ କରିବାକୁ ଯାଇ ଆମେରିକା ତାହାର ବୁଝିରେ ଧରିଥିଲା । ସେହି ପନ୍ଥ ପାଇଁ ଆମେରିକା ମୁଖ୍ୟତମ ଦ୍ୱାରା ।

ଆମେରିକାର ପୂର୍ବତମ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ବାଗାର ହୁଏଥିବା କାଳ-କାଳ-କୌଣସି ବସିବାର କରି ଲାଦେନଙ୍କୁ ପାଇସ୍ତବାର ଆବ୍ଦୀର ଆବ୍ଦୀର ପାଇସ୍ତବାର କରିବାକୁ ପଢ଼ିଥିଲା । ଅର୍ଥାତ୍ ଆମେରିକା ସୁତ୍ରି କରୁଥିବା କରିବାକୁ ପଢ଼ିଥିଲା । ଏବେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଏମେରିକା ମୁଖ୍ୟତମ ଦ୍ୱାରା କରିବାକୁ ପଢ଼ିଥିଲା । ସେହି ପନ୍ଥ ପାଇଁ ଭାରା ରାଜଧାନୀ ବାଗଦାଦ ପାଇସ୍ତବାର କରିବାକୁ ପଢ଼ିଥିଲା ।

ଆମେରିକାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ବାଗାର ହୁଏଥିବା କାଳ-କାଳ-କୌଣସି ବସିବାର କରି ଲାଦେନଙ୍କୁ ପାଇସ୍ତବାର ଆବ୍ଦୀର ଆବ୍ଦୀର ପାଇସ୍ତବାର କରିବାକୁ ପଢ଼ିଥିଲା ।

ଆମେରିକାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ବାଗାର ହୁଏଥିବା କାଳ-କାଳ-କୌଣସି ବସିବାର କରି ଲାଦେନଙ୍କୁ ପାଇସ୍ତବାର ଆବ୍ଦୀର ଆବ୍ଦୀର ପାଇସ୍ତବାର କରିବାକୁ ପଢ଼ିଥିଲା ।

ଆମେରିକାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ବାଗାର ହୁଏଥିବା କାଳ-କାଳ-କୌଣସି ବସିବାର କରି ଲାଦେନଙ୍କୁ ପାଇସ୍ତବାର ଆବ୍ଦୀର ଆବ୍ଦୀର ପାଇସ୍ତବାର କରିବାକୁ ପଢ଼ିଥିଲା ।

ଆମେରିକାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ବାଗାର ହୁଏଥିବା କାଳ-କାଳ-କୌଣସି ବସିବାର କରି ଲାଦେନଙ୍କୁ ପାଇସ୍ତବାର ଆବ୍ଦୀର ଆବ୍ଦୀର ପାଇସ୍ତବାର କରିବାକୁ ପଢ଼ିଥିଲା ।

ଆମେରିକାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ବାଗାର ହୁଏଥିବା କାଳ-କାଳ-କୌଣସି ବସିବାର କରି ଲାଦେନଙ୍କୁ ପାଇସ୍ତବାର ଆବ୍ଦୀର ଆବ୍ଦୀର ପାଇସ୍ତବାର କରିବାକୁ ପଢ଼ିଥିଲା ।

ଆମେରିକାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ବାଗାର ହୁଏଥିବା କାଳ-କାଳ-କୌଣସି ବସିବାର କରି ଲାଦେନଙ୍କୁ ପାଇସ୍ତବାର ଆବ୍ଦୀର ଆବ୍ଦୀର ପାଇସ୍ତବାର କରିବାକୁ ପଢ଼ିଥିଲା ।

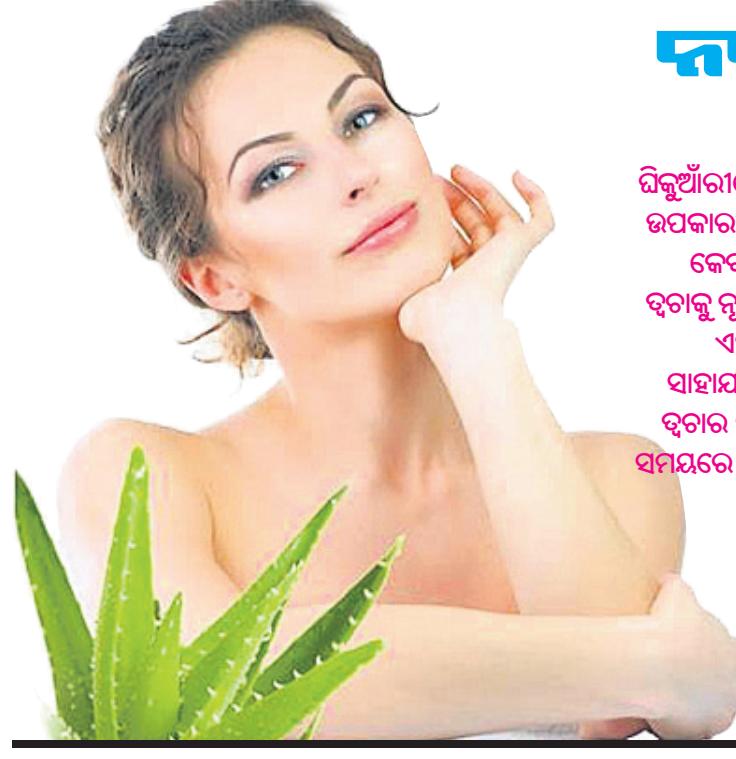
ଆମେରିକାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ବାଗାର ହୁଏଥିବା କାଳ-କାଳ-କୌଣସି ବସିବାର କରି ଲାଦେନଙ୍କୁ ପାଇସ୍ତବାର ଆବ୍ଦୀର ଆବ୍ଦୀର ପାଇସ୍ତବାର କରିବାକୁ ପଢ଼ିଥିଲା ।

ଆମେରିକାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ବାଗାର ହୁଏଥିବା କାଳ-କାଳ-କୌଣସି ବସିବାର କରି ଲାଦେନଙ୍କୁ ପାଇସ୍ତବାର ଆବ୍ଦୀର ଆବ୍ଦୀର ପାଇସ୍ତବାର କରିବାକୁ ପଢ଼ିଥିଲା ।

ଆମେରିକାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ବାଗାର ହୁଏଥିବା କାଳ-କାଳ-କୌଣସି ବସିବାର କରି ଲାଦେନଙ୍କୁ ପାଇସ୍ତବାର ଆବ୍ଦୀର ଆବ୍ଦୀର ପାଇସ୍ତବାର କରିବାକୁ ପଢ଼ିଥିଲା ।

ଆମେରିକାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ବାଗାର ହୁଏଥିବା କାଳ-କାଳ-କୌଣସି ବସିବାର କରି ଲାଦେନଙ୍କୁ ପାଇସ୍ତବାର ଆବ୍ଦୀର ଆବ୍ଦୀର ପାଇସ୍ତବାର କରିବାକୁ ପଢ଼ିଥିଲା ।

ଆମେରିକାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ବାଗାର ହୁଏଥିବା କାଳ-କାଳ-କୌଣସି ବସିବାର କରି ଲାଦେନଙ୍କୁ ପାଇସ୍ତବାର ଆବ୍ଦୀର ଆବ୍ଦୀର



ନାରୀୟ ଦ୍ୱାରା ପାଇଁ ଆବଳାଟରକା

ଆଲୋଭେରା ବା
ଛିଲୁଆଁରାରେ ଅନେକ ସାଖ୍ୟ
ଉପକାରୀ ଗୁଣ ଭିତ୍ତିକ୍ରିତ
କେବଳ ସେହିତି ମୁହଁ,
ଦ୍ୱାରା ମୁହଁ ବୁଝାଇବାରେ
ଏହା ଅନେକବାରେ
ସାଧାର୍ୟ କରିଥାଏ ଶେଷ
ଦ୍ୱାରା ଘରୋଇ ଉପକାର
ସମୟରେ ଏହାକୁ ଆପଣେଇ
ପାଇବାକୁ



-ଆଣି ଏହି ସମସ୍ୟାଠାରୁ ନିଜକୁ ଦୂରେ
ରଖିବା ପାଇଁ ଆଲୋଭେରା ଜେଳ ସେହିତ
ଦେସନ, ହଳଦା ନିଶାଇ ପେଣ୍ଟ ପ୍ରସ୍ତୁତ
କରିବୁ। ଏହାକୁ ଲଗାଇ ୧୫-୨୦ମିନିଟ
ଛାଡ଼ିଦେଅନ୍ତୁ। ଏହାପରେ ଅଣ୍ଟା ପାଣିରେ
ମୁହଁକୁ ଭଲଭାବେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
ଏହାପରା ଦୂର ନମନୀୟ ହେବା ସହ
ଆପଣ ଆଣି ଏହି ସମସ୍ୟାଠାରୁ ନିଜକୁ ରଖି
କରିପାରିବେ।

-ଦ୍ୱାରା ଦାଗ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ଏକ
ସହଜ ଉପକାର ସମୟ ଆପଣେଇ ପାଇବା
ଆଲୋଭେରା ଜେଳ, ଜିଜ୍ଞାସା
ଅଛି, ଲେମ୍ବ ରଖିବୁ ମିନ୍ଦ କରି
ପେଣ୍ଟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବୁ। ଏହାକୁ ଦିନକୁ
ମୁହଁରେ ଲଗାଇବୁ ତା'ପରେ ସମ୍ପର୍କ
ପାଣିରେ ମୁହଁକୁ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
-ସମୟରୁ ମୁହଁ ପାଇଁ ପାଇବାକୁ ହେଲେ

ଆଲୋଭେରା ଜେଳ ଓ ମୁହଁକୁ ରଖିବା
ପାଇଁ ଏହାକୁ ନିଜକୁ ଦୂରେ
ରଖିବା ପାଇଁ ଆଲୋଭେରା ମନ୍ଦାର
କରିବୁ। ଯାହା ଆପଣଙ୍କୁ ସବରମ୍ଭନ୍ତରୁ
ପୁଣି ଦେବା। ଏଥରେ ଆଣି
ବ୍ୟାବେତୁଆର ଗୁଣ ରଖିବୁ, ଯାହା
ଆପଣଙ୍କ ସମୟର ସମାଧାନ କରିବାକୁ
କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବାକୁ
କରିବାକୁ।

-ମୁହଁରେ ପିଣ୍ଡରୁ ହେଲାଥିଲେ
ଆଲୋଭେରା ଜେଳ ଦ୍ୱାରା ଦ୍ୱାରା
ମନ୍ଦାର ନିରି କିମ୍ବା ସମୟ କରିବାକୁ
କିମ୍ବା ସମୟ ପରେ ନର୍ମିଳ ପାଣିରେ
ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହାପରା ପିଣ୍ଡରୁ
ମୁହଁ ମିଳିପାରିବା।

-ଦ୍ୱାରା ଦେବା କରିବାକୁ ହେଲେ
ଆଲୋଭେରା ଜେଳ ଓ ଅମୃତରକ୍ଷାର
ପେଣ୍ଟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ମୁହଁରେ ଲଗାଇବୁ।
ଏହାକୁ ଏହାପରା ପାଇଁ ପାଇବାକୁ
ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହାପରା ପାଇଁ ଏହାକୁ
ମୁହଁରେ ଆପଣଙ୍କ ସମୟର ଛାଡ଼ିଦେଅନ୍ତୁ।

ସୌଦର୍ଯ୍ୟ



ପିସିଓସ୍-ଆଇଟିଏପ୍ ଟିକିଷା ପ୍ରଶାନ୍ତୀ

ଡା. ସମ୍ବିଦ୍ଧ ନାୟକ

“ପଲିସାଇଷିକ ଓଭରିଆନ
ଡିଜିଜ (ପିସିଓସ୍) ଯାହାକି
ପଲିସାଇଷିକ ଓଭରିଆନ
ସିନଟ୍ରୋମ (ପିସିଓସ୍)
ଭାବେ ଏହି ଗୋର ବର୍ତ୍ତମାନ
ମହିଳାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବିଶେଷ
କରି ୪୦ ବର୍ଷ ବୟବରୁ କାହାରେ
ଅଧିକ ଦେଖାଯାଉଛି ଏହା ଏକ
ସାଧାରଣ ହରମୋନକିନି
ଅନିଯମିତତା, ଆବୋ ରହସ୍ୟରେ
ଅନିଯମିତତା, ଆବୋ ରହସ୍ୟରେ
ନ ହେବା କିମ୍ବା ମହିଳାଙ୍କ
ଶରୀରରେ ମାତ୍ରାଧ୍ୱନ ପୁରୁଷ
ହରମୋନର ଉପରୁତ୍ତି ଯୋଗୁ
ଏହା ହୋଇଥାଏ ।”

ଦେଖାଯାଇଥାଏ ।

ଅସାଧାରିତ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହ:
ପିସିଓସ୍ ମହିଳାଙ୍କ ଶରୀରରେ
ପ୍ରୋଜେକ୍ଟରେବୋର ପୁରୁଷ
ମୁହଁ କରିଥାଏ । ଏହା ଉପରୁତ୍ତ
ଗର୍ଭଧାରଣ ଯୋଗୁ ସମ୍ବନ୍ଧ
ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଯାହାକି ଆଗରୁ ଯାଇ
ଏଣ୍ଟୋମେଟ୍ରିଆଲ ଟିପୁରେ ଯନ୍ତ୍ରଣ
କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ଯାହାକି ଗର୍ଭଧାରଣ
ଅନିଯମିତ କରାଇ ମହିଳାମାନଙ୍କଠାରେ
ଅନିଯମିତ ସାଧାରଣ ବିକାଶ ପରିପରା
କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ଉପରୁତ୍ତି ଯେଉଁ
ନ ଯାଏ ତେବେ ଏହା ଗର୍ଭଧାର କ୍ଷାମ୍ବର
ଭାବି ଅନେକ ଗମ୍ଭୀର ସମସ୍ୟାର
ହୋଇଥାଏ ।

ଜଳମୁଲିନରେ ଆଧ୍ୟକ୍ୟ ଏବଂ
ମେଦବନ୍ଦୁଳତା: ଡାକ୍ତରା ଗବେଷଣା
ଏବଂ ତାତ୍ତ୍ଵରମାନେ ଅନୁଧାନ କରି
ଜାଣିଯାଇଛି ଯେ ପିସିଓସ୍ରେ ଆଧ୍ୟକ୍ୟ
ମହିଳାଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରାୟ ଅଧିକ ଅଧିକ



ପିସିଓସ୍ ଥିଲେ ଆପଣ କ'ଣ କରିବା
ଉଦ୍ଦିତିରେ : ବର୍ତ୍ତମାନ ପିସିଓସ୍ ସାଥେ
ନିଯନ୍ତ୍ରଣ ଅନେକ ସାଖ୍ୟ ସମସ୍ୟାରୁ
କେବେକାଶରେ ଦୂରେ ରଖାଯାଏ ।
କିନ୍ତୁ କେବେକାନ୍ତିଷ୍ଠିତ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବୁ
ପିସିଓସ୍ରେ ଆଧ୍ୟକ୍ୟ ମହିଳାମାନଙ୍କ
ଠାରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ କୁଳନାରେ ଅଥବା ଦେବା
ବେଶି ମାତ୍ରାରେ ଦେଖାଯାଇଥାଏ ।
ତେଣୁ ଯଦି ଆପଣ ଏପରି କିମ୍ବା ଲକ୍ଷଣ
ଦେଖିବାକାରି ଅନ୍ୟମାନ ଆଧ୍ୟକ୍ୟ
କରିବାକାରି ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ
ଆପଣ କିମ୍ବା ଆଧ୍ୟକ୍ୟ କରିବାକାରି ହୋଇଥାଏ ।

ନିଯମିତ ବ୍ୟାଯାମ : ପିସିଓସ୍ କିମ୍ବା
ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ କରିବା କାରଣ ହୋଇଥାଏ ।
ଏହା ଆପଣ ନିଯମିତ ବ୍ୟାଯାମ,
ସାମ୍ବାକର ଖାଦ୍ୟ ଗୁହଣ ଏବଂ ଏକ
ନିଯମିତ ତାପର ମାଧ୍ୟମରେ କରି
ପାରିବେ । କିନ୍ତୁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଖାଦ୍ୟରେ
ଦୂରେରେ ହୁହୁକୁ କାରଣ ଏହୁକୁ କରିବା
ପ୍ରତିକରି କରିବା ହୋଇଥାଏ ।

ପରିପ୍ରକାର ଶରୀରରେ ଏହା ଆପଣଙ୍କ କରିବା
କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ଉପରୁତ୍ତି ଯେଉଁ
ନ ଯାଏ ତେବେ ଏହା ଗର୍ଭଧାର କାରଣ
ହୋଇଥାଏ । ଏଥୁରେ ଏହା ଆଧ୍ୟକ୍ୟ
ମଧ୍ୟରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ କରିବା
କାରଣ ହୋଇଥାଏ ।

ପରିପ୍ରକାର ଶରୀରରେ ଏହା ଆଧ୍ୟକ୍ୟ
ମଧ୍ୟରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ କରିବା
କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ଆପଣ ନିଜ
ରହସ୍ୟରେ ଏହା ଆଧ୍ୟକ୍ୟ
ମଧ୍ୟରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ କରିବା
କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ଏଥୁରେ ଏହା ଆଧ୍ୟକ୍ୟ
ମଧ୍ୟରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ କରିବା
କାରଣ ହୋଇଥାଏ ।

ପରିପ୍ରକାର ଶରୀରରେ ଏହା ଆଧ୍ୟକ୍ୟ
ମଧ୍ୟରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ କରିବା
କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ଆପଣ ନିଜ
ରହସ୍ୟରେ ଏହା ଆଧ୍ୟକ୍ୟ
ମଧ୍ୟରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ କରିବା
କାରଣ ହୋଇଥାଏ ।

ପରିପ୍ରକାର ଶରୀରରେ ଏହା ଆଧ୍ୟକ୍ୟ
ମଧ୍ୟରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ କରିବା
କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ଆପଣ ନିଜ
ରହସ୍ୟରେ ଏହା ଆଧ୍ୟକ୍ୟ
ମଧ୍ୟର

ରିଲିଏସ୍ କେନ୍ଦ୍ରରେ ଦୀପାଳି ପାଲିଲେ ଏସପି



ଏସପି କୁଣ୍ଡା କ୍ଷତ୍ରିଯୁକ୍ତ ସହ ବାଣ ପୂର୍ଣ୍ଣାଳିତ ।

କୁଣ୍ଡା, ୨୮୧୦

ଆଲୋକର ପରିଦୀପାଳିକା । ଏଥିରେ କରିବାର ଗାୟାପାଳି ଅନ୍ତର୍ବିଷ୍ଣୁ ଶାହ ଅନ୍ତର୍ବିଷ୍ଣୁ ସହ ଦୀପାଳି ଉପରେ ପରିହିତାଙ୍କେ ଆସୁନ୍ତି କରିବାକୁ କରିବାକୁ । କିମାପାଳି ପାଲିଲେ ଉପରେ ଉପରେ ଉପରେ ଉପରେ । କିମାପାଳି ପାଲିଲେ ଉପରେ ଉପରେ ଉପରେ ଉପରେ ଉପରେ ।

ପାରାଲିଶେନ୍ତୁର୍ବୁଣ୍ଡି ପାଲିଲେ ଉପରେ । ପାରାଲିଶେନ୍ତୁର୍ବୁଣ୍ଡି ପାଲିଲେ ଉପରେ ଉପରେ ।

ଏହା ମଧ୍ୟରେ ଏହା କରିବାକୁ
ପାରାଲିଶେନ୍ତୁର୍ବୁଣ୍ଡି ପାଲିଲେ ଉପରେ ।ଏହା ମଧ୍ୟରେ ଏହା କରିବାକୁ
ପାରାଲିଶେନ୍ତୁର୍ବୁଣ୍ଡି ପାଲିଲେ ଉପରେ ।

ଏହା ମଧ୍ୟରେ ଏହା

