

ରାୟଗଡ଼ା, ଓେମବାର, କାନ୍ଦୁଯାରା ୭୫୨୦୨୦ (୨୭ ପୃଷ୍ଠା)

Rayagada, Monday, January 6 / 2020

୯ମ ଭାଗ ୩୭୮ ସଂଖ୍ୟା

[www.orissakhabar.com](http://www.orissakhabar.com) | [www.dharitri.com](http://www.dharitri.com) Printed at Bhubaneswar, Sambalpur, Angul and Rayagada

ମୂଲ୍ୟ ୨୫/-

ପାରିକାଙ୍କ ସଫଳତାର ମନ୍ତ୍ର '୩-ଡି'

ବଲିଉଡ଼ ହାଲପେର ଆଶ୍ରେ ବାପିକା ପାଦୁକୋନ ବାପାଙ୍କ ମୁଗୁମୁଗୁ ତିଥିମୁନ,  
ଚେତିକେଶନ ଏବଂ ଚରମିନେଶନର ପଥ ଅନୁସରଣ କରିଥିବାରୁ ଆଜି ସଫଳତାପାଇଛନ୍ତି।

୦୯୧୪

ଗୋଟିଏ ଓଡ଼ରରେ ଏ ଛକା ମାରିଲେ କାର୍ତ୍ତର

ନ୍ୟୁଜିଲାଙ୍କ ବ୍ୟାନ୍‌ମ୍ୟାନ ଲିଓ କାର୍ତ୍ତର ରଦିବାର ଗୋଟିଏ ଓଡ଼ରରେ ଏ ଛକା  
ମାରି ସ୍ଵତନ୍ତ୍ର ବ୍ୟାନ୍‌ମ୍ୟାନଙ୍କ କୁରରେ ସାମିଲ ହୋଇଛନ୍ତି।

ଆଜିର ସମ୍ବାଦକାନ୍ଦ

ଆମେରିକାର ବାଲାକୋଟ

ଆଜିର ମନ୍ତ୍ରର୍ୟ

ମିଥ୍ୟ, ଏକାନ୍ତର୍ସି

ଜରିଆରେ ହିୟ-

ମୁସଲମାନଙ୍କ

ମଧ୍ୟରେ

ବିଭେଦ ସ୍ଵର୍ଗି-

ପାଇଁ ଉପରେ

ହେବାରେ

ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ

କିନ୍ତୁ ତଥ୍ୟ

ବିଭୁତ ବିଭରଣ କମ୍ପ୍ୟୁଟର ଉପରେ

ଶତାବ୍ଦୀରେ



## ସଂଶୋଧ

ପେଶାତ୍ମରରେ ଶିଖ  
ଯୁବକଙ୍କୁ ହତ୍ୟା



ନୁଆଦିକା, ୩୧(ପି.ଟି.): ପାକିସ୍ତାନ  
ପେଶାତ୍ମରରେ ଶିଖ ସମ୍ପଦାୟ  
କଣେ ପୁରୁଷଙ୍କ ହତ୍ୟା କରାଯାଇଛି।

## ଆମେରିକା ଡ୍ରେବ୍ସାଇଟ୍ ହ୍ୟାକ୍

ଆମେରିକା, ୩୧(ପି.ଟି./ଆଇଏନ୍‌ଏସ୍)

ଆମେରିକା ଓ ଭାରାନ ପରସ୍ପରକୁ ଚାରେଟ କରିବା ପାଇଁ କୌଣସି ପୁରୋଗୁରୁ ହାତଦଢ଼ା କରିବାକୁ ଚାହୁଁନାହାନ୍ତି। ଆମେରିକାର ଏକ ସରକାରା ଡ୍ରେବ୍ସାଇଟ୍ ଶିକ୍ଷାବାର ହ୍ୟାକ୍ ହେଲାଯାଇଛି। ଭାରାନ ହ୍ୟାକ୍ରମାନେ ଏପରି କରିଥିବା ଦାବି କରିଛନ୍ତି। ହ୍ୟାକ୍ରମକ ମତରେ ଡ୍ରେବ୍ସାଇଟ୍ ହ୍ୟାକ୍ କରି ସେମାନେ ଭାରାନ ସେବା କମାଣ୍ଡର କାର୍ଯ୍ୟ ସୋଲେମାନଙ୍କ ହ୍ୟାକ୍ରମ ପ୍ରତିଶୋଧ ନେଇଛନ୍ତି। ଆମେରିକା ପାଇଁ ଏହା ଏକ ସାଦେଶ ବୋଲି ହ୍ୟାକ୍ରମ ଅଥବେ ଉଲ୍ଲେଖ କରିଛନ୍ତି।



ଆମେରିକା ପାଇଁ ଭାରାନ ହ୍ୟାକ୍ରମାନେ ଏପରି କରିଥିବା ଦାବି କରିଛନ୍ତି। ହ୍ୟାକ୍ରମକ ମତରେ ଡ୍ରେବ୍ସାଇଟ୍ ହ୍ୟାକ୍ କରି ସେମାନେ ଭାରାନ ସେବା କମାଣ୍ଡର କାର୍ଯ୍ୟ ସୋଲେମାନଙ୍କ ହ୍ୟାକ୍ରମ ପ୍ରତିଶୋଧ ନେଇଛନ୍ତି। ଆମେରିକାର ଏକ ସରକାରା ଡ୍ରେବ୍ସାଇଟ୍ ଶିକ୍ଷାବାର ହ୍ୟାକ୍ ହେଲାଯାଇଛି। ଭାରାନ ସାଇଟର ସିକ୍ୟୁରିଟି ପ୍ରତି ହ୍ୟାକ୍ରମରେ ପକ୍ଷରୁ ଡ୍ରେବ୍ସାଇଟ୍ ହ୍ୟାକ୍ କରାଯାଇଥିବା ଦାବି କରାଯାଇଛି।

ଆମେରିକା ପାଇଁ ଭାରାନ ହ୍ୟାକ୍ରମାନେ ଏପରି କରିଥିବା ଦାବି କରିଛନ୍ତି।

ନୁଆଦିକା, ୩୧(ପି.ଟି.): ଆମେରିକା ପାଇଁ ଭାରାନ ହ୍ୟାକ୍ରମାନେ ଏପରି କରିଥିବା ଦାବି କରିଥିଲା।

ନୁଆଦିକା, ୩୧(ପି.ଟି.):

ନୁଆଦିକା, ୩୧





















# ଅଷ୍ଟ ସାହାରାରେ ଦୀପିନ



“ମଣିଷ ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ସହ  
ଓଷଧ ମଧ୍ୟ ଏକ ଆବଶ୍ୟକତାରେ  
ପରିଣତ ହୋଇଗଲାଣୀ ପେନ୍କିଲର  
ପରି ଶକ୍ତିଶାଳୀ ରାସାୟନିକ ଓଷଧ  
ପ୍ରୟୋଗ, ଯାହାକି ଆମ ଶରୀରର  
କୋଷଗୁଡ଼ିକୁ ରୁଗ୍ବି ଫୁର୍ବଳକରି ବ୍ୟାଧି  
ପ୍ରତିରୋଧକ କ୍ଷମତାକୁ ହ୍ରାସକରେ।  
ଏହି ଓଷଧ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ କୌଣସି  
ପ୍ରାକୃତିକ ଓଷଧ ନହିଁ ଯାହାକି ଏହାଠୁ  
ଆତି ଉନ୍ନତ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା  
ସହ ବ୍ୟାଧି ପ୍ରତିରୋଧ  
ଶକ୍ତିକୁ ଶରୀରରେ  
ବୃଦ୍ଧିକରି କୋଷଗୁଡ଼ିକୁ  
ବଳଶାଳୀ କରିପାରିବ ?  
ଉତ୍ତର – ହଁ ଅଛି, ମାତ୍ର  
ବୈଜ୍ଞାନିକ ଭିତ୍ତିରେ ପରୀକ୍ଷା  
ଆବଶ୍ୟକା”

**ମ**ଣିଷ ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ସହ ଆଶୀର୍ବାଦ  
ମଧ୍ୟ ଏକ ଆବଶ୍ୟକତାରେ ପରିଣାମ  
ହୋଇଗଲାଣି । ପେନ୍‌କିଲର ପରି  
ଶକ୍ତିଶାଳୀ ରାଜାଯିନିକ ଆଶୀର୍ବାଦ  
ଯାହାକି ଆମ ଶରୀରର କୋଷଗୁଡ଼ିକୁ ରୁକ୍ଷ  
ଦୂର୍ବଳ କରି ବ୍ୟାଧି ପ୍ରତିରୋଧକ କ୍ଷମତାକୁ  
ହ୍ରାସ କରେ । ଏହି ଆଶୀର୍ବାଦ ବ୍ୟାତାତ ଅନ୍ୟ  
କୌଣସି ପ୍ରକାର୍ତ୍ତିକ ଆଶୀର୍ବାଦ ନାହିଁ ଯାହାକି  
ଏହାଠୁ ଥିଲେ ଉନ୍ନତ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ସହ  
ବ୍ୟାଧି ପ୍ରତିରୋଧ ଶକ୍ତିକୁ ଶରୀରରେ  
ବୃଦ୍ଧିକରି କୋଷଗୁଡ଼ିକୁ ବଳଶାଳୀ  
କରିପାରିବ ? ଉତ୍ତର- ହଁ ଅଛି, ମାତ୍ର  
କୈଅନ୍ତିମ ଲିଙ୍ଗରେ ମରାଯା ଆଶୀର୍ବାଦ ।

ଗଞ୍ଜଶିଳ୍ପୀ ପତ୍ର ରସ ମହୁ ସେବନ କଲେ,  
ଡେଙ୍କୁ ରୋଗୀର ଫୁଟିଲେଣ୍ଟସ କମିଗଲେ  
ଅମୃତଭଣ୍ଠା ପତ୍ର ରସ ସେବନ କଲେ ଭଲ  
ହୁଏ । ଏତଦ୍ୱାରା ତୀତ ଗୁଲଞ୍ଚ ସ୍ଵରସ ମଧ୍ୟ  
ଏଥୁରେ ଉଭମ କାର୍ଯ୍ୟକରେ । ଅଣ୍ଟା ବ୍ୟଥା,  
ବାତରୋଗ ଥଥା ଦେହ ହାତ ସର୍ବାଙ୍ଗ  
ବ୍ୟଥାରେ ବେଗୁନିଆ, ଭୂଷଙ୍ଗ, ଗନ୍ଧାଳି  
ପତ୍ର ରସ ମାତ୍ରାନୁପାୟୀ ସେବନ କଲେ  
ଆଗୋଣ୍ୟ ହୁଏ । ଗଳିଶ ବୟସ ପରେ  
ଆସ୍ତ୍ରେ ଆସ୍ତ୍ରେ ଅଣ୍ଟି କ୍ଷମତାଦେବାକୁ ଲାଗେ  
ଓ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକଙ୍କ ହରମୋନ କ୍ଷରଣ ବନ୍ଦ  
ହେବା ପରେ ଅଣ୍ଟିଓପୋରସିୟ ହେବା  
ଦେଖାଯାଏ । ଏହାକୁ ମୌସୁମୀ, ସନ୍ତରାଜ  
ରସ ପତିରୋଧ କରେ । ଏତଦ୍ୱାରା ସଙ୍ଗେ

ସଙ୍ଗେ ସଜନା ଶାଗ, ପୁରଗଜା, କ୍ଷୀର, ପାଳଙ୍ଗ ଇତ୍ୟାଦି ଶାଗ ସେବନ କରିବା ସହ ସକାଳ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟା ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣରେ ଅଧୟାତ୍ମା ବସିଲେ ବା ଭ୍ରମଣ କଲେ ଅଛି ଭଗ୍ନ ହୃଦୟ ନାହିଁ ।

ମଧୁମେସ ଏହା ମଧ୍ୟ ଏକ ନାରବ ଘାଡ଼କ । ଏହା ଭଲ ନ ହୋଇ ଅନ୍ୟ ରୋଗକୁ ଆମନ୍ତ୍ରଣକରେ ଏଥୁରେ ଖାଲି ଏଲୋପ୍ୟାଥକ ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କଲେ ପାଞ୍ଚାର ବଡ଼ ଚାଲି ଜନସ୍ୱାୟମିନ୍ ନେବାକୁ ପଡ଼େ, ମାତ୍ର ଯଦି ରୋଗୀ ଏଲୋପ୍ୟାଥକ ଔଷଧ ସହ ପ୍ରାକୃତିକ ଔଷଧ ସେବନ କରେ ତେବେ ଏହାର ପାଞ୍ଚର କମି କମି ଚାଲେ । ଏହିପରି ଚର୍ମରୋଗରେ ନିଯମପାତ୍ର କାଥରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ପ୍ଲାନ ହୌତେକରି ଗନ୍ଧକ ମଲମ ଲଗାଇବା ସହ ହରିଦ୍ଵା ବୁର୍ଜ ସେବନରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆଗୋଗ୍ୟ ହୃଦୟ, ଯୌନ ରୋଗରେ ତୋପଟିନି ବୁର୍ଜ ଓ ପ୍ଲାୟୁ ଦୌର୍ବଳ୍ୟରେ ଅଶ୍ଵରକ୍ଷା ବୁର୍ଜ ଅତିବ ଲାଭକାରୀ । ଏହିପରି ବିଭିନ୍ନ ଜଟିଳ ଅସାଧ ବ୍ୟାଧରୁ ଚିର ଆଗୋଗ୍ୟ ନିମାତେ ଆୟୁର୍ବେଦରେ ସପଳ ଉପଚାର ପାଇଁ ସୁମାମ ରହିଅଛି । କେତେକ ପାରମ୍ପରିକ ଚିକିତ୍ସାଙ୍କ ନିକଟରେ ମଧ୍ୟ ଏଲୋପ୍ୟାଥକରୁ ଫେରି ଆସିଥିବା ରୋଗୀ ଅନ୍ତିଭଗ୍ନ ହୋଇଥିବାବେଳେ ଚେରମ୍ବି,

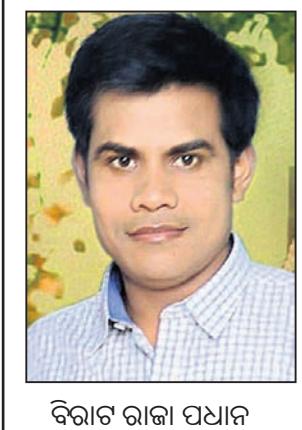


## ହୃଦ୍ରୋଗ ଆଣକୀ କଣାଏ ତିଟାପିନ୍ଧି 'ଶ'

**ଭିଟାହା** ହୃଦୟାତ ଆଶକ୍ତା କମାଇ ଦେଇଥାଏ ବୋଲି ସଦ୍ୟମେ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି । ଏ ସମ୍ପର୍କ ବିଷୟବସ୍ତୁକୁ ନେଇ ତେନମାର୍କର ହୃଦୟରେ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଗବେଷଣା କରିଥିଲେ । ଏହାର ପରିସରଭୂକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ନିଯମିତ ଭିଟାମିନ୍ ‘ସି’ ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଥିଲା । ଆଶ୍ଵୟ୍ୟଜନକ ଭାବରେ ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟ ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୀର୍ଣ୍ଣାରେ ହୃଦକ୍ଷିଣିତ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ କମ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥିଲା ଭିଟାମିନ୍ ‘ସି’ ହେଉଛି ଏକ ପ୍ରକାର ଆର୍ଥିକ ଅକ୍ଷିଦାର୍ଶ । ଏହା ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ କୋଷକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖୁଥାଏ । କେବଳ ସେତିକ ନୁହେଁ ଆମ ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ । ତେଣୁ ଦେଇନିଯିନ ଖାଦ୍ୟ ତାଳିକାରେ ଭିଟାମିନ୍ ‘ସି’ ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ସାମିଲ କରିବାର ସେମାନେ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ଆମ ଅମୃତଭଣ୍ଟା, ସପୁରି, ସ୍ରୁବେରି, ଚରଭୂଜ ପୋଇ, କୋବି, ଆକୁ ଆଦିରେ ଭିଟାମିନ୍ ‘ସି’ ଭିତ୍ତି ରଖିଛି ।



ପାତ୍ରଙ୍କୁ ନିଟି  
ବ୍ୟବସ୍ଥାର୍ୟପ ସାମଚ୍ଚୀ



“ଆମ ପରିବେଶର ଏକ ପ୍ରମୁଖ  
ସମସ୍ୟା ଭାବରେ ଉଡ଼ନ୍ତା  
ପାଉଁଶ ଉତ୍ତାହୋଇଛି । ଏକବିଂଶ  
ଶତାବ୍ଦୀର ଦୁଇ ଶିଲ୍ପୀଯନ ଫଳରେ  
ଏହା ଆମ ଆଗରେ ଏକ ପ୍ରମୁଖ  
ସମସ୍ୟା ହୋଇ ରହିଥାଏଇଛି ।  
ବିଶେଷକରି ତାପକ ବିଷ୍ୟର  
କେନ୍ଦ୍ରରୁ ବାହାରୁଥିବା ଏହି ପାଉଁଶ  
କେବଳ ମୃତ୍ତିକା ପାଇଁ ନୁହେଁ  
ବରଂ ପରିବେଶ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଏକ  
କ୍ଷଣିକାବଳ ମନାର୍ଥା”

ପାଶର ମୁଣ୍ଡଶରେ ଯେପର ତେଳ ପାଶି ସହଜରେ ପୃଥକ ହୋଇଯାଏ, ଠିକ୍ ସେହିପରି ଶ୍ଵିଆରିକ ଏବିତ କାମ କରିଥାଏ ଶ୍ଵିଆରିକ ଏହିତ ଓ ଉଡ଼ନ୍ତା ପାଉଁଶର ସମ୍ବନ୍ଧଶରେ ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ଉଡ଼ନ୍ତ ପାଉଁଶର ଏକ ବିଶେଷ କଣିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିପାରିଛନ୍ତି।

ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ସର୍ବଦା ପ୍ରକୃତିକୁ ଅନୁକରଣ ତଥା ଗବେଷଣାକରି ନୂଆ ନୂଆ ଚିନ୍ତା ଓ ପରିକଳ୍ପନା କରିପାରନ୍ତି, ଯାହାର ସେମାନଙ୍କୁ ଏକ ନୂତନ ଉଭାବନ ଆଢ଼ିବି ଗାଣିନିଏ । ଉଡ଼ନ୍ତା ପାଉଁଶର ବିବିଧ ରୂପ ଅନୁସାରେ ଭିନ୍ନ ଆକାର ଓ ପ୍ରକାରର ପଦାର୍ଥ ତିଆରି କରାଯାଇପାରିବ, ଯେପରି ପନ୍ଥପୁଲର ପତ୍ର । ଏ ଭିତରନ୍ତୁ ପାଶି ଆଦେଶ ସହଜରେ ପଣିପାରେ ନାହିଁ । ସେହିପରି ଯେତେବେଳେ ଉଡ଼ନ୍ତା ପାଉଁଶର ଆଉ ଏହି



# ଉକ୍ତମ୍ପରୁ ଘରକୁ ସ୍ଵରକ୍ଷା ଦେବ ଚୁମ୍ବକ

ଅନ୍ୟତମ ପ୍ରମୁଖ ପ୍ରାକୃତିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ଭାବରେ  
ପରିଗଣିତ ଭୁକମ୍ପ ସ୍ଥାର ଆମର ଅଶେଷ କ୍ଷତି  
ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ଏହି ସମୟରେ ଘରକୁ  
ସୁରକ୍ଷା ଦେବାର ଏକ ନୂଆ ଉପାୟ ଉଭାବିତ  
ହୋଇଛି । ‘ଭୁକମ୍ପ ଏବଂ ଘରର ସୁରକ୍ଷା’ ଶାର୍ଷକ  
ବିଷୟବସ୍ତୁ ନେଇ ଆମେରିକାପ୍ଲିଟ କାଲିଫର୍ନୀଆ  
ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଏକ ଗବେଷଣା  
କରିଥିଲେ । ସେମାନେ ଏପରି ଏକ ଘର ତିଆରି  
କରିଛନ୍ତି ଯାହା ଭୁକମ୍ପ ହେବା ମାତ୍ରେ ଭୂପୃଷ୍ଠାଠାରୁ  
ଚିହ୍ନ ଦେଇ ଦେଖିଲା । ଏହି ଦେଖାଏଣେ ଏହି

ଉଜ୍ଜ୍ଵଳାକଣ୍ଠ ଉତ୍ତରାମ୍ବନ୍ଦୀ ପାଦରେ ଉଚ୍ଛିଷ୍ଟ ଶବ୍ଦରେ  
କରାଯାଇଛି। ଫଳରେ ଭୂମିକାଙ୍ଗ ହେଲେ ଘରର  
କୌଣସି କ୍ଷତି ହେବ ନାହିଁ। ଭୂମିକାଙ୍ଗର ସୁତନ୍ମା  
ମିଳିବା ମାତ୍ରେ ଉଜ୍ଜ୍ଵଳାକଣ୍ଠ ଉପରକୁ ଖାର୍ଚ୍ଚ କରିଦିଆୟିବ  
ଏବଂ ଡକ୍ଷଣାତ ଘରଟି ଉପରକୁ ଉଠିଯିବ  
ବୋଲି କହିଛନ୍ତି ଏହି ଗବେଶଣାର ମୁଖ୍ୟ ଗ୍ରେଗ  
ହେତେରସଥି ଉକ୍ତ ପ୍ରଶାଳାକୁ ‘ଦେଖ ଆଲଟ୍’  
ନାମରେ ନାମିତ କରାଯାଇଛି। ଏହି ଉତ୍ତରାମ୍ବନ୍ଦୀ କ୍ଷତି  
କରିବାକୁ ସେଥିରେ ଉଜ୍ଜ୍ଵଳାକଣ୍ଠ ବାଟେରି  
ଅମୋଦ ହୋଇଥିଲା।

ସାମ୍ପ୍ରେସନ୍ କାଳୀ



- ତାଙ୍କୁରଙ୍ଗ ସହ କୌଣସି ରୋଗ  
ବିଶ୍ୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବା  
ସମୟରେ ରୋଗର କାରଣ  
ସମ୍ପର୍କରେ ସବିଶେଷ ସୂଚନା  
ଦିଅନ୍ତୁ। ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ଆଉ କିଛି  
ସ୍ଥାପ୍ୟରୁଳିତ ସମସ୍ୟା ରହିଛି ତେବେଳେ  
ତାହା ଜଣାଇବାକୁ ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ।
- ଆଜିକାଳି ମେଦବହୁଳତା ଏକ  
ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟା ପାଇଲାଗିଲାଗିଛି ।  
ତେଣୁ ଏଥିରୁ ନିଜକୁ ରକ୍ଷା କରିବା  
ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟପେଯ ପ୍ରତି ବିଶେଷ  
ଯତ୍ନବାନ ହୁଅନ୍ତିରୁ ।
- କୌଣସି କାମ କରୁଥିବା ସମୟରେ  
ନିଜକୁ ଯେତେ ସମ୍ଭବ ତାପଠାରୁ  
ନିଜକୁ ଦୂରେଇ ରଖନ୍ତି ।
- ରାତିରେ ଯେତେ ସମ୍ଭବ  
ହାଲକା ତଥା ସହଜରେ ହଜମ  
ହୋଲପାରଥା ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତି ।

ଗୋଟିଏ କଥା ମନେରଖୁବା ଦରକାର  
ଯେ, ରାତ୍ରଭୋଜନ କରିବା ସମୟରେ  
ଏବଂ ଶୋଇବା ସମୟ ମଧ୍ୟରେ  
ଅତିକରେ ଦୁଇ ଘଣ୍ଠା ବ୍ୟବଧାନ  
ରହିବା ଦରକାର ।

■ ରାତ୍ରଭୋଜନ କରିବାରିବା ପରେ

କିଛି ସମୟ ଚାଲିବୁଲା କରନ୍ତୁ  
ଯାହା ଖାଦ୍ୟକୁ ହଜମ କରିବାରେ  
ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

■ ବୟସ ବଢ଼ିବା ସହ ନିଯମିତ ସମୟ  
ଅନ୍ତରାଳରେ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ପରାକ୍ରମ  
କରାଇ ନିଅନ୍ତି ।

# ଡକ୍ଟର କଣ୍ଠପଟ୍ଟର









