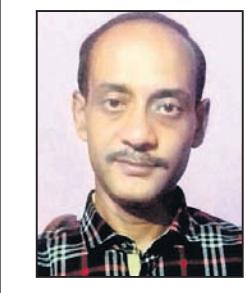




ଅଷ୍ଟ ସାହାରାରେ ଦୀପିଳ



ଡା. ଆଶ୍ରିଷ ବାନାଙ୍ଗୀ

“ମଣିଷ ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ସହ
ଓଷଧ ମଧ୍ୟ ଏକ ଆବଶ୍ୟକତାରେ
ପରିଣତ ହୋଇଗଲାଣି ପେନ୍କିଲର
ପରି ଶକ୍ତିଶାଳୀ ରାସାୟନିକ ଓଷଧ
ପ୍ରୟୋଗ, ଯାହାକି ଆମ ଶରୀରର
କୋଷଗୁଡ଼ିକୁ ତୁଣ୍ଣ ଦୁର୍ବଳକରି ବ୍ୟାଧ
ପ୍ରତିରୋଧକ କ୍ଷମତାକୁ ହୃଦୟକରୋ
ଏହି ଓଷଧ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ କୌଣସି
ପ୍ରାକୃତିକ ଓଷଧ ନାହିଁ ଯାହାକି ଏହାଠୁ
ଅତି ଉନ୍ନତ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା
ସହ ବ୍ୟାଧ ପ୍ରତିରୋଧ
ଶକ୍ତିକୁ ଶରୀରରେ
ବୃଦ୍ଧିକରି କୋଷଗୁଡ଼ିକୁ
ବଲଶାଳୀ କରିପାରିବ?
ଉତ୍ତର- ହିଁ ଅଛି, ମାତ୍ର
ବୈଜ୍ଞାନିକ ଉତ୍ତରରେ ପରୀକ୍ଷା
ଆବଶ୍ୟକା”

ଗାନ୍ଧିଜିଙ୍କି ପତ୍ର ରସ ମହୁ ସେବନ କଲେ,
ତେଣୁ ରୋଗର ପୁଟିଳେବସ କମିଶନେ
ଯୁଦ୍ଧଭଣ୍ଡା ପତ୍ର ରସ ସେବନ କଲେ ଭଲ
ଏଥରେ ଉଭମ କାର୍ଯ୍ୟକରେ । ଅଞ୍ଚ ବ୍ୟାଧା,
ତତ୍ରୋଗ ତଥା ଦେହ ହାତ ସର୍ବାଙ୍ଗ
ଯଥାରେ ବେଗୁନିଆ, ଭୂସଙ୍ଗ, ଗନ୍ଧାଳି
ପତ୍ର ରସ ମାତ୍ରାନୁପାୟୀ ସେବନ କଲେ
ଆଗୋରାଣ୍ୟ ହୁଏ । ଚିକିତ୍ସ ବୟସ ପରେ
ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଅଣ୍ଟି କ୍ଷୟହେବାକୁ ଲାଗେ
ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକଙ୍କ ହରମୋନ କ୍ଷରଣ ବନ୍ଦ
ହେବା ପରେ ଅଣ୍ଟିଓପୋରସିଷ ହେବା
ଦଖାଯାଏ । ଏହାକୁ ମୌସୁମୀ, ସନ୍ତରାଜ
ଏବଂ ପନ୍ଦିରୋଧ ଜାରେ । ଏହା ମନ୍ତ୍ର



ସଙ୍ଗେ ସଜନା ଶାଗ, ପୁରାଗଜା, କ୍ଷାର, ପାଳଙ୍ଗ ଇତ୍ୟାଦି ଶାଗ ସେବନ କରିବା ସହ ସକାଳ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟା ମୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣରେ ଅଧ୍ୟକ୍ଷଣ ବସିଲେ ବା ଭ୍ରମଣ କଲେ ଅପ୍ରି ଭଗ୍ନ ହୃଦ ନାହିଁ ।

ମଧୁମେହ ଏହା ମଧ୍ୟ ଏକ ନୀରବ ଘାଡ଼କ । ଏହା ଭଲ ନ ହୋଇ ଅନ୍ୟ ରୋଗକୁ ଆମ୍ବନ୍ତକରେ ଏଥୁରେ ଖାଲି ଏଲୋପ୍ୟାଥକ ଔଷଧ ବ୍ୟବସ୍ଥାର କଲେ ପାଞ୍ଚର ବଢ଼ି ଚାଲି ଜନସ୍ୱର୍ଗିନ୍ ମେବାକୁ ପଡ଼େ, ମାତ୍ର ଯଦି ରୋଗୀ ଏଲୋପ୍ୟାଥକ ଔଷଧ ସହ ପ୍ରାକୃତିକ ଔଷଧ ସେବନ କରେ ତେବେ ଏହାର ପାଞ୍ଚର କ୍ଷମି କମି ଗାଲେ । ଏହିପରି ଚର୍ମରୋଗରେ ନିମ୍ନପତ୍ର କାଥରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ପ୍ଲାନ ଧୌତକେରି ଗନ୍ଧକ ମଳମ ଲଗାଇବା ସହ ସ୍ରିରାଦା ବୁର୍ଣ୍ଣ ସେବନରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆଗୋଗ୍ୟ ହୃଦ, ଯୌନ ରୋଗରେ ତୋପତ୍ତି ବୁର୍ଣ୍ଣ ଓ ସାମ୍ବୁ ଦୌର୍ବଲ୍ୟରେ ଅଶ୍ଵଗନ୍ଧା ବୁର୍ଣ୍ଣ ଅତିବ ଲାଭକାରୀ । ଏହିପରି ବିଭିନ୍ନ ଜଟିଳ ଅସାଧ ବ୍ୟାଧିରୁ ଚିର ଆଗୋଗ୍ୟ ନିମନ୍ତେ ଆୟୁର୍ବେଦରେ ସଫଳ ଉପଚାର ପାଇଁ ସୁନାମ ରହିଅଛି । କେତେକ ପାରମ୍ପରିକ ଚକିତ୍ସକଙ୍କ ନିକଟରେ ମଧ୍ୟ ଏଲୋପ୍ୟାଥକରୁ ପରି ଆସିଥିବା ରୋଗୀ ଅପିଭର ହୋଇଥାବେଳେ ରେନମଳି

ପଛି ଚକ୍ରାବୁ ଆଗୋର୍ୟ ଦେଖାଯାଉ ଅଛି । ଏହି ଫୁଲ୍‌ଭ ଚକିତିଶ୍ଵର ଗଣ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଓ ସରକାର ଆନ୍ତରିକତା ଅଭାବୁ ପୁରୁଷାଙ୍କୁ ଲୋପହେବାକୁ ବସିଲାଣି । ଏମାନଙ୍କୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତକରି ଏମାନେ ଚକ୍ରାବୁ କରୁଥିବା ପ୍ରଶାଳ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଭିତିରେ ପରାମା ନିରାକାର କରି ଲୋକଲୋଚନକୁ ଆଣିବା ଉଚିତ ନହେବ ଭବିଷ୍ୟତରେ ଖାଦ୍ୟ ଏମାନେ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତକରି ଏମାନେ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତକରି ଏମାନେ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତକରି

ମୟୁରଙ୍ଗ

ମୁଦ୍ରାଗ ଆଶକୀ କଣାଏ ଉଚାପିନ୍ଦ୍ରିୟ

ଭିଗମିନ 'ସି' ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ
ଭିଗମିନ 'ସି' ହେଉଛି ଏକ ପ୍ରକାର ଆର୍ଥି
ଅନ୍ତିଷ୍ଠାଣ୍ଟା । ଏହା ଯୁକ୍ତ କୋଷକୁ ସୁରକ୍ଷିତ
ରଖୁଥାଏ । କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ
ଆମ ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ
ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ । ତେଣୁ
ଦୈନିକ ଖାଦ୍ୟ ତାଳିକାରେ ଭିଗମିନ
'ସି' ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ସାମିଲ କରିବାକୁ
ସେମାନେ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ଆମ
ଅମୃତଭଣ୍ଟା, ସପୁରି, ସ୍ତ୍ରୀଭରି, ତରଭୂଜ
ପୋଇ, କୋବି, ଆକୁ ଆଦିରେ ଭିଗମିନ
'ସି' ଭରି ରହିଛି ।



ପଢ଼ୁନ୍ତା ପାହିଣ୍ଟାରୁ ଲିଟା
ବ୍ୟବହାର୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ



“ଆମ ପରିବେଶର ଏକ ପ୍ରମୁଖ
ସମସ୍ୟା ଭାବରେ ଉଡ଼ନ୍ତା
ପାଉଁଶ ଉଭାହୋଇଛି ଏକବିଂଶ
ଶତାବ୍ଦୀର ଦୁଇ ଶିଳ୍ପାୟନ ଫଳରେ
ଏହା ଆମ ଆଗରେ ଏକ ପ୍ରମୁଖ
ସମସ୍ୟା ହୋଇ ରହିଆସିଛି
ବିଶେଷକରି ତାପଜ ବିଦ୍ୟୁତ୍
କେନ୍ଦ୍ର ବାହାରୁଥିବା ଏହି ପାଉଁଶ
କେବଳ ମୃତ୍ତିକା ପାଇଁ ନୁହେଁ
ବରଂ ପରିବେଶ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଏକ
ପିଣ୍ଡିତି ବିବର୍ଣ୍ଣ”

କ୍ଷତ୍ରାଳୀତାଙ୍କ ଧ୍ୟାନ।

ଆମ ପରିବେଶର ଏକ ପ୍ରମୁଖ ସମସ୍ୟା ଭାବରେ ଉଡ଼ନ୍ତା ପାଉଁଶ ଉଭାବୋଛନ୍ତି । ଏକବିଶ୍ଵ ଶତାବ୍ଦିର ଦୁଇ ଶିଶ୍ଵାସନ ଫଳରେ ଏହା ଆମ ଆଗରେ ଏକ ପ୍ରମୁଖ ସମସ୍ୟା ହୋଇ ରହିଆଏଇଛି । ବିଶେଷକରି ତାପଜ ବିଦ୍ୟୁତ କେବଳ ବାହାରୁଥିବା ଏହି ପାଉଁଶ କେବଳ ପାଇଁ ମୁହଁସେ ବରଂ ପରିବେଶ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଏକ କ୍ଷତ୍ରିକାରକ ପଦାର୍ଥ ।

କିନ୍ତୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହି ସମସ୍ୟାରୁ ଏକ ସମାଧାନ ବାହାର କରିଛନ୍ତି ହାଜରାବାଦମୁଣ୍ଡର ଭାରତୀୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରତିଷ୍ଠାନର ଗବେଷକ । ପ୍ରତିଷ୍ଠାନର ଗବେଷକ ୭୫. ପୁନ୍ଦ୍ରିକା ଖଣ୍ଡୋତ୍ତଳ ଓ ଡ. ଅରୁଳ ସୁରେଶ ଦେଶପାଣେଙ୍କ ମତରେ ଆମେ ତାପଜ ବିଦ୍ୟୁତ କେବଳ ବାହାରୁଥିବା ପାଉଁଶରୁ ପାଣିର ମିଶ୍ରଣରେ ଯେପରି ତେଲ । ପାଣି ସହଜରେ ପୃଥକ ହୋଇଯାଏ, ଠିକ୍ ସେହିପରି ଶ୍ରୀଅରିକ ଏହି କାମ କରିଥାଏ ଶ୍ରୀଅରିକ ଏହି ଓ ଉଡ଼ନ୍ତା ପାଉଁଶର ସମ୍ବନ୍ଧରେ ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ଉଡ଼ନ୍ତା ପାଉଁଶର ଏକ ବିଶେଷ କଣିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିପାରିଛନ୍ତି ।

ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ସର୍ବଦା ପ୍ରକଟିତ ଅନୁକରଣ ତଥା ଗବେଷଣାକରି ନୂଆ ନୂଆ ଚିନ୍ତା ଓ ପରିକଳ୍ପନା କରିପାରନ୍ତି, ଯାହାରେ ସେମାନଙ୍କୁ ଏକ ନୂତନ ଉଭାବନ ଆଢ଼ିନ ଗାଣନିଏ । ଉଡ଼ନ୍ତା ପାଉଁଶର ବିଧ ରୂପ ଅନୁଵାର ଦିତିନ ଆକାର ଓ ପ୍ରକାରର ପଦାର୍ଥ ତିଆରି କରାଯାଇପାରିବ, ଯେପରି ପାହୁଣୁଳାର ପତ୍ର । ଏ ଭିତରେ ପାଣି ଆଦେଶ ସହଜରେ ପରିପାରେ ନାହିଁ । ସେହିପରି ଯେତେବେଳେ ଉଡ଼ନ୍ତା ପାଉଁଶର ଆଉ ଏବାକୁ



ଉକ୍ତମେର ଘରକୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେବ ଚୁମ୍ବକ

ଅନ୍ୟତମ ପ୍ରମୁଖ ଗ୍ରାନ୍ତିକ ବିପର୍ଯ୍ୟ ଭାବରେ
ପରିଣତ ଭୁକ୍ଷ ଦ୍ୱାରା ଆମର ଅଶେଷ କ୍ଷତି
ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ଏହି ସମୟରେ ଘରକୁ
ସୁରକ୍ଷା ଦେବାର ଏକ ନୃଥା ଉପାୟ ଉଭାବିତ
ହୋଇଛି । ‘ଭୁକ୍ଷ ଏବଂ ଘରର ସୁରକ୍ଷା’ ଶୀର୍ଷକ
ବିଶ୍ୟବସ୍ତୁକୁ ନେଇ ଆମେରିକାଟି କାଲିପର୍ଦ୍ଦିଆ
ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଏକ ଗବେଷଣା
କରିଥିଲେ । ସେମାନେ ଏପରି ଏକ ଘର ଠିଆରି
କରିଛନ୍ତି ଯାହା ଭୁକ୍ଷ ହେବା ମାତ୍ରେ ଭୂପତିଲାରୁ
ଦିଇଛି । ଏହିଟିଏ ଦେଇଲାରୁ ଏହିଏହିଏହି ।

ଉଚ୍ଚ ଶକ୍ତିସମ୍ପଦ ଇଣ୍ଡିଆ ସହ ବୁଦ୍ଧିକ ସଂଯୋଗ
କରାଯାଇଛି । ଫଳରେ ଭିନ୍ନକମ୍ ହେଲେ ଘରର
କୌଣସି କ୍ଷତି ହେବ ନାହିଁ । ଭିନ୍ନକମ୍ପର ସୁନମା
ମିଳିବା ମାତ୍ରେ ଉଚ୍ଚ ଇଣ୍ଡିଆକୁ ଝାର୍ଟ୍ କରିଦିଆଯିବ
ଏବଂ ତତ୍କଷଣାତ ଘରଟି ଉପରକୁ ଉଠିଯିବ
ବୋଲି କହିଛନ୍ତି ଏହି ଗବେଷଣାର ମୁଖ୍ୟ ଗ୍ରେଗ୍
ହେଡେରସମାବ୍ସନା । ଉଚ୍ଚ ପ୍ରଶାନ୍ତାକୁ ‘ସେଇ ଆଲଟି’
ନାମରେ ନାମିତ କରାଯାଇଛି । ଏହି ଇଣ୍ଡିଆକୁ ଝାର୍ଟ୍
କରିବାକୁ ସେଥିରେ ଉଚ୍ଚ ଶକ୍ତିବିଶିଷ୍ଟ ବ୍ୟାଚରି
ଅନ୍ତରେ ଜୋଗାଇଛି ।

ସାମବ୍ୟ ସଂଗଠନ



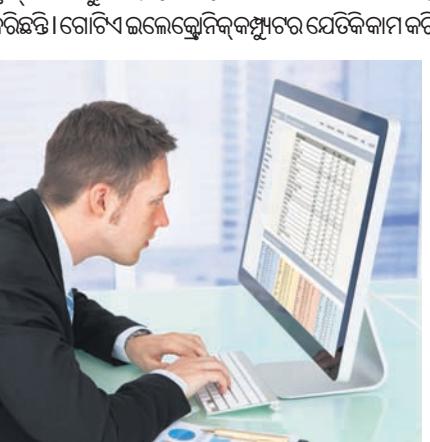
ଗୋଟିଏ କଥା ମନେରଖ୍ବା ଦରକାର
ଯେ, ରାତ୍ରଭୋଜନ କରିବା ସମୟରେ
ଏବଂ ଶୋଇବା ସମୟ ମଧ୍ୟରେ
ଅତିକମରେ ଦୁଇ ଘଣ୍ଟା ବ୍ୟବଧାନ
ରହିବା ଦରକାର ।

■ ରାତ୍ରଭୋଜନ କରିବାରିବା ପରେ

କିଛି ସମୟ ଚାଲନ୍ତିଲା କରନ୍ତୁ
ଯାହା ଖାଦ୍ୟକୁ ହଜମ କରିବାରେ
ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

■ ବୟସ ବଢ଼ିବା ସହ ନିୟମିତ ସମୟ
ଅନ୍ତରାଳରେ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ପରାକ୍ରମ
କରାଇ ନିଆନ୍ତ୍ର ।

- ତାଙ୍କରଙ୍କ ସହ କୌଣସି ରୋଗ
ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବା
ସମୟରେ ରୋଗର କାରଣ
ସମ୍ପର୍କରେ ସବିଶେଷ ସୁଚନା
ଦିଅନ୍ତରୀ ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ଆଉ କିଛି
ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟଜୀବିତ ସମସ୍ୟା ରହିଛି ତେବେ
ତାହା ଜଣାଇବାକୁ ଭୁଲିଛୁ ନାହିଁ।
- ଆଜିକାଳି ମେଦବ୍ୟୁତତା ଏକ
ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟା ପାଇଁମନ୍ଦିରୀ ।
ତେଣୁ ଏଥୁରୁ 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
ହୋଲପାରଥରୀ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତି ।



ଡିପ୍ଲୋଟ୍ କଣ୍ଟ୍ରାପ୍ଟର

A photograph of a man in a dark suit and white shirt, seen from the side and slightly from behind, working on a laptop computer. He is looking intently at the screen, which displays a complex spreadsheet or financial software interface with numerous columns and rows of data. The background is a bright, modern office environment.

