













# ମୁଣ୍ଡକୁ ଉଠିବ

ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋହିତ ଏଥାରେ ନୁଆ କିମ୍ବା ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ଏଥିରେ ପ୍ରସରେ ସେ କହିଥୁଲେ ଯେ ଦେଶର ମାତ୍ର ୧.୪ କୋଟି ଲୋକ ପ୍ରକୃତପକ୍ଷେ ଆୟକର ଦେଇଛନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଖାତାରେ କରଦାତଙ୍କ ସାମଗ୍ରୀ ୨.୪ କୋଟି ଅଛି । ୧୩୦ କୋଟି ଲୋକ ସାମଗ୍ରୀ ବର୍ତ୍ତମାନ ଦେଶରେ ଦେଢ଼ କୋଟି ବ୍ୟକ୍ତି କର ଦେବା ନିର୍ମିତ ଭାବେ ନଗଣ୍ୟ । ଅପରାଧରେ ଆୟକର ଦେଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଯେ କେବଳ ବିକଷ ଦେଇଛନ୍ତି, ତାହା ହୁଏ । ଦେଶର ପ୍ରତ୍ୟେକ ନାଗରିକ ପରାମର୍ଶ ଭାବେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ବିକଷ ଦେଇଛନ୍ତି, ତାହା ହୁଏ । ଦେଶର ପ୍ରତ୍ୟେକ ନାଗରିକ ପରାମର୍ଶ ଭାବେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ବିକଷ ଦେଇଛନ୍ତି । ସେମାନ୍ତରୁ ହିସାବ କଲେ ସରକାର ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟରେ ରାଜସ୍ଵ ଆଦାୟ କରୁଛନ୍ତି । ସମ୍ବଦ୍ଧ ଭାବରେ ଏତିଲି କୌଣସି ଜୀବିତ ମଣିଷ ନ ଥିବ ଯିବ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ କୌଣସି ଗୋଟିଏ ସାମଗ୍ରୀ ପାଇଁ କିମ୍ବା ପରାମର୍ଶ ଦେଇ ନ ଥିବ ।

ଆଜିର କ୍ଷିତିକୁ ଦେଖିଲେ ତେଳେ ବିପାନ କମ୍ପ୍ୟୁଟର ପେଟ୍ରୋଲ ଓ ଡିଜେଲ ଦର ଲାଗାର ଦବାକୁ ଚାଲିଛନ୍ତି । ଗତ ୫ ଦିନରେ ୮ ଅଗଷ୍ଟରେ ପେଟ୍ରୋଲ ବଢ଼ି ରେକର୍ଡ କରିଛନ୍ତି । ୧୪ ଅଗଷ୍ଟରେ ପେଟ୍ରୋଲ ଲିଟର ପିଛା ପୁଣି ୧୩ ପିଲାରେ ବ୍ୟକ୍ତି ପାଇଁ । ଫଳରେ ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ପେଟ୍ରୋଲ ଲିଟର ପିଲା ୨୭ ଟଙ୍କା ୧୭ ପିଲାରେ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ତିଜିଲ ଦର ଅପରିବର୍ତ୍ତି ୨୦ ଟଙ୍କା ଗା ପିଲାରେ ଅଛି । ପେଟ୍ରୋଲ ଦର କ୍ଷାମାଗତ ବଢ଼ିବାକୁ ଥିଲେ ଯେହି ସେମାନ୍ତରେ ପ୍ରକାର ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ଏବଂ ମାର୍ଗରେ ପ୍ରକାର ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ଏଥିରୁ ଏତିକିରେ ଜନସାଧାରଣଙ୍କ ହୃଦୟରୁ ପ୍ରକାର ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ଏତିକିରେ ଜନସାଧାରଣଙ୍କ ହୃଦୟରୁ ପ୍ରକାର ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ଏଥିରୁ ଏତିକିରେ ଜନସାଧାରଣଙ୍କ ହୃଦୟରୁ ପ୍ରକାର ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ଏଥିରୁ ଏତିକିରେ ଜନସାଧାରଣଙ୍କ ହୃଦୟରୁ ପ୍ରକାର ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି ।

ଆଜିର କ୍ଷିତିକୁ ଦେଖିଲେ ତେଳେ ବିପାନ କମ୍ପ୍ୟୁଟର ପେଟ୍ରୋଲ ଓ ଡିଜେଲ ଦର ଲାଗାର ଦବାକୁ ଚାଲିଛନ୍ତି । ଗତ ୫ ଦିନରେ ୮ ଅଗଷ୍ଟରେ ପେଟ୍ରୋଲ ବଢ଼ି ରେକର୍ଡ କରିଛନ୍ତି । ୧୪ ଅଗଷ୍ଟରେ ପେଟ୍ରୋଲ ଲିଟର ପିଲା ପୁଣି ୧୩ ପିଲାରେ ବ୍ୟକ୍ତି ପାଇଁ । ଫଳରେ ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ପେଟ୍ରୋଲ ଲିଟର ପିଲା ୨୭ ଟଙ୍କା ୧୭ ପିଲାରେ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ତିଜିଲ ଦର ଅପରିବର୍ତ୍ତି ୨୦ ଟଙ୍କା ଗା ପିଲାରେ ଅଛି । ପେଟ୍ରୋଲ ଦର କ୍ଷାମାଗତ ବଢ଼ିବାକୁ ଥିଲେ ଯେହି ସେମାନ୍ତରେ ପ୍ରକାର ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ଏବଂ ମାର୍ଗରେ ପ୍ରକାର ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ଏଥିରୁ ଏତିକିରେ ଜନସାଧାରଣଙ୍କ ହୃଦୟରୁ ପ୍ରକାର ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ଏଥିରୁ ଏତିକିରେ ଜନସାଧାରଣଙ୍କ ହୃଦୟରୁ ପ୍ରକାର ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ଏଥିରୁ ଏତିକିରେ ଜନସାଧାରଣଙ୍କ ହୃଦୟରୁ ପ୍ରକାର ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି ।

ଆଜିର କ୍ଷିତିକୁ ଦେଖିଲେ ତେଳେ ବିପାନ କମ୍ପ୍ୟୁଟର ପେଟ୍ରୋଲ ଓ ଡିଜେଲ ଦର ଲାଗାର ଦବାକୁ ଚାଲିଛନ୍ତି । ଗତ ୫ ଦିନରେ ୮ ଅଗଷ୍ଟରେ ପେଟ୍ରୋଲ ବଢ଼ି ରେକର୍ଡ କରିଛନ୍ତି । ୧୪ ଅଗଷ୍ଟରେ ପେଟ୍ରୋଲ ଲିଟର ପିଲା ପୁଣି ୧୩ ପିଲାରେ ବ୍ୟକ୍ତି ପାଇଁ । ଫଳରେ ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ପେଟ୍ରୋଲ ଲିଟର ପିଲା ୨୭ ଟଙ୍କା ୧୭ ପିଲାରେ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ତିଜିଲ ଦର ଅପରିବର୍ତ୍ତି ୨୦ ଟଙ୍କା ଗା ପିଲାରେ ଅଛି । ପେଟ୍ରୋଲ ଦର କ୍ଷାମାଗତ ବଢ଼ିବାକୁ ଥିଲେ ଯେହି ସେମାନ୍ତରେ ପ୍ରକାର ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ଏବଂ ମାର୍ଗରେ ପ୍ରକାର ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ଏଥିରୁ ଏତିକିରେ ଜନସାଧାରଣଙ୍କ ହୃଦୟରୁ ପ୍ରକାର ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ଏଥିରୁ ଏତିକିରେ ଜନସାଧାରଣଙ୍କ ହୃଦୟରୁ ପ୍ରକାର ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ଏଥିରୁ ଏତିକିରେ ଜନସାଧାରଣଙ୍କ ହୃଦୟରୁ ପ୍ରକାର ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି ।

ଆଜିର କ୍ଷିତିକୁ ଦେଖିଲେ ତେଳେ ବିପାନ କମ୍ପ୍ୟୁଟର ପେଟ୍ରୋଲ ଓ ଡିଜେଲ ଦର ଲାଗାର ଦବାକୁ ଚାଲିଛନ୍ତି । ଗତ ୫ ଦିନରେ ୮ ଅଗଷ୍ଟରେ ପେଟ୍ରୋଲ ବଢ଼ି ରେକର୍ଡ କରିଛନ୍ତି । ୧୪ ଅଗଷ୍ଟରେ ପେଟ୍ରୋଲ ଲିଟର ପିଲା ପୁଣି ୧୩ ପିଲାରେ ବ୍ୟକ୍ତି ପାଇଁ । ଫଳରେ ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ପେଟ୍ରୋଲ ଲିଟର ପିଲା ୨୭ ଟଙ୍କା ୧୭ ପିଲାରେ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ତିଜିଲ ଦର ଅପରିବର୍ତ୍ତି ୨୦ ଟଙ୍କା ଗା ପିଲାରେ ଅଛି । ପେଟ୍ରୋଲ ଦର କ୍ଷାମାଗତ ବଢ଼ିବାକୁ ଥିଲେ ଯେହି ସେମାନ୍ତରେ ପ୍ରକାର ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ଏବଂ ମାର୍ଗରେ ପ୍ରକାର ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ଏଥିରୁ ଏତିକିରେ ଜନସାଧାରଣଙ୍କ ହୃଦୟରୁ ପ୍ରକାର ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ଏଥିରୁ ଏତିକିରେ ଜନସାଧାରଣଙ୍କ ହୃଦୟରୁ ପ୍ରକାର ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି ।

ଆଜିର କ୍ଷିତିକୁ ଦେଖିଲେ ତେଳେ ବିପାନ କମ୍ପ୍ୟୁଟର ପେଟ୍ରୋଲ ଓ ଡିଜେଲ ଦର ଲାଗାର ଦବାକୁ ଚାଲିଛନ୍ତି । ଗତ ୫ ଦିନରେ ୮ ଅଗଷ୍ଟରେ ପେଟ୍ରୋଲ ବଢ଼ି ରେକର୍ଡ କରିଛନ୍ତି । ୧୪ ଅଗଷ୍ଟରେ ପେଟ୍ରୋଲ ଲିଟର ପିଲା ପୁଣି ୧୩ ପିଲାରେ ବ୍ୟକ୍ତି ପାଇଁ । ଫଳରେ ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ପେଟ୍ରୋଲ ଲିଟର ପିଲା ୨୭ ଟଙ୍କା ୧୭ ପିଲାରେ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ତିଜିଲ ଦର ଅପରିବର୍ତ୍ତି ୨୦ ଟଙ୍କା











ଶ୍ରୀ ପାତ୍ର

# କର୍ଣ୍ଣାଦିନେ ଅସମି ଦୁଟାର ଯତ୍ନ

-ଆମୁବନ୍ଧିକ ହରମୋଳ କାରଣରୁ  
ଦୂଚା ସାଧାରଣତଃ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ ।  
ବର୍ଷାଦିନେ ବାୟୁମଣ୍ଡଳରେ ଆପ୍ରତି  
ବୃଦ୍ଧି କାରଣରୁ ଅଧିକ ଟେଲେ ସ୍ଵାବ  
ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଏହି ରତ୍ନରେ  
ଠିକଭାବେ ଦୂଚାର ଯଦ୍ବ ନିଅନ୍ତୁ ।

- ଦିନକୁ ଅତିକମରେ ଦୁଇଥର ମୁହଁକୁ  
ମାଳକୁ କିରରେ ଧୂଅନ୍ତୁ । ଅଧିକ  
ଥର ମୁହଁ ଧୂଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । କାରଣ ମୁହଁକୁ  
କୋରରେ ଘଷିଲେ ଗ୍ରିଜୁଡ଼ିକ ଅଧିକ  
ସକିଯ ହୋଇଯିବା ଫଳରେ ଅଧିକ ଟେଲେ  
ସ୍ଵାବ ହୋଇଥାଏ ।

- ମନସୁନ୍ଦରେ ଦୂଚା ଅନୁସାରେ ହିଁ

ବୁଣ୍ଡି ପ୍ରତକୁ ସବୁ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।  
 ବିଶେଷକରି ଅଧିଳି ଦ୍ରଗାର ଲୋକେ  
 ଏହି ରତ୍ନରେ ବୁଣ୍ଡି ପ୍ରତକୁ ବ୍ୟବହାର  
 ସମୟରେ ଅଧିକ ସର୍ତ୍ତକ ହେବା ଉଚିତ ।  
 - ମନ୍ୟୁନରେ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି  
 ବିଶେଷଭାବେ ସତେନ ହେବା ଜୀବର  
 ଅତ୍ୟଧିକ ମସଲା ତଥା ତେଲଛଣା ।  
 ଖାଦ୍ୟ କମ୍ ଖାଇବା ସହିତ ଲୁଣ ମଧ୍ୟ  
 କମ୍ ଖାଇବା ଉଚିତ ।  
 - ଓଚମିଳି ସ୍କ୍ରିବ ଏବଂ ପାଲିଲା  
 ଅମୃତଭଣ୍ଠାନ୍ତୁ ସ୍କ୍ରିବଭାବେ ବ୍ୟବହାର  
 କଲେ ବ୍ରଣ ସମସ୍ୟାରୁ ମୁଣ୍ଡ ମିଳିବ ।  
 - ପ୍ରଦେଶ ରାଜିରେ ଆଶ୍ଵିବାଯେଟିକ୍

- କାରଣ ଏହା ଦ୍ୱାରା ଉଚାର ପିଏର  
ଲେବଲ୍ ଟିକ୍ ରହିଥାଏ ।
- ଶରୀରକୁ ଡିକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରଭୁର  
ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ ଫଳରେ ବ୍ରଣ ସମସ୍ୟା  
ସୁଷ୍ଠୁ ହେବ ନାହିଁ ।
- ମେଳିଅୟ ଲାଗାଇଥିଲେ  
ଡଳଭାବରେ ବେବି ଆଜିପ୍ରା କିମ୍ବା ନଢ଼ିଆ  
ତେଳରେ ସପା କରନ୍ତୁ ।
- ବର୍ଷାଦିନେ ମହୁ ଏବଂ ଚିନ୍ତି ମିଶାଇ  
ପ୍ରବ କରନ୍ତୁ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଥିବା ମୃତ  
କୋଷକୁ ବାହାର କରି ଲୋମ ଛିପୁନ୍ତୁ  
ଖୋଲି ଦେଇଥାଏ ଓ ତ୍ରଗା କୋମଳ  
ହୋଇଥାଏ ।

ଅଏଲି ଦ୍ୱାରା  
 ହୋଇଥୁଲେ ବର୍ଷାଦିନେ  
 ବହୁ ସମସ୍ଯା ସୃଷ୍ଟି  
 ହୋଇଥାଏ ଏହିଦିନେ  
 ଦ୍ୱାରାରେ ଅତ୍ୟଧିକ  
 ତେଳ ସ୍ଵାବ ଯୋଗୁ  
 ଅଧିକ କ୍ରଣ ବାହାରି  
 ଥାଏ ତେଣୁ ତେଳାଯା  
 ଦ୍ୱାରା କିଭଳି ଯନ୍ତ୍ର  
 ନେବେ ଜାଣିରଙ୍କନ୍ତ୍ର...

# ଶାଖ୍ୟ ପାଇଁ ତାଏବୀ

ଡା. ସରୋଜିନୀ ଷଡ୍କଳୀ

ଡାକ୍ତର ଅନ୍ୟମାମ ଦିନ ଲିପି ।  
ଗୋଟିଏ ଉଚ୍ଛଳ ସାକ୍ଷର ଅମୃତମୟ  
ମୁହଁର୍ରୁ ସାଧାନ୍ତ ତଥା ରାତିରେ  
ଶୋଇବା ଯାଏ ପ୍ରତିଟି ସୁଖ, ଦୁଃଖ,  
ହସ, କାନ୍ଦ, ଘରଣା, ଦୂର୍ଘରଣା, ରାଗ,  
ଅନୁରାଗ ତଥା ମାନ ଅଭିମାନର  
କାହାଣୀ କୁହେ ଡାକ୍ତର । ଆହୁରି ପୁଣି  
ସେଥିରେ କେତେବେଳେ ଲିପିବରଙ୍ଗ ଦୁଃ  
ସାଧରି ତ କେତେବେଳେ କବିତାର  
ଛନ୍ଦ ଓ ଗଞ୍ଜର ଶବ୍ଦରେ ପୂର୍ଣ୍ଣାଧ  
ଡାକ୍ତରର ପୁଷ୍ଟା । କିନ୍ତୁ ଦିନ ଲିପି

ଥାଜକାଳୀ ସାଧା ପୃଥିବୀରେ  
ପୃଥିଲକାୟ ଥ୍ୟାଙ୍କି ବା ମୋଟା ଥ୍ୟାଙ୍କିଙ୍କ  
ସଂଖ୍ୟା ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଛି । ଦେହରେ  
ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ବେଶି ରହି ଜମିନଲେ  
ଏବଂ ତତ୍ତ୍ଵରା ଓଜନ ବଢ଼ିଗଲେ  
ଏହାକୁ ପୃଥିଲକାୟଟା ବା 'ଓବେସିଟ'  
କୁହାଯାଏ । ପୃଥିବୀରେ ପ୍ରାୟ ଲକ୍ଷ  
ଲକ୍ଷ ଲୋକଙ୍କର ଓଜନ ନିଜ ଉପଯୁକ୍ତ  
ଓଜନଠାରୁ ବେଶି, ଯାହାଦ୍ୱାରା  
ଅନ୍ତରେ ବୟସରେ ମଧ୍ୟ ଅନେକପୁଣିତ

ରୋଗର ଶିକାର ହେବାର ପ୍ରତିଧ୍ୟାଏ ।  
ମୋଟା ହେବାର କାରଣଚୁଟିକ ହେଲା:  
ନିଜ ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ବେଶି ଖାଇବା ବା  
ଓଡ଼ର ଇଟିଂ, ଭୋକ ନ ଥାଇ ଖାଇବା,  
ବେଶି ଛଣାଛଣି ଓ ତେଳ, ଘିଅ ଆଦି  
ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା, ମଧୁମେହ ଓ ଆଇରେଡ଼  
ରୋଗ ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେବା ଏବଂ  
ଅନେକ ମହିଳା ପ୍ରସବ ପରେ ପରେ  
ମୋଟା ହୋଇଯିବାର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ ।  
ତା'ଛତା ଅଜିଜାଳି ଅଧିକାଶ ଲୋକ  
ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି କଞ୍ଚାଗରରେ କାମ  
କରୁଥିବାରୁ କ୍ୟାଲୋରି ଖର୍ଚ୍ଚ ନ ହୋଇ  
ବଢ଼ିଯାଇଥାଏ, ଯାହା କି ମୋଟା ହେବାର

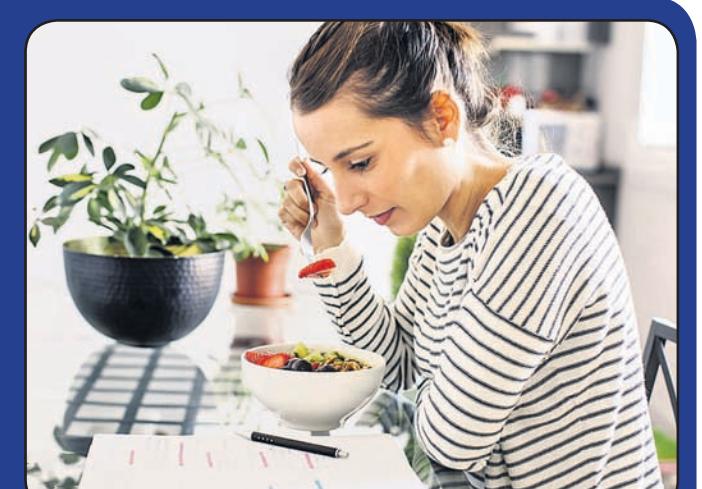
ଏକ ବ୍ୟାପକ ଜୀବନ । ତେବେ ସାର ଦେହର ଚର୍ବି ଅପେକ୍ଷା ପେଟ ଓ ଅଣ୍ଟାରେ ଚର୍ବି ଲାଗିବା ବେଶି ବିପଞ୍ଜନକ । ଅଣ୍ଟାରେ ଚର୍ବି ଲାଗିବା ହେଉ ଯାରା ଦେହ ମୋଟ ହେବାର ପରିଚାୟକ । ଏହି ବଡ଼ିମାତ୍ର ଜଣେକୁ ଦ୍ୱାରା ସାରା ଦେହର ଚର୍ବିର ପରିମାଣ ମଧ୍ୟ ଜଣାପଡ଼େ ।

**ଓଜନ ନିଯମିତ୍ତଶର ଉପାୟ:** - ମାନସିକ ଅବସାଦ ବା ଶ୍ଵେତ ସମାୟରେ ବେଳେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇ ହୋଇଯାଏ, ତେଣୁ ଖାଇବା ବେଳେ ଶ୍ଵେତ ଏଢ଼ାଇ କମ ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ତରଳି ଯିବ ଓ ପୃଥ୍ବୀଳତା କରିଯିବ ।

- ପିତ୍ର ରହିବା ଲାଗି ଆମିଶ ଆହା  
ଅପେକ୍ଷା ନିରାମିଷ ଆହାର ଉଭୟ  
ମନେରଖାନ୍ତି ନିରାମିଷ ଆହାରର ଗ  
ଭାଗ ତଳକା ଫଳ ତଥା ସଜ ପନ୍ଧିପରିଚି  
(ତୁମ୍ଭୁଲ ଖାଦ୍ୟ) ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ।
- ମଇଦା ଓ ଛଣାଛଣି ଖାଦ୍ୟରୁ ଦୂରେ  
ରହିବା ଦରକାର ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ଯିକ୍ଷା ଖାଦ୍ୟ, କମ୍ପୁଷେତସା  
ଖାଦ୍ୟ ଓ କମ୍ପଲୁଣ୍ଡ ଖାଇବା ଭଲ ।
- ଦୁଇଟି ଦୁଇୟ ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ଛଣାଛଣ  
ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।
- ଯଥା ସମ୍ବନ୍ଧ ଶୋଇବାର ୨-୩ ଘଣ୍ଟା  
ଆଗରୁ ହାଲୁକା ରାତ୍ରିଭୋଜନ କରିମେବୁ

- ଟିଶାରେ ବିକ୍ରି କରାଯାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ ହୁଅଁ (ନେଟ୍ ଏଣ୍ ପ୍ରିଜରଭଡ୍ ମୁଣ୍ଡ) ।
- ଖାଦ୍ୟକୁ ବେଶି ସମୟ ତୋବାଇ ଖାଇବା ଦରକାର । ପ୍ରତିଦିନ ପଇଡ଼ିପାଣି ପିଇବା ଭଲ । ଏହାଛଢା ସପ୍ତାହରେ ଦିନଟିଟି ଉପବାସ ରହିବା ଭଲ ।
- ତା, କଟି, ମୁସ୍ତାମାନୀୟ ଏବଂ ମନ୍ୟାନାନ ଯେତେଦୂର ସମ୍ବନ୍ଧ ପରିଷାର କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।
- ସକାଳେ ଓ ସାନ୍ଧ୍ୟାରେ ଚାଲିବା ତଥା ବ୍ୟାଯାମ କଲେ ଭଲ ଫଳ ମିଳେ ।

କେଉଁ ସମୟରେ କ'ଣ କ'ଣ ଖାଲିଲେ,  
ସେଗୁଡ଼ିକର କ୍ୟାଲୋରି ବାର୍ତ୍ତ ଜାଣିଲେ  
ଆମେ ଅଯଥା ମେଦବନ୍ଧୁଳତାରୁ ରକ୍ଷା  
ପାଇପାରିବା । ନିଜ ଓଜନ୍ମ ନିୟମନ୍ତ୍ରଶରେ  
ରଖିବା ପାଇଁ ଦରକାର ଆମସଂଯମ ତଥା  
ସାଧନା । ନିଜ ଜିଭ ଓ ସ୍ଵାଦଗୁଡ଼ି ଉପରେ  
ପ୍ରତ୍ୱ କଟକଣା ତଥା ଓଜନ କମାଇବାର  
ଦୃଢ଼ ଛଙ୍ଗାଶକ୍ତି ହଁ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ ମେଦ  
କମାଇବାରେ ତଥା ଏକ ସୁନ୍ଦର ଜୀବନ  
ବିଭାଗରେ ସହାୟକ ହେବ ଏଥୁରେ  
ସଦେହ ନାହିଁ ।



# ମିରର ଲଗାଇବା ପ୍ରକ୍ରିୟା...

ଘରକୁ ସୁନ୍ଦର ଲୁହ  
ଦେବାପାଇଁ ଘରର  
କିଳିନ ମାନବେ

ମିରର ଲଗାଇବାକୁ ଅନେକେ  
ଇଚ୍ଛା କରିଥାନ୍ତିଆପଣ ଯଦି  
ଘରେ ଆଇନା ଲଗାଇବାକୁ  
ଯାଉଛନ୍ତି ତେବେ ଘରେ  
ଯେପରି ସକାରାମ୍ବଳ ଉର୍ଜା  
ସୃଷ୍ଟି ହେବ ସେଥୁପ୍ରତି ଧାନ  
ଦେବୋ ତେଣୁ ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଜାଣି  
ଖେଳ କିମ୍ବି ଖେଳ

- ତ୍ରିଲୁଙ୍କ ରୂପରେ ସବୁବେଳେ ଖାଇବା ଚେତୁଳ  
ସାମାରେ ହେଲା ମିରର ଲଗାନ୍ତୁ। ସବୁବେଳେ  
ଚାରିକଣିଆ ମିରର ଲଗାନ୍ତୁ।
- ବାଷ୍ପ ଶାସ୍ତ୍ର ଅନୁସାରେ ବେଡ଼ରୂପରେ  
ମିରର ଲଗାଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ। ଯଦି  
ଆପଣଙ୍କର ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଘରେ ପ୍ଲାନ ନାହିଁ  
ତେବେ ନିହାତିଭାବେ ବେଡ଼ରୂପରେ ମିରର  
ଲଗାଉଛନ୍ତି ତା'ହେଲେ ଶୋଇବା ସମୟରେ  
ଏହାକୁ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖନ୍ତୁ। ଫଳରେ ଉଠିବା  
ବେଳକୁ ଆପଣଙ୍କୁ ନିଜ ଚେହେରା ଦେଖାଯିବା  
ନାହିଁ।
- ଘରର ଠିକ୍ ପ୍ରବେଶ ଦ୍ୱାରରେ ବି  
ମିରର ଲଗାନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଘର ସଜାଇବା  
କାମେଣ୍ଟରେ ଟିକି ଥାଏ ଏମିତି କିମ୍ବାକି

- ଘରର ଛୋଟ ଏବଂ ସଙ୍କୁତି ପ୍ଲାନେଟ୍ ମିରର ଲଗାଇବା ଭଲ । ବାଯୁ ଅନୁଷ୍ଠାନ ଏପରି ପ୍ଲାନେଟ୍ ମିରର ଲଗାଇବା ଫଳରେ ଚମଜାର ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥା ।
- ଦୁଇଟି କାହିଁ ଯୋଟା ହୋଇଥିବା ପ୍ଲାନେଟ୍ ମିରର ଲଗାନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହା ସହିତ ମିରର ସବୁବେଳେ ସଫା ରଖନ୍ତୁ ।
- ଘରର ଦକ୍ଷିଣ ପୂର୍ବ ଦିଶରେ ମିରର ଲଗାନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଆଶିବେସିନି ଉପରେ ମିରର ଲଗାଇବା ଶୁଭ କୁହାଯାଏ ।
- ଘରେ ଜଙ୍ଗା ମିରର ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ ଏହା ସହିତ କୋଣ ପରିପାଳନ କରାଯାଏ ।



