

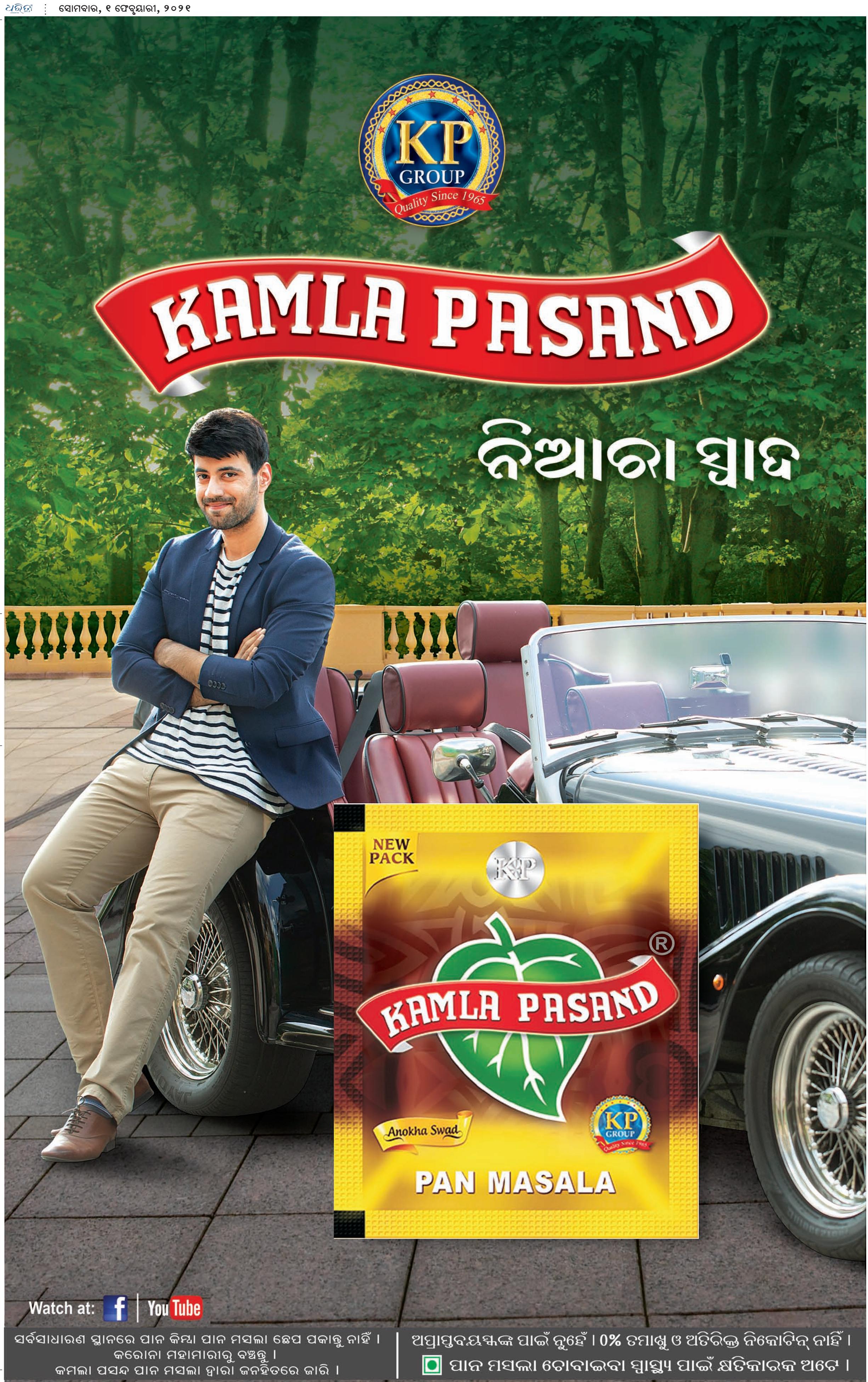


Safal

PAN MASALA

କିଛି ଅତୁଳ୍ୟ ସ୍ଵାଦ
ଶବରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିଛୁ ନାହିଁ





KAMLA PASAND

ନିଆରା ସାଧ

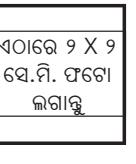


Watch at: [f](#) | [You Tube](#)

ଏହିପରିବାରର ସ୍ଥାନରେ ପାନ କିମ୍ବା ପାନ ମସଲା ଛେପ ପକାନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
କରୋନା ମହାମାରାଗୁ ବଞ୍ଚନ୍ତୁ ।
କମଳା ପସନ୍ଦ ପାନ ମସଲା ହାରା ଜନହିତରେ ଜାରି ।

ଅପ୍ରାପ୍ରବୟନ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଦୁଇଁ । ୧୦% ଚମାଖୁ ଓ ଅଟିରିକ୍ ନିକୋଡ଼ିନ୍ ନାହିଁ ।
 ପାନ ମସଲା ଚୋବାଇବା ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ଅଟେ ।

ଜନ୍ମଦିନର ଶୁଭେଳା

୧୦ଟାରେ ୯ X ୯
ସେ.ଏ. ପଣେ
ଲକ୍ଷ୍ମୀ

ନାମ:

ବୟବ:

ଜନ୍ମ ତାରିଖ:

ସର୍ବବାବୀ: ଏହି କୁଠା ଧ୍ୟାନର କରି ସମ୍ମର୍ତ୍ତମା ମାରାବେ ଜନ୍ମଦିନର ଶୁଭେଳା ଜଣାଇଁ ପଚାପ୍ରାତ ସହି କୁଠାରେ ପ୍ରକାଶନ ତାରିଖର ୭ ଦିନ ପ୍ରକାଶନ ଶୁଭେଳା, ଧରିତ୍ରୀ, ବି-୨୭, ରମ୍ଭୁଲାଦେଶ ଶ୍ରୀଅଞ୍ଚଳ, ଭୁବନେଶ୍ୱର-୧୦ ଠଣ୍ଡାରେ ପରାହାର ଆବଶ୍ୟକ।

ମନ୍ତ୍ରରେ ୪ ପ୍ରମୁଖ କ୍ଷେତ୍ର



ସାଧାରଣ ବଜେଟ - ୨୦୨୧

ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ର



ଭିତ୍ତିଭୂମି

ଭିତ୍ତିଭୂମି ନିବେଶ ଉପରେ ସରକାର ଗୁରୁତ୍ବ ଦେଇ ଅସିଛନ୍ତି । ସାଧାରଣ ବଜେଟରେ ଭିତ୍ତିଭୂମି କ୍ଷେତ୍ରର ଘରୋଳ ସହାୟତାକାରୀ ଉପରେ ସରକାର ଗୁରୁତ୍ବ ଦେଇପାରିଛନ୍ତି । ଭିତ୍ତିଭୂମି ଏକ ପ୍ରମୁଖ ଅଭିଭୂଷଣାଳ ଅର୍ଥ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଭାବେ ଗଢ଼ି ତେଳିବା ଲାଗି ସରକାର ଉଦୟମ ଜୀବି ରଖିଛନ୍ତି । ବଜେଟରେ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ର ନିବେଶ ଦିଗରେ ଯୋଗଶା ହୋଇପାରେ । ବିଶେଷକରି ୪ ପ୍ରମୁଖ କ୍ଷେତ୍ରକୁ ସରକାର ତାଙ୍କ ପ୍ରାଥମିକତା ମଧ୍ୟରେ ରଖିପାରେ ବୋଲି କୁହାଯାଇଛନ୍ତି ।

ଆରୋଗ୍ୟ ରସିବା ଅନ୍ତରାଳେ...



ଆଜିକାଲିର ଢାଁ ଧପଡ଼ ଜାବନରେ
ଅନେକେ ନିଜ ସ୍ଥାନ୍ୟ ପ୍ରତି ସଚେତନ
ରହି ନ ଥାନ୍ତି । ନିଜର ଦୈନିକିନ
କାମରେ ବ୍ୟପ୍ତ ରହିବା ଯୋଗୁ
ନିଯମିତ ସମୟ ଅନ୍ତରାଳରେ
ସ୍ଥାନ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା, ନିଜ ଖାଦ୍ୟପେଯ
ପ୍ରତି ଯତ୍ନବାନ ହେବାକୁ ସେମାନଙ୍କ
ନିକଟରେ ପ୍ରାୟ ସମୟ ନ ଥାଏ ।
ହେଲେ ବର୍ତ୍ତମାନ ନିଜକୁ ସ୍ଥାନ୍ୟ ରଖିବା
ଏକ ଗୁରୁତ୍ବପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା ପାଲିତି
ଯାଇଛି । କାରଣ ଏବେ ପ୍ରଦୃଷ୍ଟିତ
ଜଳବାୟୁ ଗୋଟିଏ ସ୍ଥିତି କରିବାର



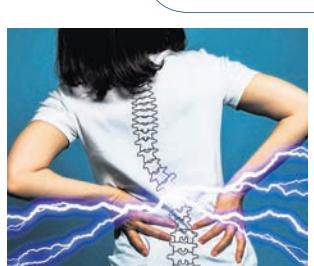
ପ୍ରମୁଖ କାରଣ ପାଲଟି ଯାଇଛି ।
ତେଣୁ ଏ ନେଇ ସତେତନ ରହିବା
ନିଶ୍ଚିତ ଦରକାର । ଯେତେ ବ୍ୟଷ୍ଟ
ରହିଲେ ମଧ୍ୟ ନିଜର ଖାଦ୍ୟପେଯ ପ୍ରତି
ସତର୍କ ରୂହନ୍ତୁ । ଏପରି ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ
ନାହିଁ, ଯାହା ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ
ସ୍ଥାପ୍ୟଜନିତ ସମୟାକୁ ପରୋକ୍ଷରେ
ଡାକି ଆଣିବ । ଖାଦ୍ୟ ତାଳିକାରେ
ସୁଷମଖାଦ୍ୟ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ । ଯେତେ
ବ୍ୟଷ୍ଟ ରହିଲେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ
କିଛି ସମୟ ବ୍ୟାଯାମ କରନ୍ତୁ । ଘରେ
ଯୋଗ, ପ୍ରାଣ୍ୟାମ କରିବାକୁ ଭୁଲନ୍ତୁ
ନିୟମିତ ସମୟ ଅନ୍ତରାଳରେ
ଭୁଲପ୍ରେସର, ରକ୍ତରେ ସୁଗାର
ପରିମାଣ କେବଳିନିଆନ୍ତୁ । ମିଳର
ସ୍ଥାପ୍ୟଜନିତ ସମୟା ବିଶ୍ୟରେ
ଉଚ୍ଚିଷ୍ଟ ତାଙ୍କୁରଙ୍ଗ ସହ ବିଶ୍ୟର
ଭାବରେ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ ।
ଠିକ୍ ସମୟରେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ
ଏବଂ ରାତିରେ ଅତିକମ୍ରେ ୨-୩
ଘଣ୍ଠା ଶୋଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ।
ନିଃାବ୍ରବ୍ୟ ସେବନ, ଚେନସନ,
ଅବସାଦତାରୁ ନିଜକୁ ଯେତେ
ସମୟ ଦେଇର ରଖନ୍ତୁ ।

ସକାରାତ୍ମକ ପାନସିଙ୍ଗତା ଓ ସୁନିଦ୍ଧା

ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ସୁମ୍ମ ରହିବା ଅନ୍ତରାଳରେ
ସୁନ୍ଦରୀର ମଧ୍ୟ ଭୂମିକା ରହିଛି । କେବଳ
ସେତିକି କୁହେଁ, ଏହାଦ୍ଵାରା ମାନସିକତା
ସକାରାମ୍ବକ ରହିଥାଏ ବୋଲି
ସହ୍ୟତମ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ।
‘ସକାରାମ୍ବକ ମାନସିକତା ଓ
ସୁନ୍ଦରୀ’ ଶାର୍କକ ବିଷୟକୁ ନେଇ
ସୁନ୍ଦରିଷ୍ଟି ଅପା ଡ୍ରାଗିଟନର
ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ଏକ ସର୍ବେ
କରିଥିଲେ । ଏହାର ପରିସରଭୂତ
ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ଦୁଇ ଭାଗରେ ବିଭିନ୍ନ
କରାଯାଇଥିଲା । ଗୋଟିଏ ସୁପରେ
ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କର
ସାଧାରଣ ଜୀବନଶୈଳୀ ଅନୁସରଣ
କରିବାକୁ କହାଯାଇଥିବା ବେଳେ
ଅନ୍ୟ ଗୁପ୍ତ ଅନ୍ତର୍ଭୂତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ
ସେମାନଙ୍କର ନିଦ୍ରା ଉପରେ ଧାନ
ଦେବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଥିଲା
ସେମାନେ ଦିନକୁ ଅତି କମଟେ
୨-୩ ଘଣ୍ଟା ଶୋଭଥିଲେ
ଏହାଦ୍ଵାରା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଛୁନାଚେ
ସେମାନଙ୍କର ମାନସିକତ
ସକାରାମ୍ବକ ରହୁଥିବାର ଜଣାପଡ଼ି
ଥିଲା । ପ୍ରତିଦିନ ଆବଶ୍ୟକ
ମୃତ୍ୟୁବକ ନିଦ୍ରା ଯିବା ଫଳରେ ଜଣେ
ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ମନ୍ତ୍ରିଶ ଆସୁରି ସଜ୍ଜିତ
ରହିଥାଏ ଏବଂ ଅବସାଦ ଏପରି
କି ତେବେମତାରୁ ସେ ଦୂରେଇ
ରହିଥାଆନ୍ତି ବୋଲି ରିପୋର୍ଟରେ
ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି ।



ଶ୍ରୀ ସୁଧାରଣା

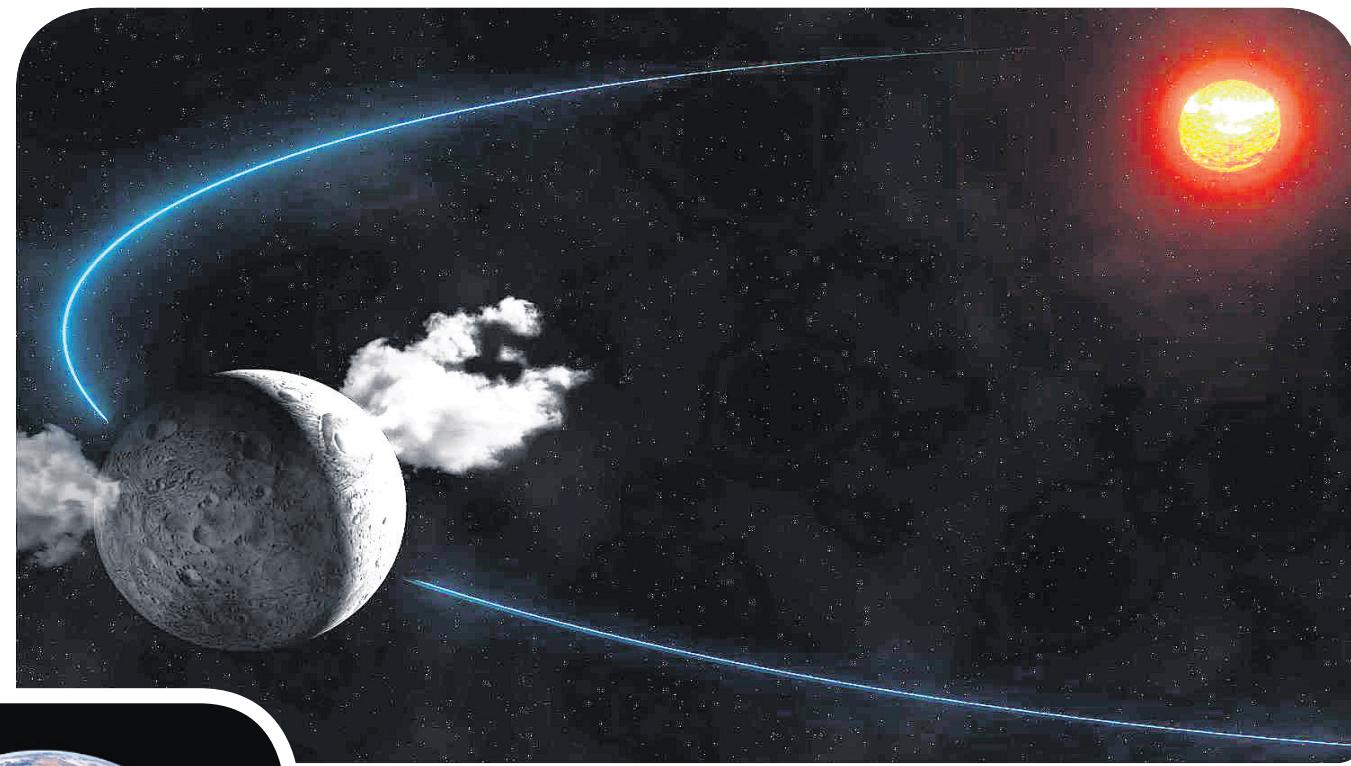


- ▶ **ଖାଇବା** ମଧ୍ୟରେ କେତେକେ
ପାଣି ପିଲାଥାାନ୍ତି । ଏପରି
ଅଭ୍ୟାସ ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ
ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଖାଦ୍ୟ
ଖାଇବା ପୂର୍ବ ଅଛୁ ପାଣି
ପିଲପାରନ୍ତି ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ
ଖାଇବାର ଅତିକମାରେ ଦୁଇ
ଘର୍ଣ୍ଣା ପରେ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ ।
 - ▶ **ହସିବା** ଏକ ଭଲ
ଏକ୍ଷରଗ୍ରାଜକ । ଏବେ ପ୍ରାୟ
ଅନେକ ପାର୍କରେ ଲାପ୍ଟର
କ୍ଲବ ରହିଛି । ଏଥୁରେ ନିଜକୁ
ସାମିଲ କରିପାରନ୍ତି ।
 - ▶ **ସବୁବେଳେ** ଲିପ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତବାର
ଜରିବା ମନ୍ତରରେ ପାହାର



ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଛନ୍ତି । ପୃଥ୍ବୀ ବା ହାରେ ଅନ୍ୟ ଜ୍ୟୋତିର୍ବିଦୀଙ୍କ ପିଣ୍ଡରେ ବସନ୍ତ ପ୍ଲାପନର ପରିକଳ୍ପନା ଅନେକ ଦିନରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି । ଯୁକ୍ତାର୍ଥ ଆମେରିକାର ବେସରକାରୀ ମହାକାଶ ସଂଖ୍ୟା 'ସେସ ଏକସ'ର ମୁଖ୍ୟ ଜଳନ୍ତ ମଧ୍ୟ ମଙ୍ଗଳ ଗ୍ରହରେ ମନୁଷ୍ୟର ବସନ୍ତ ପ୍ଲାପନ କରିବା ପାଇ ଘୋଷଣା କରିବା ସହ ଏଥୁପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଚଳାଇଛନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଏହି ବର୍ଷ ଜାନ୍ମୟାବା ଢୁଣ୍ଡାଙ୍କ ସପ୍ତାହରେ ଫିନାଳାଞ୍ଚର କେତେକ ଗେବେଷକ ମଙ୍ଗଳ ଅପେକ୍ଷା ସେବେରେ ବସନ୍ତ ପ୍ଲାପନ ପାଇଁ

ବାପନ ଗୁହର ବସନ୍ତ ଯୋଜନା



‘ବାମନ ଗ୍ରହ ସେରେସ ନିକଟରେ ଅନୁସରିଷ୍ଠମାନଙ୍କର ଆକର୍ଷଣ ପାଲିତିବାର କାରଣ ହେଉଛି ଯେ, ସେଠାରେ ମନୁଷ୍ୟର ବସତି ସ୍ଥାପନ ପାଇଁ କେତେଜଣ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଯୋଜନା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଛନ୍ତିଆ ପୃଥିବୀ ବାହାରେ ଅନ୍ୟ ଜ୍ୟୋତିର୍ବିଦ୍ୟାଯ ପିଣ୍ଡରେ ବସତି ସ୍ଥାପନର ପରିକଳ୍ପନା ଅନେକ ଦିନରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛା ଯୁକ୍ତରାଷ୍ଟ୍ର ଆମେରିକାର ବେସରକାରୀ ମହାକାଶ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ‘ସ୍ଵେଚ୍ଛା ଏକସ’ର ମୁଖ୍ୟ ଲଳନ ମଞ୍ଚ ମଙ୍ଗଳ ଗ୍ରହରେ ମନୁଷ୍ୟର ବସତି ସ୍ଥାପନ କରିବା ପାଇଁ ଘୋଷଣା କରିବା ସହ ଏଥପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଚଳାଇଛନ୍ତି’”



ପିଣ୍ଡ ଆବିଷ୍ଟ ହେବା ପରେ ପୁଣୋକୁ
ଗ୍ରହ ତାଲିକାରେ ରଖିବାରେ ବିବାଦ
ଦେଖାଦେଲା । ଶେଷରେ ଅଞ୍ଚଳୀଆୟ
ଜ୍ୟୋତିର୍ବିଦ୍ୟା ସଂୟୁ ୨୦୦୭ ମିହାରେ
ଗ୍ରହର ଗୋଟିଏ ନୃତ୍ୟ ସାଙ୍ଗୀ ନିରୂପଣ
କଲେ ଏବଂ ଏହି ଅନୁଯାୟୀ ପୁଣୋ ଗ୍ରହ
ତାଲିକାରେ ପ୍ଲାନ ପାଇଲା ନାହିଁ । ପୁଣୋ
ସମେତ ଆଉ ଚାରିଟି ଜ୍ୟୋତିର୍ବିଦ୍ୟା
ପିଣ୍ଡରୁ ‘ବାମନ ଗ୍ରହ’ ନାମ ଦିଆଗଲା ।
ସେଥିମଧ୍ୟରେ ‘ସେରେସ୍’ ହେଉଛି
ଗୋଟିଏ ।

ବାମନ ଗ୍ରହ ସେରେସ ନିକଟରେ
ଅନୁଷ୍ଟିଷ୍ଠିତାନଙ୍କର ଆକର୍ଷଣ
ପାଇଥିବାର କାରଣ ହେଉଛି ଯେ,
ସେଠାରେ ମନୁଷ୍ୟର ବସତି ପ୍ଲାପନ
ପାଇଁ କେତେଜଣ ଦୈଜ୍ଞାନିକ ଯୋଜନା

ଅଧିକ ଉପଯୁକ୍ତ ବୋଲି ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି ।
ସେରେର ପୃଷ୍ଠା ସର୍ବଦା ବରପାବୁତ
ଅଛି । ଏଥରୁ ଜଳ ଓ ଅମ୍ଲଜାନ ମିଳିପାରିବ ।
ଏହା ବ୍ୟାତା ସେଠାରେ ଖଣିକ ପଦାର୍ଥ,
ସିଲିକା ଓ ଅନ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ ପଦାର୍ଥ
ଅଛି, ଯାହାକୁ ନେଇ ମନୁଷ୍ୟ ସେଠାରେ
ଥିବା ମିଥେନ ଓ ଆମୋନିଆ ଗ୍ୟାସରୁ
ଜନନ ଓ ଯବକାରଜାନ ଉପାଦନ
କରାଯାଇପାରିବ । ଏଣୁ ସେଠାରେ
ବସତି ପ୍ଲାପନ କଲେ ପୃଥିବୀରୁ ଆବଶ୍ୟକ
ପଦାର୍ଥ ନେବାକୁ ଦରକାର ପଡ଼ିବ ନାହିଁ ।
ସେରେରେ ବସତି ପ୍ଲାପନର
ଗୋଟିଏ ସମସ୍ୟା ହେଉଛି ଏହାର
ବରପାବୁତ ପୃଷ୍ଠା । ଏଣୁ ଗବେଷକମାନେ
ଏକ ଅଭିନବ ଉପାୟ ଚିନ୍ତା କରିଛନ୍ତି ।
ସେମାନଙ୍କ ଯୋଜନା ଅନୁଯାୟୀ

ଲେଖା ନକଳ ପାଇଁ ନୂଆ



ଏବେ ହାଇକେ ଯୁଗ । ଦିନକୁ ଦିନ
ବିଜିନ୍ ଶୈତାନରେ ନୂଆ ନୂଆ ଜିନିଷ
ଉଭାବନ ହେଉଛି । ନିକଟରେ ଯୁଦ୍ଧରୀତି
ଅପ ସିଦ୍ଧନୀର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଏକ
ନୂଆ ସଫ୍ଟଫ୍ରେର ଉଭାବନ କରିଛନ୍ତି ।
ଏହାହାରା ହାତ ଲେଖାକୁ ଅବିକଳ
ଭାବରେ ନକଳ କରାଯାଇପାରିବ
ବୋଲି ସେମାନେ ଦୃଢ଼ୋଳି ବ୍ୟକ୍ତ
କରିଛନ୍ତି । କେବଳ ସେତିକି ମୁହଁ,
ପରୀକ୍ଷାମୂଳକ ଭାବରେ ଏଥରୁ
ସଫଳତା ମିଳିଛି ବୋଲି ପକାଶିତ

ସେରେସ କଷତ୍ତି ଗୋଟିଏ ବଡ଼ ଉପଗ୍ରହ
ପଠାଯିବ। ବାସୁଦରେ ଥାଳିଆ ଆକାଶ
ଗୋଟିଏ ବିରାଟ ଉପଗ୍ରହ ଉଚିତ
କେତେବୁଡ଼ିଏ ମହାକାଶ ଯାନ ପରିସ୍ଥି
ସହ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇ ରହିବ। ପ୍ରତ୍ୟେ
ମହାକାଶ ଯାନରେ ୫୦,୦୦୦ ଲୋ
ରହାଗିବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ହେବ। ପୃଥ୍ବୀ
ଉଚିତ ମାଧ୍ୟକର୍ଷଣ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା ପା
ଉପଗ୍ରହ ସେରେସ ଚାରିପଟେ ପ୍ରତି ଗ
ସେବକେଣ୍ଟରେ ଥରେ ପରିଭ୍ରମଣ କରିବ
ବସତିର ଅଧିକାରୀମାନେ ସେରେସ
ଜଳ, ଖଣିକ ଓ ଅନ୍ୟ ପଦାର୍ଥ
'ମହାକାଶ ଶିତ୍ତ' (ସ୍ଵେଚ୍ଛା ଏଲିଭେଟିଭ
ସାହାଯ୍ୟରେ ଆହ୍ଵାନ କରିପାରିବେ
ଗବେଶନାଗାରରେ ମହାକାଶ ଶିତ୍ତ
ପରାମ୍ରା କରାଯାଇଛି ଏବଂ ଏହା
ବ୍ୟାବହାରିକ ପ୍ରତିକୁ ନେବାକୁ ପଢ଼ିବ
ସେରେସର ମାଧ୍ୟକର୍ଷଣ କମ୍ ଓ ଏହା
ଅପେକ୍ଷାକୁ ଦୁଇ ବେଗରେ ଘୂର୍ଥିବା

ଅଞ୍ଜୀଶ୍ଵର ସମସ୍ୟା

ନିଜକୁ ସୁଖ ରଖିବା ଲାଗି ଆମେ
ସୁଷମ ତଥା ଭିଟାମିନ୍‌ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ
ଖାଇବା ଦରକାର। ଗରିଷ୍ଠ ତଥା
ଅପାର୍ଯ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ସହ ପାଣି
ପିଲାବାରେ ଏପଟ ସେପଟ ହେଲେ
ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ।
ଏହି ସମସ୍ୟା ଗୁରୁତର ହେଲେ
ହସ୍ତପିଳାଳରେ ଆଡ଼ିଶନ ହୋଇ
ଚିକିତ୍ସା ହେବାକୁ ପଢିଥାଏ। ଯଦି
ଆପଣ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ଭାବନା
ହେଉଛନ୍ତି ତେବେ କେତୋଟି ଘରୋଇ
ଉପଚାର ମାଧ୍ୟମରୁ ଏଥୁରୁ ଉପଶମ
ଲାଭ କରିପାରିବେ । ଏଥୁପାଇଁ ପ୍ରଥମେ
ଖାଦ୍ୟଫେୟ ପ୍ରତି ସତର୍କ ହୁଅନ୍ତି । କେବୁଁ
ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି
ହେବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି ତହା ଜାଣିବା
ଦରକାର । ଗୁରୁପାକରାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ
ଯେତେ ନ ଖାଇବେ ତାହା ସେବେ
ଭଲ । ଆଉ ଏକ କଥା-ଠିକ ସମୟରେ
ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତି । ଅର୍ଥାତ୍, ନିଜକି
ଖାଦ୍ୟଫେୟ ତାଲିକା ଏବଂ ସମୟ
ନିର୍ଧିଷ୍ଟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ସହ ତାହାକୁ ଠିକ୍
ଭାବରେ ଅନୁସରଣ କରନ୍ତୁ । ରାତିରେ
ଶୋଇବାର ଦୁଇ ଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ରାତିରେ
ଭୋଜନ ଶେଷ କରନ୍ତୁ । ତା'ମାତ୍ର
ରାତ୍ରଭୋଜନ ପରେ କିଛି ସମାନ
ଚଲାବୁଲା କରନ୍ତୁ, ଯାହା ଖାଦ୍ୟକୁ ଠିକ୍
ଭାବରେ ହଜମ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ
କରିଥାଏ । କଦାପି ତରତର ହୋଇ
ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ଖାଦ୍ୟକୁ ଭଲ ଭାବରେ
ତୋବାଇ ଖାଆନ୍ତି, ଯାହାଦ୍ୱାରା ଏହି
ସହଜରେ ହଜମ ହୋଇଥାଏ ।

