

ସଂଶୋଧରେ

ନାରକେରିଆରେ ଡାକୁଙ୍କ
ଆକ୍ରମଣରେ ୮୮ ମୃତ୍

ଲାଗୋସ, ଶାଖ (ଆବେଦନରେ):
ନାରକେରିଆର ରାଜ୍ୟରେ ପରିପାଳିମ ରାଜ୍ୟ
କେବିରେ ଡାକୁମନଙ୍କ ଆକ୍ରମଣରେ ୮୮
ଜଣଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିବା ସହ ଅନେକେ ଆହେ
ହୋଇଛନ୍ତି। ରାଜ୍ୟର ଡାକୋସ୍ତ୍ରୀମ ରାଜ୍ୟ
ଅଞ୍ଚଳ ଟାଟି ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ଘଟିବା ଏହି
ଆକ୍ରମଣ ହୋଇଥିଲା। ୮୮ ମୃତ୍ୟୁରେ ଜନତ
ହୋଇଛନ୍ତି ଅନ୍ଧକାର ଆକ୍ରମଣ ରୋକିବା ପାଇଁ
ଦେଇ ଅଞ୍ଚଳରେ ସୁରକ୍ଷାବଳ ନିଯୋଜିତ
ହୋଇଛନ୍ତି। ଗତ ଏପ୍ରିଲରେ କେବି ଅଞ୍ଚଳରେ
ହୋଇଥିବା ଆକ୍ରମଣରେ ୯ ପୋଲିସ୍
ଏବଂ ସିରିଜ୍ ଟିପେନ୍ତ୍ରୁ ପ୍ରାପ୍ତ ୨ ଜଣ ନିହତ
ହୋଇଥିଲେ।

ହିନ୍ଦୁକୁ ବେଳେ ସହ ତୁଳନା
କିମ୍ବା ଆର୍ଥିକ ନେତା

ପାଠ୍ୟ, ଶାଖ: ଶାଖା ସ୍ଵାମ୍ୟବେକକ
ସଂପଦ (ଆବେଦନରେ) କୌଣସି ସେବର
ପରିମଳଙ୍ଗ ପ୍ରତିକାର ପାଇଁ ରାଜ୍ୟର
ଶ୍ରାବନ୍ତ ହିନ୍ଦୁ ସ୍ଥାନରେ କୁଣ୍ଡଳ ସହ
ତୁଳନା କରିଛନ୍ତି। ସେମାନଙ୍କ ପୋତି ଏବଂ
ଯନ୍ତ୍ରିର ମାପିବା ଅନ୍ତର୍ଭାବରେ କୋଲି
ଯେ କରିଛନ୍ତି। ରାଜ୍ୟର ରାଜ୍ୟକାର ରାଜ୍ୟକାର
ଅଧିକାରେ ବିବାହ ନିର୍ବିରାମ ପାଇଁ ରାଜ୍ୟର
ଆଧୁନିକ ଉତ୍ସବରେ କୋଲି ଏବଂ
ଏବେଳି ମନ୍ତ୍ରିର ପରିବାର ହୋଇଥିଲେ।
ପରିମଳଙ୍ଗ ପରିବାର ହୋଇଥିଲେ।
ମମତା ବାନାର୍ଜି ଓ କେତେଜଣ ଗ୍ରାମ
ଦିନାରୀ କେତେ ମୁଷ୍ଟଳମାନ ସ୍ଥାନରେ
ଏକାଠି କରି ହିନ୍ଦୁମାନଙ୍କ ବିରୋଧରେ
କରିବାକୁ କରିଛନ୍ତି। ସେମାନଙ୍କ କରିବାକୁ
ପଞ୍ଚ କରିବାକୁ ହେବ ବେଳି ଶ୍ରାବନ୍ତ
କରିଥିଲେ।

ଭାଜପା ଅଫିସ୍ ପାଖରେ ବୋମା
କୋଲକାତା, ଶାଖ: ବୋଲକାତା ପୋଲିସ୍
ପରିମଳଙ୍ଗ ଏବଂ ହାରିଯାନା କୁଣ୍ଡଳ
ନିର୍ମାଣ ପରିବାର ହୋଇଥିଲେ। ପରିମଳଙ୍ଗ
ନିର୍ମାଣ ପରିବାର ହୋଇଥିଲେ। ପରିମଳଙ୍ଗ
ନିର୍ମାଣ ପରିବାର ହୋଇଥିଲେ।

ଶାଖା ଅଫିସ୍ ପାଖରେ ବୋମା
ପାଇଁ ରାଜ୍ୟର ରାଜ୍ୟକାର
କରିବାକୁ କରିଛନ୍ତି। ଏବଂ ପରିମଳଙ୍ଗ
ନିର୍ମାଣ ପରିବାର ହୋଇଥିଲେ। ପରିମଳଙ୍ଗ
ନିର୍ମାଣ ପରିବାର ହୋଇଥିଲେ।

ଶାଖା ଅଫିସ୍ ପାଖରେ ବୋମା
ପରିମଳଙ୍ଗ ଏବଂ ହାରିଯାନା କୁଣ୍ଡଳ
ନିର୍ମାଣ ପରିବାର ହୋଇଥିଲେ। ପରିମଳଙ୍ଗ
ନିର୍ମାଣ ପରିବାର ହୋଇଥିଲେ।

ଶାଖା ଅଫିସ୍ ପାଖରେ ବୋମା
ପରିମଳଙ୍ଗ ଏବଂ ହାରିଯାନା କୁଣ୍ଡଳ
ନିର୍ମାଣ ପରିବାର ହୋଇଥିଲେ।

ଶାଖା ଅଫିସ୍ ପାଖରେ ବୋମା
ପରିମଳଙ୍ଗ ଏବଂ ହାରିଯାନା କୁଣ୍ଡଳ
ନିର୍ମାଣ ପରିବାର ହୋଇଥିଲେ।

ଶାଖା ଅଫିସ୍ ପାଖରେ ବୋମା
ପରିମଳଙ୍ଗ ଏବଂ ହାରିଯାନା କୁଣ୍ଡଳ
ନିର୍ମାଣ ପରିବାର ହୋଇଥିଲେ।

ଶାଖା ଅଫିସ୍ ପାଖରେ ବୋମା
ପରିମଳଙ୍ଗ ଏବଂ ହାରିଯାନା କୁଣ୍ଡଳ
ନିର୍ମାଣ ପରିବାର ହୋଇଥିଲେ।

ଶାଖା ଅଫିସ୍ ପାଖରେ ବୋମା
ପରିମଳଙ୍ଗ ଏବଂ ହାରିଯାନା କୁଣ୍ଡଳ
ନିର୍ମାଣ ପରିବାର ହୋଇଥିଲେ।

ଶାଖା ଅଫିସ୍ ପାଖରେ ବୋମା
ପରିମଳଙ୍ଗ ଏବଂ ହାରିଯାନା କୁଣ୍ଡଳ
ନିର୍ମାଣ ପରିବାର ହୋଇଥିଲେ।

ଶାଖା ଅଫିସ୍ ପାଖରେ ବୋମା
ପରିମଳଙ୍ଗ ଏବଂ ହାରିଯାନା କୁଣ୍ଡଳ
ନିର୍ମାଣ ପରିବାର ହୋଇଥିଲେ।

ଶାଖା ଅଫିସ୍ ପାଖରେ ବୋମା
ପରିମଳଙ୍ଗ ଏବଂ ହାରିଯାନା କୁଣ୍ଡଳ
ନିର୍ମାଣ ପରିବାର ହୋଇଥିଲେ।

ଶାଖା ଅଫିସ୍ ପାଖରେ ବୋମା
ପରିମଳଙ୍ଗ ଏବଂ ହାରିଯାନା କୁଣ୍ଡଳ
ନିର୍ମାଣ ପରିବାର ହୋଇଥିଲେ।

ଶାଖା ଅଫିସ୍ ପାଖରେ ବୋମା
ପରିମଳଙ୍ଗ ଏବଂ ହାରିଯାନା କୁଣ୍ଡଳ
ନିର୍ମାଣ ପରିବାର ହୋଇଥିଲେ।

ଶାଖା ଅଫିସ୍ ପାଖରେ ବୋମା
ପରିମଳଙ୍ଗ ଏବଂ ହାରିଯାନା କୁଣ୍ଡଳ
ନିର୍ମାଣ ପରିବାର ହୋଇଥିଲେ।

ଶାଖା ଅଫିସ୍ ପାଖରେ ବୋମା
ପରିମଳଙ୍ଗ ଏବଂ ହାରିଯାନା କୁଣ୍ଡଳ
ନିର୍ମାଣ ପରିବାର ହୋଇଥିଲେ।

ଶାଖା ଅଫିସ୍ ପାଖରେ ବୋମା
ପରିମଳଙ୍ଗ ଏବଂ ହାରିଯାନା କୁଣ୍ଡଳ
ନିର୍ମାଣ ପରିବାର ହୋଇଥିଲେ।

ଶାଖା ଅଫିସ୍ ପାଖରେ ବୋମା
ପରିମଳଙ୍ଗ ଏବଂ ହାରିଯାନା କୁଣ୍ଡଳ
ନିର୍ମାଣ ପରିବାର ହୋଇଥିଲେ।

ଶାଖା ଅଫିସ୍ ପାଖରେ ବୋମା
ପରିମଳଙ୍ଗ ଏବଂ ହାରିଯାନା କୁଣ୍ଡଳ
ନିର୍ମାଣ ପରିବାର ହୋଇଥିଲେ।

ଶାଖା ଅଫିସ୍ ପାଖରେ ବୋମା
ପରିମଳଙ୍ଗ ଏବଂ ହାରିଯାନା କୁଣ୍ଡଳ
ନିର୍ମାଣ ପରିବାର ହୋଇଥିଲେ।

ଶାଖା ଅଫିସ୍ ପାଖରେ ବୋମା
ପରିମଳଙ୍ଗ ଏବଂ ହାରିଯାନା କୁଣ୍ଡଳ
ନିର୍ମାଣ ପରିବାର ହୋଇଥିଲେ।

ଶାଖା ଅଫିସ୍ ପାଖରେ ବୋମା
ପରିମଳଙ୍ଗ ଏବଂ ହାରିଯାନା କୁଣ୍ଡଳ
ନିର୍ମାଣ ପରିବାର ହୋଇଥିଲେ।

ଶାଖା ଅଫିସ୍ ପାଖରେ ବୋମା
ପରିମଳଙ୍ଗ ଏବଂ ହାରିଯାନା କୁଣ୍ଡଳ
ନିର୍ମାଣ ପରିବାର ହୋଇଥିଲେ।

ଶାଖା ଅଫିସ୍ ପାଖରେ ବୋମା
ପରିମଳଙ୍ଗ ଏବଂ ହାରିଯାନା କୁଣ୍ଡଳ
ନିର୍ମାଣ ପରିବାର ହୋଇଥିଲେ।

ଶାଖା ଅଫିସ୍ ପାଖରେ ବୋମା
ପରିମଳଙ୍ଗ ଏବଂ ହାରିଯାନା କୁଣ୍ଡଳ
ନିର୍ମାଣ ପରିବାର ହୋଇଥିଲେ।

ଶାଖା ଅଫିସ୍ ପାଖରେ ବୋମା
ପରିମଳଙ୍ଗ ଏବଂ ହାରିଯାନା କୁଣ୍ଡଳ
ନିର୍ମାଣ ପରିବାର ହୋଇଥିଲେ।

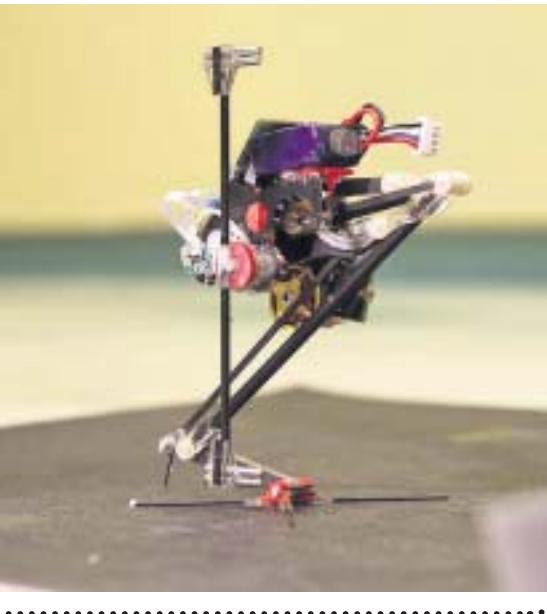
ଶାଖା ଅଫିସ୍ ପାଖରେ ବୋମା
ପରିମଳଙ୍ଗ ଏବଂ ହାରିଯାନା କୁଣ୍ଡଳ
ନିର୍ମାଣ ପରିବାର ହୋଇଥିଲେ।

ଶାଖା ଅଫିସ୍ ପାଖରେ ବୋମା
ପରିମଳଙ୍ଗ ଏବଂ ହାରିଯାନା କୁଣ୍ଡଳ
ନିର୍ମାଣ ପରିବାର ହୋଇଥିଲେ।

ଶାଖା ଅଫିସ୍ ପାଖରେ ବୋମା
ପରିମଳଙ୍ଗ ଏବଂ ହାରିଯାନା କୁଣ୍ଡଳ
ନିର୍ମାଣ

କୃଷ୍ଣ ରୋବେ

ଆଜିକାଳି ଭିନ୍ନ କାମରେ ଗୋବୋର ସହାୟତା ନିଆୟାଇଛି । ଏପରି କି ଅପରେଶନ ପରି ଗୁରୁତ୍ବପୂର୍ଣ୍ଣ କାମରେ ଗୋବୋ ମଧ୍ୟ ସହଯୋଗ କରୁଛି । ତେବେ ନିକଟରେ ଏପରି ଏକ ଗୋବୋ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଛି ଯାହା ଗୋଟିଏ ଖ୍ଲାନରୁ ଅନ୍ୟ ଖ୍ଲାନକୁ ଡେଳ୍ ପରିବ । ଏହାକୁ ‘କଞ୍ଚିତ୍ ରୋବୋ’ ନାମରେ ନାମିତ କରାଯାଇଛି । ଆମେରିକାର ବୋଷ୍ଟନପୁଟ ଏକ କମ୍ପାନୀ ଏହିକି ହାଇଟେକ୍ ରୋବୋ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଛି । ବାଟରେ ଚାଲିବା ସମୟରେ ଯଦି କିମ୍ବା ଅସୁରିଧାର ସମ୍ବନ୍ଧାନ ହୁଁ ତେବେ ଏହି ରୋବୋ ସହଜରେ ଆଗକୁ ଡେଳ୍ କାଲିଯାଇପାରିବ । ଯଦି ଚାଲିବା ସମୟରେ ଏହା ପଢିଯାଏ, ତେବେ ନିଜେ ପୁଣି ଥରେ ଉଠି ଆଗକୁ ଯାଇପାରିବ ବୋଲି ରିପୋର୍ଟରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି । କେବଳ ସେତିକି ମୁଢେଁ, ଏହି ରୋବୋ କେତେକ କାମକୁ ଅନିୟାସରେ ସମ୍ପନ୍ନ କରିପାରିବ ବୋଲି ପ୍ରସ୍ତୁତକାରୀ ସଂପ୍ଲା ପକ୍ଷରୁ ସୂଚନା ଦିଆୟାଇଛି ।



ନୀତିଚକ୍ର ଓ ଆଜନକ୍ଷାକଳିକ୍

ପାଧାକିଷ୍ଣ



10 of 10

ତେବେ କେବାର ପଞ୍ଜାର ତାହା
ଉଦ୍‌ବୀ ପୁଷ୍ଟିକୁ ଖସି ପଡ଼ୁଛି । ଫଳଟିଏ
ବିଲେ ଗଢ଼ିଲୁ ଝିଲ୍ଲିପାଇ ତେବେ ପଡ଼ୁଛି ।
ହା କାହିଁକି ହେଉଛି ? ପୃଥ୍ବୀର
ଧ୍ୟାକର୍ଷଣ ବଳ ଚେକାଟିକୁ କିମ୍ବା
ଫଳଟିକୁ ନିଜ ଆଡ଼କୁ ଶାଶି ଆଶୁରବାରୁ
ହା ପୁଥ୍ବୀ ପୁଷ୍ଟିରେ ପଡ଼ୁଛି । ଏହି
ଶା ଅନାଦିକାଳରୁ ଦୃଷ୍ଟିଗୋପନ
ହେଉଥିଲେ ସୁଖା ପୁଥ୍ବୀର ମୁକଳଜଣ
କିଷ୍ଟ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଏହା ଉପରେ
ଧ୍ୟାନ କରି ତାହାର କାରଣ ବାହାର



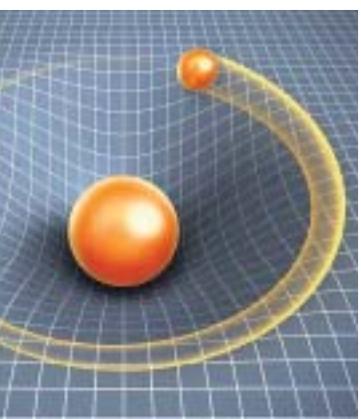
“ନିର୍ବଚନ କେମ୍ବିଜ
 ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଅଧ୍ୟୟନ
 କରୁଥିବା ବେଳେ ଯେହା
 ରୋଗ ବ୍ୟାପିବା ଯୋଗ୍ୟ
 ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ବନ୍ଦ
 ହୋଇଗଲା । ନିର୍ବଚନ ନିଜ
 ଗାଁକୁ ଚାଲିଗଲୋ ସେ
 ବରିଚାରେ ଗୋଟିଏ ସେଓ
 ଗଛ ମୂଳରେ ବସିଥିବା
 ବେଳେ ଗଛରୁ ଫଳଟିଏ
 ତଳେ ପଡ଼ିଲା । ତାଙ୍କ
 ବିଜ୍ଞାନମନ୍ୟ ମନ ଚିନ୍ତା
 କଲା ଓ ନିଜକୁ ନିଜେ ପ୍ରଶାସନ
 କଲା, ‘ଫଳଟି ଉପରକୁ ନ
 ଯାଇ ତଳେ କାହିଁକି ପଡ଼ିଲା ?
 ଯଦି ଫଳଟି ତଳେ ପଡେ,
 ତାହାହେଲେ ତ୍ୱର୍ଯ୍ୟ ମଧ୍ୟ କ’ଣ
 ଖପି ମନ୍ଦିର ?’”

ନିୟମ ହେଉଛି ସେ ଗ୍ରହଗୁଡ଼ିକ ସୂର୍ଯ୍ୟ ଚାରିପତେ ଲିପିକାଳ (ଆଶ୍ଵାକାର) କଷରେ ପରିବ୍ରମଣ କରୁଛନ୍ତି । କେପଲର ନିଜ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ ତଥ୍ୟ ଆଧାରରେ ତିନୋଟି ଯାକ ନିୟମ ଆବିଷ୍କାର କରିଥିଲେ ଏବଂ ତାହାର କାରଣ ଜାଣି ପାରି ନ ଥିଲେ । ନିରନ୍ତର ଏହାର କାରଣ ଆବିଷ୍କାର କଲେ । ସେ ପ୍ରକାଶ କଲେ ଯେ, ଗଛରୁ ଫଳିତ ତଳେ ପଡ଼ିବା କିମ୍ବା ସୂର୍ଯ୍ୟ ଚାରିପତେ ଗ୍ରହର ଦୂର୍ଣ୍ଣନ ଗୋଟିଏ ନିୟମରେ ବନ୍ଦ । ତାହା ହେଉଛି ମାଧ୍ୟକର୍ଷଣ ନିୟମ । ସେ ଏହାକୁ ୧୮୮୭ ମହିନାରେ ତାଙ୍କ ପୁସ୍ତକ ‘ପ୍ରମାଣିପିଥା’ରେ



ବଡ଼ିଲେ ମାଧ୍ୟକର୍ଷଣ ବଳ କମିବ । କିନ୍ତୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କର ଯେ ଦୂରତା ଦୁଇଗୁଣ ବଡ଼ିଲେ ବଳ ତାରିଗୁଣ କମିବ ଏବଂ ଦୂରତା ତମିଗୁଣ ବଡ଼ିଲେ ବଳ ନଅ ଗୁଣ କମିବ । ଏହାକୁ ‘ପ୍ରତିଲୋମ ବର୍ଣ୍ଣନାନୟ’ କୁହାଯାଏ ।

୧୩୮୨ ମସିହାରେ ଲକ୍ଷନ ଆକାଶରେ ଗୋଟିଏ ଧୂମକେତୁ ଦେଖାଦେଇଥିଲା । ରାଜାରାଣୀଙ୍କ ୦୧ରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ସାଧାରଣ ଲୋକମାନେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟରେ ପ୍ରଶ୍ନ କରିଥିଲେ—‘ଏହା କେଉଁଠାରୁ ଆସିଛି ? ଏହା କୁଆଡ଼େ ଯାଉଛି ? ନିଜଚନ ତାଙ୍କ ନିୟମ ଆଧାରରେ ପୂର୍ଣ୍ଣଗୁମାନ କରିଥିଲେ ଯେ ଧୂମକେତୁଟିକ ନିୟମିତ ବ୍ୟବଧାନରେ ଆକାଶରେ ଦେଖାଦିଏ । ତାଙ୍କ ବନ୍ଧୁ ଅନ୍ୟତମ ଜ୍ୟୋତିର୍ବଦ ଏତମଣି ହ୍ୟାଲେ (୧୯୪୯-୧୯୪୯)



ଶ୍ଲାନ-କାଳ ବକ୍ତ୍ର ହୋଇ ଯାଉଥିବାରୁ
 ଗ୍ରହଗୁଡ଼ିକୁ ଉପବୃତ୍ତାବାର କଷତରେ
 ଘୁରୁଛନ୍ତି । ସୁଚନାଯୋଗ୍ୟ ଯେ,
 ପୂଥିବାର ସମସ୍ତ ଦୟା ତିନି ପରିସର
 (ଦୈର୍ଘ୍ୟ, ପ୍ରସ୍ତୁତି ଓ ଉଚ୍ଚତା)ରେ ଅଛି ।
 କିନ୍ତୁ ଆଜିନମ୍ବାଲନ ଏହା ସହିତ
 ସମୟକୁ ଏକ ପରିସର ଭାବେ ନେଇ
 ଶ୍ଲାନ କାଳ ପରିସରରେ ତାଙ୍କ ତବକୁ
 ବୁଝିଲାନ୍ତି ।
 ଉନିବିଶ ଶତାବ୍ଦୀର ଶେଷ ସୁଦ୍ଧା
 ଜଣାଗଲା ଯେ, ବୁଧ ଗ୍ରହରେ
 କଷତପଥକୁ ସ୍ଥର୍ପିତ ଭାବେ ବୁଝାଇବା
 ପାଇଁ ନିର୍ଭବନଙ୍କ ମାଧ୍ୟକର୍ଣ୍ଣ
 ନିଯମ ସମୟ ହେଉନାହିଁ । କେହି
 କେହି ମତ ଦେଲେ ଯେ, ସ୍ଵର୍ଗ୍ୟ ଅତି
 ନିକଟରେ ବୋଧକୁୟ ଥିଲ୍ୟ ଏକ

ଅନ୍ତର୍ବିଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହ ଅଛି, ଯାହା ଯୋଗୁ
ଏପରି ହେଉଛି । ସେମାନେ ସେହି
କଷ୍ଟିତ ଗ୍ରହର ଗୋଟିଏ ନାମ ମଧ୍ୟ
ଦେଲେ । ତାହା ହେଉଛି ‘ଭଲକାନ’ ।
(କ୍ରମଶଃ)
-୩୦, ଲକ୍ଷ୍ମୀବିହାର, ଫେବ୍ରୁଆରୀ-୧,
ଭୁବନେଶ୍ୱର

ମେଘବହୁକୃତା ଓ ଆଜିମା

ଆଜମା ଏକ ଶ୍ଵାସକର୍ତ୍ତି ସମସ୍ୟା ।
ଏହାର ଛୁଯା ଉପଚାର ନାହିଁ । ତେଣୁ
ନିଯମିତ ସମୟ ଅନ୍ତରାଳରେ ତାଙ୍କୁରଙ୍ଗ
ସହ ପରାମର୍ଶ କରି ଚିକିତ୍ସା ହେବାକୁ
ପଡ଼ିଥାଏ । ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି ବା ମେଦବିଷୁଳୁତା
ଯୋଗୁ ଏପରି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯିବାର
ଆଶଙ୍କା ରହିଛା । ଜଣେ ଆଜମା ଗୋଟା
ନିଜ ଖାଦ୍ୟପ୍ରେସ୍ ପ୍ରତି ଯେଉଁକି ସର୍ତ୍ତକ
ରହିବା ଦରକାର ତା'ସହ ନିଜର ଓଜନ
କିପି ସହିତ ରହିବ ସେ ମେଇ ଦୃଷ୍ଟି
ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ବୋଲି ଲାଗୁନ ଫୁଲିଭର୍ଫିଟର
ଛାତିରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ମତ ସେଇଛନ୍ତି । ଏହି



ଶ୍ରୀମତୀ ମଞ୍ଜଳା ପାତ୍ର ପାତ୍ରକୁ ଦସ୍ତଖତ କରିବା ଦରକାର । ନିଜଟି

ଦେଖିନିମ ଖାଦ୍ୟ ତାଳିକାରେ ତଚକା
ଫଳମୂଳ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ । ଯଦି
ବାହାରକୁ ଝୁଲିବାକୁ ଯାଉଛନ୍ତି ତେବେ
ନାକ ଏବଂ ପିଣ୍ଡୁ ପରିଶାର କପତା
କିମ୍ବା ମାଞ୍ଚରେ ଭାଙ୍ଗିବାକୁ ଭୁଲୁଛୁ ନାହିଁ ।
କାରଣ ବାହାରର ଧୂଳିକଣା ଶାରୀର
ଭିତରକୁ ପ୍ରବେଶ କଲେ ଏହି ସମସ୍ୟା
ଆହୁର ବିତ୍ତିବାର ଆଶକ୍ତ ରହିଛି । ଯଦି
ଆପଣ ଆଜମା ବ୍ରାଗା ଆକ୍ରାନ୍ତ ତେବେ
ଏ ନେଇ ନିରକ୍ଷୁ ତିତ୍ତାଗ୍ରହ ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
କାରଣ ଏହାଦ୍ୱାରା ମନରେ ନିକାରାମ୍ବଳ
ମାନସିକତା ଅଧିକ ସକ୍ରିୟ ହୋଇଥାଏ ।

ଉପକାରୀ ଅଦ୍ୟ

ପ୍ରଧାନଙ୍କ ପତ୍ରଙ୍କ ବ୍ୟାଙ୍ଗୀ ଅଧେରାଟା ଶୁଠା ଜଣେ ଭାଷ୍ଟା
ଏ ସମ୍ମର୍କତ କେତୋଟି ଚିମ୍ବି...



- ଆପଣ ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥାକୁ ନେଇ ଚିତ୍ତର
କି ? ଯଦି ହୁଁ ତେବେ ପ୍ରାକୃତିକ
ଉପାୟରେ ଅଥୟରୁ କେତେକାଂଶରେ
ଉପଶମ ଲାଭ କରିପାରିବେ । ଅଦାକୁ
ଛୋଟ ଛୋଟ ଖଣ୍ଡରେ କାଟି ତାହାକୁ
ଭଲ ଭାବରେ ଛେତି ଦିଅନ୍ତୁ । ସେଥୀରୁ
ବାହାରିଥିବା ରସକୁ ଦିନକୁ ୩-୪
ଥର ମୁଣ୍ଡରେ ଲଗାଇଲେ ମୁଣ୍ଡବିକ୍ଷାରୁ
ଆଗାମ ମିଳିଥାଏ ।

► ଅଦା ସହ କର୍ତ୍ତର ମିଶାଇ ପେଣ୍ଠି
ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କ
ଶରାରର କୌଣସି ଅଙ୍ଗ ଦରଜ
ଲାଗୁଛି ତେବେ ଏହି ପେଣ୍ଠକୁ ସେହି
ପ୍ଲାନରେ ଲଗାଇଲେ ସେଥୀରୁ
ଆଗାମ ଲାଗିଥାଏ ।

► ଏକ ଗାମତ ଅଦା ରସକୁ ଅଧା
କପ ଭରୁମ ପାଣିରେ ମିଶାଇ
ପିଅନ୍ତୁ । ଏହାବାରା ଶ୍ଵାସିକ୍ଷାଜିନିତ
ଧ୍ୟାନାୟୁ କେତେକାଂଶରେ ଉପକାର
ମିଳିଥାଏ ।

► ଅଦା ରସର ଆଉ ଏକ ଉପକାରୀ ଗୁଣ
ରହିଛି । ପୁଣ୍ଡ ଗାମତ ଅଦା ରସରେ ପୁଣ୍ଡ
ଗାମତ ମହୁ ମିଶାଇ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ
ପିଅନ୍ତୁ । ଏହାବାରା ରକ୍ତ ପରିଷାର
ରହିଥାଏ ।

► କାଶକଣ୍ଠରେ ସମସ୍ୟାରୁ ଉପଶମ ପାଇବା
ଲାଗି ପୁଣ୍ଡ ଗାମତ ଅଦା ରସରେ ପୁଣ୍ଡ
ଗାମତ ମହୁ ମିଶାଇ ପିଇପାରନ୍ତି ।

► ଏକ ଗାମତ ଅଦା ରସରେ ଏକ ଗାମତ
ପୁଦିନା ରସ ଏବଂ ସାମାନ୍ୟ ବିର୍ଜ ଲୁଣ
ମିଶାଇ ପିଅନ୍ତୁ । ଏହାବାରା ପେଣ୍ଠି
ଦରଜରୁ ଉପଶମ ମିଳିଥାଏ ।

► ଏକ ଗାମତ ଅଦା ରସ ସହ ଏକ ମିଳିତ
ଖଣ୍ଡ ମିଶାଇ ସକାଳେ ଏବଂ ସନ୍ଧ୍ୟା
ସମୟରେ ସେବନ କଲେ ମୁଦ୍ରଜନିତ
ସମୟା ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।

ବ୍ରେକ୍‌ପାଷ୍ଟୁ ନ କଲେ ବଢ଼େ ଆଳସ୍ୟତା

ସକାଳର ପ୍ରଥମ ଖାଦ୍ୟ ‘ବ୍ରେକ୍‌ଫେସ୍’ ଆମ ଶରୀର ପାଇଁ କେତେ ଉପକାରୀ ତାହା କହିବା ବାହୁଦ୍ୟ । ଏହାକୁ ନିଯମିତ ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ହେଲେ ଏପରି କେତେଜଣ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଛନ୍ତି, ଯେଉଁମାନଙ୍କର ବ୍ରେକ୍‌ଫେସ୍ରେ ଅନିଯମିତ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ । ତେବେ ଏହା ଏକ ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିଶିଳିତ ହେଲେ ତାହା ଆଳମ୍ୟତାର କାରଣ ସାଂଘିକ ବୋଲି ଏକ ସମ୍ବନ୍ଧମାତ୍ର ହେଲାମାତ୍ର ।

ଶ୍ରୀ ସ୍ଵପ୍ନ ସୁତ୍ତନା



- ଯଦି ଆପଣ ତାଙ୍କରେ ହାରା ଆଜ୍ଞାନ୍ତ ତେବେ ନିମିତ୍ତ ସମୟ ଅନ୍ତରାଳରେ କଷ୍ଟ ପରାକ୍ଷା କରାଇ ନିଅଛୁ । କାରଣ ଯଦି ତାଙ୍କରେ ଅସନ୍ତୁଳିତ ରହେ ତେବେ ତାହାର ପ୍ରଭାବ ଶରୀର ପ୍ରମୁଖ ଅଙ୍ଗ-ହାର୍ଟ୍, କିଞ୍ଚିତ୍ ସହ ଚକ୍ଷୁ ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ ।
 - ଯଦି ଆପଣ ସକାନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତ ରହୁଛନ୍ତି ତେବେ ଘରେ ରହି ମଧ୍ୟ ଆପଣ ବ୍ୟାୟାମ କରିପାରିବୋ । କିନ୍ତୁ ନ ହେଲେ ଯୋଗ, ପ୍ରାଣ୍ୟାମ କରନ୍ତୁ । ଯଦି ସ୍ଥିରିଥା ଅଛି ତେବେ ଅନ୍ତିମରେ ଅଧି ଘଣ୍ଟାଏ ଚାଲନ୍ତୁ ।
 - କେତେଜଣ ବ୍ୟକ୍ତ ଘରେ ପ୍ରମୃତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଅପେକ୍ଷା ବାହାର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ପଥାଦ କରିଥାଆନ୍ତି । ହେଲେ ବାହାର ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗୁ ପେଜନିମ ସମସ୍ୟା ସ୍ଫଳିତ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି । ତେଣୁ ଏପରି ଅଭ୍ୟାସକୁ ବଦଳାଇବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ।
 - ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ସମୟରେ ଯଦି ଆପଣଙ୍କୁ କାନ୍ତ ଲାଗୁଛି ତେବେ କିମ୍ବା ସମୟ ବିଶ୍ରାମ କରିବା ପରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଥରେ ଆରମ୍ଭ କରିପାରନ୍ତି । ଯଦି ଅସୁନ୍ଦର ଅନ୍ତି ତେବେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ସୁଲ୍ଲା ହେବା ପରେ ହିଁ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ ।
 - ସବୁବେଳେ ତେଲମୟାଲାଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଯେତେ କମି ଖାଇବେ ତାହା ସେତେ ଭଲ

