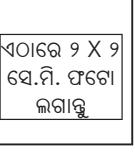


ଜନ୍ମଦିନର ଶୁଭେତ୍ତୁ

ନାମ:
ବୟବସା:
ଜନ୍ମ ତାରିଖ:୧୦ାରେ ୨ X ୨
ପେନ୍. ପଣ୍ଡା
ଲାକ୍ଟ୍ରୁକାଶୀ ବିଶ୍ୱନାଥ ଟ୍ରୁଷ୍ଟ୍ ଜମି
ଦେଲା ଝାନବାପି ମସଜିଦ

ବାରାଣସୀ, ୨୪୩୭: ବାରାଣସୀର ଶ୍ରୀ କାଶୀ ବିଶ୍ୱନାଥ ମେଲ୍ ଟ୍ରୁଷ୍ଟ୍ ଜମି ଯୋଗାଇଦେବାକୁ ଯୋଗଣା କରିଛି । ଝାନବାପି ମନ୍ତ୍ରିତ ନିକଟରେ ଥିବା ଏହି ଜମିକୁ କାଶୀ ବିଶ୍ୱନାଥ ଧାମ (କରିବାର) ର ବିକାଶ ପାଇଁ ବସାହାର କରାଯିବ । ଏହା ବଦଳରେ ମନ୍ତ୍ରିତ ଗ୍ରୁଷ୍ଟ ମୁସଲମାନ ସମ୍ପଦାୟକୁ ୧,୦୦୦ ବର୍ଷମୁକ୍ତ ଜମି ଯୋଗାଇ ଦେବ । ଏମେଇ କୁଳାଇ ୯୮େ କୁଣ୍ଡିନାମା ବ୍ୟାପାର ହୋଇଥିଲା ।

କ୍ରମୀ ଟିପ୍ପଣୀ

(କ୍ରମୀ କୋଳମୁଖ୍ୟ ଓ ଜନମାନର ବିଷ୍ଟ ହେଉଥାବେ ଉପରାକିଲିକୁ ପାଠିକା-ପାଠକ ନିକଟରେ ପହଞ୍ଚାଇବା ସକଣେ ଧରିବାର ପ୍ରୟୋଗ)

ଖଣ୍ଡ ବଢ଼ି ଥୋତ,
ଥୋତ ବଢ଼ି ଖଣ୍ଡା ।

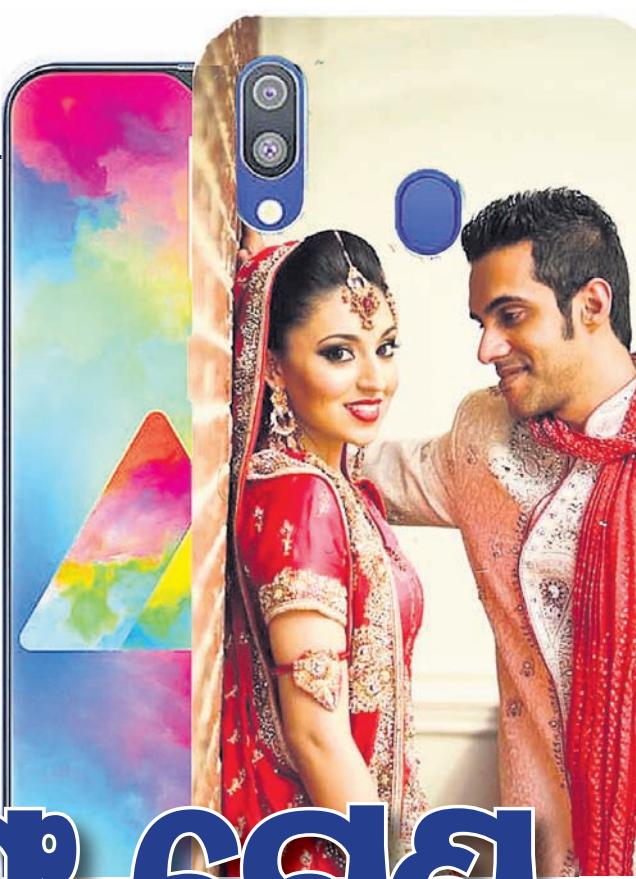
ଏକ ବିଷ୍ଟର ପୁନରାଦ୍ୱାରା ପାଠିଥାଏଇ । ଥୋତ ଅର୍ଥ କବଳାରେ ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାରର ପ୍ରକାଶ କରାଯାଇଛି ।

ଖାଇଲା ବ୍ୟାକୁଶ୍ଶ, ଡିକାମି ମୃଷ୍ଟା,
ଭୋବିଥା ଗଢ଼ି, କାରିତିଆ କଷା
କହେ ଦମାର କେ ଦେଖ ଦକ୍ଷା ।

ବ୍ୟାକୁଶ୍ଶଙ୍କ ପାଇଁ ଅଧିକ ଭୋକାରକ । ମୂରା ତିକ୍ତିଲେ ମରେ । ଭୋକାର ବାରାଣସୀର ଆବାଦକ କାରାଦକ୍ଷିତି ହୋଇଥିଲେ । ଶାବାରିକ ଅସ୍ପୁତ୍ରା ଆଳ ଦେଖାଇ ସେ ପ୍ରଥମେ ବ୍ୟାକୁଶ୍ଶ ଭିମ୍ସାର ଗେଟିକାଳ ଏବଂ ଗତ ମାର୍କ ନାରେ କଟକ ବଢ଼ି ମେତିକାଳ (ସାଧିତି)ରେ ଉପରେ କରିବାର ପରେ ଅର୍ଥାତ୍ ଗତ ଏପିଲ ୧୦ ତାରିଖ ଅପରାହ୍ନ ସାତେ ରୋଗରେ ହୋଇଥିଲେ । ପ୍ରାୟ ନାଶାପରେ ଜଣେ ମଧ୍ୟକାଳ କର୍ମଚାରୀ ସୂଚନା ଆଧାରରେ ପାଲିଷ ଯୁଦ୍ଧାଳ୍ଯାରେ ପାଲିଷ ଯୁଦ୍ଧାଳ୍ଯାରେ କରିବାର ପରେ ତାଙ୍କୁ ପାଲିଷ ଯୁଦ୍ଧାଳ୍ଯାରେ କରିବାର ପରେ ତାଙ୍କୁ ପାଲିଷ ଯୁଦ୍ଧାଳ୍ଯାରେ କରିବାର ସେ ପରେ ଅର୍ଥାତ୍ ଏପିଲ ୧୪ ତାରିଖ ଦେଇଗାନାର ସାଜାରେ କରିବାର ପରେ ତାଙ୍କୁ ପାଲିଷ ଯୁଦ୍ଧାଳ୍ଯାରେ କରିବାର ସେ ପରେ ଅର୍ଥାତ୍ ଏପିଲ ୧୫ ତାରିଖ ଦେଇଗାନାର ସାଜାରେ କରିବାର ସେ ପରେ ଅର୍ଥାତ୍ ଏପିଲ ୧୬ ତାରିଖ ଦେଇଗାନାର ସାଜାରେ କରିବାର ସେ ପରେ ଅର୍ଥାତ୍ ଏପିଲ ୧୭ ତାରିଖ ଦେଇଗାନାର ସାଜାରେ କରିବାର ସେ ପରେ ଅର୍ଥାତ୍ ଏପିଲ ୧୮ ତାରିଖ ଦେଇଗାନାର ସାଜାରେ କରିବାର ସେ ପରେ ଅର୍ଥାତ୍ ଏପିଲ ୧୯ ତାରିଖ ଦେଇଗାନାର ସାଜାରେ କରିବାର ସେ ପରେ ଅର୍ଥାତ୍ ଏପିଲ ୨୦ ତାରିଖ ଦେଇଗାନାର ସାଜାରେ କରିବାର ସେ ପରେ ଅର୍ଥାତ୍ ଏପିଲ ୨୧ ତାରିଖ ଦେଇଗାନାର ସାଜାରେ କରିବାର ସେ ପରେ ଅର୍ଥାତ୍ ଏପିଲ ୨୨ ତାରିଖ ଦେଇଗାନାର ସାଜାରେ କରିବାର ସେ ପରେ ଅର୍ଥାତ୍ ଏପିଲ ୨୩ ତାରିଖ ଦେଇଗାନାର ସାଜାରେ କରିବାର ସେ ପରେ ଅର୍ଥାତ୍ ଏପିଲ ୨୪ ତାରିଖ ଦେଇଗାନାର ସାଜାରେ କରିବାର ସେ ପରେ ଅର୍ଥାତ୍ ଏପିଲ ୨୫ ତାରିଖ ଦେଇଗାନାର ସାଜାରେ କରିବାର ସେ ପରେ ଅର୍ଥାତ୍ ଏପିଲ ୨୬ ତାରିଖ ଦେଇଗାନାର ସାଜାରେ କରିବାର ସେ ପରେ ଅର୍ଥାତ୍ ଏପିଲ ୨୭ ତାରିଖ ଦେଇଗାନାର ସାଜାରେ କରିବାର ସେ ପରେ ଅର୍ଥାତ୍ ଏପିଲ ୨୮ ତାରିଖ ଦେଇଗାନାର ସାଜାରେ କରିବାର ସେ ପରେ ଅର୍ଥାତ୍ ଏପିଲ ୨୯ ତାରିଖ ଦେଇଗାନାର ସାଜାରେ କରିବାର ସେ ପରେ ଅର୍ଥାତ୍ ଏପିଲ ୩୦ ତାରିଖ ଦେଇଗାନାର ସାଜାରେ କରିବାର ସେ ପରେ ଅର୍ଥାତ୍ ଏପିଲ ୩୧ ତାରିଖ ଦେଇଗାନାର ସାଜାରେ କରିବାର ସେ ପରେ ଅର୍ଥାତ୍ ଏପିଲ ୩୨ ତାରିଖ ଦେଇଗାନାର ସାଜାରେ କରିବାର ସେ ପରେ ଅର୍ଥାତ୍ ଏପିଲ ୩୩ ତାରିଖ ଦେଇଗାନାର ସାଜାରେ କରିବାର ସେ ପରେ ଅର୍ଥାତ୍ ଏପିଲ ୩୪ ତାରିଖ ଦେଇଗାନାର ସାଜାରେ କରିବାର ସେ ପରେ ଅର୍ଥାତ୍ ଏପିଲ ୩୫ ତାରିଖ ଦେଇଗାନାର ସାଜାରେ କରିବାର ସେ ପରେ ଅର୍ଥାତ୍ ଏପିଲ ୩୬ ତାରିଖ ଦେଇଗାନାର ସାଜାରେ କରିବାର ସେ ପରେ ଅର୍ଥାତ୍ ଏପିଲ ୩୭ ତାରିଖ ଦେଇଗାନାର ସାଜାରେ କରିବାର ସେ ପରେ ଅର୍ଥାତ୍ ଏପିଲ ୩୮ ତାରିଖ ଦେଇଗାନାର ସାଜାରେ କରିବାର ସେ ପରେ ଅର୍ଥାତ୍ ଏପିଲ ୩୯ ତାରିଖ ଦେଇଗାନାର ସାଜାରେ କରିବାର ସେ ପରେ ଅର୍ଥାତ୍ ଏପିଲ ୩୩ ତାରିଖ ଦେଇଗାନାର ସାଜାରେ କରିବାର ସେ ପରେ ଅର୍ଥାତ୍ ଏପିଲ ୩୫ ତାରିଖ ଦେଇଗାନାର ସାଜାରେ କରିବାର ସେ ପରେ ଅର୍ଥାତ୍ ଏପିଲ ୩୬ ତାରିଖ ଦେଇଗାନାର ସାଜାରେ କରିବାର ସେ ପରେ ଅର୍ଥାତ୍ ଏପିଲ ୩୭ ତାରିଖ ଦେଇଗାନାର ସାଜାରେ କରିବାର ସେ ପରେ ଅର୍ଥାତ୍ ଏପିଲ ୩୮ ତାରିଖ ଦେଇଗାନାର ସାଜାରେ କରିବାର ସେ ପରେ ଅର୍ଥାତ୍ ଏପିଲ ୩୯ ତାରିଖ ଦେଇଗାନାର ସାଜାରେ କରିବାର ସେ ପରେ ଅର୍ଥାତ୍ ଏପିଲ ୩୩ ତାରିଖ ଦେଇଗାନାର ସାଜାରେ କରିବାର ସେ ପରେ ଅର୍ଥାତ୍ ଏପିଲ ୩୫ ତାରିଖ ଦେଇଗାନାର ସାଜାରେ କରିବାର ସେ ପରେ ଅର୍ଥାତ୍ ଏପିଲ ୩୬ ତାରିଖ ଦେଇଗାନାର ସାଜାରେ କରିବାର ସେ ପରେ ଅର୍ଥାତ୍ ଏପିଲ ୩୭ ତାରିଖ ଦେଇଗାନାର ସାଜାରେ କରିବାର ସେ ପରେ ଅର୍ଥାତ୍ ଏପିଲ ୩୮ ତାରିଖ ଦେଇଗାନାର ସାଜାରେ କରିବାର ସେ ପରେ ଅର୍ଥାତ୍ ଏପିଲ ୩୯ ତାରିଖ ଦେଇଗାନାର ସାଜାରେ କରିବାର ସେ ପରେ ଅର୍ଥାତ୍ ଏପିଲ ୩୩ ତାରିଖ ଦେଇଗାନାର ସାଜାରେ କରିବାର ସେ ପରେ ଅର୍ଥାତ୍ ଏପିଲ ୩୫ ତାରିଖ ଦେଇଗାନାର ସାଜାରେ କରିବାର ସେ ପରେ ଅର୍ଥାତ୍ ଏପିଲ ୩୬ ତାରିଖ ଦେଇଗାନାର ସାଜାରେ କରିବାର ସେ ପରେ ଅର୍ଥାତ୍ ଏପିଲ ୩୭ ତାରିଖ ଦେଇଗାନାର ସାଜାରେ କରିବାର ସେ ପରେ ଅର୍ଥାତ୍ ଏପିଲ ୩୮ ତାରିଖ ଦେଇଗାନାର ସାଜାରେ କରିବାର ସେ ପରେ ଅର୍ଥାତ୍ ଏପିଲ ୩

ଗିପୁ ମିଳିଲେ କାହାକୁ ବା ଖୁସି ନ ଲାଗେ! ଆଉ ଗିପୁଟି
ଯଦି ଏମ୍ପର୍ଶ୍ଵ ନିଆରା କିମ୍ବା ଭାବି ନ ଥିବା ଜିନିଷଟି ହୁଁ,
ଡେବେ ଖୁସିର ସାମା କହିଲେ ନ ସବେଳା ଠିକ୍ ଯେମନ୍ତି
ବର୍ତ୍ତମାନ ଲାଟେଷ୍ଟ ଗିପୁ ଚ୍ରେଣେର ସାମିଲ ହୋଇଛି
ଫଟା ପ୍ରିଣ୍ଟେଡ୍ ଭଲିକି ଭଲି ସାମାଗ୍ରୀ 1...

ବ୍ରେଣ୍ଟରେ ଅଛି ଫରୋ ପ୍ରିଣ୍ଟ
କଟି ମରା ନିଜର, ପରିବାରର
କିମ୍ବା ସାଙ୍ଗସାଥୀଙ୍କ ଫରୋ ପ୍ରିଣ୍ଟ
ହୋଇଥିବା କଟିଏ ଧରି ତା,
କଟି ପିଇବା ବେଳେ ସତରେ
କାହାକୁ ବା ଖୁସି ନ ଲାଗିବ! ଆଉ
ଜଣିଲୁ ଏହି ଖୁସି ଦେବା ଲାଗି
ବର୍ତ୍ତମାନ ଫରୋ ପ୍ରିଣ୍ଟ କପ ଓ କଟି



ଆଗାମୀ ଆଶା

ଏ ସମ୍ବାଦର ପୁଣ୍ୟ

- ୧- ପାଦର ଅଫ୍ ଗ୍ରୀନ୍ ରିଡୋଲୁୟଶନ୍

୨- ବାସିଳିକା ଅଫ୍ ବନ୍ ଜେସେ

୩- ଅକ୍ଷରଧାମ ମନ୍ଦିରରେ

୪- ବାୟଳାଦେଶ ଜାତୀୟ ସଂଗୀତର ଚର୍ଚିତା

୫- ଗ୍ୟାଲେସ ଗ୍ୟାଲେସ ଡୋମେଣ୍ଟିକସ୍

ଗତ ଥରର ଭଉତ୍ତା

ଉତ୍ତରପାତ୍ର



ନରେଶ କୁମାର କର, ହାଇଦ୍ରାବାଦ
ସୁମିଲ୍ କୁମାର ବେହେରା, ବ୍ରାହ୍ମପୁର
ସୂଚନା: ଆଗାମୀ ଆଶା ପୃଷ୍ଠା ପାଇଁ ଲେଖା ଓ ଫଳୋ ପଠାଇବା ଲାଗି
ଇ-ମେଲ୍ ଠିକଣା: dharitriagamiasha@gmail.com

ଏଁ eo



- | | |
|-------------------------------------------|----------------|
| ୧- ସୁନାଇଟେଡ୍ ଷ୍ଟେଟ୍ ନ୍ୟାଭି..... | ଆମେରିକା |
| ୨- ପିପୁଲ୍ ଲିବରେଶନ ଆର୍ମ ନ୍ୟାଭି..... | ଚାଇନା |
| ୩- ରୂପିଆନ ନ୍ୟାଭି..... | ରୂପିଆନ |
| ୪- ରୟାଲ ନ୍ୟାଭି..... | ରୟାଲ କିଙ୍ଗତ୍ରେ |
| ୫- ଜାପାନ ମେରିଟାଇମ୍ ସେଲ୍ ଟିଫେର୍ ଫୋର୍ସ..... | ଜାପାନ |
| ୬- ପ୍ରେସ୍ ନ୍ୟାଭି..... | ପ୍ରେସ୍ |
| ୭- ଲକ୍ଷ୍ମିଆନ ନ୍ୟାଭି..... | ଲକ୍ଷ୍ମିଆନ |
| ୮- ରିପଲ୍‌ବ ଅଣ୍ କୋରିଆନ ନ୍ୟାଭି..... | ଦକ୍ଷିଣ କୋରିଏଟ୍ |
| ୯- ଇଟାଲିଆନ ନ୍ୟାଭି..... | ଇଟାଲିଆନ |
| ୧୦- ଡାଇଅନିଜ ନ୍ୟାଭି..... | ଡାଇଅନିଜ |

ଜାଣକ୍ରି ପୁନିଆ

କଣ୍ଠର
ପ୍ଲଟ

ପଶୁଟିଏ ସତ, ହେଲେ ମଣିଷର ବେଶ ବିଶ୍ୱାସ ହେଉଛି କୁଳୁରା ସେ
କେତେବେଳେ ଜଗୁଆଳିର କାମ କରେ ତ ଆଉ କେବେ ଅପରାଧୀଙ୍କ
ଧରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରୋ ତେବେ ଘରେ ପୋଷା ଭାବେ ହେଉ
ଅବା ରାତ୍ରାଘାତରେ ଅନେକ ବୁଲା କୁକୁରଙ୍କୁ ଆପଣମାନେ ସର୍ବଦା
ଦେଖୁଥିବୋ ହେଲେ ଏହି କୁକୁରମାନଙ୍କ ସମ୍ପର୍କରେ ଏମିତି କିଛି
ରୋଚକ କଥା ରହିଛି, ଯାହା ସମ୍ପର୍କରେ ସମାସ୍ତେ ଅବଗତ ନ ଥିବୋ
ଏହିବେଳେ ଏହି କିମ୍ବା ଏହିବେଳେ

- জাতীয়া প্রকল্প কুকুর প্রথম দামকরণ...

 - কুকুর শুটাটিখ জন্ম হেবা বেলে দৃষ্টিহন এবং বধূর হোলথাএ। জন্ম সময়ের ঘোমানক্ষ দান্ত মধ্য উঠি ন থাএ।
 - কুকুর ভুকে একথা কিএ বা ন জাণো! হেলে এভলি এক প্রজাতির কুকুর অন্ধক্ষি, যিএ আদো ভুকি ন থা'স্তি। আশুর্য্য লাগুথুলে বি একথা সত। বায়ে নামক এহি কুকুর প্রজাতি খুব বৃক্ষিআ।
 - সাধাৰণত প্ৰায় সবু প্রজাতিৰ কুকুরক্ষ জিভৰ রঞ্জ গোলাপি হোলথুলে বেলে চাউচাই এবং শাৰ পাই নামক দুচ প্রজাতিৰ কুকুরক্ষ জিভ উপনি কলাকলা দাবা রহিছি।
 - পৃথিবীৱে থুবা বিক্রি কুকুর প্রজাতি মধ্যে গ্ৰেট ডেন প্রজাতি স্বৰূপ ডেজ যাহাৰ সাধাৰণ উচ্চতা হেছিণি গী পুৰু বা গুঁ লঞ্চ এবং ওজন ৪০-৫০ কেজি তেবে এহি প্রজাতিৰ কেবল নামক ৪৪ লঞ্চ উচ্চতা বিশিষ্ট এক কুকুর পৃথিবীৱে স্বৰূপ বৰ্ত কুকুর ভাবে গিনিজ ওৰ্ল্লোৰেকৰ্তৰে প্লান পালছি। ষেহিৰি চিনুআপুৰুষ হেছিপৃথিবীৰ স্বৰূপ ক্ষেত্ৰ কুকুর প্রজাতি, যাহাৰ ওজন মাত্ৰ ৭.৭ কেজি।
 - ক্ষেত্ৰ কুকুরক্ষ প্ৰথমে মাত্ৰ ৭.৮ টি দান্ত উত্থাএ এবং এহা খেড়িয়াৰা পাই ৪৭টি দান্ত উত্থাএ।
 - সমগ্ৰ কুকুর প্রজাতি মধ্যে লাব্ৰাতৰ প্রজাতি স্বৰূপ লোকপৰি। আমেৰিকাৰ সৰ্বাধীন এমাজ মেোষা জলৰ ভাৱে রাখিবা দেশৰাজ মিলিথাএ।



ଶ୍ରୀ ଆଜିତ

ପିଠି ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଉଥିଲେ

ଯେପରି ତଳେ ସିଧା ଲାଗୁଥିବ ସେଥିପ୍ରତି ଧାନ ଦିଆନ୍ତି ।
► ଯଦି କାମ କରିବା ବେଳେ ପିଠି ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଉଛି, ତେବେ ଏଥିପାଇଁ ଚେଯାର ମଧ୍ୟ କେତେକାଂଶରେ ଦାୟୀ । ତେଣୁ ଏପରି ଚେଯାର ବାଛକୁ, ଯେଉଁଥିରେ ବସିଲେ ନା କେବଳ ଆରାମ ଲାଗିବ ବରଂ ବେକ, ପିଠି, ଅଞ୍ଚା ଜାକି ନ ହୋଇ ସିଧା ରହୁଥିବ । ଯଦି ଅପିସ୍ତରେ ଏପରି ଚେଯାର ନାହିଁ, ତେବେ ଆପଣ ପିଠିକୁ ସପୋର୍ଟ ଦେବା ଲାଗି ଚେଯାରରେ ଏକ ଡକିଆ ରଖି ସିଥାରିବେ ।

ବର୍ଷମାନ ଅଧିକାଂଶ
 ଯୁବପିଡ଼ିଙ୍ଗଠାରେ ପିଠି ଯନ୍ତ୍ରଣା
 ସମସ୍ୟା ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି । ଯଦିଓ
 ଏଥପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ କାରଣ ରହିଛି,
 ତଥାପି ବିଶେଷକରି ତେଥେ ଜର
 କରୁଥିବା ଯୁବତୀଯୁବକମାନେ
 ଗୋଟିଏ ପ୍ଲାନରେ ଦୀର୍ଘ ସମୟ
 ବସିରହିବା ଏଥପାଇଁ ମୁଖ୍ୟତଃ
 ଦାୟା । ଯଦି ଆପଣ ଏହି ସମସ୍ୟା
 ଦେଇ ଗତି କରୁଛୁଛି, ତେବେ ଏଥରୁ
 ଦୂରେଇ ରହିବା ଲାଗି କେଉଁଥାରୁ
 ଉପାୟ ଲାଭଦାୟକ ଜାଣିରଖନ୍ତୁ ଦେ
 ବିଶେଷର୍ତ୍ତମାନ୍

▶ କାମ କରୁଥିବା ତେବେଚପ ହେଉ ଅବା ଲ୍ୟାପଟକୁ ଚେବୁଳ ଉପରେ
ଏପରି ରଖନ୍ତି, ଯେପରି ଏହାର ସ୍ଥିନ ଆପଣଙ୍କ ଆଖି ସବୁ ସମାଜରାଳ
ଭାବେ ରହିଛା ନାହିଁ ନାହିଁ ଲିଙ୍ଗ ଅଧିକ ଭାବରେ ଥାଲେ ମଞ୍ଜ

A photograph showing a person from the side, working at a wooden desk. The person is leaning forward, looking at a computer screen. The screen displays a complex software interface with multiple windows and data grids. On the desk, there is a black keyboard, a black mouse, and a small potted plant in a white pot. The monitor is a flat-panel screen mounted on a black stand, which is positioned at a height that allows the person to work while standing. The background shows a bright office environment with shelves and other office equipment.

ଦୁଆଁଇବା ଅବା ଉଠାଇ ଦୀର୍ଘ ସମୟ କାହା
କରିବା ଦ୍ୱାରା ବେକରେ ତାପ ପଡ଼ି ଖୁବ
ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଲାଥାଏ ।

➤ ପିଠି ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଉଥିଲେ ଦୀର୍ଘ ସମୟ
ଗୋଟିଏ ଛୁନରେ ବସି ରହି କାମ ନ କରି
ମଞ୍ଚରେ ମଞ୍ଚରେ ସିରୁ ଉଠି ଅଛୁ ଚାଲନ୍ତୁ ଏବା
ହାତ ଉଠାଇବା, ବେଳ ଏବଂ ପିଠିକୁ ରିଲାଖ
କରିବା ଭଲି ହାଲୁକା ଏକୁରସାଇଇ କରିବା
ଏହାହାରା ଶରାରଗେ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ଠିକ୍
ଭାବେ ହେବା ସବୁ ମାସପେଣୀ ମଧ୍ୟ ରିଲାଖ
ହେବ ଏବଂ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦୂର ହେବ ।

➤ ମେସି ଡି ଡିପ୍ରିଜନ୍ ଅନ୍ତିମ ପାତା

ଘରେ ଥିବା ବେଳେ ପ୍ରତିଦିନ କିଛି ସମୟ ଯୋ
ବ୍ୟାୟମ ଅବି କରିବାକୁ ଆବୋ ଖୁଲୁକୁ ନାରୀ
କାରଣ ଏହାହିଁ ଆପଣଙ୍କୁ ଏକ ଯନ୍ତ୍ରଣାମୂଳ୍କ
ଜୀବନ ଜିଜାବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ।

➤ ଆଉ ଏକ ଗୁରୁତ୍ବପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା ମନେରଖା
ଯଦି ପିଠି ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅଧିକ ହେଉଛି, ତେବେ
ବାରମାର ପେନ୍‌କିଲର ଖାଲ ଏହି
କମାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା ନ କରି ଡାରଗ
ପରାମର୍ଶ କ୍ରମେ କିମ୍ବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ
ନଚେତ୍ ସାମାନ୍ୟ ଅବହେଳାରୁ ଆପଣ
ବଡ଼ ସମୟାର ସମ୍ମାନ ହେବାରେ
ପରିବାରେ।



