

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ସୋମବାର, ଅଗଷ୍ଟ ୨/୨୦୨୧ (୧୯ ପୃଷ୍ଠା)

Bhubaneswar, Monday, August 2/2021

୪୭ଶ ଭାଗ ୨୪୮ ସଂଖ୍ୟା

www.orissakhabar.com/www.dharitri.com | Printed at Bhubaneswar, Sambalpur, Angul and Rayagada

ମୂଲ୍ୟର୍ତ୍ତା

ଜାକବ୍ ଜିତିଲେ ୧୦୦ମିଟର ରେସ୍
ଲଗାଲାର ମାର୍ଚେଲ ଜାକବ୍ ଅଳିମ୍ପିକ ପୁରୁଷ
୧୦୦ମିଟର ରେସ୍ ଜିତିଛନ୍ତି।

୧୧ ୧୦

ଦାପିକା ଗର୍ତ୍ତବତୀ ଥୁବା ରକ୍ତ

କଲିତ୍ତ ଅଭିନେତ୍ରୀ ଦାପିକା ପାଦୁକୋନ ସ୍ଥାମୀ ରଣବାର ସିଙ୍ଗ ସହ ଏକ ହସିଟାଲ
ବାହାରେ ନଜର ଆସିବା ପରେ ସେ ଗର୍ତ୍ତବତୀ ଥୁବା ରକ୍ତ ହେଉଛି।



ସିମ୍ଫୁଲ୍‌ବ୍ରାତୀ, ସ୍ଵର୍ଗରୁ ଆଶା

ଗୋକିଓ ଅଳିମ୍ପିକ୍‌ରୁ ରବିବାର ଭାରତ ପାଇଁ ଆସିଛି ଭଲ ଖବର । ମହିଳା ବ୍ୟାବ୍ରଦ୍ଧିତାନ ତାରକା ପି.ଡି. ସିମ୍ଫୁଲ୍‌ବ୍ରାତୀ ସିମ୍ଫୁଲ୍‌ବ୍ରାତୀ ପ୍ରୋତ୍ସହ ପଦକ ହାସଳ
କରିଥାବେଳେ ଦାସ୍ୟ ୧୯ ବର୍ଷ ବ୍ୟବହାନରେ ଭାରତୀୟ ପୁରୁଷ ହକି
ଦଲ ସେମିପାଇନାଲାରେ ପ୍ରବେଶ କରିଛି ।

ଗୋକିଓ, ୧୮ (ପି.ଟି)

ଗୋକିଓ ଅଳିମ୍ପିକ୍‌ରୁ ପଦକ ଜିତେ ଆଉଜେଇ ମହିଳା ଭାରତକୁ
ଗର୍ବ କରିଛନ୍ତି । ପୂର୍ବ ଭାରୋବୋଲନ ଲଭେଷ୍ଟରେ
ମାରାବାଳ ଚାରୁ ବୋପ୍ୟ ପଦକ ପାଇଥିବାବେ ରବିବାର
ବ୍ରୋଜ ପଦକ ହାସଳ କରିଛନ୍ତି ଭାରତୀୟ ବ୍ୟାବ୍ରଦ୍ଧିତାନ
ତାରକା ପି.ଡି. ସିମ୍ଫୁଲ୍‌ବ୍ରାତୀ ମହିଳା ବସ୍ତିରେ ଲଭିଲା ବୋର୍ଗୋହେନ୍

ଦୁଇ ଅଳିମ୍ପିକ୍‌ରେ ପଦକ ଜିତିବାରେ ପ୍ରଥମ ଭାରତୀୟ ମହିଳା

ସେମିପାଇନାଲାରେ ପ୍ରବେଶ କରି
ଦେଖ ପାଇଁ ପଦକ ନିଷ୍ଠିତ କରିଛନ୍ତି ।
ବର୍ତ୍ତମାନର ବିଶ୍ୱ ବାସିନ୍ଦା ସିମ୍ଫୁଲ୍‌ବ୍ରାତୀ ସିମ୍ଫୁଲ୍‌ବ୍ରାତୀ
ପଦକ ମୁକାବିଲାରେ ବିଶ୍ୱର ନମର
ଖେଳାଳି ତାଇନାର ହେ ବିଜ୍ଞ ଜିଆୟଙ୍କୁ
୨୧-୧୩, ୨୧-୧୪ ପଦକରେ
ପରାପ୍ର କରିଛନ୍ତି । ୨୦୧୭ ରିଓ ଡି
କେନିରୋ ଅଳିମ୍ପିକ୍‌ରେ ସିମ୍ଫୁଲ୍‌ବ୍ରାତୀ
ପଦକ ହାସଳ କରିଥିଲେ । ଭାରତର ପ୍ରଥମ
ମହିଳା ଖେଳାଳିରେ କେବଳ ୨୮ ଟି ଅଳିମ୍ପିକ୍‌ରେ
ପଦକ ହାସଳ କରିଛନ୍ତି । ଏହା ମଧ୍ୟରେ ରାଜ୍ୟଗୋପନୀୟ
କ୍ଷାତ୍ରା, ଏଥାନ ଗେମ୍, ବିତ୍ତନ୍‌ଏଫ୍ ଓ ପ୍ରାର୍ଥନା
ହୁଏ ପାଇନାରୁ ଆଦି ମେଗା ଲଭେଷ୍ଟରେ
ମାରାବାଳ ଚାରୁ ବୋପ୍ୟ ପଦକ ପାଇଥିବାବେ
ରବିବାର ବ୍ରୋଜ ପଦକ ହାସଳ କରିଥିଲେ ।

ଗୋକିଓ, ୧୮ (ପି.ଟି)

ଗୋକିଓ ଅଳିମ୍ପିକ୍‌ରେ ପଦକ ଜିତେ ଆଉଜେଇ ମହିଳା ଭାରତକୁ
ଗର୍ବ କରିଛନ୍ତି । ପୂର୍ବ ଭାରୋବୋଲନ ଲଭେଷ୍ଟରେ
ମାରାବାଳ ଚାରୁ ବୋପ୍ୟ ପଦକ ପାଇଥିବାବେ ରବିବାର
ବ୍ରୋଜ ପଦକ ହାସଳ କରିଛନ୍ତି ଭାରତୀୟ ବ୍ୟାବ୍ରଦ୍ଧିତାନ
ତାରକା ପି.ଡି. ସିମ୍ଫୁଲ୍‌ବ୍ରାତୀ ମହିଳା ବସ୍ତିରେ ଲଭିଲା ବୋର୍ଗୋହେନ୍

ଗୋକିଓ, ୧୮ (ପି.ଟି)

ଜନ୍ମଦିନର ଶୁଭେତ୍ତୁ



ନାମ:
ବୟସ:
ଜନ୍ମ ତାରିଖ:
ସଂରକ୍ଷଣୀ: ଏହି କୁଳପତ୍ର ବ୍ୟବହାର କରି ସମ୍ମର୍ଶ ମାଗାନାର ଜନ୍ମଦିନର ଶୁଭେତ୍ତୁ ଜଣାନ୍ତି ଫଟୋଗ୍ରାଫ୍ ସହିତ କୁଳପତ୍ର ପ୍ରକାଶନ ତାରିଖର ତ ଦିନ
ପ୍ରତ୍ୟେ ଜନ୍ମଦିନ ଶୁଭେତ୍ତୁ, ଧରିତ୍ରୀ, ବି-୨୭, ଭୁବନେଶ୍ୱର-୧୦ କଟକାରେ ପରିଚାର ଆବ୍ୟକ୍ୟ।

ଆଜିର ମନ୍ତ୍ରବାଚି

ଭାରତ ସର୍ବଦା ଆଧୁନିକାକରଣର ସ୍ଵର, ଆଲୋକନାର
ସମର୍ଥକ ଓ ଅର୍ଜନିତାଯେ ଆଜନର ପ୍ରସ୍ତାବକ ହୋଇ ରହିବା
-ସ୍ବ. ଜୟଶକ୍ତି, ବହିର୍ଯ୍ୟାପାର ମନ୍ତ୍ରୀ

ବିଜ୍ଞାନିମାଳା

କଣା କୁ କାଶୀ
ଭଲା ଭିଆରଛି କରପାଶୀ

ବାହ୍ୟ ଯୋଡ଼ି ହିଁ ଶରୀରକ ପରିନାମ କୁହାଯାଏ, ବିବାହ ସର୍ବରେ ହୋଇଥାଏ ଥର୍ମିଟ କିମ ନାହାର
ହେବ ବାହା ମୁହଁ ହୋଇଥାଏ ହେବ ଆଗରୁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପୁରୁଷ ପାଇଁ ନାରା ଶରୀର ସୃଷ୍ଟି କରଥିବା
ଥର୍ମିଟ ଏଭଳି କୁଟ୍ଟ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି।

କାଳିକା ରକ୍ଷିତ ପୁଷ୍ପରେ ଜଟ

ଛିଆର ପକାଏ ରଚ ରାତ୍ରି

କିମି ବ୍ୟାକ ଅଛନ୍ତି, ଯାହାକର ସାମାନ୍ୟ ଅଭିଜତା ଥାଏ କିମ ଥାର ସେମାନେ
କିମ୍ବା ଅଧିକାର ପାହାର ଦୋତ ଭାବି କଥା କିମ୍ବା ଅନ୍ୟକୁ ପ୍ରତାପିତ କରିବାଙ୍କିଟି।
ସତେ ଯେମିତି ସବୁ କଥା ବା ବିଶ୍ୱାସ ରେ ତାରକ ବେଶି ଅଭିଜତା ଅଛି ଓ ସବୁ
ଜାଣିବାକୁ ନିରାକାର କୁଳକୁ ନିରାକାର କୁଳକୁ ନିରାକାର କୁଳକୁ ନିରାକାର
ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ପ୍ରତି ଏଭଳି ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ପ୍ରକାଶ କରାଯାଇଛି।

ଓଡ଼ିଆ ଦରାଦମାଳି ଓ ଲୋକଗାତ୍ର - ପ୍ରେସ୍‌ର ପଦ୍ଧତିରେ

ଆଜିର ରାଶିଫଳ

ଜ୍ୟୋତିର୍ବିଦ୍ୟା ବିଶାରଦ ପ୍ରସନ୍ନ କୁମାର ମହାପାତ୍ର

ମଙ୍ଗରାଜପୁର ଶାସନ, କାନ୍ଦୁଆ, ଗଞ୍ଜାମ

Email-pkmahapatro@gmail.com

ମେଷ



ଆଜି ରଦି ବାଧିକୁରୁ ଶିନ୍ହି ନିଷ୍ଠାରେ ଥାବୁ
କୌଣସି କାମ ପ୍ରତି ଦୟାରୁ ରହିବ ନାହିଁ କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରେ
ଆଶିନ୍ତା କରୁଥାବା ଘଣା ସେମିତି କିମ୍ବା ହେବ ନାହିଁ ଜର୍ଣ୍ଣା
ପରାମର୍ଶ ଯେଣ୍ଟିମାନେ କୁମାରତ୍ୟ ଦେବେ ସତ, କିମ୍ବା
ପ୍ରାଗାନ୍ତିକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆପଣଙ୍କ ପୁରୁଷାଧ୍ୟା ଓ ସମରନ
ମଳିପାରିବ। ସାମାଜିକ ପ୍ରତିରେ ବୁଝିଗାନ୍ତ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଶାସିତ ହେବେ।

ବୁଦ୍ଧ



ଶନି ଦୃଷ୍ଟ ଚର୍ବୀଧୂପ ହେବୁ ଆଜି ଘର ସମ୍ପର୍କରେ
ବିଶ୍ୱାସ ନେଇ ମାନସିକ ପ୍ଲଟ ଭଲ ରହି ନ ପାରେ।
ଯାତ୍ରା, ନିର୍ମାଣ, ବ୍ୟବସାୟ, ପରିବହନ ଓ ବାରିକ୍
କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆପଣଙ୍କ ପୁରୁଷାଧ୍ୟା ଓ ସମରନ
ପାରିବ। ସାମାଜିକ ପ୍ରତିରେ ବୁଝିଗାନ୍ତ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଶାସିତ ହେବେ।

ମିଥୁନ



ଧନାଧିପ ଚନ୍ଦ୍ର ପାପରୁହୁ ମଧ୍ୟରେ ରହିଥିବାରୁ
ଆର୍ତ୍ତିକ ଅନନ୍ତ ତିତା ବ୍ୟବସାୟ
ବିଶ୍ୱାସ ନେଇ ମାନସିକ ପ୍ଲଟ ଭଲ ରହି ନ ପାରେ।
ଯାତ୍ରା, ନିର୍ମାଣ, ବ୍ୟବସାୟ, ପରିବହନ ଓ ବାରିକ୍
କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆପଣଙ୍କ ପୁରୁଷାଧ୍ୟା ଓ ସମରନ
ମଳିପାରିବ। ଭାବନାରେ ବୁଝିଗାନ୍ତ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଶାସିତ ହେବେ।

କର୍ତ୍ତା



ମୁଖରାବ୍ୟାଧିପ ରହି ଅଶ୍ଵାସାଧ୍ୟରେ ଶିନ୍ହି ପୂର୍ଣ୍ଣ
ଦୃଷ୍ଟିରେ ରହିଥାବୁ କାର୍ଯ୍ୟବ୍ୟପ୍ରତି ରହି ଖାଲି
ପିଲାରେ ଅବଶେଷ କରିବାକି ଦେବାର ପରାମର୍ଶ କରିବାକି
ମାତ୍ର ସ୍ଵରୂପରେ ଥାଏ ନାହିଁ କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରେ
ଭାବନାର କାମଟି ପୁଣ୍ୟକାରୀ ହେବେ।

ବିଂହ



ମନ୍ଦଗୁହି ନିଜ ପାପରୁହୁ ମଧ୍ୟରେ ରହିଥିବାରୁ
ବିଶ୍ୱାସ ନେଇ ମାନସିକ ପ୍ଲଟ ଭଲ ରହି ନ ପାରେ।
ବିଶ୍ୱାସ ନେଇ ମାନସିକ ପ୍ଲଟ ଭଲ ରହି ନ ପାରେ।
ଯାତ୍ରା, ନିର୍ମାଣ, ବ୍ୟବସାୟ, ପରିବହନ ଓ ବାରିକ୍
କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆପଣଙ୍କ ପୁରୁଷାଧ୍ୟା ଓ ସମରନ
ମଳିପାରିବ। ଭାବନାରେ ବୁଝିଗାନ୍ତ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଶାସିତ ହେବେ।

କଣ୍ଯା



ମନ୍ଦଗୁହି ନିଜ ରାଶିରେ ଅଭ୍ୟାନ କରୁଥାବାରୁ
ବିଶ୍ୱାସ ନେଇ ମାନସିକ ପ୍ଲଟ ଭଲ ରହି ନ ପାରେ।
ବିଶ୍ୱାସ ନେଇ ମାନସିକ ପ୍ଲଟ ଭଲ ରହି ନ ପାରେ।
ଯାତ୍ରା, ନିର୍ମାଣ, ବ୍ୟବସାୟ, ପରିବହନ ଓ ବାରିକ୍
କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆପଣଙ୍କ ପୁରୁଷାଧ୍ୟା ଓ ସମରନ
ମଳିପାରିବ। ଭାବନାରେ ବୁଝିଗାନ୍ତ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଶାସିତ ହେବେ।

ତୁଳା



ନାକାରେହି ଶୁରୁକ୍କ ପ୍ରଭାବୁ ସାଥୀ ସମୟରେ
ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରହିଥାବୁ କାର୍ଯ୍ୟବ୍ୟପ୍ରତି ରହି ଖାଲି
ପିଲାରେ ଅବଶେଷ କରିବାକି ଦେବାର ପରାମର୍ଶ କରିବାକି
କରି ହେଲାଇବାକି ଦେବାର ପରାମର୍ଶ କରିବାକି
ଆଜି ଅବଶେଷ କରିବାକି ଦେବାର ପରାମର୍ଶ କରିବାକି
ଆଜି ଅବଶେଷ କରିବାକି ଦେବାର ପରାମର୍ଶ କରିବାକି

ବିହାର



ମଙ୍ଗଳକୁ ନିଜ ରାଶିରେ ଅଭ୍ୟାନ କରୁଥାବାରୁ
ବିଶ୍ୱାସ ନେଇ ମାନସିକ ପ୍ଲଟ ଭଲ ରହି ନ ପାରେ।
ବିଶ୍ୱାସ ନେଇ ମାନସିକ ପ୍ଲଟ ଭଲ ରହି ନ ପାରେ।
ଯାତ୍ରା, ନିର୍ମାଣ, ବ୍ୟବସାୟ, ପରିବହନ ଓ ବାରିକ୍
କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆପଣଙ୍କ ପୁରୁଷାଧ୍ୟା ଓ ସମରନ
ମଳିପାରିବ। ଭାବନାରେ ବୁଝିଗାନ୍ତ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଶାସିତ ହେବ

୩୦ କୋଟି ରାନସମ୍ପର୍କ ଆକ୍ରମଣ

କୁଆଦିଲା, ୧୮

କରିବ ଆର୍ଥିକର୍ଷ ପ୍ରଥମ ୨ ମାସରେ ସାରା ବିଶ୍ୱାର ମାତ୍ର ୩୦ କୋଟିରୁ ଉଚ୍ଚ ରାନସମ୍ପର୍କ ଆକ୍ରମଣ ଦେଖାଯାଇଛି । ଏପିଲ ଏବଂ ମେ ମାସରେ ପ୍ରାୟ ୭୮.୪ ନିୟମତ ନୁଆ ମାମଲା ସାମାନ୍ୟ ଆସିଥିବା ସାଇବର ସିନ୍ଗାରିଟ ଫାର୍ମ ସୋନିକ ଡ୍ରାଇଵ ପକ୍ଷରୁ ରହିବାର ସୁଚାନା ମିଳିଛି । ଆମେରିକାରେ ୧୮.୪% ଏବଂ ବ୍ରିଜେନ୍ରେ ୧୪.୮%

ଏଭଳ ମାମଲା ବୁଦ୍ଧି ହୋଇଥିବା ସୋନିକ ଡ୍ରାଇଵ ସିଲେ ବିଲ କରୁଥିବା କରିଛନ୍ତି । ଆମେରିକା, ବ୍ରିଜେନ୍ର, ଜମ୍ପାନ୍, ଦକ୍ଷିଣ ଆସ୍ଟ୍ରେଲୀଆ ଏବଂ ବ୍ରାଜିଲ୍ ଭଲି ଶ୍ଵାମୁତ୍ତିକର ରାନସମ୍ପର୍କ ମାମଲା ଅଧିକ ରହିଛି । ସରକାର ସେବରୁ କରିଥିବା ବେଳେ ଶିକ୍ଷା ସେବରୁ ୧୯.୩% ଆକ୍ରମଣ ବିରୁଦ୍ଧ ବେଳେ ଶିକ୍ଷା ସେବରୁ ୧୯.୪% ଆକ୍ରମଣ ବିରୁଦ୍ଧ ଏବଂ ରିଜେଲ ସେବରେ ଏହା ୨୨.୪% ରହିଥିବା ରିପୋର୍ଟରୁ ସାମାନ୍ୟ ଆସିଛି ।

ହୋମ୍ ଆଇଥୋଲେଶନରେ ୭୭.୭୪% ଆକ୍ରମଣ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୮(ମ୍ୟୋ)

ମାଜଣ ରହିଛନ୍ତି । ସେପଟେ ସାମ୍ବୁ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଡା. ନିରୋଜ ମିଶ୍ର କରିଛନ୍ତି, ସମ୍ବାଦ ବୃଦ୍ଧି ଲହର ପାଇଁ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ଘରକୁ ଘର ବୁଲି ସର୍ବୋତ୍ତମାନ କରିବା ରହିଛି । ଉତ୍ସବକାର କୌଣସି ଏବଂ ବର୍ଷା ଥିବା ମଧ୍ୟରେ ୧୪,୪୮୮ ଜଣ ଆକ୍ରମଣ ବିରୁଦ୍ଧ ବେଳେ କରିବା କରିଛନ୍ତି । ଏହାର ଆକ୍ରମଣ କରିବାର ଆମେରିକାର ଆଗରୁ ଗଲେ ଜାଣିବା । କେଉଁ ବନ୍ଦପାରୁ କଣ୍ଠ ଅଧିକାରୀ, କେଉଁ ଗଢ଼ନାୟକ ବା'କ' କଣ୍ଠ ଦେଇଥିଲେ, କେଉଁ 'ବରଜେନ୍ମ' କଣ୍ଠ ଯୋଗେଇ ଦେଇଥିଲେ (ଗଜପତିଙ୍କ ପ୍ରତିନିଧି ଭାବରେ ପାଞ୍ଚେଟି ଗା'ର ପ୍ରଶାସକ ରହିଥିବା ଲେବୁଲି ବିଭାଗ କରିବା ରହିଛି) । ତାହାର ଲମ୍ବ ତାଙ୍କିବା ଦେଖିଲେ ମନରେ ରୋମାଞ୍ଚ ହେବାର କାରଣ କରିଛନ୍ତି । ଏହାର ପାଇଁ ରାଜ୍ୟରେ ଏହାର ଆକ୍ରମଣ କରିବାର ଆମେରିକାର ଆଗରୁ ଗଲେ ଜାଣିବା । କେଉଁ ବନ୍ଦପାରୁ କଣ୍ଠ ଅଧିକାରୀ, କେଉଁ ଗଢ଼ନାୟକ ବା'କ' କଣ୍ଠ ଦେଇଥିଲେ, କେଉଁ 'ବରଜେନ୍ମ' କଣ୍ଠ ଯୋଗେଇ ଦେଇଥିଲେ (ଗଜପତିଙ୍କ ପ୍ରତିନିଧି ଭାବରେ ପାଞ୍ଚେଟି ଗା'ର ପ୍ରଶାସକ ରହିଥିବା ଲେବୁଲି ବିଭାଗ କରିବା ରହିଛି) । ତାହାର ଲମ୍ବ ତାଙ୍କିବା ଦେଖିଲେ ମନରେ ରୋମାଞ୍ଚ ହେବାର କାରଣ କରିଛନ୍ତି । ଏହାର ପାଇଁ ରାଜ୍ୟରେ ଏହାର ଆକ୍ରମଣ କରିବାର ଆମେରିକାର ଆଗରୁ ଗଲେ ଜାଣିବା । କେଉଁ ବନ୍ଦପାରୁ କଣ୍ଠ ଅଧିକାରୀ, କେଉଁ ଗଢ଼ନାୟକ ବା'କ' କଣ୍ଠ ଦେଇଥିଲେ, କେଉଁ 'ବରଜେନ୍ମ' କଣ୍ଠ ଯୋଗେଇ ଦେଇଥିଲେ (ଗଜପତିଙ୍କ ପ୍ରତିନିଧି ଭାବରେ ପାଞ୍ଚେଟି ଗା'ର ପ୍ରଶାସକ ରହିଥିବା ଲେବୁଲି ବିଭାଗ କରିବା ରହିଛି) । ତାହାର ଲମ୍ବ ତାଙ୍କିବା ଦେଖିଲେ ମନରେ ରୋମାଞ୍ଚ ହେବାର କାରଣ କରିଛନ୍ତି । ଏହାର ପାଇଁ ରାଜ୍ୟରେ ଏହାର ଆକ୍ରମଣ କରିବାର ଆମେରିକାର ଆଗରୁ ଗଲେ ଜାଣିବା । କେଉଁ ବନ୍ଦପାରୁ କଣ୍ଠ ଅଧିକାରୀ, କେଉଁ ଗଢ଼ନାୟକ ବା'କ' କଣ୍ଠ ଦେଇଥିଲେ, କେଉଁ 'ବରଜେନ୍ମ' କଣ୍ଠ ଯୋଗେଇ ଦେଇଥିଲେ (ଗଜପତିଙ୍କ ପ୍ରତିନିଧି ଭାବରେ ପାଞ୍ଚେଟି ଗା'ର ପ୍ରଶାସକ ରହିଥିବା ଲେବୁଲି ବିଭାଗ କରିବା ରହିଛି) । ତାହାର ଲମ୍ବ ତାଙ୍କିବା ଦେଖିଲେ ମନରେ ରୋମାଞ୍ଚ ହେବାର କାରଣ କରିଛନ୍ତି । ଏହାର ପାଇଁ ରାଜ୍ୟରେ ଏହାର ଆକ୍ରମଣ କରିବାର ଆମେରିକାର ଆଗରୁ ଗଲେ ଜାଣିବା । କେଉଁ ବନ୍ଦପାରୁ କଣ୍ଠ ଅଧିକାରୀ, କେଉଁ ଗଢ଼ନାୟକ ବା'କ' କଣ୍ଠ ଦେଇଥିଲେ, କେଉଁ 'ବରଜେନ୍ମ' କଣ୍ଠ ଯୋଗେଇ ଦେଇଥିଲେ (ଗଜପତିଙ୍କ ପ୍ରତିନିଧି ଭାବରେ ପାଞ୍ଚେଟି ଗା'ର ପ୍ରଶାସକ ରହିଥିବା ଲେବୁଲି ବିଭାଗ କରିବା ରହିଛି) । ତାହାର ଲମ୍ବ ତାଙ୍କିବା ଦେଖିଲେ ମନରେ ରୋମାଞ୍ଚ ହେବାର କାରଣ କରିଛନ୍ତି । ଏହାର ପାଇଁ ରାଜ୍ୟରେ ଏହାର ଆକ୍ରମଣ କରିବାର ଆମେରିକାର ଆଗରୁ ଗଲେ ଜାଣିବା । କେଉଁ ବନ୍ଦପାରୁ କଣ୍ଠ ଅଧିକାରୀ, କେଉଁ ଗଢ଼ନାୟକ ବା'କ' କଣ୍ଠ ଦେଇଥିଲେ, କେଉଁ 'ବରଜେନ୍ମ' କଣ୍ଠ ଯୋଗେଇ ଦେଇଥିଲେ (ଗଜପତିଙ୍କ ପ୍ରତିନିଧି ଭାବରେ ପାଞ୍ଚେଟି ଗା'ର ପ୍ରଶାସକ ରହିଥିବା ଲେବୁଲି ବିଭାଗ କରିବା ରହିଛି) । ତାହାର ଲମ୍ବ ତାଙ୍କିବା ଦେଖିଲେ ମନରେ ରୋମାଞ୍ଚ ହେବାର କାରଣ କରିଛନ୍ତି । ଏହାର ପାଇଁ ରାଜ୍ୟରେ ଏହାର ଆକ୍ରମଣ କରିବାର ଆମେରିକାର ଆଗରୁ ଗଲେ ଜାଣିବା । କେଉଁ ବନ୍ଦପାରୁ କଣ୍ଠ ଅଧିକାରୀ, କେଉଁ ଗଢ଼ନାୟକ ବା'କ' କଣ୍ଠ ଦେଇଥିଲେ, କେଉଁ 'ବରଜେନ୍ମ' କଣ୍ଠ ଯୋଗେଇ ଦେଇଥିଲେ (ଗଜପତିଙ୍କ ପ୍ରତିନିଧି ଭାବରେ ପାଞ୍ଚେଟି ଗା'ର ପ୍ରଶାସକ ରହିଥିବା ଲେବୁଲି ବିଭାଗ କରିବା ରହିଛି) । ତାହାର ଲମ୍ବ ତାଙ୍କିବା ଦେଖିଲେ ମନରେ ରୋମାଞ୍ଚ ହେବାର କାରଣ କରିଛନ୍ତି । ଏହାର ପାଇଁ ରାଜ୍ୟରେ ଏହାର ଆକ୍ରମଣ କରିବାର ଆମେରିକାର ଆଗରୁ ଗଲେ ଜାଣିବା । କେଉଁ ବନ୍ଦପାରୁ କଣ୍ଠ ଅଧିକାରୀ, କେଉଁ ଗଢ଼ନାୟକ ବା'କ' କଣ୍ଠ ଦେଇଥିଲେ, କେଉଁ 'ବରଜେନ୍ମ' କଣ୍ଠ ଯୋଗେଇ ଦେଇଥିଲେ (ଗଜପତିଙ୍କ ପ୍ରତିନିଧି ଭାବରେ ପାଞ୍ଚେଟି ଗା'ର ପ୍ରଶାସକ ରହିଥିବା ଲେବୁଲି ବିଭାଗ କରିବା ରହିଛି) । ତାହାର ଲମ୍ବ ତାଙ୍କିବା ଦେଖିଲେ ମନରେ ରୋମାଞ୍ଚ ହେବାର କାରଣ କରିଛନ୍ତି । ଏହାର ପାଇଁ ରାଜ୍ୟରେ ଏହାର ଆକ୍ରମଣ କରିବାର ଆମେରିକାର ଆଗରୁ ଗଲେ ଜାଣିବା । କେଉଁ ବନ୍ଦପାରୁ କଣ୍ଠ ଅଧିକାରୀ, କେଉଁ ଗଢ଼ନାୟକ ବା'କ' କଣ୍ଠ ଦେଇଥ

ଇନ୍ଦ୍ରପେଣ୍ଡାନ କପାଏ ଲେଖୁଗାଣି

A photograph showing a clear glass bottle of olive oil with a cork stopper, positioned next to a small, shallow glass bowl containing several green and black olives. The background is filled with sprigs of fresh olive branches, creating a rustic and natural aesthetic.



ଡା. ପାଠ୍ୟ ବାଜାରୀ

ଥାରେ ଅଛି 'ଯେ ଦେଶ ଯାଇ
କି ସେ ପଳ ଖାଇ' । ଏହି ଭଗ
ଏବେ ଆମ ପାଇଁ ବେଦର ଗାର ପରି
ଉପଲବ୍ଧି ହେଉଛି । ତେଣୁ ବିଜ୍ଞାନର
ସ୍ଵର୍ଗ ମହର୍ଷ ଚରକଙ୍କ ମଟରେ, 'ମଣିଷ
ଯେଉଁ ଜଳବାୟୁରେ ବାସକରେ ସେହି
ଜଳବାୟୁରୁ ଉପନି ଖାଦ୍ୟ, ଔଷଧ ତା'
ପାଇଁ ନିଶ୍ଚାତି ଆବଶ୍ୟକ । ମାତ୍ର ଆଜି
ଆଧୁନିକ କଞ୍ଚୁଗର ଯୁଗରେ ଅନୁକରଣ
ହିଁ ଆମ ଭେଜା ବା ମନ୍ତ୍ରିଷ୍ଠରେ ବସିଛି ।
ଆଜିକାଲି ବିଜ୍ଞାନ ଆମକୁ ନୂଆ ଦିଗରେ
ଅଗ୍ରସର କରୁଛି । ହେଲେ ଆମେ
କେତେକ ଜିନିଷକୁ ଅନୁକରଣ କରି
ଅଯଥାରେ ଗୋଗର ସାମନା କରୁଛେ ।
କେତେକ ଔଷଧ ବିଷୟରେ ଭଲ
ଭାବରେ ଅବଗତ ହେବା ଦରକାର । ଏହି
ବିଷୟରେ ନ ଜାଣି କିଛି ବ୍ୟକ୍ତି ଔଷଧ
ସେବନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ପାର୍ଶ୍ଵ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାର
ସମ୍ବନ୍ଧାନ ହେଉଛନ୍ତି । ଏବେ ଅନୁକରଣ
ହେବାରପାଇଁ ପାଇଁ ଯାଇଛି ବୋଲି
ଜଳବାୟୁରାବେ ।

“ପୂର୍ବ ମାଟିପାତ୍ର,
କାଠବୁଲାରେ ରୋଷେଇ
ହେଉଥିବା ବେଳେ ଏହା
ସିଧାସଳଖ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ
ବା ବାୟୁମଣ୍ଡଳର
ସଂଘର୍ଣ୍ଣରେ ଆସୁଥିଲା।
ହେଲେ ଏବେ ଲୋକେ
ପ୍ରେସରକୁକର,
ସିଲଭର ବାସନ ଆଦିର
ବହୁଳ ବ୍ୟବହାର
କରିବା ସହ ଚାଷରେ
କୃତ୍ରିମ ରାସାୟନିକ
ସାର ପ୍ରୟୋଗ ଯୋଗୁ
ଅନେକେ ମଧୁମେହ,
ଉଜ ରକ୍ତଚାପ,
ହୃଦରୋଗ, କ୍ୟାନ୍ସର
ଆଦି ବ୍ୟାଧିର ସମ୍ମୁଖୀନ



ଜଳବୟୁ ଓ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଉଚ୍ଚିତତା

କେଡ଼େକ ଔଷଧ ବିଶ୍ୟରେ ଭଲ
ଭାବରେ ଅବଗତ ହେବା ଦରକାର। ଏହି
ବିଶ୍ୟରେ ନ ଜାଣି କିଛି ବ୍ୟକ୍ତି ଔଷଧ
ସେବନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ପାର୍ଶ୍ଵ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାର
ସମ୍ଭାବୀନ ହେଉଛନ୍ତି । ଏବେ ଅନୁକରଣ
ହେଲୁକରଣ ପାଲଟି ଯାଇଛି ବୋଲି
କୁହାୟାଇପାରେ ।

ଗ୍ରାମ୍ପ୍ରଧାନ ଦେଶରେ ଅଧିକ ଉତ୍ତାପ
ଓ ଆତ୍ମ ଜଳବାୟୁ ଯୋଗୁ ଏଠାରେ
ଦଶମାସ ଗରମ ଓ ଦୁଇମାସ ଥଣ୍ଡା ।
ତେଣୁ ଏଠାକାର ପାରମରିକ ପୋଷାକ
ହେଉଛି ସୁତା ପୋଷାକ (ଧୋତି,
ପଞ୍ଚାବି, ଗ୍ରାଉରଙ ଇତ୍ୟାଦି) । ମାତ୍ର
ଏହା ବଦଳରେ ଚେରିକଟ ପ୍ରୟାଣୀ, ଶାର୍ଟ,
କୋଟ, ଟାଈ ପରି ଆମେ ରହିବା ଯୋଗୁ
ଲୋମକୁପର ସେଇର ବାସ୍ତାକରଣ ଠିକ୍
ରୂପେ ନ ହୋଇ ଲୋମଛିଦ୍ର ମୂଳରେ
ସଂକ୍ରମଣ ହୋଇ ବିଭିନ୍ନ ରମ୍ଫରୋଗ
ସୃଷ୍ଟି କରୁଛି । ତତ୍ସଙ୍ଗେ ଶରୀରର
ତାପମାତ୍ରାର ସମତା ରହେନାହିଁ । ଯଦି
ଏହି ପରମ୍ପରିରେ ଆମେ ରହିବା ତେବେ
ଖାଲି ଏହାର ପରିପାତା ହେବାରେ ।

ଶାନ୍ତି ପାଇଁ ଉପକାରୀ ଖାଦ୍ୟ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଗ୍ରାମ୍ସପ୍ରଧାନ ଦେଶର
ବ୍ୟକ୍ତି ପାଇଁ ଉପଯକ୍ଷ ଅଟେ ।

ବ୍ୟକ୍ତ ପାଇଁ ଅଧ୍ୟୋତ୍ତ୍ମ ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ପାଇଁ
ଗ୍ରାମ୍ୟ ପରିବେଶ ବ୍ୟକ୍ତିଗୁଣ
ସହରର ଚାକଚକ୍ର ପରିବେଶର ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ
ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ କ୍ଷମତା ଯଥେଷ୍ଟ
କମ୍, କାରଣ ଏମାନେ ଯେତେ ସ୍ଵାୟମ୍
ସମକ୍ଷୀୟ ସତେଜନ ହୋଇ ପରିଷାର
ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ରହି ପ୍ରୋଟିନ୍ ଭିନାମିନ୍ସ୍ୱୁଳ
ଖାଦ୍ୟ ସେବନ କରିଥାଆନ୍ତି । ହେଲେ
ଗ୍ରାମ୍ୟ ପରିବେଶରେ ଶୁଦ୍ଧବାୟୁ
ପାହାଡ଼ ପର୍ବତର ଶାତଳ ବାୟୁ ସର୍ବରେ
ଧୂଳିଖୁଣ୍ଡରିତ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କ
ଶାରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି
ବା ଆଣ୍ଟିବତ୍ତି ଡିଆରି ହୋଇ ଶେତରକ
କର୍ଣ୍ଣକାର କାର୍ଯ୍ୟଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ତେଣୁ
ରୋଗ ହୁଁ ନାହିଁ । ଯଦି ବା ସାଧାରଣ
ରୋଗ ହୁଁ ଅତ୍ୱା ଆମାନ୍ତିକ ଅଷ୍ଟଧ ବା
ତୁଳକୁ ଚିକିତ୍ସା ଦ୍ୱାରା ଶାୟ୍ର ଆଗୋଧ୍ୟ
ହୋଇଥାଏ । ପରିବାର ଉପରେ ଆର୍ଥିକ
ବୋଲ୍ଫ କରିଯାଏ ।

ମାତ୍ର ଆମ ପ୍ରାକୃତିକ ଔଷଧ ତ୍ରିଦୋଷ ପୂର୍ବ ମାଟିପାଡ଼, କାଠମୁଲାରେ



ଶ୍ରୀ ଷ୍ଟ୍ରେପ ସ୍ଟ୍ରେଚନା

- ସକାଳୁ କିଛି ସମୟ ଚାଲିବା ଏକ ଭଲ ଅଭ୍ୟାସ। ଏହାକୁ ଦେଇନିମ ଜୀବନରେ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ। ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳୁ ଅତିକମରେ ଅଧିଘଣ୍ଡା ଚାଲନ୍ତୁ। ଏହାର ସକାରାମକ ପ୍ରଭାବ ମାନସିକତା ଉପରେ ପଢିଆଏ ।
 - ରାତିରେ ଶୋଇବାକୁ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ଏଶୁତେଶୁ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । କାରଣ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ନିଦ୍ରା ଉପରେ ପଢିଆଏ । ତେଣୁ ଶୋଇବାକୁ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ମନକୁ ଶାନ୍ତ ରଖନ୍ତୁ ।
 - ଯଦି ଦୀର୍ଘ ବର୍ଷ ଧରି ଆପଣ କଞ୍ଚୁଟର ସାମନାରେ ବସି କାମ କରୁଛୁଟି ତେବେ ନିଜର ଚକ୍ଷୁ ପରାକ୍ଷା କରାଇ ନେବା ଭଲା । ତା'ସବୁ କିଛି ସମୟ ଅନ୍ତରାଳରେ ଉଠି ଯହିଁ ଧାନ୍ତା । ଥାଙ୍କଇ ଛିନ୍ତି

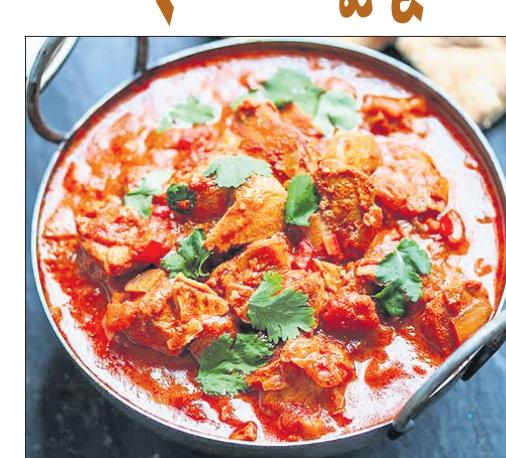


A close-up photograph showing a person's hands resting on a computer keyboard and a mouse. The person is wearing a light-colored, striped shirt. The keyboard is dark grey or black, and the mouse is silver and black. The background is a light-colored desk surface.

- ଏବେ ବ୍ୟପୁରୁଷଙ୍କ ଜୀବନରେ କେତେକ ନିଜ ସ୍ଥାଯ୍ୟ ପ୍ରତି ଠିକ୍ ଭାବେ ନିଜର ଦେଇପାରୁମାହାତ୍ମି । ହେଲେ ଯେତେ ବ୍ୟପୁ ରହିଲେ ମଧ୍ୟ ନିଜ ଶରୀର ପ୍ରତି ଧାନ ଦିଆନ୍ତୁ । ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ଅନ୍ତରାଳରେ ନିଜ ସ୍ଥାଯ୍ୟ ବିଶ୍ୱାସରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ କୋର୍ଟରେ ଦେଖାଯାଇଛି ।

- ସବୁରେଳେ ନିଜକୁ ଚେନ୍ସନଠାରୁ ଦୂରେଇ
ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ। ନିଜ ସାମର୍ଥ୍ୟଠାରୁ
ଅଧୂକ କାମ ଆବୋରି ବସିଲେ ତାହା
ପରୋକ୍ଷରେ ନେନ୍ସନକୁ ଆମନ୍ଦନ୍ତା କରିଥାଏ ।

- ଖାଇବାର ଠିକ୍ ପୂର୍ବରୁ ଆବୋ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ।
କାରଣ ଏହାର ପ୍ରତାବ ପାଚନକ୍ରିୟା ଉପରେ
ପଞ୍ଚଥାଏ।



କ୍ୟାନ୍ସରିରୁ ଦୂରେଇ ରଖେ ମସଲାଧୂଳି ଖାଦ୍ୟ

ଅଧିକ ମସଲାଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ତାହା କେତେକ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟଜନିତ ସମସ୍ୟାକୁ ଡିକ୍ଷିତ ଆଣିଥାଏ । ହେଲେ ଏହି ଗୋଟିଏ ସମ୍ପର୍କରେ ନିଜକରେ ଯୁନିଭର୍ଟିଟ ଅପ୍ର ଲଙ୍ଘନର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଏକ ମୂଆ ତଥ୍ୟ ଲୋକଲୋଚନକୁ ଆଣିଛନ୍ତି । ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଯଦି ମସଲାଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଅଛି ତେବେ ସେ ଅନେକାଂଶରେ ନିଜକୁ କ୍ୟାନସରତାରୁ ଦୂରେଇ ରଖୁପାରିବେ ବୋଲି ଦୃଢ଼େଇଁ ବ୍ୟକ୍ତ କରିଛନ୍ତି ଏହି ଯୁନିଭର୍ଟିଟର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ । ଏପରି ଖାଦ୍ୟ ସହ ଅଧ୍ୟୟତ୍ତ କିଛି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପରାକ୍ଷା କରିବା ପରେ ଉଚ୍ଚ ଯୁନିଭର୍ଟିଟର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଏଭଳି ସିଦ୍ଧାନ୍ତରେ ଉପନୀତ ହୋଇଛନ୍ତି । ପ୍ରାୟ ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ସାମିତ ପରିମାଣର ମସଲାଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଉଥିବା କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପରାକ୍ଷା କରିବା ପରେ ସେମାନଙ୍କଠାରେ କ୍ୟାନସରର କୌଣସି ଓ ଏହି ପରିମାଣ କ୍ଷିତି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହେଲୋଟାର ଏବଂ ଏଥାରେ



