



ମତରେ 'କେ'

ଲିଖିଥାଏ ଶାସକ ଦଳକୁ ସୁହାଳକୀ ଭାବି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଦେଶରେ ଏକ ବିଶ୍ଵାଳିତ ଧାରା ସୁମ୍ଭି କରିଛି ବୋଲି ନିକଟରେ ଏକ ମାମଲାର ଶୁଣାଣି କରି ମୁପ୍ରମିକେଟ ପ୍ରଧାନ ବିବାପିତ ଏନ. ଡି. ରମନାନ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତାରେ ଗଠିତ ଏକ ଖୁବ୍‌ପାଠୀ କହିଛନ୍ତି । ରାଜନୈତିକ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ରଖାଯାଇ ବିଶେଷକରି ଶାସକ ଦଳର ବିରୋଧାକୁ ଟାରେଟ କରାଯାଉଥିବା ଘଣଶାରୁ ଦେଖୁ ରମନା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି । ଦୁଇପାଦ ଆଗକୁ ଯାଇ ଭାରତର ପ୍ରଧାନ ବିବାପିତ ଆହୁରି କହିଛନ୍ତି ଯେ, କ୍ଷମତାରେ ଭିନ୍ନ ଦଳ ନିର୍ବାଚିତ ହୋଇ ଆସିଲେ ଏହିଭଳି ପୋଲିଟି ଅନ୍ୟପରକ ବିବାହରେ ଦେଶାବ୍ଲୋହ ମାମଲା ରୁକ୍ଷ ହେଉଥିବାର ଦୁଷ୍ଟ ର ହେବି ।

ଆଜନ ଓ ଶୁଣିଲା ବଜାୟ ରଖିବା ହେଉଥିବା ପ୍ରାମାଣିକ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ।

ବାସ୍ତବରେ ଯିବି ଅପରାଧୀ ବା ଅଭିମୂଳିତ ତାକୁ ଚିନ୍ତନ କରି ଆଜନ ଅନୁଯାୟୀ ପଦକ୍ଷେପ ଦେବା ବେଳେ ପୋଲିଟି କାହା ପ୍ରତି ବାହିବାର କରିବା କଥା ନାହିଁ ।

ଦେଖାଯାଉଛି ଯେତେ ଦଳ ଶାସନରେ ରହୁଛନ୍ତି ତାଙ୍କ ପ୍ରତି ପୋଲିଟି ସାଧାବିକ ଆନ୍ଦୋଳନ ରହିଛି । କିନ୍ତୁ ସାବୁ ଘଣଶାରେ ନକାରାମକ ରାଜନୈତିକ ହୃଦୟକେ ହୁଷ୍ଟକେପ ରହିଛନ୍ତି ।

ଏଠାରେ ମହାରାଷ୍ଟ୍ର ପୁଣି ସହରରେ ନିକଟରେ ଘଟିଥିବା ଏକ ଘଣଶା ଉଲ୍ଲଙ୍ଘନ କରାଯାଇପାରେ । ଗୋଟିଏ ହିନ୍ଦୁ ଝିଅର ମୁସଲମାନ ପୁଅ ସହିତ ବିବାହ ଆୟୋଜନ ହୋଇଥିଲା । ଏଥରେ ଉତ୍ସବ ପରିବାର ବନ୍ଧନ ଥିଲା ।

ହେଲେ ଏହାକୁ ଲୁଭ ଜିହାଦ ଆଖ୍ୟା ଦେଇ ଗୋଟିଏ ଗୋଟା ବିବାହ କରାଇ ଦେବ ନାହିଁ ବୋଲି ଘୋଷଣା କଲା । ଘଣଶାରେ ମହାରାଷ୍ଟ୍ର ଜଣେ ମନ୍ଦୀ ହୃଦୟକେ ହୁଷ୍ଟକେପ କରି କହିଲେ ଯେ, ବିବାହ ନିର୍ମିତ ହେବ ଓ ପୋଲିଟି ସୁରକ୍ଷା ଦେବା ସକାଶେ ନିର୍ବିକାର ହେବ । ଏଥରେ ବୁଝିବାର ପରିବାର ବନ୍ଧନ ରହିଛନ୍ତି ।

ଏଠାରେ ମହାରାଷ୍ଟ୍ର ପୁଣି ଝିଅର ମୁସଲମାନ ପୁଅ ସହିତ ବିବାହ ଆୟୋଜନ ହୋଇଥିଲା । ଏଥରେ ଉତ୍ସବ ପରିବାର ବନ୍ଧନ ଥିଲା ।

ଏଠାରେ ବୁଝିବାର ପରିବାର ବନ୍ଧନ ରହିଛନ୍ତି । ଏଥରେ ଉତ୍ସବ ପରିବାର ବନ୍ଧନ ରହିଛନ୍ତି ।

ଏଠାରେ ବୁଝିବାର ପରିବାର ବନ୍ଧନ ରହିଛନ୍ତି । ଏଥରେ ଉତ୍ସବ ପରିବାର ବନ୍ଧନ ରହିଛନ୍ତି ।

ଏଠାରେ ବୁଝିବାର ପରିବାର ବନ୍ଧନ ରହିଛନ୍ତି । ଏଥରେ ଉତ୍ସବ ପରିବାର ବନ୍ଧନ ରହିଛନ୍ତି ।

ଏଠାରେ ବୁଝିବାର ପରିବାର ବନ୍ଧନ ରହିଛନ୍ତି । ଏଥରେ ଉତ୍ସବ ପରିବାର ବନ୍ଧନ ରହିଛନ୍ତି ।

ଏଠାରେ ବୁଝିବାର ପରିବାର ବନ୍ଧନ ରହିଛନ୍ତି । ଏଥରେ ଉତ୍ସବ ପରିବାର ବନ୍ଧନ ରହିଛନ୍ତି ।

ଏଠାରେ ବୁଝିବାର ପରିବାର ବନ୍ଧନ ରହିଛନ୍ତି । ଏଥରେ ଉତ୍ସବ ପରିବାର ବନ୍ଧନ ରହିଛନ୍ତି ।

ଏଠାରେ ବୁଝିବାର ପରିବାର ବନ୍ଧନ ରହିଛନ୍ତି । ଏଥରେ ଉତ୍ସବ ପରିବାର ବନ୍ଧନ ରହିଛନ୍ତି ।

ଏଠାରେ ବୁଝିବାର ପରିବାର ବନ୍ଧନ ରହିଛନ୍ତି । ଏଥରେ ଉତ୍ସବ ପରିବାର ବନ୍ଧନ ରହିଛନ୍ତି ।

ଏଠାରେ ବୁଝିବାର ପରିବାର ବନ୍ଧନ ରହିଛନ୍ତି । ଏଥରେ ଉତ୍ସବ ପରିବାର ବନ୍ଧନ ରହିଛନ୍ତି ।

ଏଠାରେ ବୁଝିବାର ପରିବାର ବନ୍ଧନ ରହିଛନ୍ତି । ଏଥରେ ଉତ୍ସବ ପରିବାର ବନ୍ଧନ ରହିଛନ୍ତି ।

ଏଠାରେ ବୁଝିବାର ପରିବାର ବନ୍ଧନ ରହିଛନ୍ତି । ଏଥରେ ଉତ୍ସବ ପରିବାର ବନ୍ଧନ ରହିଛନ୍ତି ।

ଏଠାରେ ବୁଝିବାର ପରିବାର ବନ୍ଧନ ରହିଛନ୍ତି । ଏଥରେ ଉତ୍ସବ ପରିବାର ବନ୍ଧନ ରହିଛନ୍ତି ।

ଏଠାରେ ବୁଝିବାର ପରିବାର ବନ୍ଧନ ରହିଛନ୍ତି । ଏଥରେ ଉତ୍ସବ ପରିବାର ବନ୍ଧନ ରହିଛନ୍ତି ।

ଏଠାରେ ବୁଝିବାର ପରିବାର ବନ୍ଧନ ରହିଛନ୍ତି । ଏଥରେ ଉତ୍ସବ ପରିବାର ବନ୍ଧନ ରହିଛନ୍ତି ।

ଏଠାରେ ବୁଝିବାର ପରିବାର ବନ୍ଧନ ରହିଛନ୍ତି । ଏଥରେ ଉତ୍ସବ ପରିବାର ବନ୍ଧନ ରହିଛନ୍ତି ।

ଏଠାରେ ବୁଝିବାର ପରିବାର ବନ୍ଧନ ରହିଛନ୍ତି । ଏଥରେ ଉତ୍ସବ ପରିବାର ବନ୍ଧନ ରହିଛନ୍ତି ।

ଏଠାରେ ବୁଝିବାର ପରିବାର ବନ୍ଧନ ରହିଛନ୍ତି । ଏଥରେ ଉତ୍ସବ ପରିବାର ବନ୍ଧନ ରହିଛନ୍ତି ।

ଏଠାରେ ବୁଝିବାର ପରିବାର ବନ୍ଧନ ରହିଛନ୍ତି । ଏଥରେ ଉତ୍ସବ ପରିବାର ବନ୍ଧନ ରହିଛନ୍ତି ।

ଏଠାରେ ବୁଝିବାର ପରିବାର ବନ୍ଧନ ରହିଛନ୍ତି । ଏଥରେ ଉତ୍ସବ ପରିବାର ବନ୍ଧନ ରହିଛନ୍ତି ।

ଏଠାରେ ବୁଝିବାର ପରିବାର ବନ୍ଧନ ରହିଛନ୍ତି । ଏଥରେ ଉତ୍ସବ ପରିବାର ବନ୍ଧନ ରହିଛନ୍ତି ।

ଏଠାରେ ବୁଝିବାର ପରିବାର ବନ୍ଧନ ରହିଛନ୍ତି । ଏଥରେ ଉତ୍ସବ ପରିବାର ବନ୍ଧନ ରହିଛନ୍ତି ।

ଏଠାରେ ବୁଝିବାର ପରିବାର ବନ୍ଧନ ରହିଛନ୍ତି । ଏଥରେ ଉତ୍ସବ ପରିବାର ବନ୍ଧନ ରହିଛନ୍ତି ।

ଏଠାରେ ବୁଝିବାର ପରିବାର ବନ୍ଧନ ରହିଛନ୍ତି । ଏଥରେ ଉତ୍ସବ ପରିବାର ବନ୍ଧନ ରହିଛନ୍ତି ।

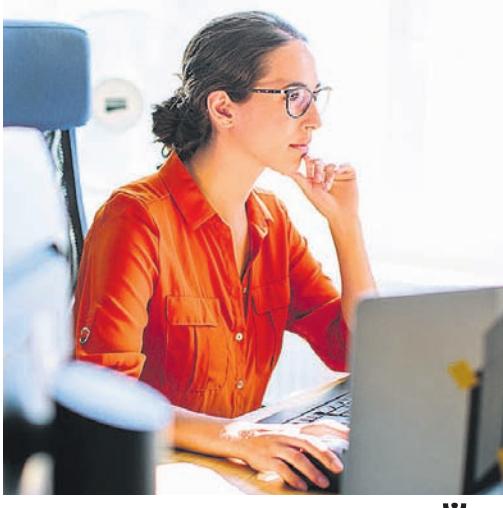
ଏଠାରେ ବୁଝିବାର ପରିବାର ବନ୍ଧନ ରହିଛନ୍ତି । ଏଥରେ ଉତ୍ସବ ପରିବାର ବନ୍ଧନ ରହିଛନ୍ତି ।

ଏଠାରେ ବୁଝିବାର ପରିବାର ବନ୍ଧନ ରହିଛନ୍ତି । ଏଥରେ ଉତ୍ସବ ପରିବାର ବନ୍ଧନ ରହିଛନ୍ତି ।

ଏଠାରେ ବୁଝିବାର ପରି

ହୃଦ୍ରାଗ ଓ ଖାଦ୍ୟ

ଆଜିକାଲି ହୃଦୟରେଗାର ଏକ ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟା ପାଳିଟିଗଲାଗି
କହିଲେ ଆଦୋ ଭୁଲ ହେବ ନାହିଁ । ଅସମ୍ଭଲିତ ଜୀବନଶୈଳୀ,
ଖାଦ୍ୟପୋଯି, ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି ହେଲେ ତାହା
ହୃଦୟରେଗର କାରଣ ସାଜିଥାଏ । ଯଦି ଏହି ସ୍ଵାଧ୍ୟ ସମସ୍ୟାର
ଠିକ୍ ସମୟରେ ସମାଧାନ କରା ନ ଯାଏ, ତେବେ ତାହା ଗୁରୁତ୍ବର
ଆକାର ଧାରଣ କରିବା ସହ ଅକ୍ଷାଳ ମୃତ୍ୟୁକୁ ତାକି ଆଶିଥାଏ ।
ତେବେ ଏପରି କେତେକ ଖାଦ୍ୟ ଅଛି ଯାହାକୁ ଆମେ ଦେଖିନି
ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକାରେ ସାମିଲକଲେ ତାହା ହୃଦୟରେ ଆଶିଙ୍କାକୁ
କେତେକାଂଶରେ ଦୂରେଇ ଦେବାରେ ସମର୍ଥ ହେବ । ପ୍ରତିଦିନ
ପ୍ରତ୍ୱ ପରିମାଣରେ ତରକା ପନ୍ଥପରିବା, ଫଳମୂଳ ଏବଂ ଶାର
ଖାଆକୁ । ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକାରେ ମାଛ ସାମିଲ କରିପାରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ
କେତେକ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ସତର୍କ ରହିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଲହୁଶା,
ପିଅ, କୁଳୁଡା ମାସ୍, ଚର୍ବି ଲାଗିଥିବା ଛେଳ ମାସ ଯେତେ କମ୍
ଖାଇବେ ତାହା ସେତେ ଭଲ । ଭିଟାମିନ୍ ‘ସି’ ଏବଂ ‘ଲ୍’ଜାତୀୟ
ଖାଦ୍ୟ ହୃଦୟରାଗଠାରୁ ଦୂରେଇ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।



ଏକାଗ୍ରତା ବଡ଼ାଇବା ପାଇଁ...

କୌଣସି କାମକୁ ଏକାଗ୍ରତାର ସହ ସମ୍ପାଦନ କଲେ ସେଥିରୁ ମୁଘଳ ମିଳିବା ଯଥେଷ୍ଟ ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି । ତେବେ ଏଥୁପାଇଁ ସକାରାମ୍ବକ ମାନସିକତା ମଧ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ମନ ଦେବସନ ମୁକ୍ତ ରହିଲା ଏବଂ କୌଣସି କାମକୁ ଆପଣ ଯୋଜନାବନ୍ଦ ଭାବରେ କରୁଥିଲେ ତେବେ ସେପରି ଦୟାତ୍ମକ ତୁଳାଳବାରେ ପ୍ରାୟ ଅସୁବିଧା ହୋଇ ନ ଥାଏ । ସନ୍ତୁଳିତ ଜୀବନଶୈଳୀ ଏକାଗ୍ରତା ବଢ଼ାଇବାରେ ଅନେକାଂଶରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ବୋଲି ଏକ ସଦ୍ୟତମ ସର୍ବେରୁ ଜ୍ଞାପତ୍ତିଛି । ଲକ୍ଷ୍ମନ ଯୁଦ୍ଧବିର୍ତ୍ତର ମନୋବିଜ୍ଞାନମାନେ 'ସନ୍ତୁଳିତ ଜୀବନଶୈଳୀ ଓ ଏକାଗ୍ରତା' ଶର୍ତ୍ତକ ବିଶ୍ୱାସ ନେଇ ଏକ ସର୍ବେ କରିଥିଲେ । ଏହାର ପରିସରଭୂତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଜୀବନଶୈଳୀ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ସନ୍ତୁଳିତ ଥିଲା, ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟ ଅଧିକାଂଶକର ଏକାଗ୍ରତା ସେହି ତୁଳନାରେ ଠିକ୍ ରହୁଥିଲା ବୋଲି ରିପୋର୍ଟରେ ଦର୍ଶାଯାଇଛି ।



ଅଣ୍ଟା ବ୍ୟଥା ହେଉଥୁଲେ ତାଙ୍କରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରି
ଓଷଧ ଖାଆନ୍ତୁ। ହେଲେ ଏପରି କେତେକ ଘରୋଇ ଉପକାର
ରହିଛି ଯାହାକୁ ଆପଣେଇ ପାରିଲେ ଏଥରୁ କେତେକାଂଶରେ
ଆଗାମ ମିଳିଥାଏ। ପ୍ରଥମ କଥା ହେଲା, ଯଦି ଆପଣ ଏପରି
ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ସହ ଜଡ଼ିତ ତେବେ ବସିବା, ଉଠିବା ସମୟରେ
ସରଚନା ଅବଳମ୍ବନ କରନ୍ତୁ। ଏପରି ବସନ୍ତ ଯେମିତି ଆପଣଙ୍କୁ
ଆଗାମ ଲାଗିବ। ସବୁବେଳେ ସିଧା ହୋଇ (୧୦ ଟିଙ୍ଗୀ
ପୋଞ୍ଜିନରେ) ବସିଲେ ଅଣ୍ଟାଜନିତ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯିବାର
ଆଶଙ୍କା କମ ଥାଏ। ତା' ସହ ଉଠିବା ସମୟରେ ସିଧା
ଉଠିବାକୁ ରେଖା କରନ୍ତୁ। ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ଅଧିକ ଓଜନିଆ
ଜିନିଷ ଉଠାନ୍ତୁ ନାହିଁ। କାରଣ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ଅଣ୍ଟା ଉପରେ
ପଢ଼ିଥାଏ ଏବଂ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଅଣ୍ଟାଜନିତ ସମସ୍ୟା
ଦେଖାଯିବାର ଯଥେଷ୍ଟ ଆଶଙ୍କା ରହିଛି। ଯଦି ଗୋଟିଏ ପ୍ଲାନରେ
ଅଧିକ ସମୟ ବସି କାମ କରୁଛନ୍ତି ତେବେ ନିଯମିତ ସମୟ
ଅନ୍ତରାଳରେ ଉଠି ବୁଲାବୁଲି କରନ୍ତୁ। ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ବପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା
ହେଲା, ଯଦି ଅଣ୍ଟାଜନିତ ସମସ୍ୟାର ଲକ୍ଷଣ ଜାଣିପାରିଲେ,
ତେବେ ବିଳମ୍ବ ନ କରି ଅଣ୍ଟା ବିଶେଷଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ।



ଅତ୍ୟଧିକ ଚନ୍ଦ୍ର ବଡ଼ାଏ ମେଘ

ଦେଖିବା ଓ ଜନନ ବୃଦ୍ଧ ଥାଙ୍କାଳ ଏକ ଘାପାରଣ କଥା
ପାଲଚିଗଲାଶି । ଅସୁଳୁତ ଖାଦ୍ୟ ଏଥିପାଇଁ ଅନେକାଂଶରେ
ଦାୟା । ହେଲେ ଏହି ତାଙ୍କାରେ ନିକଟରେ ଏକ ମୁଣ୍ଡା କଥାରୁ
ସାମିଲ କରାଯାଇଛି । ତାହା ହେଲା ଅତ୍ୟଧିକ ଚିତ୍ତ । ଯଦି
ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଧ୍ୟକ୍ଷାଂଶ ସମୟ ଚିତ୍ତାରେ ରୁହୁତି ତେବେ ତାହା
ତାଙ୍କର ମୋଦ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ କେତେକାଂଶରେ ଦାୟା ବୋଲି
ସଦ୍ୟତମ ସର୍ବେରୁ ଜଣାପଢିଛି । ‘ଅତ୍ୟଧିକ ଚିତ୍ତା ଓ ମୋଦବୃଦ୍ଧି’
ବିଷୟକୁ ନେଇ ଗୋକିଣ୍ଡ ମୁନ୍ଦିର୍ଭର୍ତ୍ତର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଏକ
ସର୍ବେ କରିଥିଲେ । ଅଧ୍ୟକ୍ଷାଂଶ ସମୟ ଚିତ୍ତାଗ୍ରହ୍ୟ ରହୁଥିବା
ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ଏହାର ପରିସରଭୂକ୍ତ କରାଯାଇଥିଲା । ଏହାପରି
ସେମାନଙ୍କର ଓଜନ କେତେ ରହୁଛି ତାହାକୁ ତନ ତନ କରି
ତର୍ଜମା କରିଥିଲେ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ । ଆଶ୍ୟକ୍ୟଜନକ ଭାବରେ
ଯେଉଁମାନେ ଅଧ୍ୟକ୍ଷାଂଶ ସମୟ ଚିତ୍ତାରେ ରହୁଥିଲେ ସେମାନଙ୍କ
ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରାୟ ୪୦ ପ୍ରତିଶତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଓଜନରେ ତାରତମ୍ୟ
ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥିଲା । ତେଣୁ ଓଜନକୁ ସନ୍ତୁଳିତ ରଖିବା ପାଇଁ
ଚିତ୍ତାଠାରୁ ନିଜକୁ ଯେତେସବ ଦୂରେର ରଖିବା ଦରକାର
ବୋଲି ଉଚ୍ଚ ମୁନ୍ଦିର୍ଭର୍ତ୍ତର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି ।

କ୍ୟାଲୋର ନୟନ୍ତର କରିବାର ନୂଆ ଉପାୟ

ଆମ ଶୀଘରରେ କ୍ୟାଲୋରି ପରିମାଣ ସହୁଳିତ ରହିବା ଦରକାର। ନିଜର ଦେବିନଦିନ ଖାଦ୍ୟ ତଳିକାରେ ସାଲାଦ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ। ଏହା କ୍ୟାଲୋରିକୁ ସହୁଳିତ ରଖେ। ତଚକା ଫଳମୂଳରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ସାଲାଦ୍ ଆମ ଶୀଘର ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପକାରୀ। ସେଥିପାଇଁ ବ୍ରେକଷେଷ୍ଟରେ



www.english-test.net

ଶ୍ରୀ ଗୋଦା



ସହଜରେ ଚିହ୍ନଟ କରିଛେ ପୁସ୍ତକୀୟ କ୍ୟାନ୍ସର

ଏଣିକି ଫୁସପୁସ୍ତ କ୍ୟାନ୍‌ସରକୁ ସହଜରେ ଚିହ୍ନଟ କରିଛେବ। କାଳିପର୍ଦନାଆ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ହାଇଟେକ୍ ସଫ୍ଟୱେରରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଏହି ମେଶିନରେ ସଂସ୍କରଣ ଏକ ଛାଇସ୍ ସାହାଯ୍ୟରେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଫୁସପୁସ୍ତ କ୍ୟାନ୍‌ସରରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଛନ୍ତି କି ନାହିଁ ତାହା ଜଣାପଡ଼ିଥାଏ ବୋଲି ପ୍ରକାଶିତ ରିପୋର୍ଟରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି।



ସାମ୍ପ୍ରଦୟ ସୁତନ୍ତା

- ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ନିଜେ ଏ ନେଇ କେତେ ପିର୍ ଅଛନ୍ତି ତାହା ଜାଣିବା ଜରୁରୀ । ଏହି ବିଶ୍ୱାସରେ ବ୍ୟାୟାମ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ସହ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ ।
 - ଘରେ ଯଦି କୌଣସି ଆଶ୍ରମ ରଖୁଣ୍ଡି ତେବେ ତାହାର ନାମ ଏବଂ ଏକପାଏରି ତାରିଖକୁ ଡାଏରାରେ ଟିପି ରଖନ୍ତୁ ।
 - ଖାଇବା ଠିକ୍ ପୂର୍ବରୁ ଆବୋ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । କାରଣ ଏହାବାରା ପାଚନ କ୍ରିୟା ପ୍ରଥାବିତ ହୋଇଥାଏ ।
 - ସବୁଦିନ କିଛି ସମୟ ସୁର୍ଯ୍ୟକିରଣରେ ଠିଆ ହୁଅନ୍ତୁ । ଏହାବାରା ଶରୀରକୁ



କ୍ଷତିକାରକ । ଏହାଯୋଗୁ ପାଖ ଜିନିଷ
ମଧ୍ୟ ଦେଖିବାରେ ଅସୁବିଧା ହୋଇଥାଏ
ବିଶ୍ଵା ଶତାବ୍ଦୀର ଆରମ୍ଭରେ
କଳକାରଖାନାରେ କୋଇଲା ଜିଲ୍ଲାବି
ସ୍ଵାରା ସେଥିରୁ ଧୂଆଁ ବାହାରି ତାହା
ଧୂଳି ସହିତ ମିଶି ଖାଲ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିଲା
କିନ୍ତୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ଶିଳ୍ପାଞ୍ଚଳ ବ୍ୟତୀତ
ସହରାଞ୍ଚଳରେ ଏହା ଦେଖାଯାଉଛି

ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ନତେଯର
ଡିସେମ୍ବର ମାସରେ ଗତ କେତେବଳୀ
ଧରି ଦିଲ୍ଲୀରେ ଅଟିମାତ୍ରାରେ ଶ୍ଵର ସ୍ଵର
ହେଉଛି । ଏଥପାଇଁ ସରକାରଙ୍କୁ ସ୍ଵର
ଓ କଲେଜ ବନ୍ଦ କରିବାକୁ ପଡ଼ୁଛି ଏବଂ
ଯାନବାହନ ଚଳାଚଳ ଉପରେ ନିଯନ୍ତ୍ରଣ
କରାଯାଉଛି । ଦିଲ୍ଲୀ ଆଖାପାଖରେ
ହରଯାଶା ଓ ଉରରପ୍ରଦେଶରେ

ଦୁଇ ପ୍ରକାର ସ୍ତର ଦେଖାଯାଏ । ଏ
ହେଉଛି ଗନ୍ଧକୀୟ ସ୍ତର ଓ ଆଲୋକ
ରାସାୟନିକ ସ୍ତର । ବାୟୁରେ ଅଧି
ପରିମାଣର ସଳପେର ଅକ୍ଷସାଇର ରହିଥି
ପ୍ରଥମ ପ୍ରକାର ସ୍ତର ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ତାପ
ବିହୁ୍ୟ କେତ୍ର ଓ ଅନ୍ୟ ଜଳକାରଶାନ୍ତି
କୋଇଲା ଦର୍ଶନ ପାରେ ସଳଘ
ଅକ୍ଷସାଇର ନିର୍ଗତ ହୋଇଥାଏ । ବାୟୁ

ଯଦି ଧୂଳିକଣା ଥୁବ କିମ୍ବା ବାୟୁ ଆର୍ଦ୍ର ହୋଇଥିବ, ତା'ହେଲେ ଏହି ପ୍ରକାର ସ୍ଵଗୁ ଅତି ସାନ୍ତ୍ବାତିକ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ପ୍ରଥମେ ଲକ୍ଷ୍ଣନରେ ଦେଖା ଦେଇଥୁବାରୁ ଏହାକୁ 'ଲକ୍ଷ୍ଣନ ସ୍ଵଗୁ' କୁହାଯାଏ ।

ପଞ୍ଚତିରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ ଏବଂ ପିମ୍ବା
୭.୪ କଣିକାକୁ ବାହାର କରିଦେଇଥାଏ
ଏହି ଶ୍ଵେତ ଭିତରେ ଗୋଟିଏ ପରିସ୍ଥିତାବାନ
(ପିଲାତର) ଥାଏ ଏବଂ ଏହା ମଧ୍ୟଦେଶ
ଦୂଷିତ ବାୟୁ ପ୍ରବେଶ କଲେ ତାମ୍ଭା

ଆଲୋକ-ରାୟାନିକ
ମୁଖ୍ୟତଃ ସହାରାଙ୍ଗଳରେ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ
ହୋଇଥାଏ । ଏଥପାଇଁ ଧୂଆଁ କିମ୍ବା କୁହୁଡ଼ିର
ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । ଗାଡ଼ିମୋଚରରୁ
ନିର୍ଗତ ନାଇଗ୍ରାଜେନ୍ ଅକ୍ଷୟାଜନ୍ତ୍ର ଓ
ହାଇଟ୍ରୋକାର୍ବନ୍ ବାଷ୍ପ ହେଉଛି । ଏହାର
କାରଣ । ନିମ୍ନ ବାୟୁମଣ୍ଡଳରେ ସୁର୍ଯ୍ୟକିରଣ
ଛାଣିହୋଇ ସେଥିରୁ ପରିଷାର ବା
ବାହାରିଥାଏ । ନେଦରଲାଣ୍ଡର ତା
ରୁଜଗାର୍ବେ ୨୦୧୭ରେ ଚାଇନା
ବେଙ୍ଗ ସହର ପାଇଁ ପ୍ରଥମ ସ୍ଲାର୍ ଖୁବି
ନିର୍ମାଣ କରିଥିଲେ । ଚାଇନାର ଜୀଆ
ସହରରେ ୧୦୦ ମିଟର ଉଚ୍ଚର ଏକ ସ୍ଲାର୍
ଖୁବି କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛି ।

ଉପରୁ ତିରେ ଆଲୋକ-ରାସାଯନିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସ୍ଵାରା ଏଥରୁ ବିଶ୍ଵାସ ଓଜୋନ ଗ୍ୟାସ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଓଜୋନ ହେଉଛି ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପଣେ ଅଟାର କ୍ଷତିକାରକ । ବାୟୁମଣ୍ଡଳର ସ୍ଥାନୋତ୍ତମରେ ଥିବା ଓଜୋନ ପ୍ରରଗନ ଥିବା ଓଜୋନ ପୁଥୁବାକୁ ସୂର୍ଯ୍ୟ ଚକ୍ରର କ୍ଷତିକାରକ 'ଅତିବାଇଗଣି ରଙ୍ଗି-ଖ' ପ୍ରଭାବରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ଏହା ଆମ ପାଇଁ ହେଉଛି ଅତି ଦରକାରୀ, ମାତ୍ର ନିମ୍ନ-ବାୟୁମଣ୍ଡଳରେ ଥିବା ଓଜୋନ ହେଉଛି ଆମ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ । ଏହି ଶ୍ଵର ଯୋଗୁ ଆକାଶ ଧୂସର ରଙ୍ଗ ଦେଖାଯାଏ, ଆଖୁ ପୋଡ଼େ ଏବଂ ଶାସକ୍ରିୟାରେ କଷ୍ଟ ହୁଏ । ସୁନ୍ଦରାକ୍ଷୁ ଆମେରିକାର ଲୟ ଏଞ୍ଜୋଲ୍ସ ସହରରେ ଏହାକୁ ପ୍ରଥମେ ଚିହ୍ନଟ କରାଯାଇଥିବାରୁ ଏହାକୁ 'ଲୟ ଏଞ୍ଜୋଲ୍ସ ମନ' ବିବାହିତ

ଶ୍ଵର ଯୋଗୁ ସ୍ଥାନ୍ତିଯାରେ କଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ, ଆଖୁ ପାଦିଥାଏ, ଆକୁମା, ମୁଣ୍ଡର୍ବୟା ଓ ପୁସ୍ତପୁସ୍ତୀ ଗୋଗ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଯୋଗୁ ଅନେକ ମୋଟର ଦୂର୍ଘଟଣା ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଏହା ମଧ୍ୟ ଉଭିଦର ଚନ୍ଦ୍ରରେ ବାଧା ପହଞ୍ଚାଇଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ସହରାଙ୍ଗଳରେ ସ୍ଵର୍ଗରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ଉପାୟ କରାଯାଉଛି । ଶ୍ଵର ଖୁମ୍ବ (ଗାୟର) ହେଉଛି ଗୋଟିଏ ଉପାୟ । ଏହାକୁ ବଡ଼ ଆକାରରେ ‘ବାୟୁ ପରିଷାର’ ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଇପାରିବ ।

ଶ୍ଵର ଖୁମ୍ବ ବାୟୁ ଆୟନୀକରଣ

