



ଶ୍ରୀମଦ୍ଭଗବତର ଲାକୁଟୋଳନରେ ପ୍ରିଯଙ୍କା ଉତ୍ସାହରେ ରାଜୁଣ

- ଆଜି ଶେଷ ହେଉ  
ଭାରତ ଯୋଡ଼େ ଯାଏନ୍ତି
- ଯୋଗଦାନେ ୧୨  
ଟିର୍ଯ୍ୟାଧୀ ଦଳର ମେତା

ମୁଖ୍ୟାଦିକ୍ଷୀୟୀ/ଶୀତଲଗ୍ନର ୨୯ |୧

କାରଣ ଯୋହୋ ମାତ୍ରା ଆନ୍ଦେଶରେ ଲିଙ୍ଗରେ

ନେତା ରାହୁଳ ଗାନ୍ଧୀ ଶ୍ରୀନଗରର ଔଡ଼ିହାରେ

କଠାରେ ରବିବାର ଜାତୀୟ ପତା



ଶ୍ରୀମଗରର ଅତ୍ସାସକ ଲାଲଚୋକୀରେ ରବବାର ଜୀତୀୟ ପତାକା ଉଠିଲାନ କରିବା ପରେ କମାଙ୍କ ସହ କଂଗ୍ରେସ ନେତା ରାହୁଳ ଗାନ୍ଧୀ

ତରେ କନ୍ୟାକୁମାରୀରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିବା  
ଭାରତ ଯୋଡ଼ୋ ଯାଉଠା ୧୭ଟି ରାଜ୍ୟ ଓ ୫୬  
କେନ୍ଦ୍ରଶାସିତ ଅଞ୍ଚଳ ଅତିକ୍ରମ କରିବା ପାରେ  
ଯୋମବାର ଉଦୟାପିତ ହେବାକୁ ଯାଉଛି  
ଶେଷ ଦିନରେ ୧୭ଟି ବିରୋଧୀ ଦଳର ନେତା  
ଯୋଗଦେବେ । ମୋଟ ୨୧୬ ଦଳକୁ ଆମନ୍ତରଣ  
କରାଯାଇଥିବାବେଳେ ସୁରକ୍ଷାଗତ କାରଣରୁ  
କେତେକ ଯୋଗଦେବାକୁ ରାତି ହୋଇ ନାହାନ୍ତି  
ଡୂଶମୂଳ କଂଗ୍ରେସ, ସମାଜବାଦୀ ପାର୍ଟି ଏବଂ  
ଟିପି ଉଦୟାପନୀ ଉତସବରୁ ନିଜକୁ ଦୂରେଇ  
ରଖାନ୍ତି । ସୋମବାର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଡିମ୍ବକେ  
ଶରଦ ପାଞ୍ଚାରଙ୍କ ଏନ୍ଦ୍ରପି, ଆରାଜନ୍ତି  
ନୀତିଶ କୁମାରଙ୍କ ଜେତୁଷ୍ଟ, ଉତ୍ତର ଠାକୁରେଙ୍କ  
ଶିବସେନା, ସିପିଆଇ, ସିପିଆଇ(ଏମ), ପାର୍ବତୀ  
ଅବନୁଲାଙ୍କ ନ୍ୟାଶନାଲ କନ୍ପରେସ୍, ମେହୁବିବ  
ମୁପ୍ତିଙ୍କ ପିପୁଳ ତେମୋକ୍ରାଟିକ ପାର୍ଟି, ଶିଖ  
ପାର୍ଟିରେ ହେବାଏପାଇଁ ହୋଇଥାଏବେ

ବ୍ୟାଚତାମଣ ରଜ ପ୍ରଦ୍ୱାନ୍ ପ୍ରଦ୍ୱାନ୍ ଧଳା ଆଶାରଜ୍ଞ

# ଆର୍ଥିକ-ଭାଜପା ବିଚାରଧାରା ବିରୋଧଟେ ଏକାଠି ହୋଇଛନ୍ତି ବିରୋଧୀ: ରାମୁଳ

ଶ୍ରୀନଗର, ୨୯୧୯ (ପି.ଟି.)

ବିରୋଧୀ ଦଳଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ମତାନ୍ତର ରହିଥାଇପାରେ, କିନ୍ତୁ ଆର୍ଥିକ-ଭାଜପା ବିଚାରଧାରା ବିରୋଧରେ ସେମାନେ ଏକାଠି ହୋଇଛନ୍ତି ବୋଲି କଂଗ୍ରେସ ନେତା ରାହୁଲ ଗାନ୍ଧୀ ରହିବାର କହିଛନ୍ତି । ଭାରତ ଯୋଡ଼େ ଯାଉାର ୧୯୪୭ମ ଦିନର ପଦ୍ୟାତ୍ମା ବେଳେ ରାହୁଲ ଏକ ଖବରଗାତା ସମ୍ବିଳନମାରେ କହିଥିଲେ, ଆଲୋଚନା, ବିଚାରବିମାର୍ଶ ପରେ ବିରୋଧୀ ଏକତା ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି । ଟିଏମ୍‌ବି ସୁପ୍ରିମୋ ମମତା ବାନାର୍ଜାଙ୍କ ଭଲି ନେତା ପଦ୍ୟାତ୍ମାରେ କରିବାରୁ ରାହୁଲ କହିଥିଲେ, ବିରୋଧୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଏକତା ନାହିଁ କହିବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ବିଚାରଧାରାର ଲଭେଇରେ ବିରୋଧୀ ଦଳଗୁଡ଼ିକ ଏକାଠି ଭାଜପା ଏବଂ ଆର୍ଥିକ-ଭାଜପା ବିରୋଧରେ ଲଭେଇ ବୋଲି କଂଗ୍ରେସ ନେତା କହିଛନ୍ତି । ଜମ୍ବୁ-କଶ୍ମାରକୁ ରାଜ୍ୟ ମାନ୍ୟତା ଏବଂ ଗଣତାନ୍ତିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଫେରାଇଛି ଆଣିବା ପ୍ରଥମ ଏବଂ ଅତ୍ୟେ ରୁଦ୍ଧପୂର୍ବ ପଦେଶପାଇଁ ବୋଲି ରାହୁଲ କହିଥିବାବେଳେ ଉଚ୍ଚ କେନ୍ଦ୍ରଶାସନିଷତ୍ତ ଅଞ୍ଚଳରେ ବିରୋଧୀ ମୋଷରେ କଂଗ୍ରେସରେ ରହିବ କି ନାହିଁ ପ୍ରଶ୍ନକୁ ସେ ଏହାଇ ପାଇଥିଲେ

# ଶିବପାଳ, ସ୍ବାମୀ ପୁସ୍ତାଦ ହେଲେ ଏସ୍‌ପି ସାଧାରଣ ସମ୍ବାଦକ

ଲକ୍ଷ୍ମୀ, ୨୯୧୯(ପି.ଟି.)



— ଶିବପାଳ ଯାଦବ —

ସାଧାରଣ ସମ୍ପାଦକ ହେଲେ ରଚି  
ପ୍ରକାଶ ବର୍ଷା, ବଳଗାମ ଯାଦବ,  
ବିଶ୍ୱମର ପ୍ରସାଦ ନିଶାଦ, ଅଧିଶେଷ  
ପ୍ରସାଦ, ଜନ୍ମିତି ସରୋଜ,  
ରାମଙ୍ଗିଲାଲ୍ ସୁମନ, ଲାଲଭ  
ବର୍ମା, ରାମ ଅଚଳ ରାଜଭର, ଜେ  
ଆଞ୍ଚଳି, ହରେନ୍ଦ୍ର ମଳିକ ଏବଂ  
ନାରାଜ ଗୌଧୂରା । କିରନୀମନ୍ୟ ନଦୀଙ୍କୋ

ଆହୁରି ପ୍ରତ୍ଯାମନୀ ନେତା ବିଆର୍ଥେରେ ଯୋଗଦେବେ: ଶିଶ୍ରିତ

ରାୟଗଡ଼ା, ୨୯୧୯ (ସ୍କ.ପ୍ର.)

ଓଡ଼ିଶାରେ କୌଣସି ପ୍ରଭାବ  
ପତିବନ୍ଧି: ବିରୋଧୀ



ଶିଶ୍ରିତ ଗମାନ

ବା ନେଇ ପୁର କରଛି । ଓଡ଼ିଶାରେ ନଜ କାହାଁ  
ପ୍ରାଚୀ କରିବା ପାଇଁ ଦଳ ଉଦୟମ ଚଲାଇଛି ।  
ଦୂରପୂର୍ବ ବିଷୟ ହେଲା, ଏ ନେଇ ଗିରିଧରଙ୍କ  
ଅ ଶିଶୀରଙ୍ଗୁ ପଚାରିବାରୁ, ଆଗକୁ ଆହୁରି  
ଖୁଣା ନେତା ବିଆର୍ଯସରେ ଯୋଗଦେବେ  
ବୋଲି କହିଛନ୍ତି । ଏଥୁସବୁ ଅଗାମୀ ଦିନରେ  
ଆର୍ଯସ ଓଡ଼ିଶାରେ ସରକାର ଗଠନରେ  
ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିବ ବୋଲି ଶିଶିର  
ହିଛନ୍ତି ।

ଗମାଙ୍ଗ ଓ ତାଙ୍କ ପରିବାରର ପୁରୁଣ୍ଣା ଅଭ୍ୟାସ ଗିରିଧର କଂଗ୍ରେସ ପ୍ରାର୍ଥୀ ଭାବେ ବିଧାୟକ ଓ ଏମ୍ପି ହୋଇଥିଲେ । ପରେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥିଲେ । ସ୍ଵି ହେମା ମଧ୍ୟ ଏମଦି ଓ ବିଧାୟକା ଥୁଲେ । ହେଲେ ଦଳର ଅବସ୍ଥା ଖରାପ ସମୟରେ ଧୋକା ଦେଇଥିଲେ । ତେଣୁ ସେ ବିଆର୍ଥସରୁ ପ୍ରତିନିଧିତ୍ୱ କଲେ ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କ ପ୍ରତି ଅଞ୍ଚଳବାସୀଙ୍କ ସମର୍ଥନ ରହିବ ନାହିଁ ବୋଲି ରାଯଗଡ଼ା ଜିଲ୍ଲା କଂଗ୍ରେସ ସଭାପତି ହୁର୍ରା ପ୍ରାସାଦ ପଣ୍ଡା କହିଛନ୍ତି । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଦଳ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଗିରିଧରଙ୍କ ପରିବାର ପାଇଁ ଖେଳ । ସେମାନଙ୍କ ଅନ୍ତର୍ଭେଦ ଏବଂ ଦିଶାସନ୍ଧାନକରିବା ବିଷୟରେ ଅଞ୍ଚଳର ଜନସାଧାରଣ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସରେତନ । ତାଙ୍କୁ ଲୋକେ ଆଉ ବିଶ୍ୱାସ କରିବେ ନାହିଁ ବୋଲି ବୋଲି ଜିଲ୍ଲା ଭାଜପା ସଭାପତି ଶିବ ପଞ୍ଜନାୟକ କହିଛନ୍ତି କେବଳ ଗଙ୍ଗା ହରିଳୁଟ ପାଇଁ ଦଳତିଆଁ ବୋଲି ଶିବ କହିଛନ୍ତି । ଅଭିଭାବକ କୋରାପୁଣରେ ବିଆର୍ଥସର ପ୍ରଭାବ ରହିବ ନାହିଁ ବୋଲି ମଧ୍ୟ ସେ କହିଛନ୍ତି । ଏ ନେଇ ରଘୁଗଡ଼ା ଜିଲ୍ଲା ବିଜେତି ସଭାପତି ସୁଧାରେ କୁମାର ଦାସଙ୍କୁ ଫୋନ୍‌ରେ ଯୋଗାଯୋଗ କରାଯାଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସେ ଫୋନ୍ ଉଠାଇ ନ ଥିବାରୁ ତାଙ୍କ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ମିଳିପାରି ନାହିଁ । ସେହିପରି ଜୟପୁର ବିଧାୟକ ତାରାପ୍ରସାଦ ବାହିନୀପତିଙ୍କ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ନେବାରୁ ସେ କହିଛନ୍ତି, କଂଗ୍ରେସରୁ ସବୁ ସୁବିଧା ପାଇ ଯେଉଁ ଗମାଙ୍ଗ ପରିବାରକୁ ସତୋଷ ମିଳିଲାନି, ସେମାନେ ବିଆର୍ଥସ ଛାଡ଼ି ମଧ୍ୟ ଅନ୍ୟ ଦଳକୁ ଯାଇପାରନ୍ତି । ଓଡ଼ିଶାର ଲୋକେ ଏବଂ ବିଶେଷକରି ଅଭିଭାବକ କୋରାପୁଣ୍ଟ ଜିଲ୍ଲାର ଲୋକେ ଏହା ଜାଣନ୍ତି । ତେଣୁ ବିଆର୍ଥସର ଅଭିଭାବକ କୋରାପୁଣ୍ଟ କିମ୍ବା ଓଡ଼ିଶାରେ କୌଣସି ଦେଇବା ହେଲେ ହେଲେ ହେଲେ ହେଲେ





















# ଗଣିତାଙ୍କ ରୟାଲ୍‌ମିଳ ରାଷ୍ଟ୍ର



## ପ୍ର. ରମେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ପରିଷା

ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ପରାଷା କରି  
ମାଣିତ କଲେଣି ଯେ ଗଛମାନେ  
ଦୁଃଖା, କ୍ରୋଧ, ବ୍ୟଥାଭାବ ଏବଂ  
ସନ୍ତୋଷ ପ୍ରକଟ କରିବାକୁ ସମର୍ଥା  
ପରିଚି ସେମାନେ ସଙ୍ଗତ ପ୍ରତି  
ଧ୍ୟ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା କରନ୍ତି କିଛି ବର୍ଷ ପୂର୍ବେ  
ମାତ୍ରା ଗଛଗୁଡ଼ିକୁ ହେଉଫୋନ୍‌  
ହାୟ୍ୟରେ ସଙ୍ଗତ ପରିବର୍ଷଣ  
କରିବାରୁ ସେଗୁଡ଼ିକ ଶାସ୍ତ୍ର ବଢ଼ିବାର  
ମହାଯାଇଥିଲା । ପୁନଃ ସେମାନେ  
ଉପର ମଧ୍ୟରେ ଭାବର ଆଦାନ  
ଦାନ କରିବାକୁ ସମର୍ଥ ବୋଲି ଏବେ  
ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ କହିଲେଣି ଅବଶ୍ୟ  
ଯ ଭାଷା ଆମରି ଉଚାରିତ ନୁହେଁ,  
ହା ଅନୁବାରିତ ଏବଂ ରାସାୟନିକା ।

ଛଳତାଙ୍କୁ ଆମେ ସାଧାରଣଟି  
ମୂଳ ଏବଂ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାବିହାନ  
ଥାଇଥୁବାର ମନେ କରୁ । ସେଥିପାଇଁ  
କି ଉପରେ ଅତ୍ୟୋଚାର କଳାବେଳେ  
ମନ୍ତ୍ର ଦିବେକ ବାଧା ଦିବନା । ଆମେ  
କେତେବେଳେ ତାଙ୍କର ତଳିପତ୍ର କାଟି  
ଦିଇ ତ ଆଉ କେତେବେଳେ ତାଙ୍କୁ  
କରୁ କାଟି ଦେଇଥାଉ । ତେବେ  
ଗତ ଶତାବ୍ଦୀରେ ମହାନ ଭାରତୀୟ  
ଜ୍ଞାନିକ ସାର ଜଗଦୀଶ ଦସ୍ତ୍ର ବୋଷ  
ଛଳତାଙ୍କଠାରେ ଥିବା ଚେତନା ଶକ୍ତି  
ଯେତରେ ଦର୍ଶାଇଥିଲେ । ଜଡ଼ିମଧ୍ୟରେ  
ହାକୁ ମିଳିଲାଣି ଅନେକ ସ୍ବାକୃତି  
ଜ୍ଞାନିକମାନେ ପରାୟାକରି ପ୍ରମାଣିତ  
ଲେଣି ଯେ, ଗନ୍ଧାର୍ତ୍ତିକ ଯନ୍ତ୍ରିଣୀ, କ୍ରୋଧ  
ଥାଭାବ ଏବଂ ଅସନ୍ତୋଷ ପ୍ରକଟ  
ରିବାକୁ ସମୟା । ଏପରିକି ସେମାନେ  
ପ୍ରାଚୀତ ପ୍ରତି ମଧ୍ୟ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା କରନ୍ତି ।  
ଏହି ବର୍ଷ ପୂର୍ବେ ଚମାଟେ ଗଛଗୁଡ଼ିକୁ  
କ୍ରମୋନ୍ଦ ବାହାୟିରେ ସଙ୍ଗତ  
ରିବେଷଣ କରିବାରୁ ସେଗୁଡ଼ିକ ଶାୟି

## ଉପକାରୀ ଅମୃତଭେଣ୍ଟା

ଅମୃତଭଣ୍ଟାରେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ସ୍ଵାଗ୍ନ୍ୟାପକାରୀ  
ଶୁଣ ଭରି ରହିଛି । ଏଥୁରେ ଆଖି ଅକ୍ଷିତାଖି ଶୁଣ ଭରି  
ରହିଛି । ଏହାକୁ ନିଯମିତ ଖାଇଲେ ତାହା ହାର୍ଟ ବା  
ହୃଦୀଶ୍ଵର ବୁଝ ରଖିବା ସହ ମୁଣ୍ଡର କାର୍ଯ୍ୟାବାକୁ  
ମଧ୍ୟ ଆବୁରି ସନ୍ତ୍ରିପ୍ତ କରେ । ମେଦବୁଦ୍ଧି ସମସ୍ୟାକୁ



ଅଂଶକୁ ସୁଛୁଳିତ ରଖେ । ଏଥୁରେ ବିଦା ଜ୍ଞାଗୋଟିନ୍‌  
ତତ୍ତ୍ଵ ରହିଛି, ଯାହା ଆଜମା ପରି ସମସ୍ୟାରୁ  
କେତେକାଂଶରେ ଉପଶମ ଦେଇଥାଏ । କଲିପର୍ଣ୍ଣାନୀ  
ମୁନ୍ତର୍ଧେରେ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଏକ ଗବେଷଣାରୁ  
ଛିପାରିଛୁ ଯେ, ଅମ୍ବତ୍ତାଙ୍ଗୀ ଜ୍ୟାନସର

# ଉଦୟ କିତ୍ତରୁଧାରା ଓ ସନ୍ତୁଳିତ ଜୀବନଶୈଳୀ

ଆଜିକାଳର ଧ୍ୟାପଡ଼ ଜୀବନରେ ଆମେ ନିଜ ଜୀବନଶୈଳୀ ପ୍ରତି ସାହେତନ ରହିବା ନିହାତି ଦରକାର। କାରଣ ଏକ ସହୃଦୀତ ଜୀବନଶୈଳୀ ଜଣନ୍ତୁ କେତୋକାଂଶରେ ସୁଲ୍ଲ ରଖ୍ୟାଏ । ତେବେ ଏହା ପଞ୍ଚରେ ଆଉ ଏକ କାରଣ ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ତାହା ହେଲା ଉଭାମ ଚିନ୍ତାଧାରା । ବିଚାରଧାରାକୁ ସକାରାମ୍ବକ କରିବା ଲାଗି କେତୋଟିଷ୍ଠା ଆପଣେଇ ପାରନ୍ତି । ଅନେକ ସମୟରେ ଆମେ ନକାରାମ୍ବକ ଚିନ୍ତାର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ହୋଇ, ଠିକ୍ ଭୁଲର ରାସ୍ତା ଜାଣି ପାରି ନ ଥାଉ । ସମୟେ ସମୟେ ପାରିପାର୍ଶ୍ଵ କାରଣଙ୍କୁ ଚିନ୍ତାରେ ବି ପଡ଼ି ବାଚଶା ହୋଇଯାଉ । ତେଣୁ ଜୀବନରେ ଠିକ୍ ମାର୍ଗ କୁ ଆପଣେଇ ଖୁବିରେ ରହିବାକୁ ହେଲେ ଆମକୁ ଆମ ବିଚାରଧାରାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିବାକୁ ହେବ । ଜୀବନରେ ଆସୁଥିବା ନକାରାମ୍ବକ ଜିନିଷଗୁଡ଼ିକଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ନିଜର ମାନସିକତାକୁ ସକାରାମ୍ବକ ରଖନ୍ତୁ । ଦେଖିବେ ଆପଣଙ୍କୁ କେତେ ଖୁବି ମିଳିବ । ଭଲ ପରିବେଶରେ ଭଲ ଲୋକଙ୍କ ସହ ମିଳନ୍ତୁ । ସେମାନଙ୍କ ସହ ମିଠାମିଠା କଥା ହୋଇ ନିଜର ଅନୁଭୂତିକୁ ବାଣିଜ୍ଞା । ଏହାଙ୍କିନ୍ତା ସବୁରେଳେ ନିଜେ ହସନ୍ତୁ ଓ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ବି ହସାନ୍ତୁ । କାରଣ ହସିବା ଦ୍ୱାରା ଆମ ମହିଷ୍ମା ହାଲୁକା ହୋଇଥାଏ ଓ ନିଷ୍ପତ୍ତିକୁ ଠିକ୍ ଭାବେ ମେବାକ ସମ୍ପଦ ହୋଇଥାଏ । ଯେ କୌଣସି ଭଲ ପାଇଁ କେବେହେ



କୁରଥବା କାମ ଉପରେ ସବବେଳେ ବିଶ୍ୱାସ ରଖନ୍ତି। ଦେଖିବେ ଏହାଙ୍କ ଉପମ

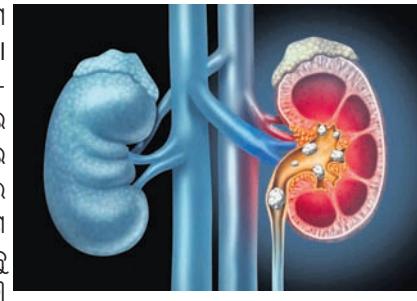
# ଭାରିତୀଙ୍କ



- 
  - ପ୍ରତିଦିନ ଶିଥି ଚଢ଼ିବା ଏକ ଭଲ ବ୍ୟାୟାମ । ହେଲେ, ଆପଣଙ୍କର ଯଦି କିଛି ଆଶ୍ୱରଷ୍ଟନିତ ସମସ୍ୟା ରହିଛି, ତେବେ ଶିଥି ଯେତେ କମ୍ ଚଢ଼ିବେ ସେତେ ଭଲ ।
  - ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ ସହ ମାନସିକ ଯୋଗର ମଧ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ସବୁବେଳେ ସକାରାମକ ଚିନ୍ତନ କରି ଖୁସି ରହିବା ଦ୍ୱାରା ମାନସିକ ଭାବେ ଆମେ ସନ୍ତୁଳିତ ରହିପାରିବା ।
  - ଦିନତମାମ ଯେତେ ବ୍ୟଷ୍ଟ ରହିଲେ ମଧ୍ୟ ବ୍ରେକପାଷ୍ଟ କରିବାକୁ ଭୁଲକୁ ନାହିଁ । ବ୍ରେକପାଷ୍ଟରେ ଫଳମୂଳ ସହ ଜୁୟ ମିଶାନ୍ତୁ ଯାହା ଶରାର ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ ।
  - ଖାଇବାରେ ସବୁଦିନ ପ୍ରୋଟିନ୍କାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ସବୁର ପନ୍ଦିତରିବା ସାମିଲ କରନ୍ତୁ । ଏହା ଆପଣଙ୍କୁ ସତେଜ ରଖୁବା ସହ ଶାରୀରକୁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇବ ।
  - କିଛି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ବିଳିମିତ ରାତିରେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାର ଅଭ୍ୟାସ ରହିଛି । ହେଲେ ସେପରି କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ବଦଳାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ଏକ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ।

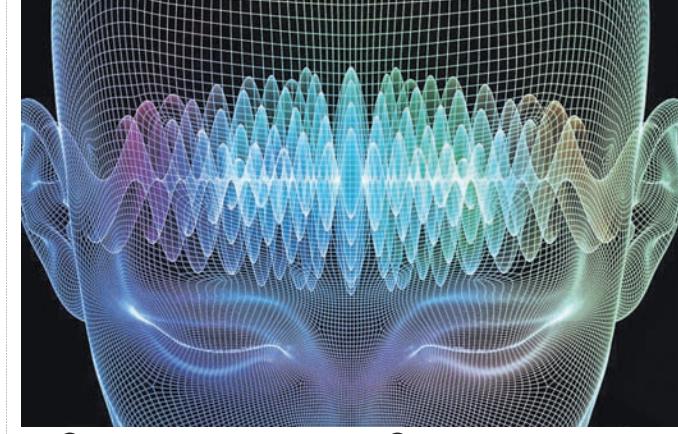
- ଖାଇ ସାରିବା ପରେ ତା', କଟି କିମ୍ବା  
କୋଲୁ ଡ୍ରିଷ୍ଟ ଆଦୋ ପିଆନ୍ତୁ ନାହିଁ  
କାରଣ ଏହା ଦ୍ୱାରା ଜୀବଧର ପ୍ରେତିନ୍ଦ୍ର  
ଅଂଶ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଇଥାଏ ଓ ଏହା ରକ୍ତ  
ସଂଚାଳନ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଏ ।
- ଡାଇବେଚିସ୍ ରୋଗାମାନେ ଖାଇ  
ସାରିବା ପରେ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ପାଣି  
ପିଇବା ଠିକ୍ ହୁହଁ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ମେଦ  
ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ ।
- ଦାନ୍ତୁ ସଫା ରଖିବା ପାଇଁ ହେଲେ  
ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଓ ରାତ୍ରି ଭୋକ୍ତାନ ପରେ  
ଭଲରେ ବସ୍ତ କରନ୍ତୁ । ଏହା ସହ ନିଯମିତ  
ସମୟ ଅନ୍ତରାଳରେ ଅଭିଞ୍ଚ ଦନ୍ତଗୋଟିଏ  
ବିଶେଷଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ।
- ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳୁ କିଛି କିଛି ଶ୍ରେଷ୍ଠ  
ଏକରୂପାଇଛ କରନ୍ତି । ଏହା ଆମ

## ଆକ୍ଷୁପ୍ରତ୍ୟେକିତ୍ତନୀ ଅକ୍ଷମତା



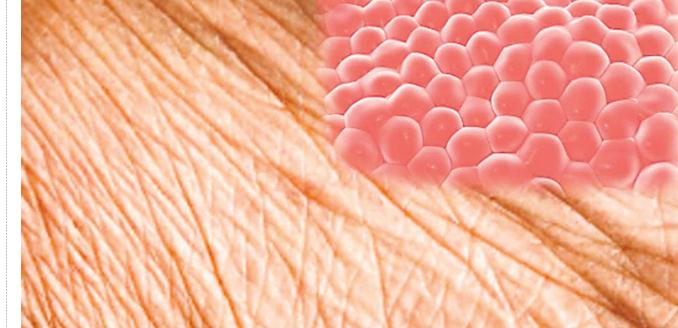
ଠିକ୍ ମୁହଁଛେ । ତରଳ ଖାଡ଼ା ବାନ୍ଧି ଯୋଗୁ  
ତିହାଇତ୍ରସାନ ହେବା, ଶାରୀରରୁ ଅଧିକ  
ରକ୍ତସୟ ଘଟିବା, ଚର୍ମର ବେଶି ଅଂଶ  
ପୋଡ଼ିଯିବା, ସଙ୍କ୍ରମଣ ବଢ଼ି ସେପିସିମିଆ  
ହେବା, ଅଂଶୁଘାତ ହେବା, ବିଷାକ୍ତ  
ସାପ କାମୁଡ଼ିବା, କିଷ ଖାଇବା ଜତ୍ୟାଦି  
କାରଣରୁ ପ୍ରକାଶପାଏ ଆକ୍ରୂତ କିଞ୍ଚିତ  
ଅକ୍ଷମତା । ଏହା ମାଗାମୁକ ହୋଇଥିଲେ  
ମଧ୍ୟ ବିହିତ କିଷା ଫଳରେ ସୁପଳ  
ମିଳିବାର ସମ୍ଭାବନା ବେଶି । ଅନ୍ୟାକ୍ଷରେ  
ରକ୍ତଚାପ ଏବଂ ଡାଇବେଚିସ ଦାଘ  
ଦିନ ଧରି ଅସାନୁଲିତ ରହିଲେ, ଯନ୍ତ୍ରଣା  
କମାଇବାକୁ ସବୁବେଳେ ପେନ୍‌କିଳିର  
ଓଷଧ ଖାଇଲେ ତାହାର ପ୍ରଭାବ କିଞ୍ଚିତ

## ଶ୍ଵାସୁକୁ ସକ୍ରିୟ ରହୁବ ଗାମା ଡେଇ



ଆଲକ୍ଷମରରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେଲେ  
ଏହା ମହିଷୁ ଦୂର୍ବଳ କରିବା ସହ  
ସାମୁଜିକୋଷଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ ।  
ଫଳରେ ମହିଷୁର କାର୍ଯ୍ୟଧାରା  
ବାଧାପ୍ରାୟ ଛୁଟ । ତେବେ ମହିଷୁ  
ଭିତରେ ଥିବା ସାମୁଜିକ କିପରି  
ସକ୍ରିୟ ରହିବ, ସେ ନେଇ ଏକ ଗାମା  
ଢେଇ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଛି । ବିଶେଷ  
ଭାବରେ ଆଲକ୍ଷମର ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ  
ଗୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଅଧିକ ଉପକାରୀ  
ସାବ୍ୟ୍ୟ ହେବ ବୋଲି ମତ ଦେଇଛନ୍ତି  
ଲକ୍ଷ୍ମନ ବିଶ୍ଵବିଦ୍ୟାଳୟର ସାମୁଶଳ୍ୟ  
ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ । ପ୍ରାୟ ୩-୪ ବର୍ଷ  
ଧରି ସେମାନେ ଏହି ଢେଇ ପ୍ରସ୍ତୁତିରେ

# ଚମ୍ପ କୋଷ ଓ ସ୍ରଳଦୀ



ହୁଲଦା ଆମ ଶରୀର ପାଇଁ କେତେ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଏକ ପ୍ରାକୃତିକ ଉପଚାର ରହିଛି । ଅଣ୍ଟାଜନିତ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ବ୍ଲଖାନ ହୋଇଥିଲେ ଉଷ୍ମମ କ୍ଷୀରରେ ଅଛୁ ହୁଲଦା ମିଶାଇ ପିଇପାରନ୍ତି । ଖାସ କଥା ହେଲା ହୁଲଦା ଶରୀରରେ ଜଳଯୁକ୍ତିରୁ ସ୍ତ୍ରୀରଙ୍କୁ ସନ୍ତୁତି ରଖୁଥାଏ । ପ୍ରତିରୋଧକୁ ବଡ଼ାଇଥାଏ । ହଜମ କ୍ରିୟାକୁ ଆହୁରି ସକ୍ରିୟ କରାଇଥାଏ ହୁଲଦା । ଏଥିରେ ଏତଳି ତେବେ ରହିଛି, ଯାହା ଅଛିକୁ ମଧ୍ୟ ମଜଭୁତ କରିଥାଏ । ଏହା ମଧ୍ୟ ରଙ୍ଗଚାପକ୍ଷ ସନ୍ତୁତି ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ସଚିନ୍ତା

ଦୁରାକ୍ଷିତ କରିବା ସହ ଅଣ୍ଟାଜନିତ ବ୍ୟଥାରୁ  
ମଧ୍ୟ କେତେକାଂଶ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ ।

► ଦିନତମାମ ଖାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ  
ଅଧିକ ବ୍ୟବଧାନ ରଖିବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ ।  
ଏକାଥରେ ଆବଶ୍ୟକତାରୁ ଅଧିକ  
ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ଲିଙ୍ଗସ୍ତ୍ର ସମୟ  
ଅନ୍ତରାଳରେ ଅଛ୍ଵ ଅଛ୍ଵ କରି ଖାଦ୍ୟ  
ଖାଆନ୍ତୁ ।

► ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ସରୁବେଳେ  
ନିଜକୁ ଚିନ୍ତାରୁ ଦୂରେଇ ରଖ ଶୁଣିରେ  
ରହିବା ଭଲ, ଯାହା ସେମାନଙ୍କଠାରେ  
ସକାରାତ୍ମକ ଭାବନା ବଢାଇବ ।





