



## ଭୁବନେଶ୍ୱର



## ଦୁବାଇ

ସିଧାସଳଖ ବିମାନ ସେବା

ଓଡ଼ିଶାର ମାନ୍ୟବର ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ

ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକ

ଦ୍ୱାରା  
ଶୁଭାର୍ଥ

୧୫ ମର୍ଚ୍ଚ ୨୦୨୩

ବିଜ୍ଞୁ ପଟ୍ଟନାୟକ ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ବିମାନ ବନ୍ଦର, ଭୁବନେଶ୍ୱର

- ଏହି ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ବିମାନ ସେବା ଓଡ଼ିଶା ସରକାରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସମୂର୍ଖ ରୂପେ ପ୍ରାୟୋଜିତ ।
- ଲକ୍ଷ୍ମୀଗୋ ଏଯାରଲାଇନ୍ସ ୧୫ ମର୍ଚ୍ଚ ୨୦୨୩ରୁ ଭୁବନେଶ୍ୱରରୁ ଦୁବାଇକୁ ସିଧାସଳଖ ବିମାନ ସେବା ଆରମ୍ଭ କରିବ ।
- ଓଡ଼ିଶା ସରକାର ମାନ୍ୟବର ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଓ ବେସାମରିକ ବିମାନ ଚଳାଚଳ ମନ୍ତ୍ରାଳୟଙ୍କ ନିକଟରେ ସମସ୍ତ ସହଯୋଗ ପାଇଁ କୃତଜ୍ଞ ।
- ଏହି ସେବା ଓଡ଼ିଶାକୁ ପଣ୍ଡିତ, ମଧ୍ୟପ୍ରାଚ୍ୟ ଦେଶସମୂହ ତଥା ବିଶ୍ୱ ସହିତ ସହ୍ୟୋଗ କରିବ ।
- ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଉପହାର ସ୍ଵରୂପ ଯିବା କିମ୍ବା ଆସିବା ପାଇଁ ଟିକେଟର ମୂଲ୍ୟ ୧୦ ହଜାର ଟଙ୍କା ଏବଂ ଉଭୟ ଯିବା ଏବଂ ଆସିବା ପାଇଁ ୨୦ ହଜାର ଟଙ୍କା ରଖାଯାଇଛି ।

ଦୁବାଇ	ସ୍ଥାନୀୟ ସମୟ : ୧୧:୨୪	ଭୁବନେଶ୍ୱର	ସ୍ଥାନୀୟ ସମୟ : ୧୭:୨୦	ସୋମବାର, କୁଧୁବାର,
ଭୁବନେଶ୍ୱର	ସ୍ଥାନୀୟ ସମୟ : ୧୮:୩୦	ଦୁବାଇ	ସ୍ଥାନୀୟ ସମୟ : ୨୧:୪୫	ଶୁଭାର୍ଥ









# ଜନଜାତି କଳା, ଶିତ୍ରମ୍ବୟର ସୁରକ୍ଷାକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୪୧୫(ବୁଦ୍ଧିରୋ)

- ୧୪ ଜିଲ୍ଲାର ୪୫ କ୍ଷୁଣ୍ଡରେ ସ୍ଵତନ୍ତ୍ର ଉନ୍ନୟନ ପରିଷଦ ଶୁଭାରମ୍ଭ
  - ଚଳିତ ଆର୍ଥିକ ବର୍ଷରେ ଖର୍ଚ୍ଚ ହେବ ୨୨୩ କୋଟି



ରାଜନୀତିଠାରୁଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ, ସଂସ୍କୃତି, ଭାଷା ସବୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଜନଜାତି ବର୍ଗର ଲୋକଙ୍କ ଅବଦାନ ରହିଛି । ନୂଆ ପରିଷଦ ଗଠନ ହାରା ସବୁ ଛୋଟ ଛୋଟ ବର୍ଗର ଜନଜାତି ଗୋଷ୍ଠୀ ସେମାନଙ୍କ କଳା ଓ ଐତିହ୍ୟର ମୂରକ୍ଷା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ନିଜର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅବଦାନ ରଖାଯାଇଛି । ଜନଜାତି ସଂସ୍କୃତି, ଜୀବନ ପ୍ରତି ସେମାନଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟିଭାବ, ପ୍ରକୃତିର ସଂରକ୍ଷଣ ଓ ସେମାନଙ୍କ ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରଶାସା ସମର୍କରେ ଅଧିକ ଗବେଷଣା କରାଯାଇପାରିବ ବୋଲି ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଆଶା ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି । ଏହି ଅବସରରେ ଅନୁଭୂତି ଜାତି ଓ ଜନଜାତି ଉନ୍ନୟନ ବିଭାଗ ମନ୍ତ୍ରୀ ଜଗନ୍ନାଥ ସାରକା କହିଥିଲେ, ଆଦିବାସୀମାନଙ୍କ ସର୍ବଜ୍ଞାନ ଉନ୍ନତି ପାଇଁ ସତତ ଉନ୍ନୟନ ପରିଷଦ ବିକାଶର ଏକ ନୂଆ ଧାରା ସୃଷ୍ଟି କରିବ । ସତତ ଉନ୍ନୟନ ପରିଷଦର ଉପଦେଶ୍ୟ ପ୍ରଦାପ ମାଝେ କହିଥିଲେ, ଜନଜାତି ବିକାଶ ପାଇଁ ଏହି ପଦକ୍ଷେପ ଭିବ୍ରତ ପଢ଼ି ପାଇଁ ସ୍ଵର୍ଗୀୟ ହୋଇ ରହିବ । ଏହି ପରିଷଦ ସବୁ ଆଦିବାସୀ ଗୋଷ୍ଠୀ ମଧ୍ୟରେ ସମ୍ପର୍କର ସେତୁ ହୋଇରହିବ । ଏହି ଅବସରରେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ସତତ ଉନ୍ନୟନ ପରିଷଦ ସମର୍କରେ ଏକ କଟିବେଳୁ ରୁକ୍ଷ ଉନ୍ନୟନିତି କରିଥିଲେ । କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ମୁଖ୍ୟ ଶାସନ ସତିବ ପ୍ରଦାପ କେନା, ଉନ୍ନୟନ କମିଶନର ଅନୁରଗ୍ଗ, ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ସତିବ (୪-ଟି) ଭି କେ ପାଞ୍ଚାନିମାନ ଓ ଅନ୍ୟ ବରିଷ୍ଠ ଅଧିକାରୀମାନେ ଉପଲ୍ଲିତ ଥିଲେ । ଅନୁଭୂତି ଜାତି ଓ ଜନଜାତି ବିଭାଗ କମିଶନର ତଥା ଶାସନ ସତିବ ରୂପା ରୋଷନ ସାହୁ ଅନ୍ତିମାନଙ୍କୁ ସ୍ଥାଗତ କରିଥିଲେ । ଜନ୍ମମଣି ତ୍ରିପାଠୀ ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ ।

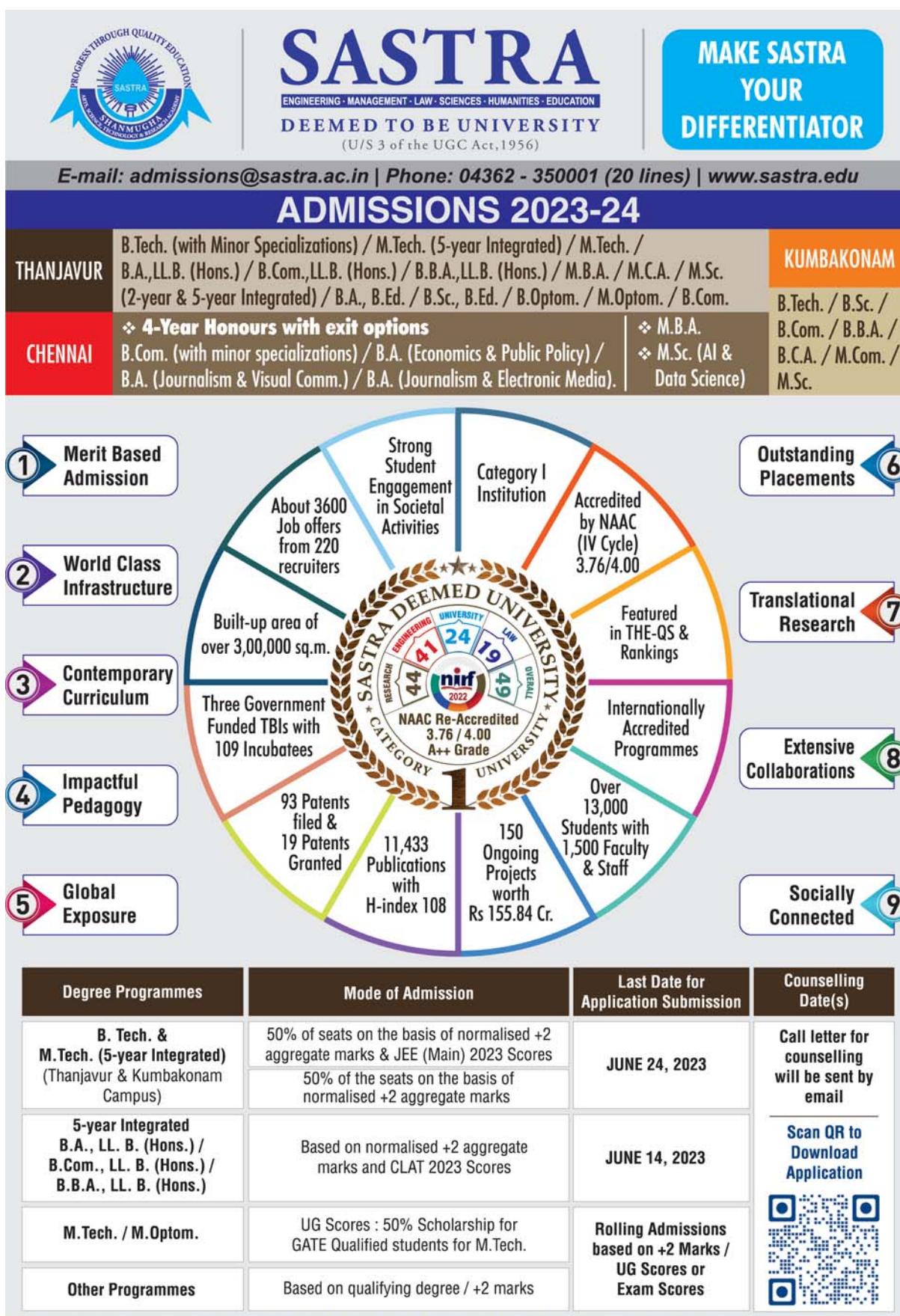
# ଆଜିଠାରୁ ଦୁବାଇକୁ ସିଧାସଳଖ ବିମାନ ଯାତ୍ରା

## ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା ପ୍ରକାଶ, ୧୯୫୨ (ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା)

ପୁଥମ ଦନରେ ଯାତ୍ରା  
କରିବେ ୧୭୦ ଯାତ୍ରୀ

ଦୟାଚିନ୍ କରିବେ । ପମ୍ପାଚିନ୍ ବଜାର ପକ୍ଷରୁ  
ବିମାନବଦ୍ଧରେ ସମୟ ଯାତ୍ରାଙ୍କୁ ଫୁଲରେ ସ୍ଥାଗିତ  
କରାଯିବା ସହ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇଛି ।  
ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରେ ପରିମିତ ଯୋଗବାର, ବୃଦ୍ଧବାର ଏବଂ  
ଶୁଦ୍ଧବାର ଭୁବନେଶ୍ୱରରୁ ପୁରାଜକୁ ସିଧାସଳଖ  
ବିମାନ ଉଡ଼ିବ ବୋଲି ବିମାନବଦ୍ଧର ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ  
ପ୍ରସନ୍ନ ପ୍ରଧାନ ସୁଚନା ଦେଇଛନ୍ତି । ଅପରପକ୍ଷେ  
ଦୁଇଇ କମ୍ପ୍ୟୁଲେଟ ପକ୍ଷରୁ ପ୍ରଥମ ବିମାନଯାତ୍ରାଙ୍କ  
ପାଇଁ ଲିଙ୍ଗ ହୋଷ୍ଟ କରିବାର ଯୋଜନା ରହିଛି ।

ଶୁଦ୍ଧାନ୍ତଧାରା, ଏହୁରେ ଏ ଡକ୍ଟରୀ ଦସ୍ତଖତ  
ପ୍ରମେୟମାତ୍ରା ନବାନ ପଚନାୟକ ଭୁବନେଶ୍ୱରରୁ  
ବୋଲାଇଁ ଅନଳାଇନ ବିବାନ ଟିକେଟ ବୁଲ୍ଲିର  
ପ୍ରଭାରମ କରିଥିଲେ । ଏଥୁଥ ସେ ପ୍ରଥମ ଟିକେଟ  
ମିଶନ ଶକ୍ତି ମହିଳା, ଖେଳକ୍ଷମ, ଜନତାଟି  
ନତା, କଳାକାରଙ୍କୁ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ । ପୂର୍ବରୁ  
ଭୁବନେଶ୍ୱରରୁ ଦୁବାଇଁ ଯିବା ପାଇଁ ସିଧାସନଖ  
ମହାନ ନ ଥିବାବେଳେ ଏହା ଅଧିକ ସମୟ  
ପାପେକ୍ଷ ହେଉଥିଲା । ମାତ୍ର ଏବେ ଖୁବ କଳ୍ପ  
ମଧ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ଦୁବାଇରେ ପହଞ୍ଚ ହେବ । ରାଜ୍ୟ  
ରାଜକାର ଭୁବନେଶ୍ୱରରୁ ବିଦେଶକୁ ଅଧିକ ବିବାନ  
ଦିନାଂଶ ପାଇଁ ମର୍ଯ୍ୟା ଦର୍ଶ ହେଲା ଉବ୍ୟମ କରୁଥିଲେ  
ଏହି ଏବେ ବିଦେଶ ଯାତ୍ରାକୁ ଗ୍ରାନ୍ ସିଗନାଲ ମିଳିଛି ।



Online Applications can also be submitted at dedicated terminals located in Campus (Flr. / Kmld.) during working hours

**Apply Online at [www.sastraedu.ac.in](http://www.sastraedu.ac.in)**  
K-MERIT | THINK TRANSPARENCY | THINK S

THINK MERRY | THINK TRANSPARENCY | THINK SASTRA

**MARUTI SUZUKI ARENA**



**BIG  
SAVINGS**

**₹61000\***

**₹65100\***

**₹53100\***

**₹58100\***

**100%  
ON-ROAD  
FUNDING AVAILABLE**

**K10**

For more information about the study, please contact Dr. Michael J. Hwang at (319) 356-4000 or email at [mhwang@uiowa.edu](mailto:mhwang@uiowa.edu).

**ROURKELA:** 9437041155,  
9040404444. **SUNDARGARH:**  
437049161, 9437131074. **DEOGARH:**  
9437061223, 7064400290.

**JEYPORE:** 7894406481, RAYGADA:  
9692883042 **BHAWANIPATNA:**  
7894442907.

**SKY AUTOMOBILES**  
**BERHAMPUR:** 9778202019. **BHANJANAGAR:** 9778202019  
**PARALAKHEMUNDI:** 9778202019. **PHULBANI:** 9778202019

**BOLANGIR:** 9438068327. **BARGARH:**  
9556352943. **NUAPADA:** 7381017851.  
**SONEPUR:** 9438068327. **JHARSUGUDA:**  
9439892153. **BOUDH:** 8594908009.  
**PADAMPUR :** 7381661837

**APARNAA MOTORS**  
**SAMBALPUR (PARDHIAPALI): 9237395001.**

\*Offer includes consumer offer, exchange bonus and institutional or rural offer (whichever applicable) on selected models/ variants. Above mentioned savings amount is the value of maximum savings on selected models. \*\*Terms and conditions apply. Finance scheme details mentioned in the advertisement are at the sole discretion of the financier and terms and conditions as specified by the financier shall apply. Credit at the sole discretion of the Bank. 100% on-road funding is provided by select financiers only. For more details, please contact your nearest ARENA dealership. Features and accessories shown may not be part of standard fitment. Black Glass Shade on the vehicle is due to the lighting effect. Images used are for illustration purposes only. Car color may vary due to printing on paper. Offers vary across variants. Maruti Suzuki India Limited reserves the right to discontinue offers without notice. Above offers are valid till 31st May, 2023.











## ସଂଖେପରେ

ଅନ୍ତିମ ଗ୍ୟାସ ସିଲିଙ୍ଗର  
ପାଣି ଶାଶ୍ଵତ ରୁକ୍ଷଟଣା

ଆରିଯା ଶ୍ରୀ  
କାରଣାକାରେ ଦୁର୍ଘଟଣା

ବୃଦ୍ଧିବିଳ, ୧୪୪ (ସ୍ପ୍ର.): କେହିଏବେ

## ୧୯, ଜ୍ଞାନ ଚାଷୀ ମିରାଶ

ଉତ୍ତରକ ଅର୍ଥି, ୧୪୪

ଧାର କରଇ କରି ଶରୀର ଧାର କାଷ କଲେ। ଅମନ ପରେ ସରକାରଙ୍କ ପକ୍ଷରୁ ଖୋଲାଯାଇଥିବା ମାତ୍ରରେ ଭଲ ଦରରେ ବିକି ଉପରୁଷ୍ଟ ପ୍ରାୟ ପାଇବେ ବୋଲି ଆଶା ରଖୁଥିଲେ। ହେଲେ ମଣିରେ ଅବ୍ୟାସ୍ତ୍ରୀ ଯୋଗୁ ପଞ୍ଜାକରଣ କରି ମଧ୍ୟ ଧାନ ଦିନ୍ତି କରିପାରିଲେ ନାହିଁ। ଏବଳି ଭାବେ ଭାପ୍ରକାଶ ଜିଲ୍ଲାରେ ୧୯ ହଜାର ମାତ୍ରଣ ଗାଷା ନାମ ପଞ୍ଜାକରି କରିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଧାନ ବିକିନି ପାରିବାରକୁ ହେଲେ ପୁଣ୍ୟରେ କାମ କରିଥିବା ପ୍ରେମ ଶକ୍ତି ଶର୍ମା (୮୮), ବୃଦ୍ଧିବିଳ-ବଳାଶି ଗ୍ୟାସିଟି ମାଟକାମରେତାରେ ଥୁବା ଆରିଯା ଆରାଗନ ଆଶ୍ରମ ଶ୍ରୀ କଳାମ ପ୍ରାଇରେ ମିନିଟେଟ ପ୍ଲାଟରେ ରବିବାର ଅପରାହ୍ନରେ ଦୂର୍ଘଟଣା ଘଟିଛି ଅନ୍ତିମ ମିନିଟର ପାଣି କଳାମ କର୍ମଚାରୀ ପାନେ ଶାଶ୍ଵତ ରୁକ୍ଷଟଣା ହୋଇଛି। ସେମାନେ ହେଲେ ପୁଣ୍ୟରେ କାମ କରିଥିବା ପ୍ରେମ ଶକ୍ତି ଶର୍ମା (୮୮), ବୃଦ୍ଧିବିଳ-ବଳାଶି ଗ୍ୟାସିଟି ମାଟକାମରେତାରେ ଥୁବା ଆଶ୍ରମ ଶ୍ରୀ କଳାମ ପ୍ରାଇରେ ମିନିଟର ପାଣି ଶାଶ୍ଵତ ରୁକ୍ଷଟଣା ହୋଇଛି। ଏବଳି ପାଣି ଶାଶ୍ଵତ ରୁକ୍ଷଟଣା ହୋଇଛି। ଏବଳି ପାଣି ଶାଶ୍ଵତ ରୁକ୍ଷଟଣା ହୋଇଛି।

ବୃଦ୍ଧିବିଳ, ୧୪୪ (ସ୍ପ୍ର.): କେହିଏବେ

ଶ୍ରୀ କଳାମ

ମିନିଟର

ପାଣି

ଶାଶ୍ଵତ

ରୁକ୍ଷଟଣା

ହୋଇଛି।

ଏବଳି ପାଣି

ଶାଶ







## ଉଚ୍ଚାମିନ୍ ‘ତି’ ଓ ଉପ୍ରେସନ

ପୁଣ୍ୟ ରହିବା ପଛରେ ଉଚାମିନଗୁଡ଼ିକର କି ଭୂମିକା ରହିଛି ତାହା କହିବା ଅନାବଶ୍ୟକ । ଏଥୁପ୍ରତି ଆମେ ସବେତନ ରହିବା ନିହାତି ଜଗୁର । ନ ହେଲେ ଅଯଥା ସ୍ବାଧ୍ୟଜନିତ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ବ୍ଲଖାନ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି । ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଶରୀରରେ ଉଚାମିନ ଟି'ର ପରିମାଣ ସବୁଳିତ ରହିବା ଦରକାର । ଏକ ସଦ୍ୟତମ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ଏଥୁରେ ଏଭଳି ତତ୍ତ୍ଵ ରହିଛି, ଯାହା ଡିପ୍ରେସନ ପରି ସମସ୍ୟାକୁ କେତେକାଂଶରେ ଦୂର କରିବାରେ ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ । ଯୁନିଭର୍ସଟି ଅଟ୍ଟିଲାଙ୍ଘନ ପକ୍ଷରୁ ହୋଇଥିବା ଏହି ଗବେଷଣାରେ ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି ଡିପ୍ରେସନର ସମ୍ବ୍ଲଖାନ ହେଉଥିବା କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ପରିସରଭୁକ୍ତ କରାଯାଇଥିଲା । ଏହି ସମୟରେ ସେମାନଙ୍କୁ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଉଚାମିନ ଟି'ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଇଥିଲା । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ନିୟମିତ ସମୟ ଅନ୍ତରାଳରେ ସେମାନେ ଡିପ୍ରେସନଠାରୁ କେତେ ଉପଶମ ପାଇଛନ୍ତି ତାହାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିଥିଲେ ଉଲ୍ଲଙ୍ଘ ବିଶ୍ଵବିଦ୍ୟାଳୟର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ । ଆଶ୍ର୍ୟପ୍ରକାଶକ ଭାବରେ ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରାୟ ୪୦ପ୍ରତିଶତ ବ୍ୟକ୍ତି



ନିଜକୁ ଡିପ୍ରେସନଠାରୁ କେତେକାଣଶରେ ଦୂରେଇ ନେବାରେ ସକ୍ଷମ  
ହୋଇଥିଲେ ବୋଲି ଗବେଷଣା ରିପୋର୍ଟରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି ।  
ତେଣୁ ଆମେ ନିଜର ଦେନଦିନ ଖାଦ୍ୟ ତାଳିକାରେ ଉଚିତାମିନ୍,  
‘ଡିମ୍‌ୟୁଲ୍ ଖାଦ୍ୟ ସାମିଲ କରିବା ଦରକାର । ତା’ସହ ପ୍ରତିଦିନ କିଛି  
ସମୟ ସକାଳର କଥ୍ରିଆ ସ୍କୁଲ୍‌କିରଣ ସାମର୍ଶରେ ଆସିବା ଉଚିତ ।

# କ୍ୟାଲୋରିକୁ ସନ୍ତୁଳିତ ରଚେ

ଆମ ଶରୀରରେ କ୍ୟାଲୋରି ସନ୍ତୁଳିତ ରହିବା ନିଷ୍ଠାତି ଜରୁଗା  
ହେଲେ, ଏଥରେ ଅସନ୍ତୁଳିତ ପରିଲକ୍ଷିତ ହେଲେ ତାହା କେତେବେ  
ରୋଗକୁ ପରୋକ୍ଷରେ ଡାକ୍ତିରୀଣିବା ସହ ଶରୀର ପାଇଁ ଅନେକ  
କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଏ । ତେବେ କ୍ୟାଲୋରି ପ୍ରରୂପ ସନ୍ତୁଳିତ ରଖିବା  
ପାଇଁ କେତେକ ଦିଗ ପ୍ରତି ଧାନ ଦେବାକୁ ପଡ଼େ । ସନ୍ତୁଳିତ  
ଧାଦ୍ୟ ଖାଇବା ବ୍ୟତାତ ଆଉ ଏକ ସରଳ ଉପାୟରେ ଆମେ  
କ୍ୟାଲୋରିକୁ ସନ୍ତୁଳିତ ରଖାପାରିବା । ତାହା କ’ଣ ଜାଣି ?  
ରକ୍ତଦାନ । ଏକ ସଦ୍ୟତମ ଗବେଷଣାରୁ ଜାଣାପାଇଛି ଯେ, ଯିବେ  
ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଯମିତ ସମୟ ଅନ୍ତରାଳରେ ରକ୍ତଦାନ କରି  
ତେବେ ତାଙ୍କ ଶରୀରରେ କ୍ୟାଲୋରି ପରିମାଣ ସନ୍ତୁଳିତ  
ରହିଥାଏ । ହେଲେ ରକ୍ତଦାନ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ସେମାନେ ଏ ନେଜି  
କେତେ ପିର୍ବ ତାହା ପରାକ୍ଷା କରାଇନେବା ଯଥେଷ୍ଟ ଜରୁଗା । ଯିବେ  
ଆପଣ କୌଣସି ଗୋଟାରେ ପାଢ଼ିବ, ତେବେ ଜ୍ଞାନାରୁ ବି ରକ୍ତଦାନ



କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ନିୟମିତ ସମୟ ଅନ୍ତରାଳରେ ରକ୍ତଦାନ କରୁଥିବା କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ କ୍ୟାଲୋରି ପରିମାଣ କେତେ ରହୁଛି ତାହାକୁ ପରାମା କରିବା ପରେ କାଳିପରମର୍ଦ୍ଦା ବିଶ୍ଵବିଦ୍ୟାଳୟର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଏକଥା ଜାଣିପାରିଥିଲେ ।

## ସନ୍ତୁଷ୍ଟି ଜୀବନଟୀକା ପାଇଁ...

ସୁଖ ରହିବାକୁ କିମ୍ବା ବା ନ ଚାହେଁ ?  
ହେଲେ ଏଉଳି ଚିତ୍ତା କରିବା  
ଏବଂ ତାହାକୁ ଫଳପ୍ରଦ କରିବା  
ଦୁଇଟି ଜଳି କଥା । କାରଣ ସୁଖ  
ରହିବା ଲାଗି ଆମକୁ ବିଭିନ୍ନ  
ବିଷୟ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବାକୁ  
ପଡ଼ିଥାଏ । ଏଥୁଳାଗି ଏକ ସହୃଦୀତ  
ଜୀବନଶୈଳୀ ଆପଣେଇବାକୁ  
ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ନିଜର ବ୍ୟସ୍ତତା  
ମଧ୍ୟରେ ଖାଦ୍ୟପୋଯି, ସାପ୍ଣ୍ୟ ପରାମାଣ୍କ  
ଆଦୋ ଅବହେଲା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ନିଜର  
ଚିତ୍ତାଧାରାକୁ ଯେତେ ସକାରାମଙ୍କ  
ରଖିବେ ତାହା ସେତେ ଭଲ । ଆଉ  
ଏକ କଥା ହେଲା କାର୍ଯ୍ୟଭାର । ନିଜର  
ସାମର୍ଥ୍ୟଠାରୁ ଅଧିକ କାମ ଆବୋରି  
ବସିଲେ ତାହା ଗୋଟି ସଦୃଶ ହୋଇଥାଏ ।  
ଏହାବ୍ୟତାତ ଏଭଳି କାମକୁ କିପରି  
ତୁଳାଇବେ ସେ ନେଇ ଚେନେସମ୍ଭର  
ବଶବର୍ତ୍ତୀ ହୋଇପାରନ୍ତି । ତେଣୁ  
ଆବଶ୍ୟକ ମୁଡାବକ କାମ ତୁଳାଇଲେ  
ତାହା ଆପଣଙ୍କ ମାନସିକ ମୁକ୍ତିକୁ ସହିତି





# ମୁଣ୍ଡବ୍ୟା

ଆଜିକାଳି ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ଏକ ସାଧାରଣ  
ସମସ୍ୟା ପାଲଟି ଗଲାଶି କହିଲେ  
ଛୁଲ ହେବ ନାହିଁ ହେଲେ ଏଇଲି  
ସମସ୍ୟାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ  
କେତୋଟି ଘରୋଇ ଉପଚାର  
କରିବାକୁଠାରୁ



- ବେଳେବେଳେ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଖାଦ୍ୟ ନ ଖାଇବା କି ପାଣି ନ ପିଲିବା ଦ୍ୱାରା ତାହା ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥାର କାରଣ ସାଜିଥାଏ । ତେଣୁ ଖାଦ୍ୟପ୍ରେସର ସମୟ ନିର୍ଭର ପିଲି କରନ୍ତୁ ସନ୍ତୁଳିତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ସହ ପ୍ରଚୁର ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ ।

● ମାଗ୍ନୋଯିମ୍‌ପ୍ଲୁଟ୍ର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା କେତେକାଂଶରେ କମିଥାଏ । ଏହି ସମୟରେ ଏହା ରକ୍ତରେ ଶର୍କରାର ପରିମାଣରୁ ସନ୍ତୁଳିତ ରଖିବା ସହ ସ୍ଵାୟମ୍ କୋଷଫୁଡ଼୍କୁ ଶାଙ୍କ କରିଥାଏ ।

● ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥାରୁ କେତେକାଂଶରେ ଉପଶମ ପାଇବାର ଏକ ସହଜ ଉପାୟ ରହିଛି । ପ୍ରତିଦିନ ରାତରେ ଅତିକିମ୍ବରେ ୩-୮ଘନ ଶୁଅନ୍ତୁ । କାରଣ ଏହାଦ୍ୱାରା ଆମ ମସ୍ତିଷ୍କ ଶାକ ରହିବା ସହ ଏହାର କାର୍ଯ୍ୟଧାରା ଠିକ୍ ଭାବରେ ଚାଲିଥାଏ ।

● ପ୍ରତିଦିନ ନିଜର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନ ତଳିକାରେ ଯୋଗ ପାଇଲି କରନ୍ତୁ । ଯଦି ଆମର ମନ୍ଦିର ଘୋର ପାଶାଯାମ

# ସା ସ୍ତ୍ରୀ ଏ ଚନ୍ଦ୍ର

ଯଦି ଆପଣଙ୍କର କୁଡ଼ପ୍ରେସର ସମସ୍ୟା ରହିଛି,  
ତବେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁସାରେ ଉଷ୍ଣଧ  
ବାର୍ଷିକୀ ଏହି ଉଷ୍ଣଧ ନିୟମିତ ଖାଇବା ଦରକାର ।  
ଅଥରେ ଏପଟ ସେପଟ କଲେ କୁଡ଼ପ୍ରେସର ଅସନ୍ତୁଳିତ  
ହିଥାଏ, ଫଳରେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା  
ଦଖାଦିବା ।

ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳ ଜଳଖ୍ରାରେ ଗୋଟେ କିମ୍ବା ଦୁଇଟି  
ପାଶେ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ । ଏହା ଶରୀରରେ ଚର୍ବି ଅଂଶ  
ମାଲିଥାଏ ।

କିଛି କିଛି ସମୟ ପ୍ରାର୍ଥନା କରନ୍ତୁ । ଏହା ମହିଷ ଉପରେ  
ସୁପଭାବ ପକାଇବା ।

►ଦାନ୍ତ ଘଷିଲା ବେଳେ ଆଦୌ ତରବର ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।  
ଅତି କମ୍ବରେ ଦୁଇରୁ ତିନି ମିନିଟ୍ ଯାଏଁ ଭଲଭାବେ ଘଷନ୍ତୁ  
ଦିନକୁ ୨ଥର ଘଷିବା ବି ଭଲ ।

►କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ଯଦି କିଛି ଗୁରୁତର ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ  
ହୋଇଥାଆନ୍ତି, ତେବେ ତାଙ୍କ ପାଖରେ ସେ ରୋଗ  
ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । କାରଣ ଏହାର  
ନକାରାମ୍ବକ ପ୍ରଭାବ ତାଙ୍କ ମାନସିକତାକୁ ପ୍ରଭାବିତ



ଯଦି ଆପଣ ଅଧିକ ସମୟ ଗା' ପିଇଛନ୍ତି ତେବେ  
ଏପରି ଅଭ୍ୟାସଠାରୁ ନିଜକୁ ଯଥାସ୍ୱର ଦୂରେଇ  
ରଖନ୍ତୁ । କାରଣ ଏହିଳି ଅଭ୍ୟାସ ଆପଣଙ୍କ ମୟୋଷ୍ଟର  
କାର୍ଯ୍ୟଧାରାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିବାର ଯଥେଷ୍ଟ ଆଶଙ୍କା  
ରହିଛି । କାଳିପର୍ମିଆ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ  
ଏକ ସର୍ତ୍ତେରୁ ଏକଥା ଜାଣିପାରିଛନ୍ତି । ସର୍ତ୍ତେର  
ସମୟରେ ଦିନକୁ ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ଅଧିକ ଗା'  
ପିଇଥୁବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ମୟୋଷ୍ଟ କିପିର କାମ କରୁଛି  
ତାହାକୁ ଉଚ୍ଚ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ତନ୍ନ  
ତନ୍ନ କରି ଡର୍ଜା କରିଥିଲେ । ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ  
ପ୍ରାୟ ୪୦ ପ୍ରତିଶତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମୟୋଷ୍ଟ କାର୍ଯ୍ୟଧାରା  
ଏଥୁମୋଁ ପ୍ରଭାବିତ ହେଉଥିବାର ଜଣାପଡ଼ିଥିଲା ।  
ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା ହେଲା ଗା' ପିଇବା  
ମାତ୍ରା ଅଧିକ ହେଲେ ତାହା ସୁନିଦ୍ରା ଉପରେ ମଧ୍ୟ  
ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ଗା'ରେ ଏହିଳି ତତ୍ତ୍ଵ ରହିଛି,  
ମାତ୍ରା ବିବରଣୀ ଏବିଲିମି ମାତ୍ରାର ବିବାଦିତି

ଖୋଲବା ଟୌଳୀ ଯୋଗ ହୋଇପାରେ ନିଦାହୁନିତ

ଛୀଳବା ଓ ଶୋଇବା ଉଭୟ ପରମ୍ପରର ପରିପୂରକ ।  
ପ୍ରତିଦିନ ସହୃଦୀତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଲବା ଓ ଠିକ୍ ସମୟରେ  
ଆଶାୟକ ପରିମାଣର ଶୋଇବା ଆମ ସାଧ୍ୟ ପ୍ରତି ନିଷାତି  
ଜଗୁରୀ । ନିକଟରେ ଗୋକିଣ୍ଡ ଯୁନିଭର୍ଟି ଚରଫ୍ରୁ ପ୍ରକାଶିତ  
ଏକ ରିପୋର୍ଟରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି, ଖାଇବା ଶୌଲ  
ଯୋରୁଁ ନିଦ୍ରାହାନତା ପରି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯିବାର ଆଶଙ୍କା  
ରହିଛି । ଏହି ଯୁନିଭର୍ଟିପକ୍ଷରୁ ହୋଇଥିବା ସର୍ବେକୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି  
ଯେ, ଖାଇବାଶୌଲୀ ପ୍ରଭାବ ନିଦ୍ରା ଉପରେ ପଢ଼ିଥାଏ । ଏପରି



