



ଧରିତ୍ରୀ

DHARITRI

ଡୁବନେଶ୍ୱର, ମଙ୍ଗଳବାର, ଏପ୍ରିଲ ୨୯/୨୦୨୫ (୧୪ ମୃଷ୍ଟା)

Bhubaneswar, Tuesday, April 29/2025

Page 14

₹ 7.00

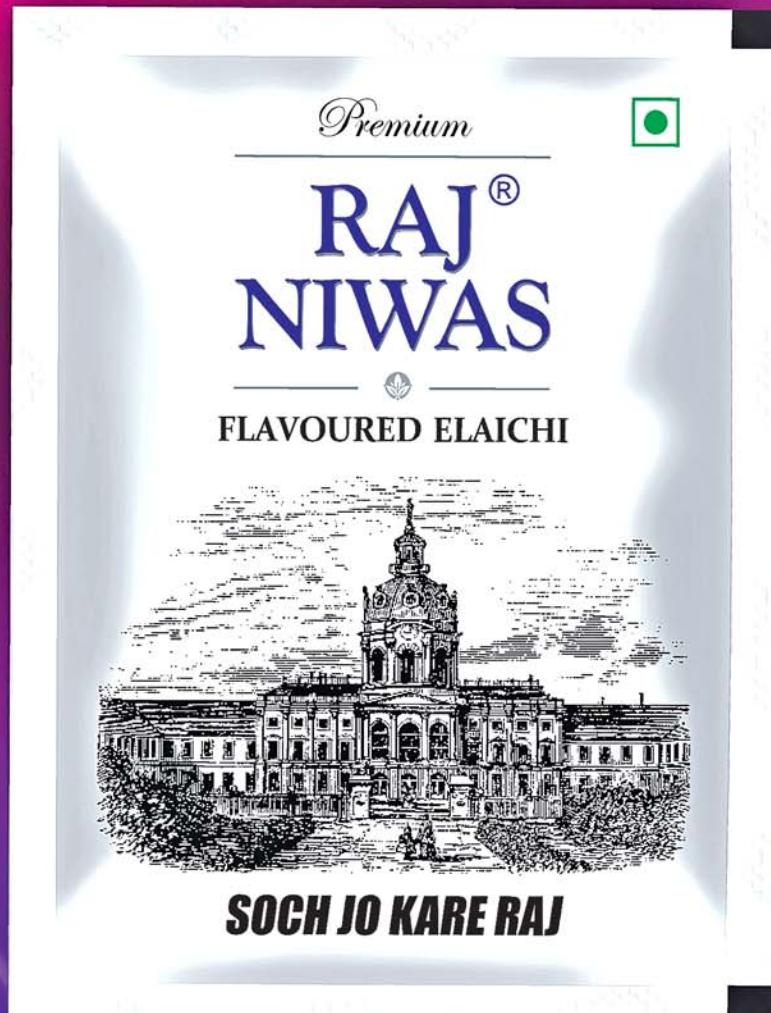
DHENKANAL

୪୧ଟି ଭାଗ ୧୫୪ ସଂଖ୍ୟା

www.orissakhabar.com/www.dharitri.com Printed at Angul, Bhubaneswar, Sambalpur & Rayagada VOLUME 51 ISSUE 154 ମୁଲ୍ୟର୍ତ୍ତା

ରାଜ ନିବାସ[®]

ଫ୍ଲୋର୍ଡ ଇଲାଇଚି



ରାବନା
ଯାହା କରେ ରାଜ



ପିଟ୍ଟନେସ୍ ପର୍ମାଲା

ଅଧିକାଂଶ ମହିଳା କାର୍ଯ୍ୟବ୍ୟସ୍ତତା ମଧ୍ୟରେ ନିଜକୁ ଅବହେଲା କରି
ବସନ୍ତ, ଯାହାର ଫଳସ୍ଵରୂପ ସେମାନଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାପ୍ତ୍ୟ ସମସ୍ୟାର
ସମ୍ବ୍ଲଖାନ ହେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ହେଲେ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନଚର୍ଯ୍ୟାରେ
ମାତ୍ର କେତୋଟି ଫିରନେସ ଫର୍ମୁଲା ମାନି ଚଳିଲେ ନିଜକୁ ସୁଷ୍ଠୁ
ରଖିବା ସହଜ ହୋଇପାରିବ... ।



ଠିକ୍ ସମୟରେ ଏବଂ ସହୃଦୀତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା: ଅଧିକାଂଶ ମହିଳା କାର୍ଯ୍ୟବ୍ୟପ୍ତତା ଭିତରେ ସକାଳ ଜଳଖ୍ୟା ଖାଇ ନ ଥାନ୍ତି ଏବଂ ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ବି ସମୟେ ଖାଇବା ପରେ ବିଳମ୍ବରେ ଖାଇଥାନ୍ତି । ଏମିତି କି ଖାଦ୍ୟ ନିଅଞ୍ଚ ହେଲେ ବାସି ଖାଦ୍ୟ କିମ୍ବା ସାମାନ୍ୟ ବଳକା ଖାଦ୍ୟରେ ଚଳାଇ ଦିଅନ୍ତି । ଏହାହାରା ମଧ୍ୟ ସ୍ଥାନ୍ୟ ଖରାପ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ନିଜକୁ ଫିରୁ ରଖାବାକୁ ହେଲେ ଖାଇବା ସମୟ ଠିକ୍ ନିମ୍ନରା ମହ ମନ୍ତ୍ରିତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଅଣ୍ଣା ଆଦିରେ ପ୍ରେସର ପଡ଼ିଆଏ ଏବଂ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୋଇଥାଏ । ସେହିପରି ଅଧିକାଂଶ କର୍ମଚାରୀ ମହିଳାଙ୍କୁ ଦାର୍ଘ୍ୟ ସମୟ ବସିବାକୁ ପଢ଼ିଛି । ତା'ଛିଡ଼ା ମୋବାଇଲ୍ ବ୍ୟବହାର ଏତେ ମାତ୍ରରେ ବଢ଼ିବାଇଛି ଯେ, ସମସ୍ତଙ୍କର ବସିବାଶୀଳୀ ବଦଳିଯାଇଛି । ଆରାମ ଲାଗିବା ଆଳରେ ଦାର୍ଘ୍ୟ ସମୟ ଜାକି ହୋଇ ବା ବଜା ହୋଇ ବସିବା ଦ୍ୱାରା ମେନ୍‌ଡର ମହ କେଇ ଅଣ୍ଣା ଆଦିରେ

ନିହାତି ଆରକ୍ଷ୍ୟକ ।
ବହୁତ ଜରୁରୀ ଆରାମ: ଅନେକ
ମହିଳାଙ୍ଗୋରେ ଗ୍ୟାସ. ଏହିଭିତ୍ତି
ଚାପ ପଡ଼ିଥାଏ । ସେହିପରି ଜାକି
ହୋଇ ବସିବା ଦ୍ଵାରା ପେଟ ଗପି
ହୋଇ ରହିବା ଜାଗରଣ ହୁଏ କିମ୍ବା,



ବଦ୍ଧକୁଳମି, ମେଦବଦ୍ଧକୁଳତା ଆଦି
ସମସ୍ୟା ଦେଖା ଦେଇଥାଏ । ଏଥୁପାଇଁ
ଜ୍ଞାନ୍ୟପେଯରେ ଅବହେଳା ସହ
ଶୋଇବା ଅଭାବ ବା ପ୍ରତିଦିନ ଠିକ
ଭାବେ ନ ଶୋଇବା ମୂଲ୍ୟତଃ ଦାୟୀ ।
କାରଣ ଏସବୁ ନିଦ୍ରାହୀନତାକୁଣିତ ବିଭିନ୍ନ
କାରଣ୍ୟ ହେଉଥିଲା । କେବେଳା ଏହିପରିବହନ କରିବା
କାମ କରିବା କାମ କରିବା କରିବା କରିବା
କରିବା କରିବା କରିବା କରିବା କରିବା

ସମସ୍ୟା ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଏହା
କେବେ କେବେ ହୃଦୟରୋଗ ଆଶଙ୍କା ବି
ବୁଦ୍ଧି କରିଥାଏ । ତେଣୁ ଜୀବନଶୈଳୀ
ଯେତେ ବ୍ୟକ୍ତବ୍ସୂଳ ହୋଇଥାଉ ନା
କାହିଁକି ଶୋଇବା ପାଇଁ ସମୟ ବାହାର
କରିବା ନିହାତି ଜୟବୁବା । କାରଣ
ଠିକ୍ ଭାବେ ଶୋଇବା ଦ୍ୱାରା ଉତ୍ତର
ଶରୀର ଏବଂ ମନ ସ୍ଵେସ୍ତ ପ୍ରି ରହିବା
ସହିତ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଏବଂ
କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ବୁଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ ।
ଦୀର୍ଘ ସମୟ ବସିବା କିମ୍ବା ଠିଆହେବା:
ରୋଷେଇ ଘରେ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଠିଆ
ହେବା ଦ୍ୱାରା ଅଧିକାଂଶ ମହିଳାଙ୍କ ଆସ୍ତି
କଷ କଷ ସମୟ ଅନ୍ତରାଳରେ ଅନ୍ତି
ସମୟ ଚାଲିଛୁ କିମ୍ବା ଅନ୍ତି ସମୟ
ଷ୍ଟ୍ରେଟି କରିଛୁ ।

ଯୋଗ ବ୍ୟାୟାମ ହେବ

ଉପକାରୀ: ବର୍ଷମାନର ପରିବର୍ତ୍ତତ
ଜୀବନଶୈଳୀରେ ସୁଖ ରହିବାର
ସବୁ ଉତ୍ତର ଉପାୟ ହେଉଛି
ଯୋଗ । କାରଣ ଶାରୀରିକ
ପିଣ୍ଡମ ଅଭାବରୁ ଅନେକଙ୍ଗଠାରେ
ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ସାମ୍ପ୍ରୟ ସମସ୍ୟା
ଦେଖାଯାଉଛି, ଯାହାକୁ ଦୂର କରିବା
ଲାଗୁ ପ୍ରତିଦିନ ଅତି କମରେ ଅଧିଗଣ୍ଠା
ଯୋଗ, ବ୍ୟାୟାମ କରିବୁ ।



ଦିନକୁ ଦିନ ଖରା ବଡ଼ିବାରେ ଲାଗିଛି।
ଏହାର ପ୍ରଭାବ ସୁରୁ ଅଧିକ ପଡ଼ୁଛି
ଦୂଚା ଉପରେ ଏମତରେ କେତୋଟି
ଉପାୟ ଆପଣେଇ ଦୂଚାକୁ ଟ୍ୟାନିଂ ଏବଂ
ଡଳନେସ୍ତରୁ ରକ୍ଷା କରିପାରିବୋ ଜାଣନ୍ତୁ

▶ ଯେଉଁମାନଙ୍କୁ ପ୍ରତିଦିନ ବାହାରକୁ ଯିବାକୁ
ପଡ଼ୁଛି ସେମାନେ ଖରା ପରାବର୍ତ୍ତ ଉଚାକ୍ଷ

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଭିଭାବକ ନିଜ
ପିଲାଙ୍କୁ ପାଠପଡ଼ା ସହ ନାଚ,
ଗୀତ, ବଢୁତା, ଅଭିନୟ,
ଚିତ୍ରାଙ୍କନ ଓ କ୍ରୀଡ଼ା ଭଳି ବିଭିନ୍ନ
କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦଶ କରିବାକୁ
ସ୍ଵପ୍ନ ଦେଖନ୍ତି ହେଲେ ମାତ୍ର
କେତେଜଣ ଅଭିଭାବକ ଏନେଇ
ପିଲାଙ୍କୁ ସମସ୍ତ ସୁରିଧା ସୁଯୋଗ
ଯୋଗାଇ ଦେଇ ପାରୁଥିବା
ବେଳେ ଆଉ କେତେଜଣ
ଆଖପାଖରେ ଏସବୁ ଶିଖାଇବାର
ସୁରିଧା ନ ଥାରୁ ହେଉ କିମ୍ବା
ପାଠ ପଡ଼ାରେ ଅବହେଳା
ହେବା ଭୟରେ ପିଲାଙ୍କୁ ଏସବୁ
କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆଗକୁ ବଢ଼ିବାର
ସୁଯୋଗ ଦେଇପାରନ୍ତି ନାହିଁ
ଫଳରେ ଅନେକ ପିଲା ନିଜ
କଳା ବିକାଶ କରିବା ସହ ଏହାକୁ
ଲୋକଲୋଚନକୁ ଆଣିବାର
ସୁଯୋଗଗୁ ବଞ୍ଚିତ ହୋଇଥାନ୍ତି
ହେଲେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଏସବୁ ସମାସ୍ୟା
ସମାଧାନର ଭଲ ଉପାୟ

ଅନେକ ପିଲାଙ୍କ ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ରୁଚି
ଆଏ । କିଏ ଭଲ ଗାଁତ ଗାୟ ତ କିଏ
ଭଲ ମୃଦ୍ୟ, ଅଭିନନ୍ଦ କିମ୍ବା ପିଲାଙ୍କନ
କରେ । ଆଉ ପୁଣି କହାର କ୍ଷାତ୍ରା
କ୍ଷେତ୍ରରେ ଥାଏ ବିଶେଷ ରୁଚି । ହେଲେ
କେବେ ପାଖରେ ଶିଖବାର ଝୁକ୍ତା ନ
ଥିବାରୁ ହେଉ କିମ୍ବା କେବେ ପାଠପତ୍ରା
ଗାପରେ ଅନେକ ପିଲା ନିଜ ଅନ୍ତର୍ମହିତ
ପ୍ରତିଜ୍ଞା ପରିପ୍ରକାଶ କରିବାର ବଞ୍ଚିତ
ହୁଅଛି । ଏମିତିରେ ନିଜ ପିଲାମାନଙ୍କ
ଭିତରେ ଥିବା ଲୁକ୍କାଯିତ ପ୍ରତିଭାରୁ ମାର୍ଜିତ
କରିବା ସହ ଲୋକଲୋଚନକୁ ଆଣିବା
ଲାଗି ଅଭିଭାବକଙ୍କ ପାଇଁ ବେଳେ ଅସ୍ତନ
ପାଲଟିଛି ସମାର କ୍ୟାମ୍ପ । ଏବେ ଅନେକ
ସ୍ଵର୍ଗ ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ସଂସ୍କା ପକ୍ଷରୁ ସମାର
କ୍ୟାମ୍ପ ଆଯୋଜନ କରାଯାଇ ପିଲାମାନଙ୍କୁ
ଛୁଟି ସମୟରେ ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସେଶାଲ୍
ତାଳିମ ଦିଆଯାଉଛି । ଫଳରେ ପିଲାମାନେ
ଖୁବ ଉପକୃତ ହେଉଛନ୍ତି । ଯାଥା:
►►ଏଠାରେ ସେମାନେ ଯୋଗ, ତାବୁ,
ଆକ୍ଷି, ଆର୍ଟ ଆଷ କ୍ରାପ୍ଟ, ସୌର୍ବ ସୁରମ୍,

www.oxfordtextbooks.co.uk

A group of children are performing a synchronized dance routine in a studio. They are all wearing casual clothing like t-shirts, jeans, and tank tops. The children are in various stages of a dance move, with their arms raised and hands open. In the background, there's a large mirror reflecting the scene, and the floor is made of light-colored wood.

ଏମାନେ କ'ଣ କରନ୍ତି

ପ୍ରଜ୍ଞା ପାରମିତା ବାରିକୁ (ଭୁବନେଶ୍ୱର)— ପିଲାମାନଙ୍କ ସର୍ବାଙ୍ଗନ ଉନ୍ନତି ପାଇଁ କେବଳ ପାଠ୍ୟଦିକ୍ଷା ଯଥେଷ୍ଟ ନୁହେଁ, ତେଣୁ ସେମାନଙ୍କ ରୂପକୁ ଆଖ୍ୟାଏଗରେ ରଖୁ ଆମେ ଡାକ୍ତର, ଆକ୍ଷିତ୍ ଏବଂ ମାତ୍ରଳିଂ ଶିକ୍ଷା ମଧ୍ୟ ଯୋଗାଳ ଦେଉଛୁ । ତଥାପି ସମୟ ଅଭାବରୁ ଆଉ କିଛି ରୂପକୁ ବାଧରେ ଅଶଦେଖା କରିବାକୁ ପଡ଼ୁଛି । କିନ୍ତୁ ଏହି ଖାରାହୁଟିରେ ସେମାନେ ଯେପରି ବିଭିନ୍ନ ଗେମ ଆକ୍ଷିତ୍, ସ୍କୁଲମିଂ, ଯୋଗ, ଆର୍ଟ ଆଷା କ୍ରାଫ୍ଟ ଶିଖିବାର ମଜା ନେଇଲାଗିବେ ସେଥିପାଇଁ କିଭିନ୍ନ ପ୍ଲାନରେ ଆୟୋଜିତ ସମର କ୍ୟାମ୍ପରେ ଆହିଶନ ପାଇଁ ଯୋଜନା ରଖୁଛି । ଏହା ପିଲାଙ୍କର କଷତା ବୃଦ୍ଧିରେ ବହୁତ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ବୋଲି ପୂର୍ବ ବର୍ଷ ଅମୁଭୁତିରୁ କହିପାରିବି । ତେଣୁ ମୋ ମତରେ ପାଖରେ ସୁବିଧା ଥିଲେ ଏତିକି ପିଲାଙ୍କୁ ସମର କ୍ୟାମ୍ପ ପଠାଇବାରେ ଆବୋ ଅବହେଳା କରିବା କଥା ନୁହେଁ ।

ସ୍ଵିତ୍ତରୂପା ମହାନ୍ତି(ଭୁବନେଶ୍ୱର)— ମୋ ଝିଅର ଡାକ୍ତରେ ଖୁବ୍ ଆଗ୍ରହ ରହିଛି । ତା'ଛଡ଼ା ଆର୍ଟ, କ୍ରାଫ୍ଟର ବି ରୂପି ରହିଛି । ତେଣୁ ସ୍କୁଲ ଛୁଟିରେ ସମର କ୍ୟାମ୍ପରେ ଏସବୁ ଶିଖିବାର ଭଲ ସ୍କୁଲ୍ ଯୋଗ ଥାବାରୁ ଏବର୍ଷ ନିଶ୍ଚିଯ ପଠାଇବି । ସେଠାକୁ ଗଲେ ଏସବୁ ଶିଖିବା ବଦଳରେ କମ୍ପ୍ୟୁନିକେଶନ ସ୍କୁଲ ସହ ଟିମ୍ ଥାର୍କ୍, ପରଦର ମଧ୍ୟରେ ସାହାଯ୍ୟ ସହଯୋଗ ମନବୃତ୍ତି ମଧ୍ୟ ବଢ଼ିବ ବୋଲି ମୋର ବିଶ୍ୱାସ । ତା'ଛଡ଼ା ସମର ଭ୍ୟାକେଶନରେ ପିଲାଙ୍କୁ ମୋବାଇଲ୍‌ରୁ ଦୂରେଇ ରଖୁ କିମ୍ବା ଭଲ ଶିକ୍ଷା ଦେବା ଲାଗି ଏହାଠାରୁ ଆଉ ଭଲ ଅପ୍ରମାନ କ'ଣ ବା ହୋଇପାରେ ।



ନେବା ଆଣିବା କରିବା ସହିତ ହାତ
ଆବଶ୍ୟକ ହେଲେ କୌଣସି ଯାମଗ୍ରୀ
ଯୋଗାଇ ଦେବା ସହଜ ହୋଇପାରିବ ।

▶▶ଯଦି ରହିବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଥିବା କୌଣସି
କ୍ୟାମକୁ ପିଲାଙ୍କୁ ଛାଇସାନ୍ତି ତେବେ
ସେଠାରେ ରହିବା, ଖାଲକା ବ୍ୟବସ୍ଥା
କିପରି ଭଲା ଭାବେ ବୁଝିନ୍ତାନ୍ତ୍ରୀ ପିଲାଙ୍କ
ବ୍ୟାଗରେ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣର ଶୁଷ୍କଲା
ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ଏକାଙ୍ଗ୍ରୀ ପୋଷାକ ଦିଅନ୍ତ୍ରୀ ଯ
ପିଲା କୌଣସି ଅଧିକ ଖାଉଥାଏ ତେବେ
ଏହାକୁ ଦେବା ସହ କ୍ୟାମ ଦାନିଭାବେ
ଥିବା ଅଧିକାରାଙ୍କୁ ଏସମ୍ପର୍କରେ ଜଣାନ୍ତ୍ରୀ
ବିଶେଷକରି ପିଲାଙ୍କ ସହ ଯୋଗାଯୋଗ
ପାଇଁ କି ବ୍ୟବସ୍ଥା ଅଛି ନା ନାହିଁ ଦେଖିବା
ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଖରାରେ ବି ଚମକିଳ ଦୁଇ

▶ ସୁର୍ଯ୍ୟକିରଣରୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେବା
 ପାଇଁ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ସମ୍ପର୍କ ସମାଧାନର
 ବାଟ ହୁଅଛି । ତେଣୁ ଖରଦିନେ
 ବାହାରକୁ ଯିବାବେଳେ ଏହାକୁ
 ଲଗାଇବା ସହିତ କଟନ୍ତି
 କପଡ଼ାରେ ମୁହଁକୁ ଘୋଡ଼ାଇବାକୁ
 ଆବୋ ଭୁଲକୁ ନାହିଁ । ଏହା
 ବ୍ୟତୀତ ମୁଣ୍ଡରେ କ୍ୟାପ ଲଗାନ୍ତି
 ଏବଂ ଗାଲିବା ବେଳେ ଛତା
 ଧରନ୍ତି ।

◀ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅବୋଦୋହନୀ

ମୁହୂର୍ତ୍ତର ପାଇଲିବିଜ୍ଞାନ କଣ୍ଠ,
ଗୋଲାପ ଜଳ ଏବଂ କିଛିଦ୍ଵାରା
ଲଗାଇଲେ ଚ୍ୟାନ୍ତି ସମସ୍ୟା
ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଭତାକୁ
ହାଇଟ୍ରେଲ ରଖିବା ସହ ଗୋଲାପ
ବଢାଇଥାଏ ।

ଦିନିଧି, ବେସନ ପ୍ୟାକ ଲଗାଇଲେ
ମଧ୍ୟ ଖରାଦିନେ ଝିଲ୍ଲ ଉଲମେସ୍ତ
ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଭତାକୁ
ସୁନ୍ଦର ଏବଂ ଅଳିପ୍ରି ରଖିବାରେ
ଆମେ ଯେବେ ।



100

ଜହ୍ନୁ ଚୋପା ଚଟଣି

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ:
ଏକ କପ୍ ଜନ୍ମି ଚୋପା,
ମଧ୍ୟମ ଆକାରର
ଚମାଚୋ ୨ଟି, ରାଶି
୧୦୦ଗ୍ରାମ, ତେଲ ଏକ
ବଡ଼ ଚାମଚ, ଟିନ୍ ନାହିଁ
ଛୋଟ ଚାମଚ, ରସ୍ତାରେ
କୋଳା ୫ଟି, ସ୍ଵାଦ
ଅନୁସାରେ ଲୁଣି ।



