

ପ୍ରଦୀପ ମେହନାର ସବୁ ଉପାୟ



ଶ୍ରୀ ବାହୁନ୍ଦ୍ର କୁମାର ପାତ୍ର

“ସଜନା ଗଛର ଅଗପତ୍ରକୁ ବାଟି ୨-୩ ଚାମତ ୫ ରୁ ୭ ଦିନ ସକାଳୁ ଖାଲି ପେଟରେ ସେବନ କରିବା ହ୍ଵାରା ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରାଯାଇ ପାରିଥାଏ । ଏପରିକି କଥ୍ରୀଳିଆ ପତ୍ରକୁ ଚୋବାଇ ଖାଇବା ହ୍ଵାରା ଏହା ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପକୁ ହ୍ରାସ କରାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ସଜନା ପତ୍ରରେ ବହୁ ପୋଷକତତ୍ତ୍ଵ ରହିଛି । ଏହି ପତ୍ର ଖାଇବା ହ୍ଵାରା ଆମ ଶରୀରରେ ଦୂର୍ବଳତା ଦୂର ହେବା ସହ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଇବା, ଦୂଷିଣକ୍ଷି ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ଏହା ମଧ୍ୟ ରକ୍ତହୀନତାକୁ ଦୂର କରିଥାଏ । ଏହାର୍ଥୀତ ଶରୀରରେ ରୋଗପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।”



ଭାବେ ଏବଂ ଅନ୍ତିମ ଭାବେ ଖାଲ ବହୁ ଜଗିଲେ ଗୋଗରୁ ରକ୍ଷା ପାଇପାରିବା ।	ଯତାଜାଗଟର ସାଥୀମାନ କରିଥାଏ । ଏହା ସହ ସଜନା ପତ୍ରରେ ବହୁ ପାଷକତରୁ ରହିଛି ।
ସଜନା ଛାଇଁ	

ସଜନା ଛୁଇଁ ବ୍ୟପିତା ଏହି ଗଛର ପଡ଼ରେ ବହୁ ଔଷଧାୟ ଶୂଣ ରହିଛା । ଏହାର କଞ୍ଚା ପଡ଼କୁ ବାଟି ରସକୁ ସେବନ କରିବା ସହ ଶାଗକୁ ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଥାଏ । ଏହି ବୃକ୍ଷ ବିନା ରାସାୟନିକ ସାର ପ୍ରୟୋଗରେ ହୋଇଥାଏ । ଏହାର ପଡ଼, ଫୁଲ ଓ ଫଳକୁ ଉଚ୍ଚତା ଓ ତରକାରୀ କରି ଖୁଆୟାଉଥିବା ବେଳେ ଏହାର ପଡ଼ରେ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣରେ କ୍ୟାଲିସିମ, ଆଇରନ, ପୋଟୀସିମ, ଫସଫେରସ, ପ୍ରୋଟିନ୍, ଭିଗମିନ ଏ,ସି,ଡି,କେ ଭଳି ପୋଷକତତ୍ତ୍ଵ ଭରପୂର ରହିଥାଏ । ସଜନା ଗଛର ଅଗପତକୁ ବାଟି ୨-୩ ମାଟେ ୫ ରୁ ୩ ଦିନ ସକାଳୁ ଖାଲି ପେଟରେ ସେବନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଭଜ ରକ୍ତଚାପକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରାଯାଇ ପରିଥାଏ । ଏପରିକି କଞ୍ଚିତ୍ ପଡ଼କୁ ତୋବାଇ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଭଜ

A medical professional in a white lab coat is using an ophthalmoscope to examine the eye of an elderly patient. The patient is seated, facing the doctor. The doctor's hands are visible, holding the instrument. The background is a clinical setting.

କିପରି ନେବେ ଆଖୁର ଯଡ଼

ଏ ଯୁଦ୍ଧ ଭାବୀ ଯାଦୀ ଗାଇଛ,
ସବୁକ ପନିପରିବା ଓ ତଚକା
ଫଳମୂଳ ଖାଦ୍ୟ ତଳିକାରେ
ସାମିଲ କରନ୍ତୁ। ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ
ଠାରୀ ଠାରୀ ନିଜକୁ ଦୂରେଇ ରଖନ୍ତୁ।
ଆପଣଙ୍କର ଡାଳବେଟିସ୍ କିମ୍ବା
କୁଟାଗା ସମସ୍ୟା ରହିଛି ତେବେ
ପ୍ରଭାବ ଆଖି ଉପରେ ପଡ଼ିବାର
ଥାଣଙ୍କା ରହିଛି। ତେଣୁ ନିଯମିତ
ବ୍ୟବଧାନରେ ଚକ୍ର ପରାକ୍ଷା

ଦୃଢ଼ ହେବ ରୋଗ ପ୍ରତରୋଧକ ଶକ୍ତି



ଆମ ଶରାରରେ ଗୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ
ଶକ୍ତି ଦୃଢ଼ ରହିବା ନିଷ୍ଠାତି ଦରକାର। କାରଣ
ଏହାଦ୍ୱାରା ଆମେ ନିଜକୁ ଗୋଗଠାରୁ
କେତେକାଂଶରେ ଦୂରରେ ରଖୁଥାଇବା।
ତେବେ ଏହାକୁ ଦୃଢ଼ ରଖୁବାର କେତେଟି
ସରଳ ତଥା ସହଜ ଉପାୟ ରହିଛି
ପ୍ରଥମ ହେଲା ପାଣି ଆମେ ଖାଦ୍ୟ
ଖାଇବା ସହ ପାଣି ପିଲିଥାଉ। ଯଦି ଜଣେ
ପ୍ରତିଦିନ ଆବଶ୍ୟକ ମୁତାବକ ପାଣି ପିଅନ୍ତି
ତେବେ ତାଙ୍କର ଗୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ
ଶକ୍ତି ଦୃଢ଼ ରହିଥାଏ ବୋଲି ଝିଣିଟମ
ବିଶ୍ଵବିଦ୍ୟାଳୟର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ମାତ୍ର
ଦେଇଛନ୍ତି। କେବଳ ସେତିକୁ ନୁହେଁ,

ଅଜୀବ୍ଣ ସମସ୍ୟା ହୋଇଥିଲେ...

A photograph of a person from the waist up, wearing a white t-shirt. They are holding their right side near the waist with both hands, suggesting they are experiencing pain or discomfort in that area. The background is dark.

ଜାଣନ୍ତ କ

ପୁଷ୍ଟିକ ପ୍ରସ୍ତରର ପ୍ରମୁଖ ଜୀବାର ହେଉଛି ପୃଥିବୀର ସମ୍ବୂଦ୍ଧ ଓ ମହାସମ୍ବୂଦ୍ଧ । ଏକ ହିସାବରୁ ଜଣାଯାଏ ଯେ, ପ୍ରତିବର୍ଷ ପ୍ରାୟ ୮୮ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରମୁଦ୍ର ଉଚ୍ଚବର୍ଷା ଅଧିବାସାଙ୍କ ବ୍ୟବହାର ଯୋଗୁ ସମ୍ବୁଦ୍ଧରେ ଆବର୍ଜନା ରୁପେ ମିଶିଥାଏ । ଅର୍ଥାତ୍, ସମ୍ବୁଦ୍ଧରେ ପ୍ରତି ମନିଚରେ ପ୍ରାୟ ୧ ଟଙ୍କ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ଆବର୍ଜନା ମିଶୁଛି, ଯାହା ଏକ ତ୍ରୁଟ ଭର୍ତ୍ତା ଆବର୍ଜନା ସଙ୍ଗେ ସମାନ । ୨୦୧୩ ମସିହା ସୁନ୍ଦା ପୃଥିବୀର ସମ୍ବୁଦ୍ଧରେ ପ୍ରାୟ ୮୭୦ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ଆବର୍ଜନା ମିଶିଛି । ଏହି ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ଆବର୍ଜନା ସମୟକ୍ରମେ ଭାଙ୍ଗି ଶୁଦ୍ଧ କରିବାରେ ପରିଣତ ହୁଏ ଯାହାକୁ ‘ମାଇକ୍ରୋପ୍ଲାଷ୍ଟିକ’ କହିଛି । ଏହା ଘଟନାକ୍ରମେ ସାମୁଦ୍ରିକ ଜୀବ ସଥା ମାଛ, କଳଙ୍ଗ, ଡଳପିନ୍, ତମି, ସାମୁଦ୍ରିକ ମାତ୍ରେ ଶାଖାରେ ପରିଣିତ ହୋଇଥାଏଇ



କିପରି ହୋଇଥାଏ ଦ୍ୱାନ ଯେତାକ



କିପରି ସଂଘଚିତ ହୁଏ
ବ୍ରେନ ଷ୍ଟ୍ରେକ- ଏ
ବିଶ୍ୟରେ ଆମେ ନିଶ୍ୟ
କିଛି ଜାଣିବା ନିହାତି
ଦରକାର। ମହିନେକୁ
ରକ୍ତ ଯୋଗାରୁଥିବା
ଧରନୀ ଅଭ୍ୟନ୍ତରରେ
ରକ୍ତ ଜମାଟ ବାରିଲେ
ସ୍ଵାୟତ୍କୋଷ ନିକଟକୁ ରକ୍ତ
ସଂଚାଳନ ହୋଇପାରେ
ନାହିଁ। ଏହାବ୍ରାତା
ସ୍ଵାୟତ୍ତ କେବା ଶରୀରିକ
ଆଶାନୁରୂପ ଅନ୍ତିମରେ
ପାଇପାରକ୍ତ ନାହିଁ କି
ଗୁକୋଜ ତଥା ପୁଣ୍ଡି
ପାଇପାରକ୍ତ ନାହିଁ।
ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ମହିନେକୁ
ରକ୍ତ ଯୋଗାରୁଥିବା
ରକ୍ତନଳୀ ହଠାତ୍

ଫାଟିଗଲେ ମଧ୍ୟ ସ୍ଵାୟତ୍କୋଷ ନିକଟକୁ
ରକ୍ତ ସଂଚାଳନ ସମ୍ବନ୍ଧ ହୋଇ ନ
ଥାଏ । ଏହାର ପରିଣାମରେ ଆକ୍ରମିତ
ସ୍ଵାୟତ୍କୋଷଗୁଡ଼ିକର ମୃଦ୍ୟ ଘର୍ତ୍ତ
ସେମାନେ ଅକାମୀ ହୋଇପଡ଼ି ।
ଏହାର ପ୍ରଧାନ ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ
ସଂକ୍ଷେପରେ ଫାସ୍ଟ (FAST)
ଭାବରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଏ । 'F'
ଅର୍ଥ 'ଫେସ୍଱ାଇଲ ଡିପ୍ଟି' । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ
ମୁଖମଣ୍ଡଳର ଗୋଟିଏ ପଚ ବଜା
ହୋଇଯାଏ । ହସିଲେ ୩୦ ବାଙ୍ଗିଯାଏ ।
ପାତିରୁ ଲାଲ ଗଡ଼ିବାକୁ ରୋକି ହୁଏନି ।
'ଏ'ର ଅର୍ଥ ହେଲା ଆର୍ମ ବା ଲେଗ୍
(ହାତ-ଗୋଡ଼ର କୁର୍ବଳତା) । ହାତ
ଉଠେଇ ହୁଏନି କି କିଛି ଧରି ହୁଏନି । ହାତ
ଓ ଗୋଡ଼ ଅଶକ୍ତ ବା ଅଚଳ ହୋଇପଡ଼େ ।
'S' ହେଉଛି ସ୍ବିର ଟିପ୍ପିକଲ୍ଲୀ । ଷ୍ଟ୍ରେକ
ରୋଗୀ ଭଲ ଭାବରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା
କରିପାରେନା । ପୂରା ବାକ୍ୟଟିଏ ବି ପୂରା

ସାହ୍ୟ ସୁରକ୍ଷା ଚନ୍ଦ୍ର

► ସବୁବେଳେ ଏକ ରୂଟିନ୍ ଲାଇଫ୍ ଅନୁସରଣ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ।

► କାହାର ପ୍ରଗୋଚନାରେ ପଡ଼ି କୌଣସି ଔଷଧ ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ସେ ବିଷୟରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରିବାକୁ ଖୁଲ୍ଲୁଛୁ ନାହିଁ ।

► ଲୁଣ କିମ୍ବା ଚର୍ବି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଯେତେ କମ ଖାଇବ ତାହା ସେତେ ଭଲ । ଏହା ଶରୀରରେ କୋଲେଷ୍ଟରଲ୍ର ସ୍ତରକୁ ଅସାନ୍ତୁଳିତ ରଖେ ।

► ରାତିରେ ଖାଇବା ସମୟରେ ଆବେ ଗରିଷ୍ଠ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ । ସବୁବେଳେ ହାଲୁକା ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ । ଆଉ ମନେରଖେତ୍ର ଖାଇ ସାରି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଶୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

► ଅଞ୍ଚୁରରେ ଭିଗମିନ୍-କେ, କ୍ୟାଲ୍ସିଯମ, ପଚାସିଯମ ଓ ମ୍ୟାଗ୍ନେସିଯମ ରହିଛି । ଏହାକୁ ଖାଇଲେ ଅଣ୍ଟି ଶକ୍ତ ରହିଥାଏ ।

► ଆପଣଙ୍କ ବୟସ ଯଦି ୪୦ ଚପିଲାଣି ତେବେ ନିୟମିତ ସମୟ ଅନ୍ତରାଳରେ ତାଇବେଚିୟ, ବ୍ୟାପ୍ରେସର କେକ କରି ନିଅନ୍ତୁ । କାରଣ ବେଳେବେଳେ ଏହାର ଲକ୍ଷଣ ସହଜରେ ଜଣାପଡ଼ି ନ ଥାଏ ।

ଭାରତୀୟ ଧର୍ମ ଓ ଆନନ୍ଦ



ବୌଦ୍ଧ ଜିଲ୍ଲାରେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିଳ୍ପ

ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଅଥୁପ୍ରତ ଦୃଷ୍ଟି ଦାଆଯନାହୁ ।
ଏଣୁ ଏସବୁ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଆଯାଇଲେ ଜିଲ୍ଲା
ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ବହନ କରିବ
ବୋଲି ଯାଧାରଣରେ ମତପ୍ରକାଶ ପାଇଛି ।
ରିପୋର୍ଟ: ଅଜିତ କୁମାର ବାରିକ, ବୌଦ୍ଧ ।

ଆଜି ବି ଫୁଲସ୍ମୃତି ରାଜପ୍ରଧାନ ମୋଟିମହିଳ

ଦୀଳାହାଣ୍ଡି ଗଡ଼କାତ ରାଜ୍ୟର ଭବାନୀପାଠ୍ୟାରେ ଥିବା
ରାଜ୍ୟପ୍ରାସାଦର ମୋଟିମହଲ ଆଜି ମଧ୍ୟ ଖେଳଯୁଦ୍ଧ
ମୋଟିମହଲ ଭିତରେ ରହିଛି ଦରବାର ହଳ୍କା । ଏହି ହଳ୍କା
ଜତିହାସର ଅନେକ ଅନାଲୋଚିତ କାହାଣୀର ପୂଜ୍ୟାକ୍ଷଣୀ
ପାଲିଛି । ଏହି ହଳ୍କରେ ମହାରାଜଙ୍କ ରଦ୍ଦପଥରଖରିତ
ବିଶ୍ୱାସନ ରହିଛି । କଳାହାଣ୍ଡି ଗଡ଼କାତ ରାଜ୍ୟର
ରାଜଧାନୀ ଭବାନୀପାଠ୍ୟାରୀରେ ଥିବା ରାଜ୍ୟପ୍ରାସାଦର
ମୋଟିମହଲ କର୍ଯ୍ୟ ୧୯୩୦ରେ ଆରମ୍ଭହୋଇ ୧୯୪୪-
୩୫ ମସିହାରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥିଲା । ବର୍ତ୍ତମାନର
ମହାରାଜଙ୍କ ଅଧିସ ଓ ମାଣିକ୍ୟବେଶରୀ ମନ୍ଦିର ମନ୍ତରେ
ଥିବା ମୋଟିମହଲ ବିଭିନ୍ନ ଐତିହ୍ୟ ବହନ କରିଛି । ଏହା
ଦୁଇମହାଲାବିଶ୍ଵିଷ୍ଟ ଥିବା ବେଳେ ଉତ୍ତର ମହଲରେ
ଶୟନ କଷମ, ଦିଶ୍ମାଗାର ଓ ବୈଠକଖାନା ରହିଛି ।
ବିନାଦାରୀ ମହାରାଜାଙ୍କ ରାଜ୍ୟପାଠ୍ୟର ରହିଥିଲା ।

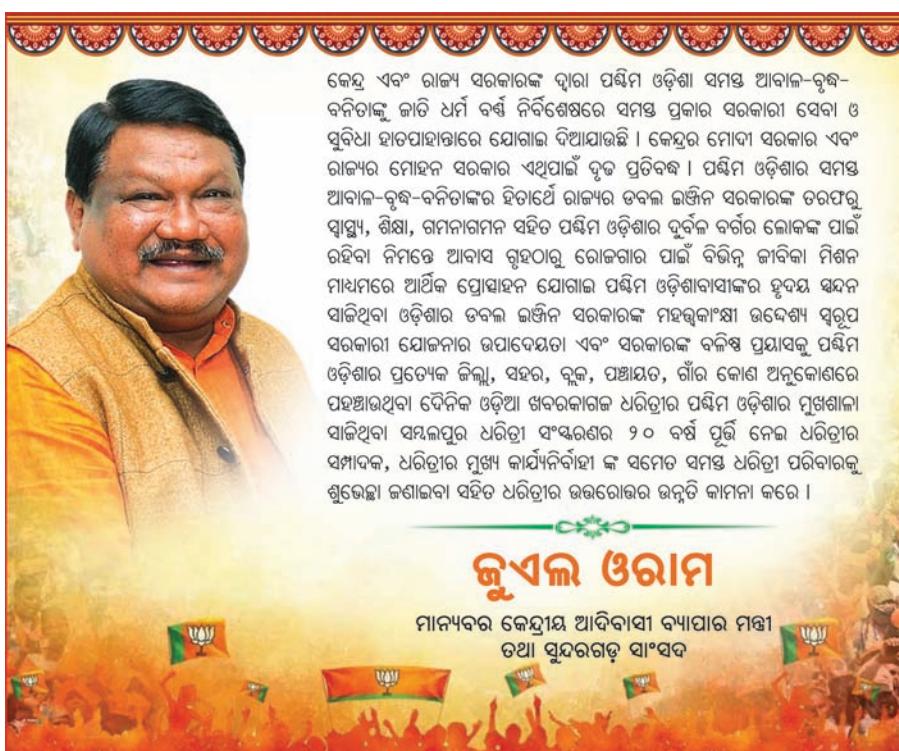
ଏଥରେ ହୀରା, ପକ୍ଷା ଓ ସନ୍ଧା ଲାଗିଛି। ସିଂହାସନର ଟଟି

A wide-angle photograph of a grand, multi-story yellow building with intricate architectural details. The building features numerous arched windows and decorative elements. A prominent central section rises above the others, topped with a decorative roof and a small tower-like structure. The building is set against a clear blue sky.

କଳାହ୍ରାଣ୍ଟ ଉତ୍ସବ

ବିଷ୍ଣୁର୍ମର୍ଦ୍ଦ ମଧ୍ୟ ସୁମାରେ ନିର୍ମିତ । ଆଲୋକରେ ଏହି ସିଂହାସନ ଖେଳସିବା ଦୃଶ୍ୟ ସମୟକୁ ବିମୋହିତ କରିଥାଏ । ଉଭୟ ମହାକାରେ ମହାବିଳ ବାଘ, ଚିତ୍ତବାଘ, ହରିଣ, ବଣମଙ୍ଗଳ ଓ ବିଭିନ୍ନ ଜୀବଜନ୍ମ ପଥରରେ ତିଆରି କରାଯାଇଛି । ଏହି ପଥର ଉପରେ ସେହି ଜୀବଜନ୍ମଙ୍କ ଛାଲ ରଖାଯାଇଥିବାରୁ ଦୂରରୁ ଅଛି ଜୀବନ୍ତ ଦେଖ୍ୟା'ଛି । ରାଜବାଟୀ ସଞ୍ଚାରରେ ଗୋଟିଏ ଜଳପୁଆରା ରହିଛି । ଏହା ସଞ୍ଚାରରେ ୧୯୯୫ରେ ମହାରାଜା ସଭାମଣ୍ଡପ ନିର୍ମାଣ କରିଥିଲେ । ଦରବାର ହଲରେ ରାଜାଙ୍କ ବୈଠକ ବସୁଥିଲା । ଦରବାର ହଲରେ ବାହାରୁ ଆସୁଥିବା ଅତିଥିମଙ୍କ ପାଇଁ ରହିବା ବ୍ୟବସ୍ଥା ମଧ୍ୟ ଥିଲା । ଦରବାର

संस्कृत विद्या, अध्यात्म



**MAHESWARI HIGHER
SECONDARY SCHOOL**

ADMISSION OPEN

**+2 SCIENCE & ARTS
WITH INTEGRATED COACHING**

IIT-JEE | NEET | KVPS | NISER | OUAT

**COMPUTER COURSE (DCA) &
SPOKEN ENGLISH**

**ENGLISH MEDIUM SCHOOL, CBSE PATTERN
NURSERY TO CLASS 8th**

BEST NURSING & +2 COLLEGE IN SUNDARGARH

AFTER +2 WE OFFER COURSES

G.N.M A.N.M DMLT D.PHARM B.PHARMA PH.D NURSING

M.SC NURSING BASIC B.SC NURSING P.B.B.SC NURSING

OT TECHNICIAN FIRST AID PHYCOTHERAPY EMT ECG

Education is the most powerful weapon which you can use to change the world

CAMPUS

BHATLI CHOWK, BARGARH & SANKARA, SUNDARGARH, ODISHA-770001
9437158472, 7008286350, 7008357842, 8249947421



The background image shows a massive industrial furnace at night, pouring a bright orange glow of molten metal into a long, rectangular mold. Sparks and smoke are visible around the intense heat of the pour.

SHYAM
METALICS
ORE TO METAL

INTEGRATED
steel plants

SEL
TIGER
550D TMT RE-BAR

**EMPOWERING NATION
BUILDING LEGACIES**

WIDE PRODUCT RANGE:

A stack of numerous silver-colored stirrup bars, which are L-shaped metal reinforcement bars used in concrete structures.

STIRRUP

A stack of several stainless steel (SS) rebar bars, which are straight metal reinforcement bars used in concrete structures.

SS REBAR

A stack of various structural steel beams, including I-beams and channel sections, used in heavy construction.

STRUCTURAL STEEL

A stack of large spools of aluminum foil, used for various industrial and consumer applications.

ALUMINIUM FOIL

A stack of TMT (Tensioned Metal Tie) rebar bars, which are straight metal reinforcement bars used in concrete structures.

TMT REBAR

A stack of wire rods, which are thin metal rods used in various industries for binding or as reinforcement.

WIRE ROD

A stack of coils of binding wire, used for binding materials like concrete blocks.

BINDING WIRE

A stack of various colored metal sheets, including blue, red, and green, used for roofing and siding.

COLOUR COATED SHEET

sales@shyamgroup.com
contact@shyamgroup.com

www.shyammetalics.com
www.seltigertmt.com

Toll Free No.
1800 202 2233

