





## ପୃଥିବୀର ସ୍ଵର୍ଗ



ଏହି ଚିତ୍ର ବ୍ରିଟନ୍‌ର ନାମରୁ ଜଳପ୍ଲାଟର, ଯେଉଁଠି ପୃଥିବୀର ସ୍ଵର୍ଗ ବଢ଼ୁ ବଢ଼ି ଦେଶର ଏବେ ବରପ ଚାଦର ଓଡ଼ି ବୋହୁ ସାହିତ୍ତି। ବର୍ଷ ତମାନ୍ କଳକଳ

ନାନା କରୁଥିବା ଏଇ ଖରଣା ଅଞ୍ଚାରେ ଏକଦମ ଜମିଯାଏ। ତା'ର ବରପବେଶ ଦେଖିବା ପାଇଁ ଲକ୍ଷାଧକ ପ୍ରକ୍ରିୟାମ୍ବନୀ ଏଠାରେ ଉଚ୍ଚି ଜମାଦିଛି। ବରପାବୁର ସ୍ଵାନର ଏଇ ମନୋରମ ଦୃଶ୍ୟ ହିଁ ଦ ଯ କାଣୀତ ଲ ତ ରେ ଉଚ୍ଚିବିଏ। ଧଳା ଚାଦର ଦୂରିଆରେ ବରପରୁ ଉଠୁଥିବା ଧାର୍ଥାଙ୍କୁ ଦେଖିଲେ ସ୍ଵାନଟି ଆପଣଙ୍କୁ ପୃଥିବୀର ସ୍ଵର୍ଗ ଉଚ୍ଚି ମନେ ହେବ। କିମ୍ବି ଦିନ ପାଇଁ ଜିଶ୍ଵ ଏଇ ଅନ୍ୟାୟ ସ୍ଵାନଙ୍କୁ ସ୍ଵର୍ଗରେ ପରିଶତ କରିଛନ୍ତି। ପୃଥିବୀର ଚାପାବୁର ଯେତିକି ହ୍ରାସପାଏ,

ବେହି ଅନୁସାରେ ସ୍ଵାନର ଦୌର୍ଯ୍ୟ ବହୁଗୁର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇଯାଏ। ଏ ଦୃଶ୍ୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତକୁ ଆଶ୍ୟକ୍ୟରେ ପକାଇବା ସହ ଆନନ୍ଦ ମଧ୍ୟ ଦିବ୍ଯ।

## କ୍ଷଣିକରେ ମହାଭାରତର ଯୁଦ୍ଧ ଶୈଖ କରିଥାନ୍ତେ ଏହି ଯୋଦ୍ଧା, ଏହି କାରଣରୁ ଲଭିଲେନି ଯୁଦ୍ଧ...



ଧର୍ମ ଓ ଅଧିକ ମଧ୍ୟରେ ହୋଇଥିଲା ମହାଭାରତ ଯୁଦ୍ଧ । ଏହି ଯୁଦ୍ଧ ୧୮ ତାଙ୍କୁ ତାଙ୍କର ମୁଣ୍ଡ ମାରିଥିଲେ । ଆଉ ବର୍ତ୍ତିକ ଆଶ୍ୟକ ହୋଇ ବାହୁଣଙ୍କୁ ଦିନ ଧରି ଚାଲିଥାନ୍ତା ଏବଂ ଅଥରେ ପ୍ରାୟ ଲକ୍ଷ ସେନ୍ୟ ପ୍ରାଣ ହରାଇଥିଲେ । ମହାଭାରତ ଯୁଦ୍ଧରେ ଜଣେ ଏପରି ଯୋଦ୍ଧା ଥିଲେ ଯିବ୍ବିକି କେବଳ ମାତ୍ର ବାଣରେ କୁରୁଶ୍ରଦ୍ଧରେ ଯୁଦ୍ଧ ଶୈଖ କରିପାରିଥାନ୍ତେ । କିନ୍ତୁ ସେ ଯୁଦ୍ଧ କରିଥିଲୁଛି । ଏହି ଯୋଦ୍ଧା ଆଉ କେହି କୁରୁଶ୍ରଦ୍ଧରେ ସେ ହେଉଥିଛି ତାମଙ୍କ ନାତି ତଥା ଘଣେହୋଲେ ପୁଅ ବର୍ବରିକ । ସେ ଦିବ୍ୟଶିଖ ହାତଳ କରିଥିଲେ । ପୌରାଣିକ କଥା ଅନୁଯାୟୀ, ବର୍ତ୍ତିକଙ୍କ ପାଖରେ ପାତି ଏପରି ବାଣ ଥିଲା ଯେଉଁଥିରେ ପୂରା ସେନା ମାତ୍ର ଗୋଟିଏ କ୍ଷଣରେ ଶୈଖ ହୋଇଯାଇଥାନ୍ତେ । ତାଙ୍କ ପାଖରେ ମାତ୍ର ଅମୋଦ ବାଣ ମଧ୍ୟ ଥିଲା । ବର୍ତ୍ତିକ ଯୁଦ୍ଧ କରିବାକୁ ଦ୍ୱାରା କୁରୁଶ୍ରଦ୍ଧରେ ଯେଉଁଥିରେ ସାମିଲ ହୁଅଛି ତେବେ ଯୁଦ୍ଧର ପରିଣାମ ଓଳଚା ହୋଇଯିବ । ଏଥୁପାଇଁ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଭ୍ରାହ୍ମଣ ଦେଶରେ ବର୍ତ୍ତିକଙ୍କ ପାଖରେ ପହଞ୍ଚି ତିକ୍ଷା ମାରିଥିଲେ । ଯେତେବେଳେ ବର୍ତ୍ତିକ ତିକ୍ଷାରେ କଣ ଦରକାର ବୋଲି ଭ୍ରାହ୍ମଣଙ୍କୁ ପଚାରିଥିଲେ । ସେତେବେଳେ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ



## ସୁଖ ରେଣ୍ଡ୍ରାର୍



ଶାଦ୍ୟପେଯ ଉପଯୁକ୍ତ, ଚାହାର ତାଲିକା ରେଣ୍ଡ୍ରାର୍ଜ ମେନ୍‌କାର୍ଡ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରେ । ଗ୍ରାହକ ରେଣ୍ଡ୍ରାର୍ଜ ପ୍ରବେଶ ପରେ ସେମାନଙ୍କୁ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ଵାନରେ ଛିଡ଼ା ହେବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଏ । ଏହାପରେ ଯନ୍ତ୍ରଣେ ଗ୍ରାହକର ଓଳଚା, ଉତ୍ତରାକୁ ଦେଖିବା ସହ ତାଙ୍କ ରହିବାକୁ

ରେଣ୍ଡ୍ରାର୍ ସଂଖ୍ୟା ଗତ କିଛିବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ବିଶ୍ୱରରେ ବୃଦ୍ଧ ପାଇଛି । ଲୋକେ ଯରେ ଖାଦ୍ୟା ଅଧିକ ପ୍ରାପନ୍ୟ ଦେଉଥିବାର ପ୍ରକାଶ । ତେବେ ଅନେକ ଏହା ମଧ୍ୟ ମତ ଦେଇଛନ୍ତି ଯେ ରେଣ୍ଡ୍ରାର୍ ଅଧିକ ମସାଲାଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ

ପ୍ରେୟକ ଶୈଖବା ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ହାନିକାରକ । ହେଲେ ନିକଟରେ ଚାନ୍ଦ ରାଜଧାନୀ ବେଳିରେ ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ସୁମୁରେଣ୍ଡାର୍ଜ ଶୈଖବା ଏହି ରେଣ୍ଡ୍ରାର୍ଜ ଶୈଖବା ମୁହଁବକ ଶୈଖବା ସାଦ୍ୟ ମନ୍ଦିନୀଥାଏ, ବରା ମୁହଁବକ ଶୈଖବା ମଧ୍ୟ ମନ୍ଦିନୀଥାଏ, ବରା

ରେଣ୍ଡ୍ରାର୍ ପରେ ତାଙ୍କ ପାଇଁ କ'ଣ ଶୈଖବା ଉଚ୍ଚିରେ ଦେଖାଏ । ଏବେ ଗ୍ରାହକ ନିଜ ମନ୍ଦିନୀର ଶୈଖବା ବରାବ ଦେଇଥାନ୍ତି । ଏହି ରେଣ୍ଡ୍ରାର୍ ଲୋକପ୍ରିୟତା ଏବେ ବେଳିରେ କହିବାରେ ଲାଗିଛି ।

୩

## ଧୂମ୍ ପ୍ରତିଧୂମ୍

♣ ବାଲେଶ୍ୱର ♣ ଡିସେମ୍ବର ୧୨ ମଙ୍ଗଳବାର, ୨୦୨୩

## ରତ୍ନହୀନତା ଓ ମହିଳା



ଇଂରାଜୀରେ ଗୋଟିଏ ପ୍ରବାଦ ରହିଛି ପ୍ରିଭେନ୍ଶନ ଇନ୍ ବେଚର ବ୍ୟାନ କିଅର । ତା'ର ଭାବାର୍ଥ ହେଲା ଚିକିତ୍ସା ଦ୍ୱାରା ରୋଗ ମୁକ୍ତ ହେବା ଅପେକ୍ଷା ରୋଗ ନିବାଶ କରିବା ଭଲ । ଚିକିତ୍ସା ନାରୀ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ସତେନ ହୋଇ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟଧର୍ମ ପତ୍ରିକା ପଢ଼ି ତଦନ୍ତରେ ନିଜ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟର ଯତ୍ନ ନେବା ବେଶ ଜାଣିପାରୁଛି । ଗ୍ରାମାଙ୍କରେ ଅଶିକ୍ଷିତ ତଥା ନିରକ୍ଷଣ ମହିଳାମାନେ ଆଶାତରେ ବଶବର୍ତ୍ତୀ ହୋଇ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେଉନାହାନ୍ତି । ପୁରୁଷକ ଖାଦ୍ୟ ଅଧିକରାରେ ଅନେକ ଗ୍ରାମ୍ୟ ମହିଳା ରତ୍ନହୀନତାର କାରଣ ହୋଇଥାନ୍ତି । ତେବେ ଏହି ରତ୍ନହୀନତା ରୋଗର ପ୍ରଥମରୁ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇ ନପାରିଲେ ମଣିଷ ମୃତ୍ୟୁ ସୁଖକୁ ଟାଣି ହୋଇଯାଇ ରହିଛି । ଏଥିପାଇଁ ବେଳହୁଁ ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କରିବାର ଯଥାର୍ଥତା ରହିଛି । ତେବେ ରତ୍ନହୀନତା କ'ଣ ଏବଂ ଏହି ରୋଗର ଉପଚାର ସମ୍ପର୍କରେ ଆସନ୍ତି କାଣିବା ।

ସାଧାରଣତଃ ସହରାଟଳ ଅପେକ୍ଷା ଗ୍ରାମ୍ୟଟଳରେ ମହିଳାମାନେ ଅଧିକ ସଂଖ୍ୟାରେ ରତ୍ନହୀନତାର ଶିକାର ହୋଇଥାନ୍ତି । ତେବେ ଏହି ରତ୍ନହୀନତା ରୋଗର ପ୍ରଥମରୁ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇ ନପାରିଲେ ମଣିଷ ମୃତ୍ୟୁ ସୁଖକୁ ଟାଣି ହୋଇଯାଇ ରହିଛି । ଏଥିପାଇଁ ବେଳହୁଁ ସତର୍କତା ରହିଛି । କ'ଣ ଏବଂ ଏହି ରୋଗର ଉପଚାର ସମ୍ପର୍କରେ ଆସନ୍ତି କାଣିବା ।



କମିଯାଏ । ଏମିତି ପରିମିତିରେ ଗର୍ଭଧାରଣ କଲେ ଶିଶୁ ଦୂର୍ବଳ ହୋଇପଡ଼େ ।



ଚିକେନ୍ ଖାଉଛନ୍ତି  
କି ?: ହୋଇଯାଆନ୍ତୁ  
ସାବଧାନ

# ତେଲ ମାଳିସର ଆବଶ୍ୟକତା

ଚିକେନ୍ ଖାଇବା ଅନେକଙ୍କୁ ପସଦ । କିନ୍ତୁ  
ପ୍ରତିଦିନ ଚିକେନ୍ ଖାଇବା କିଛି କୁଣ୍ଡପର ଲୋକଙ୍କ  
ପାଇଁ ହୋଇପାରେ ଘାଡ଼କ । ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା  
କେଉଁ କୁଣ୍ଡ ଗୁପର ବ୍ୟକ୍ତି ଚିକେନ୍ ଖାଇବା ଉଚିତ୍,  
ଏବଂ କି ନୁହେଁ ? ବାସ୍ତବରେ କୁଣ୍ଡ ଗୁପ ଅନୁଯାୟୀ  
ସମସ୍ତେ ଖାଦ୍ୟ ନିର୍ଦ୍ଦୟ କରିବା ଉଚିତ୍ ।  
କୁଣ୍ଡ ଗୁପ ଆଧାରରେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା  
ଶରୀରରେ ଖାଦ୍ୟ ଶାନ୍ତି ହଜମ ହୋଇଥାଏ ।  
କିନ୍ତୁ ଏପରି କିଛି ଅଛନ୍ତି ଯେଉଁମାନେ ଚିକେନ୍ ଓ  
ମଟନ୍ ହଜମ କରିପାରନ୍ତିନି । ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ  
ଅନୁଯାୟୀ, କେତେକ କୁଣ୍ଡ ଗୁପ ବ୍ୟକ୍ତି ଚିକେନ୍  
ନଖାଇବା ଦରକାର । ଏହିପରି ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ  
ଶାକାହାରୀ ଖାଦ୍ୟକୁ ଅନୁସରଣ କରିବା ଉଚିତ୍ ।  
ତେବେ ବି କୁଣ୍ଡ ଗୁପ ବ୍ୟକ୍ତି ଚିକେନ୍ ଖାଇ ହଜମ  
କରିପାରିବେ । ଏମାନେ ସବୁ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ  
ଖାଇପାରିବେ । ଏମାନଙ୍କୁ ଅଧିକ ସତର୍କ  
ରହିବାକୁ ପଢ଼ିବନି । ଏକ ରିପୋର୍ଟ ଅନୁଯାୟୀ,  
ବି କୁଣ୍ଡ ଗୁପ ଥୁବା ଲୋକମାନେ ସବୁଜ  
ପନିପରିବା, ଫଳ, ମାଛ, ମଟନ୍ ଓ ଚିକେନ୍,  
ଉଳି ସବୁକିଛି ଖାଇପାରିବେ ।

ନିୟମିତ ତେଲ ମାଳିସ ଦ୍ୱାରା  
ଶରୀରର କୌଣସି ଅଙ୍ଗ କେବେ  
ହେଲେ କୁଣ୍ଡାଇ ହୋଇ ନଥାଏ ।  
ଶରୀରକୁ ବାତ ପ୍ରକୋପରୁ ହେବାକୁ  
ଥୁବା ରୋଗରୁ ବଂଚାଇଥାଏ । ଚର୍ମ  
ବାତରେ ସ୍ଥାନ ହୋଇଥାଏ । ଚର୍ମରେ  
ଲୋମ କୋଷ ଅଧିକ ଥିବା କାରଣରୁ  
ପିତ ଗରମ ରହିଥାଏ । ଏହି ଗରମ  
କାରଣରୁ ଚର୍ମରେ ଲଗାଯାଇଥିବା  
ହେଉ ଶାତରେ ଶିଖିଯାଇ ଥାଏ

ଶରୀରରେ ତେଲ ମାଲିସ୍ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀର  
ଶକ୍ତିଶାଳୀ ୧ ଓ ଚର୍ମ କୋମଳ ହୋଇଥାଏ । ଶରୀରରେ  
ତେଲ ଲଗାଇବା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରଥମେ ଶୁଖିଲା ଲୁଗା ଦ୍ୱାରା  
ଶରୀରର ସମସ୍ତ ଅଙ୍ଗକୁ ଭଲଭାବେ ମାଲିସ୍ କରିବା  
ଦରକାର । କାରଣ ତେଲ ଲଗାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଶରୀରର  
ଲୋମକୋଷଗୁଡ଼ିକ ବନ୍ଦ ଥାଏ । ଏହା କରିବା ଦ୍ୱାରା  
ଲୋମକୋଷ ଖୋଲିଥାଏ ।



ଶାନ୍ତ କରିଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ  
 ପୂର୍ବରୁ ଦୃଢ଼ାବସ୍ଥା, ଅକ୍ଷାଲାଗିବା,  
 ଚର୍ମ କୁଣ୍ଡାହେବା, ଚର୍ମର ଶୁଷ୍କତା  
 ଆଦି ରୋଗ ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।  
 ଦୃଷ୍ଟିନିର୍ମଳ, ଶରୀର ପୃଷ୍ଠ, ଚର୍ମ  
 କୋମଳ ଓ ଆକର୍ଷକ ବନିଯାଇଥାଏ ।  
 ଶରୀର ଦୂର୍ଗନ୍ଧ, ମଇଲା କୁଣ୍ଡାଇହେବା  
 ଖାଲରୁ ବାହାରୁ ଥିବା ଗନ୍ଧ,  
 ଭାରୀପଣ୍ଡ ନିଷ୍ଠେଜତା ଦୂର  
 ହୋଇଯାଏ । ତେଲ ମାଲିଷ କରାଯିବା

ଦ୍ୱାରା ରଜ୍ଞ  
 ସଂଚାଳନ  
 ଉତ୍ସୁଗାମୀ  
 ହୋଇଥାଏ ।  
 କିନର ଅନ୍ୟ  
 ସମସ୍ତ ସମୟ  
 ରଜ୍ଞ ସଂଚାଳନ  
 ନିମ୍ନଗାମୀ  
 ହୋଇଥାଏ ।  
 କିନ୍ତୁ ମାଲିକ  
 କଲେ ମହିଳୀ  
 ହୃଦୟ ଆଡ଼ିକୁ  
 ରଜନ ଉପଯୁକ୍ତ  
 ପ୍ରବାହ ସୁନିଶ୍ଚ  
 ହୋଇଥାଏ ।

A close-up photograph of a woman lying face down on a wooden massage table, receiving a back massage. Her head is turned to the side, and her back is exposed. A person's hands are visible, applying pressure to her upper back and shoulder area. The background shows some massage tools like a yellow bowl and a small rock.

ପେଟର ମାଳିସ ହୃଦୟ ଆଡ଼ିକୁ  
କରାଯାଇଥାଏ । ତେଲ ମାଳିସ କରିବା  
ଦ୍ୱାରା ଚର୍ମର ସମସ୍ତ ରୋଗ ଦୂର  
ହେବା ସହିତ ମାଁ ସପେଶି ଓ ଅଣ୍ଟି  
ମଜବୁତ ହୋଇଥାଏ । ସ୍ନାଯୁତଙ୍କ ଓ  
ନାଢ଼ିତଙ୍କ, ଦୁର୍ବଲତା ଓ ସନ୍ଧିବାତ ଦୂର  
ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରୁତ୍ୟେ ସ୍ନାନପୂର୍ବରୁ  
ତେଲ ମାଳିସ ନିଷିଦ୍ଧ କରିବା  
ଲହିୟ ବଳଶାଳୀ ହୋଇଥାଏ । କେଶ  
ଲମ୍ବା, କଳା ଓ ମଜବୁତ ହୋଇଥାଏ  
ମୁଣ୍ଡରେ ରୂପି ସମସ୍ୟା ଦୂର  
ହୋଇଥାଏ । ତେହେରାରେ ଚର୍ମର  
ତେଜ ଆସିଥାଏ । ରାଶି ତେଲ ମୁଣ୍ଡରେ  
ଲଗାଇଲେ ନିଦ ଭଲହୁଏ । ମୁଣ୍ଡରେ  
ଚର୍ମ ଜନିତ ସମସ୍ତ ରୋଗ ସମ୍ମଳେ  
ନାଶ ହୋଇଥାଏ ।

ଦରକାର । ତେଲ ମାଲିଷ ପାଇଁ ଶୁଦ୍ଧ  
ସୋରିଷ ତେଲଏବଂ ରାଶି ତେଲ  
ସର୍ବୋତ୍ତମ ହୋଇଥାଏ ।

ମୁଣ୍ଡରେ ତେଲ ଲଗାଇବା:  
ମୁଣ୍ଡରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ତେଲ  
ଲଗାଇଲେ ମୁଣ୍ଡ ଜନିତ ଥିବା ରୋଗ  
ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ମୁଣ୍ଡରେ ତେଲ  
ଲଗାଇବା ପାଇଁ ନଢ଼ିଆ ତେଲ,  
ସୋରିଷ ତେଲ, ରାଶି ତେଲ ଆଦି  
ସର୍ବୋତ୍ତମ ହୋଇଥାଏ । ନଢ଼ିଆ ତେଲ  
ଶୀତଳ ହୋଇଥିବା କାରଣରୁ ତାହାର  
ପ୍ରୟୋଗ ଗରମ ଦିନରେ କରିବା  
ଦରକାର । ମୁଣ୍ଡରେ ଲୋ ଲଗାଇବା  
ପୂର୍ବରୁ ପୁଅମେ ଅଙ୍ଗୁଳି ଦାରା ହାଲକା  
ସାଲିଷ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ନିଯମିତ  
ମୁଣ୍ଡରେ ତେଲ ଲଗାଇଲେ କେଶ  
ଝଡ଼ିବା, ପାତିବା, ମୁଣ୍ଡ ମଞ୍ଚିରେ  
କେଶ ଝଡ଼ିବା, ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା, ମୁଣ୍ଡର  
ଉପରି ଭାଗରେ ଥିବା ଚର୍ମ ପାତିବା  
ଏବଂ ବାତ ଜନିତ ସମସ୍ତ ରୋଗ ଦୂର  
ହୋଇଥାଏ । ମଣ୍ଡ, ଆଞ୍ଜି, କାନ ଆଦି

ପାଦରେ ତେଲ ଲଗାଇବା:  
ପାଦରେ ପ୍ରତିଦିନ ତେଲ ଲଗାଇବା  
ଦାରା ବହୁତ ଲାଭ ହୋଇଥାଏ ।  
ଏହାଦାରା ପାଦର ଶୁଷ୍କତା, ପାଦ  
ପାତିବା, ପାଦରେ ଶିଥୁଳତା,  
ଥକ୍କାପଣ, ପାଦରେ ରକ୍ତ ବହିବା ଓ  
ସ୍ନାଯୁ ଉତ୍ତରେ ଜଟିଲତା, ସିଯାଟିକା ଓ  
ବାତ ଜନିତ ରୋଗ ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।  
ପାଦର ବୃଦ୍ଧାଙ୍ଗୁଠ ଦୁଇଟିରେ ତେଲ  
ଲଗାଇଲେ ଆଖିର ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି  
ହେବା ସହିତ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ଆଖିର  
ଜ୍ୟୋତି କମି ନଥାଏ । ଏହି ବୈଜ୍ଞାନିକ  
କାରଣରୁ ପୂର୍ବରୁ ଆମର ବିଦ୍ୟାନଗଣ  
ଧର୍ମର ଅଙ୍ଗ ମାନି ଶୌଚ ପରେ,  
ମୃତ୍ୟୁଗ ପରେ, ଭୋଜନ ପୂର୍ବରୁ  
ପାଦ ଧୋଇ ପୋଛିଥାନ୍ତି ଓ ପୋଛି  
ସାରି ପାଦରେ ତେଲ ମାଲିଷ କରି  
ସ୍ନାନ କରନ୍ତି । ରାତିରେ ପାଦରେ  
ତେଲ ଲଗାଇ ଶୋଇଲେ ଶରୀରର  
ଥକ୍କା ଦୂର ହେବା ସହିତ ନିଦ୍ରା  
ହୋଇଥାଏ ।

# ସାବଧାନ: ପିଲାଙ୍କ ଷେତ୍ରରେ ଅଧିକ ସମୟ ମୋଦାଇଲ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବାରେ, କରୁଛି ଆମ୍ବଦ୍ଦତ୍ୟ

ବର୍ତ୍ତମାନ ସ୍କ୍ଵାର୍ଟଫୋନ୍, ଲାପଟପ୍ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଯାଜେଗ୍ ଦୁନିଆରେ ପରିଣତ ହୋଇଛି । ଛୋଟୁ ବଡ଼ ପିଲାମାନେ ମଧ୍ୟ ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ଘଣ୍ଟା ଘଣ୍ଟା ସମୟ ବିତାଉଛନ୍ତି । ସେଠାରେ ଅନେକ ପିଲା ଏବଂ ବସନ୍ତ ଅଛନ୍ତି । ଯେଉଁମାନେ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଫୋନ୍ ନଧରିଲେ ପାଗଳ ହୋଇଯାଆନ୍ତି । ଏହା ବିନା କିଛି ସମୟ ବିତାଇବା ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବହୁତ କଷ୍ଟକର । ଏହା ସମ୍ଭାବରେ ଏକ ଅଧ୍ୟନ ରିପୋର୍ଟ ଆଶ୍ରୟକଣକ ଖୁଲାସା ହୋଇଛି ।

ରିପୋର୍ଟରେ କୁହାଯାଇଛି ଯେ ସ୍କ୍ଵାର୍ଟଫୋନର ନିଶା ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ମାନସିକ ପ୍ରତରେ ଅସୁଧାରୀ କରିଦିଏ । ଏହି ଅଧ୍ୟନରେ କୁହାଯାଇଛି ଯେ ଯେଉଁମାନେ ଦିନକୁ ଚାରି ଘଣ୍ଟାରୁ ଅଧିକ ସମୟ ଫୋନ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ମାନସିକ ସ୍ଥାନ୍ୟ ଉପରେ ନକାରାଯକ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ । ସେମାନେ ଏଥରେ ଅଭ୍ୟସ ହୋଇପାରନ୍ତି । ତେଣୁ, ଏହାକୁ ଯନ୍ତର ସହିତ ଏବଂ ଅଛି ବ୍ୟବହାର କରାଯିବା ଉଚିତ । ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ପିଲାମାନଙ୍କରେ ଫୋନ୍ ନିଶା ର ପାର୍ଶ୍ଵ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ...

ସ୍ଵର୍ଗଫୋନ୍ ପିଲାମାନଙ୍କର ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ କିପରି ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ ?  
ଅଧ୍ୟନ ଅନୁୟାୟୀ, ଗତ କିଛି ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଯୁବପିତଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବିଶେଷକରି ନାବାଳିକ ଏବଂ  
କିଶୋରମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ମୋଦାରାଜି ଫୋନ୍ ପାନ୍ ପାଇଁ କ୍ଲେଜ୍ ଯଥେଷ୍ଟ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି । ଯାହା  
ସେମାନଙ୍କର ମାନସିକ ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ସିଧାସଳଖ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଛି । ଏହା ସହିତ ଅନେକ  
ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଉଛି ।

ପିଲାମାନଙ୍କ ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ସ୍ଵର୍ଗଫୋନର ପାର୍ଶ୍ଵ ପ୍ରତିକିଯ୍ୟା

୧. ଅନ୍ତିମ ଏବଂ ଶୋଇବା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସମସ୍ୟା

୨୦୧୫

ଗ. ମସ୍ତୁଲେଛେଟାଳ ଉପଅଞ୍ଚିର  
ଶିଳ୍ପିଙ୍କର କର୍ମଚାରୀ ଏବଂ କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ପରିବାର



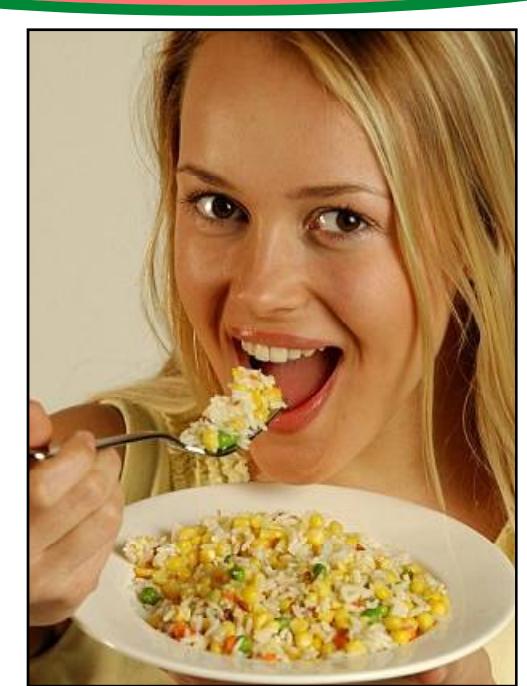
ଶ୍ରୀନ୍ୟଦାତ୍ରୀ ପୂର୍ବରୁ  
ଖାଉଥୁବା ଖାଦ୍ୟଠାରୁ  
ଦେନିକ ଭାତ ଗ୍ରାମ,  
ଡାଲି ଗ୍ରାମ, କ୍ଷୀର  
୧୦୦ ଗ୍ରାମ, ତେଲ, ଘିଆ  
୧୦ ଗ୍ରାମ ଏବଂ ଚିନି, ଗୁଡ଼  
୧୦ଗ୍ରାମ ଅଧୂକ ଖାଇବା  
ଆବଶ୍ୟକ ।

ଶିଶୁ ପାଇଁ ମା' କ୍ଷୀର ଅମୃତ । ତେଣୁ  
ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ପୂର୍ବରୁ ହଁ ପ୍ରକଟି ମା' ସ୍ଵନରେ  
ତା'ର ସନ୍ତାନ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ଭରି  
ଦେଇଥାଏ । ଯେଉଁଥିରେ କି ଶିଶୁର  
ଅଭିବୃଦ୍ଧି ନିମନ୍ତେ ଭରି ରହିଥାଏ ସମସ୍ତ  
ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ଵ ସାଙ୍ଗକୁ ରୋଗ  
ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି । ତେଣୁ ଜନ୍ମର ଅତି  
କମରେ ଗ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିଶୁକୁ କେବଳ  
ନୟପାନ କରାଇବା ଲାଗି ପରାମର୍ଶ  
ଦିଆଯାଉଛି । ଯଦି ଶିଶୁଟି କେବଳ ମା'  
କ୍ଷୀର ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ତା ଶରୀରରେ ବୁନ୍ଦି  
ପାରୁଛି ଏବଂ ଓଜନ ମଧ୍ୟ ବୁନ୍ଦି ପାରୁଛି,  
ଏହାର ଅର୍ଥ ଶିଶୁ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରୋଗ୍  
କ୍ୟାଲେସିଡିମ ପ୍ରୋଟିନ, ମିନେରାଲ୍ୟ,  
ଉଚାମିନ୍ଦ ଭଳି ଆବଶ୍ୟକ ପୋଷକତତ୍ତ୍ବ  
ର ଆକାରରେ ମା' ଶରୀରରୁ ଗ୍ରହଣ  
କରି ବଢ଼ୁଛି । ତେବେ ପିଲା କ୍ଷୀର  
ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଏଥବୁ ମା' ଶରୀରରୁ  
ହ୍ରାସ ପାରୁଛି । ଯାହାକୁ ଉରଣୀ କରିବା  
ଆବଶ୍ୟକ । କାରଣ ଯଦି ସ୍ଵନ୍ୟପାନଦ୍ୱାରା  
ମା' ଶରୀରରୁ କ୍ୟାଲେସିଥମ କମୁଛି  
ତେବେ ମା'ର ହାତ୍ର ଦୂର୍ବଲ ହେବ,  
ଆଇନ କମିଗଲେ ରକ୍ତହୀନତା  
ଦେଖାଦେବ, ପ୍ରୋଟିନ କମିଗଲେ  
ପ୍ରୋଟିନ ଅଭାବଜନିତ ରୋଗ ହେବ  
ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା  
ଦେଖାଦେବ, ଯାହାକି ଉଭୟ ମା' ଏବଂ  
ଶିଶୁଙ୍କ ଲାଗି କ୍ଷତିକାରକ । ତେଣୁ ଉଭୟେ  
ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ରହିବା ଲାଗି ମା'କୁ ଦୈନିକ  
ପୂର୍ବାପେକ୍ଷା ୫୦୦ କ୍ୟାଲୋରି ଅଧିକ  
ଆବଶ୍ୟକ । ତେବେ ପ୍ରଶ୍ନ ଆସୁଛି ଏହାକୁ  
ଉରଣୀ ବାମିନ କିମରି ? ଏହାର

ଏକମାତ୍ର ଉପାୟ ସେହିଛି ମା'ର  
ଖାଦ୍ୟବୁନ୍ଧି । ଅନେକେ ଏଥିପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ  
ଭିଟାମଙ୍ଗିନ ଔଷଧ, ପ୍ରୋଟିନ ପାଉଡ଼ର,  
ଆଡ଼ିଶାନାଳ, ଫ୍ଲେଂ ସମ୍ବଲିମେଣ୍ଟ ଗ୍ରୁହଣ  
କରିଥାନ୍ତି । ହେଲେ ଏସକୁ ଖାଦ୍ୟରେ  
ବିକଷ ନୁହେଁ । କାରଣ ଜଣେ ଅସୁସ୍ତ  
ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ସୁସ୍ତ ହେବା ଲାଗି ଔଷଧ  
ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଜଣେ  
ସୁସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ଲାଗି ଖାଦ୍ୟ ହେଁ ଯଥେଷ୍ଟ ।  
ତେଣୁ ପ୍ରତ୍ୟବାଦାତ୍ରୀ ମା'କୁ ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟ  
ଯୋଗାଇଦେବାର ଅର୍ଥ ନୁହେଁ ଯେ,  
କୌଣସି ଆତିଶାନାଳ ଫ୍ଲେଂ ସମ୍ବଲିମେଣ୍ଟ  
କିମ୍ବା ଔଷଧ ଦେବା । ତେଣୁ କ୍ଷୀର  
ଆକାରରେ ଶିଶୁ ଶରୀରକୁ ଯାଉଥିବା  
ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକ ଯେପରି ମା' ଶରୀରରୁ  
ହ୍ରାସ ନପାଏ ତାହାକୁ ଭରଣା କରିବା  
ଲାଗି ତା'ଣ ଦୈନିକ ଖାଦ୍ୟର ପରିମାଣ  
ବୃଦ୍ଧି କରାଇବା ଦରକାର । ଯେଉଁଥିଲାଗି  
ମେ ମର୍ବର ଖାଦ୍ୟର ଖାଦ୍ୟର

A photograph of a healthy breakfast spread. In the top left, a basket is filled with various fruits like apples, oranges, and peaches. Next to it is a glass pitcher of orange juice. To the right is another basket containing different types of bread, including whole grain and sliced loaves. In the center, there's a bowl of oatmeal topped with fresh raspberries. To the left of the oatmeal, there are two glasses of juice: one pink (likely strawberry) and one red (likely tomato). Below the juice glasses is a small bowl of yogurt. In the foreground, there's a plate with a slice of whole grain bread, a piece of cheese with holes, and some sliced cucumbers. To the right of the plate is a cup of tea on a saucer with a floral pattern, a hard-boiled egg in a small glass holder, and a small bowl of honey or jam. The entire spread is set on a red and white striped cloth.

# ଶ୍ରୀମତୀ ପ୍ରମିଲା କାରି ଖାଦ୍ୟ...



ପ୍ରତିଦିନ ଗୋଟିଏ ଫଳ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କେତେକ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦରକାର । ଆଖ୍ୟ ଲେନ୍ଦେଳ ମଧ୍ୟ ଏହି ଖାଦ୍ୟ

ଶାଦ୍ୟ କ୍ଷାର ଆକାରରେ ଶର୍ଷ  
ଦେହକୁ ଯାଇ ତା'ର କୌଣସି ଅସୁବିଧା  
କରାଇ ନଥାଏ । କେବଳ କୋଚୋଟି ଔଷଧ

ଏ ସମୟରେ ଖାଇବା ଶିଶୁ ପା ଠକ୍ ନୁହେ ।  
 ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଷ୍ଟନ୍ୟଦାତ୍ରୀ  
 ଭାତ, ଭାଲି, ରୂଟି, ଦୁଧ,  
 ଛେନା, ଫଳ, ଶାଘୁ, ଲାଉ,

ଏତୁଳ୍ଳା ଓ ତରକା  
ପନିପରିବାର ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟ,  
ଫଳରସ, ତେଲ, ଘିଆଠାରୁ  
ଆରମ୍ଭ କରି ଅନ୍ୟ ସବୁ ପ୍ରକାର  
ଖାଦ୍ୟ ଖାଇପାରିବେ । ହେଲେ  
ଖାଦ୍ୟ ସୁଷମ ସୁଧାତ୍ମା ଏବଂ  
ସୁପ୍ରାତ୍ୟ ବୋ ଜରୁରା । ଏ  
ଥମୟରେ ପ୍ରଚୁର ପାଣି ପିଇବା  
ଦରକାର । ତେବେ  
ସାଧାରଣତଃ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି  
ନକାରାମ୍ବକ ପ୍ରଭାବ  
ପକପାଉଥୁବା ଅଧିକ ଥଣ୍ଡା,  
ତେଲ ମସଲା ଖାଦ୍ୟ,  
ଫାଷିଫୁଡ଼ ଜାତ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ  
ନିଶ୍ଚାରବା ଭଲ ।





ସନ୍ମୁପ୍ରାଣ ପୂର୍ଣ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ବୁଗୁଡ଼େଇଙ୍କ ଅଭିନବ କୁଆଁରୀ ପୃଜନ ଉଷ୍ଣବ

ବଢ଼ସାହି, ୧୨ / ୧୨ (ନି.ପ୍ର): ସ୍ଵାମୀୟ କୁଗୁଡ଼େଇ ବିହାର ପରିସରରେ ପ୍ରାୟ ୪୦ଜଣ ମା ବର୍ଷରୁ ୧୦ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦଳିତ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବର୍ଗର ବାଲିକା ମାନଙ୍କ ଅଭିନବ କୁଆରୀର ପୂଜନ ଉତ୍ସବ ସର୍ବପ୍ରାଣ ପୂର୍ଣ୍ଣତ୍ୱ କୁଗୁଡ଼େଇଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଛି । କୁଆରୀ ମାନଙ୍କୁ ଆଶାତ୍ ଦୂର୍ଗା, କାଳୀ, ସୁଭଦ୍ରା ମର୍ମିରେ ଦିଦିକ ରାତିରେ ଏହି ପୂଜନ କୁମାରୀ ବାରିପଦାର ଦିକିଷା ପଣ୍ଡିତ ସୁଦର୍ଶନ ଦ୍ୱିବେଦୀ ସମାପନ କରିଥିଲେ । କୁଆରୀମାନଙ୍କ ପଦଧୌତ, ତିଳକ, ନବବସ୍ତ୍ର ପରିଧାନ, ରକ୍ଷାସ୍ତୁତ ବନ୍ଧନ, ମୁକୁଟ ମଣ୍ଡନ, ସ୍ଵାଦିଷ୍ଟ ଭୋଗାରାଗ ସେବନ ସହ ସେମାନଙ୍କ ଭୁରିଷ ପ୍ରାଣ ତାଙ୍କ ପରିବାର ବର୍ଷ



# ସର୍ବଭାରତୀୟ ଗ୍ରାମୀଣ ଡାକଖେବକ ସଂଘର ଅନିର୍ଦ୍ଧକ୍ଷ କାଳ ଧର୍ମଘଟ

ନୀଳଗିରି , ୧୨/୧୨ (ନି.ପ୍ର):

କଂଗ୍ରେସକୁ ଜବାବ  
ଦେବେ ଜନତା:  
ଗିରିରାଜ ସିଂ

। ଅରବିନ୍ କେଳୁଣ୍ଡାଳ ସତ୍ୟେ  
ଜେନାଙ୍କ ଗିରଫ୍ଟଦାରୀ ଉପରେ  
କୌଣସି ଆଉମୁଖ୍ୟ  
ଦେଲନାହାନ୍ତି କିମ୍ବା ମମତା  
ବାନାର୍ଜୀ ପାର୍ଥ ଚାରାଙ୍ଗୀଙ୍କ  
ଗିରଫ୍ଟଦାରାକୁ ନେଇ କୌଣସି  
ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଲନାହାନ୍ତି ।  
କଂଗ୍ରେସ ପାର୍ଟୀଙ୍କୁ ଉପ୍ରୟୁକ୍ତ  
ଉତ୍ତର ଜନତା ଦେବେ ବୋଲି

କହିଛନ୍ତି ଗରିବାଜ ସି ।  
**କଣ୍ଠିପୂରଣ**  
**ଦାବିରେ ଧାରଣା**  
ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୯/୧୯  
(ନି.ପ୍ର.): ଆର.ଉଦୟଗିରି ଥାନ  
ଅନ୍ତର୍ଗତ ରାମଗିରି ଗ୍ରାମରେ  
ଲକ୍ଷ୍ମୀବସ ଦୁର୍ଘଟଣାରେ ଜଣେ  
ଗୁରୁତର ଆହତ ହୋଇଛନ୍ତି  
ରାମଗିରି ଗ୍ରାମର ରାମେଶ୍ୱର  
ଦଶ୍ରୀଦେବୀ ନାମ ଏକ ଯୁବକ  
ନିଜ ଜିମିକୁ ମୋଟର ସାଇକେଳ  
ଯୋଗେ ଯାଉଥିବା ବେଳେ ଲକ୍ଷ୍ମୀ  
ବସ ସହ ମୁହା ମୁହଁ ଧକ୍କା  
ହୋଇଥିଲା । ଫଳରେ  
ରାମେଶ୍ୱର ଗୁରୁତର ଆହତ  
ହୋଇ ପ୍ରଥମେ ରାମଗିରି ୫  
ପରେ ବୃଦ୍ଧପୂର ବଡ଼ମେଡ଼ିକାଲୁଙ୍ଗ  
ସ୍ଥାନାନ୍ତରିତ ହୋଇଥିଲେ । ମାତ୍ର  
ଦୁର୍ଘଟଣା ଘଟିବା ପରେ କୌଣସି  
ପ୍ରଶାସନିକ ଅଧିକାରୀ ପହଂଚି  
ନଥିଲେ କିମ୍ବା କୌଣସି ସାମ୍ଯତ  
ପ୍ରଦାନ କରିନଥିଲେ ।

## ପଞ୍ଜିକେଣ୍ଟର ଉଚ୍ଚ ମାଧ୍ୟମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ମୁକ୍ତ ଅଭିଯାନ କାର୍ଯ୍ୟକୁମା

ନୀଳଗିରି, ୧୨/୧୨ (ନୀ.ପ୍ର): ଉତ୍ତର ମାଧ୍ୟମିକ ବିଦ୍ୟାଲୟରେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ପୌରହିତ୍ୟ ବିଦ୍ୟାଲୟର ଏଭଳି ପ୍ରୟାସକୁ ଯାଇ ଛୁଟେଇବା କାହାର କାରଣ ଜାଗନ୍ମାଥା କେଳ ପଢ଼ୁଥା ପାରେ ମାଧ୍ୟମର ଜଣେ କେବଳ ଦେଶ ଦେଖାଇଥିଲା ଏହାଙ୍କ କଷ୍ଟଧରୀ  
ଦେଖିବା ପାଇଁ କାହାର କାରଣ ମଙ୍ଗଳବାର ଦିନ ସ୍ଵାମୀୟ ପହଞ୍ଚିଥିଲେ । ମହା ବିଦ୍ୟାଲୟର ନହେଁ ଆକ୍ରମିକ ପ୍ରରକେ ମଧ୍ୟ ଉପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହା ଏକ ମାତ୍ର

ସମୟକୁ ଯୁବ ବକାଶ କାଯ୍ୟକୁମ  
ଆନୁକୂଳ୍ୟରେ ନୃଆ- ଓ ଯୁବ  
ଓଡ଼ିଶା ନବୀନ ଓଡ଼ିଶା ଅଧ୍ୟନରେ  
ଅପଦା ଚକ୍ର ଇଶ୍ଵରପୁର ପଞ୍ଚାୟତ

ଭୟା ଉଷାରାଣୀ	ଶିକ୍ଷ, ଶିକ୍ଷମିତ୍ରୀ, କର୍ମଚାରୀ ଓ	ମହାବିଦ୍ୟାଳୟର +9 ଓ +୧	ଉ
ଗଦାନ କରି	ଛାତ୍ରାତ୍ରୀ ମାନେ ସହଯୋଗ	ର ଛାତ୍ରୀ ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ	କ
ଫଳ କରିବାରେ	କରିଥିଲେ ।	ମିଳିତ ଭାବରେ କ୍ରାତ୍ରୀ	କ

ଦ୍ୱାନେ	କରିପାରେ ସେ ସମ୍ପର୍କରେ	ହୋଇଥିବାରୁ ଖେଳା ଖେଳିରେ
ସୁଦୃଢ଼	ଦିଭିନ୍ତ ଖେଳାଳି ମାନଙ୍କର	ଏଠାରେ ଏକ ସ୍ଵଚ୍ଛ ଉତ୍ସାହ
	ଉଦାହରଣ ଦେଇ ବକ୍ତବ୍ୟ	ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇଥିଲା ।

ପରିଚାଳକ

ସଂପାଦିକା : ଶୈରିନ୍ଦ୍ରୀ ଶାହୁ Sagarika press, Jail Road, Balasore-756001,  
Phone No-(06782) 263704  Editor: Sairindhree Sahoo