

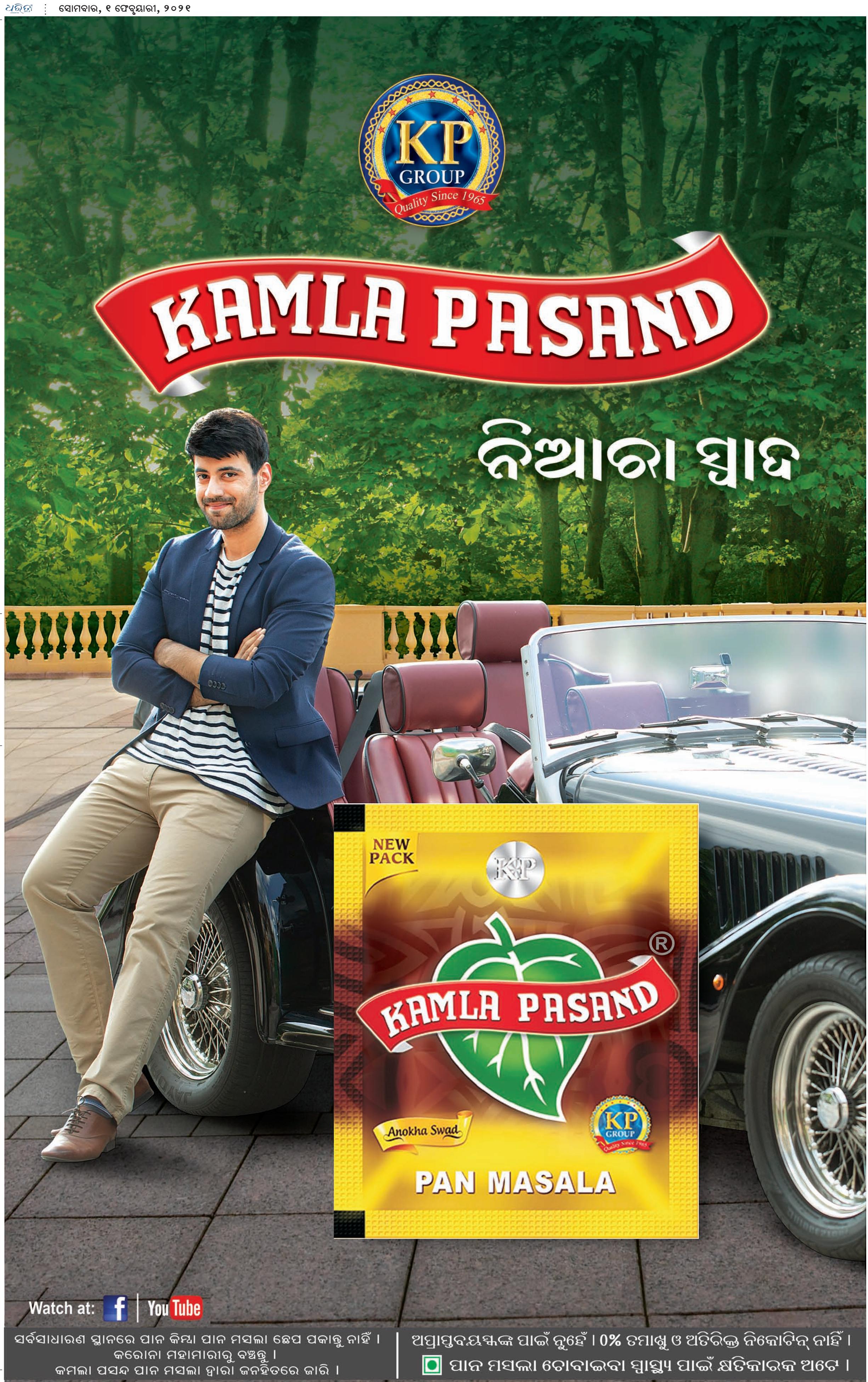


# Safal

PAN MASALA

କିଛି ଅତୁଳ୍ୟ ସ୍ଵାଦ  
ଶବରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିଛୁ ନାହିଁ





# KAMLA PASAND

ନିଆରା ସାଧ



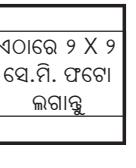
Watch at: [f](#) | [You Tube](#)

ଏହିପରିବାଳଣ ସ୍ଵାନରେ ପାନ କିମ୍ବା ପାନ ମସଲା ଛେପ ପକାନ୍ତୁ ନାହିଁ ।  
କରୋନା ମହାମାରାଗୁ ବଞ୍ଚନ୍ତୁ ।  
କମଲା ପସନ୍ଦ ପାନ ମସଲା ହାରା ଜନହିତରେ ଜାରି ।

ଅପ୍ରାପ୍ଯବନ୍ଧୁଙ୍କ ପାଇଁ ଦୁଇଁ । ୧୦% ଟମାଟୁ ଓ ଅଟିରିକ୍ ନିକୋଡ଼ିନ୍ ନାହିଁ ।  
 ପାନ ମସଲା ଚୋବାଇବା ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ଅଟେ ।



## ଜନ୍ମଦିନର ଶୁଭେଳା

୧୦ଟାରେ ୯ X ୯  
ସେ.ଏ. ପଣେ  
ଲକ୍ଷ୍ମୀ

ନାମ: .....

ବୟବ: .....

ଜନ୍ମ ତାରିଖ: .....

ସର୍ବବାବୀ: ଏହି କୁଠା ଧ୍ୟାନର କରି ସମ୍ମର୍ତ୍ତମା ମାରାବେ ଜନ୍ମଦିନର ଶୁଭେଳା ଜଣାଇଁ ପଚାପ୍ରାତ ସହି କୁଠାରେ ପ୍ରକାଶନ ତାରିଖର ୭ ଦିନ ପ୍ରକାଶନ ଶୁଭେଳା, ଧରିତ୍ରୀ, ବି-୨୭, ରମ୍ବୁଲାଦେଶ ଶ୍ରୀଅଞ୍ଚଳ, ଭୁବନେଶ୍ୱର-୧୦ ଠଣ୍ଡାରେ ପରାହାର ଆବଶ୍ୟକ।





















# ଆରୋଗ୍ୟ ରସିବା ଅନ୍ତରାଳେ...



ଆଜିକାଳିର ଢାଁ ଧପଡ଼ ଜୀବନରେ  
ଅନେକେ ନିଜ ସ୍ଥାନ୍ୟ ପ୍ରତି ସଚେତନ  
ରହି ନ ଥାନ୍ତି । ନିଜର ଦୈନିକିନ  
କାମରେ ବ୍ୟପ୍ତ ରହିବା ଯୋଗୁ  
ନିଯମିତ ସମୟ ଅନ୍ତରାଳରେ  
ସ୍ଥାନ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା, ନିଜ ଖାଦ୍ୟପେଯ  
ପ୍ରତି ଯତ୍ନବାନ ହେବାକୁ ସେମାନଙ୍କ  
ନିକଟରେ ପ୍ରାୟ ସମୟ ନ ଥାଏ ।  
ହେଲେ ବର୍ତ୍ତମାନ ନିଜକୁ ସ୍ଥାନ୍ୟ ରଖିବା  
ଏକ ଗୁରୁତ୍ବପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା ପାଲିତି  
ଯାଇଛି । କାରଣ ଏବେ ପ୍ରଦୃଷ୍ଟିତ  
ଜଳବାୟୁ ଗୋଟିଏ ସ୍ଥିତି କରିବାର



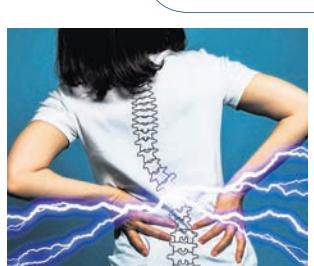
ପ୍ରମୁଖ କାରଣ ପାଲଟି ଯାଇଛି ।  
ତେଣୁ ଏ ନେଇ ସତେତନ ରହିବା  
ନିଶ୍ଚିତ ଦରକାର । ଯେତେ ବ୍ୟଷ୍ଟ  
ରହିଲେ ମଧ୍ୟ ନିଜର ଖାଦ୍ୟପେଯ ପ୍ରତି  
ସର୍ତ୍ତକ ରୂହନ୍ତୁ । ଏପରି ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ  
ନାହିଁ, ଯାହା ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ  
ସ୍ଥାପ୍ୟଜୀବି ସମୟାକୁ ପରୋକ୍ଷରେ  
ଡାକି ଆଣିବ । ଖାଦ୍ୟ ତାଳିକାରେ  
ସୁଷମଖାଦ୍ୟ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ । ଯେତେ  
ବ୍ୟଷ୍ଟ ରହିଲେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ  
କିଛି ସମୟ ବ୍ୟାଯାମ କରନ୍ତୁ । ଘରେ  
ଯୋଗ, ପ୍ରାଣ୍ୟାମ କରିବାକୁ ଭୁଲନ୍ତୁ  
ନିୟମିତ ସମୟ ଅନ୍ତରାଳରେ  
ଭୁଲପ୍ରେସର, ରକ୍ତରେ ସୁଗାର  
ପରିମାଣ କେବଳିନିଆନ୍ତୁ । ମିଳର  
ସ୍ଥାପ୍ୟଜୀବି ସମସ୍ୟା ବିଶ୍ୱାସ  
ଅଭିଜ୍ଞ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ବିଶ୍ୱଦ  
ଭାବରେ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ ।  
ଠିକ୍ ସମୟରେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ  
ଏବଂ ରାତିରେ ଅତିକମ୍ବରେ ୨-୩  
ଘଣ୍ଠା ଶୋଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ।  
ନିଃାବ୍ରବ୍ୟ ସେବନ, ଚେନସନ,  
ଅବସାଦତାରୁ ନିଜକୁ ଯେତେ  
ସମୟ ଦେଇର ରଖନ୍ତୁ ।

## ସକାରାତ୍ମକ ପାନସିଙ୍ଗତା ଓ ସୁନିଦ୍ଧା

ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ସୁମ୍ମ ରହିବା ଅନ୍ତରାଳରେ  
ସୁନ୍ଦରୀର ମଧ୍ୟ ଭୂମିକା ରହିଛି । କେବଳ  
ସେତିକି କୁହେଁ, ଏହାଦ୍ଵାରା ମାନସିକତା  
ସକାରାମ୍ବକ ରହିଥାଏ ବୋଲି  
ସହ୍ୟତମ ଗବେଶଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ।  
‘ସକାରାମ୍ବକ ମାନସିକତା ଓ  
ସୁନ୍ଦରୀ’ ଶାର୍କକ ବିଷୟକୁ ନେଇ  
ସୁନ୍ଦରିଷ୍ଟି ଅପା ଡ୍ରାଗିଟନର  
ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ଏକ ସର୍ବେ  
କରିଥିଲେ । ଏହାର ପରିସରଭୂତ  
ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ଦୁଇ ଭାଗରେ ବିଭିନ୍ନ  
କରାଯାଇଥିଲା । ଗୋଟିଏ ସୁପରେ  
ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କର  
ସାଧାରଣ ଜୀବନଶୈଳୀ ଅନୁସରଣ  
କରିବାକୁ କହାଯାଇଥିବା ବେଳେ  
ଅନ୍ୟ ଗୁପ୍ତ ଅନ୍ତର୍ଭୂତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ  
ସେମାନଙ୍କର ନିଦ୍ରା ଉପରେ ଧାନ  
ଦେବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଥିଲା  
ସେମାନେ ଦିନକୁ ଅତି କମଟେ  
୨-୩ ଘଣ୍ଟା ଶୋଭଥିଲେ  
ଏହାଦ୍ଵାରା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଛୁନାଚେ  
ସେମାନଙ୍କର ମାନସିକତ  
ସକାରାମ୍ବକ ରହୁଥିବାର ଜଣାପଡ଼ି  
ଥିଲା । ପ୍ରତିଦିନ ଆବଶ୍ୟକ  
ମୃତ୍ୟୁବକ ନିଦ୍ରା ଯିବା ଫଳରେ ଜଣେ  
ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ମନ୍ତ୍ରିଶ ଆସୁରି ସଜ୍ଜିତ  
ରହିଥାଏ ଏବଂ ଅବସାଦ ଏପରି  
କି ତେବେମତାରୁ ସେ ଦୂରେଇ  
ରହିଥାଆନ୍ତି ବୋଲି ରିପୋର୍ଟରେ  
ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି ।



# ଶ୍ରୀ ସୁଧାରଣା

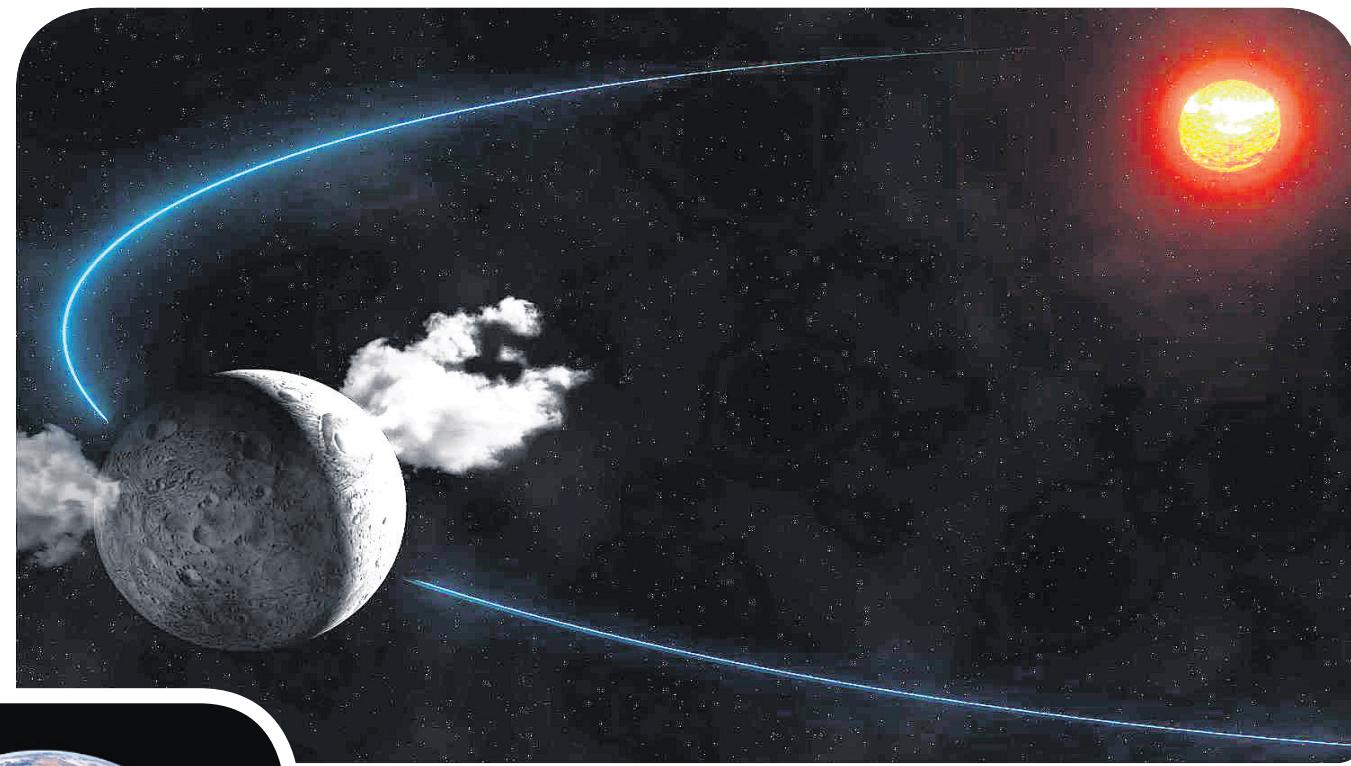


- ▶ **ଖାଇବା** ମଧ୍ୟରେ କେତେକେ  
ପାଣି ପିଲାଥାାନ୍ତି । ଏପରି  
ଅଭ୍ୟାସ ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ  
ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଖାଦ୍ୟ  
ଖାଇବା ପୂର୍ବ ଅଛୁ ପାଣି  
ପିଲପାରନ୍ତି ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ  
ଖାଇବାର ଅତିକମାରେ ଦୁଇ  
ଘର୍ଣ୍ଣା ପରେ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ ।
  - ▶ **ହସିବା** ଏକ ଭଲ  
ଏକ୍ଷରଗ୍ରାଜକ । ଏବେ ପ୍ରାୟ  
ଅନେକ ପାର୍କରେ ଲାପ୍ଟର  
କ୍ଲବ ରହିଛି । ଏଥୁରେ ନିଜକୁ  
ସାମିଲ କରିପାରନ୍ତି ।
  - ▶ **ସବୁବେଳେ** ଲିପ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତବାର  
ଜରିବା ମନ୍ତରରେ ପାହାର



ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଛନ୍ତି । ପୃଥ୍ବୀ ବା ହାରେ ଅନ୍ୟ ଜ୍ୟୋତିର୍ବିଦୀଙ୍କ ପିଣ୍ଡରେ ବସନ୍ତ ପ୍ଲାପନର ପରିକଳ୍ପନା ଅନେକ ଦିନରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି । ଯୁକ୍ତାର୍ଥ ଆମେରିକାର ବେସରକାରୀ ମହାକାଶ ସଂଖ୍ୟା 'ସେସ ଏକସ'ର ମୁଖ୍ୟ ଛଳନ୍ତ ମଧ୍ୟ ମଙ୍ଗଳ ଗ୍ରହରେ ମନୁଷ୍ୟର ବସନ୍ତ ପ୍ଲାପନ କରିବା ପାଇ ଘୋଷଣା କରିବା ସହ ଏଥୁପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଚଳାଇଛନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଏହି ବର୍ଷ ଜାନ୍ମୟାବା ଢୁଣ୍ଡାଙ୍କ ସପ୍ତାହରେ ଫିନାଳାଞ୍ଚର କେତେକ ଗେବେଷକ ମଙ୍ଗଳ ଅପେକ୍ଷା ସେବେରେ ବସନ୍ତ ପ୍ଲାପନ ପାଇଁ

# ବାପର ଗୃହର ବସନ୍ତ ଯୋଜନା



‘ବାମନ ଗ୍ରହ ସେରେସ ନିକଟରେ ଅନୁସରିଷ୍ଠମାନଙ୍କର ଆକର୍ଷଣ ପାଲିତିବାର କାରଣ ହେଉଛି ଯେ, ସେଠାରେ ମନୁଷ୍ୟର ବସତି ସ୍ଥାପନ ପାଇଁ କେତେଜଣ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଯୋଜନା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଛନ୍ତିଆ ପୃଥିବୀ ବାହାରେ ଅନ୍ୟ ଜ୍ୟୋତିର୍ବିଦ୍ୟାଯ ପିଣ୍ଡରେ ବସତି ସ୍ଥାପନର ପରିକଳ୍ପନା ଅନେକ ଦିନରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛା ଯୁକ୍ତରାଷ୍ଟ୍ର ଆମେରିକାର ବେସରକାରୀ ମହାକାଶ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ‘ସ୍ଵେଚ୍ଛା ଏକସ’ର ମୁଖ୍ୟ ଲଜନ ମଞ୍ଚ ମଙ୍ଗଳ ଗ୍ରହରେ ମନୁଷ୍ୟର ବସତି ସ୍ଥାପନ କରିବା ପାଇଁ ଘୋଷଣା କରିବା ସହ ଏଥପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଚଳାଇଛନ୍ତି’”



ପିଣ୍ଡ ଆବିଷ୍ଟ ହେବା ପରେ ପୁଣୋକୁ  
ଗ୍ରହ ତାଲିକାରେ ରଖିବାରେ ବିବାଦ  
ଦେଖାଦେଲା । ଶେଷରେ ଅଞ୍ଚଳୀଆୟ  
ଜ୍ୟୋତିର୍ବିଦ୍ୟା ସଂଘ ୨୦୦୭ ମିହାରେ  
ଗ୍ରହର ଗୋଟିଏ ନୃତ୍ୟ ସାଙ୍ଗୀ ନିରୂପଣ  
କଲେ ଏବଂ ଏହି ଅନୁଯାୟୀ ପୁଣୋ ଗ୍ରହ  
ତାଲିକାରେ ପ୍ଲାନ ପାଇଲା ନାହିଁ । ପୁଣୋ  
ସମେତ ଆଉ ଚାରିଟି ଜ୍ୟୋତିର୍ବିଦ୍ୟା  
ପିଣ୍ଡରୁ ‘ବାମନ ଗ୍ରହ’ ନାମ ଦିଆଗଲା ।  
ସେଥିମଧ୍ୟରେ ‘ସେରେସ୍’ ହେଉଛି  
ଗୋଟିଏ ।

ବାମନ ଗ୍ରହ ସେରେସ୍ ନିକଟରେ  
ଅନୁଷ୍ଟିଷ୍ଠିତାନଙ୍କର ଆକର୍ଷଣ  
ପାଇଥିବାର କାରଣ ହେଉଛି ଯେ,  
ସେଠାରେ ମନୁଷ୍ୟର ବସତି ପ୍ଲାପନ  
ପାଇଁ କେତେଜଣ ଦୈଜ୍ଞାନିକ ଯୋଜନା

ଅଧିକ ଉପଯୁକ୍ତ ବୋଲି ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି ।  
ସେରେର ପୃଷ୍ଠା ସର୍ବଦା ବରପାବୁତ  
ଅଛି । ଏଥରୁ ଜଳ ଓ ଅମ୍ଲଜାନ ମିଳିପାରିବ ।  
ଏହା ବ୍ୟାତା ସେଠାରେ ଖଣିକ ପଦାର୍ଥ,  
ସିଲିକା ଓ ଅନ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ ପଦାର୍ଥ  
ଅଛି, ଯାହାକୁ ନେଇ ମନୁଷ୍ୟ ସେଠାରେ  
ଥିବା ମିଥେନ ଓ ଆମୋନିଆ ଗ୍ୟାସରୁ  
ଜନନ ଓ ଯବନାଶରକାନ ଉପାଦନ  
କରାଯାଇପାରିବ । ଏଣୁ ସେଠାରେ  
ବସତି ପ୍ଲାପନ କଲେ ପୃଥିବୀରୁ ଆବଶ୍ୟକ  
ପଦାର୍ଥ ନେବାକୁ ଦରକାର ପଡ଼ିବ ନାହିଁ ।  
ସେରେଥରେ ବସତି ପ୍ଲାପନର  
ଗୋଟିଏ ସମସ୍ୟା ହେଉଛି ଏହାର  
ବରପାବୁତ ପୃଷ୍ଠା । ଏଣୁ ଗବେଷକମାନେ  
ଏକ ଅଭିନବ ଉପାୟ ଚିନ୍ତା କରିଛନ୍ତି ।  
ସେମାନଙ୍କ ଯୋଜନା ଅନୁଯାୟୀ

ଏବେ ହାଇଟେକ୍ ଯୁଗ । ଦିନକୁ ଦିନ ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମୁଆ ମୁଆ ଜିନିଷ ଉଭାବନ ହେଉଛି । ନିକଟରେ ଯୁନିଭର୍ଟଟି ଅପ ସିରିଆର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଏକ ମୁଆ ସଫ୍ଟୱେର ଉଭାବନ କରିଛନ୍ତି । ଏହାହାରା ହାତ ଲେଖାକୁ ଅବିକଳ ଭାବରେ ନକଳ କରାଯାଇପାରିବ ବୋଲି ସେମାନେ ଦୃଢ଼ାଳୁ ବ୍ୟକ୍ତ କରିଛନ୍ତି । କେବଳ ସେତିକି ମୁହଁସେଁ, ପରିକାମାଳକ ଭାବରେ ଏଥରୁ ମଧ୍ୟବାହୀନେ ମଧ୍ୟବାହୀନେ



ଲେଖ୍ୟାଏ । ଏପରି କି ଏତିହାସି  
ଲେଖାକୁ ମଧ୍ୟ ଅନୁକରଣ କରାଯା  
ଠିକ୍ ସେହିପରି ଲେଖାଯାଇପାଇ  
ବୋଲି ରିପୋର୍ଟରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ।

ଚଢ଼ି ଯିବା ଆସିବା କଲେ ତାହା  
ଏକ ବ୍ୟାଘାମ ଭାବରେ କାମ  
କରିଥାଏ ।

- ଯଦି ଅଞ୍ଚାଜନିତ ସମସ୍ୟା ରହିଛି ତେବେ କୌଣସି ପ୍ଲାନରେ ବସିବା ବେଳେ ସିଧା ହୋଇ ବସନ୍ତ ଉଠିବା ସମୟରେ ହୋଇ ଉଠନ୍ତି ନାହିଁ । ଏପରି ଉଠନ୍ତି ଯେପରି ଅଞ୍ଚାଜନିତ ଉପରେ ଚାପ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ ।
  - ଦାନ୍ତ ସରିରେ ଖାଦ୍ୟର ଅବଶିଷ୍ଟାଙ୍କ ରହି ପରବର୍ତ୍ତ ସମୟରେ ଦାନ୍ତଜନିତ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ତେଣୁ ଖାଇବା ପରେ ଭଲ ଭାବରେ କୁଳି କରନ୍ତୁ ପ୍ରତିଦିନ ଦୂଇ ଥର (ସକଳ, ମଧ୍ୟ) ଦେ ପାରେ ଗାନ୍ଧି



ନିଜକୁ ସ୍ଵର୍ଗ ରଖିବା ଲାଗି ଆମେ  
ସୁଷମ ତଥା ଭିଜାମିନୟୁଛୁ ଖାଦ୍ୟ  
ଖାଇବା ଦରକାର। ଗରିଷ୍ଠ ତଥା  
ଅପାଚ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ସହ ପାଣି  
ପିଇବାରେ ଏପଚ ସେପଚ ହେଲେ  
ଅଞ୍ଜାର୍ଣ୍ଣ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ।  
ଏହି ସମସ୍ୟା ଗୁରୁତର ହେଲେ  
ହସ୍ତପିଟାଳରେ ଆଭିଶିନ ହୋଇ  
ଚିକିତ୍ସା ହେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ। ଯଦି  
ଆପଣ ଅଞ୍ଜାର୍ଣ୍ଣ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମଖୀନ  
ହେଉଛନ୍ତି ତେବେ କେତୋଟି ଘରୋଇ  
ଉପଚାର ମାଧ୍ୟମରୁ ଏଥରୁ ଉପଶମ  
ଲାଭ କରିପାରିବେ। ଏଥୁପାଇଁ ପ୍ରଥମେ  
ଖାଦ୍ୟପେଯ ପ୍ରତି ସତର୍କ ହୁଅଛୁ। କେଣ୍ଠେ  
ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ଅଞ୍ଜାର୍ଣ୍ଣ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି  
ହେବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି ତାହା ଜାଣିବା  
ଦରକାର। ଗୁରୁପାକଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ  
ଯେତେ ନ ଖାଇବେ ତାହା ସେଇ  
ଭଲ। ଆଉ ଏକ କଥା-ଠିକ ସାମାନ୍ୟରେ  
ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତି। ଅର୍ଥାତ୍, ନିଜକି  
ଖାଦ୍ୟପେଯ ତାଲିକା ଏବଂ ସମୟ  
ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପ୍ରମୁଖ କରିବା ସହ ତାହାକୁ ଠିକ୍  
ଭାବରେ ଅନୁସରଣ କରନ୍ତୁ। ରାତିରେ  
ଶୋଇବାର ଦୂଇ ଘଣ୍ଠା ପୂର୍ବରୁ ରାତି  
ଭୋଜନ ଶେଷ କରନ୍ତୁ। ତା'ସାମାନ୍ୟ  
ରାତ୍ରଭୋଜନ ପରେ କିଛି ସମୟ  
ଚଲାବୁଳା କରନ୍ତୁ, ଯାହା ଖାଦ୍ୟକୁ ଠିକ୍  
ଭାବରେ ହଜମ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ  
କରିଥାଏ। କବାପି ଉଚିତର ହୋଇ  
ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ। ଖାଦ୍ୟକୁ ଭଲ ଭାବରେ  
ତୋବାର ଖାଆନ୍ତି ଯାହାଦ୍ୱାରା ଏହା  
ସହଜରେ ହଜମ ହୋଇଥାଏ।



