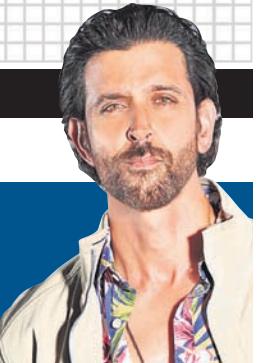


ମୋନାକୋ ଗ୍ରେଁପ୍ରି ଜିତିଲେ ଉର୍ଧ୍ଵପେନ
ରେଡ଼ିବୁଲାର ମାଙ୍କ ଉର୍ଧ୍ଵପେନ ମୋନାକୋ ଫର୍ମୁଲା ଡ୍ରାଇଵ
ଗ୍ରେଁପ୍ରି ମୋଟର ରେସ ଜିତିଛନ୍ତି।

୦୪ ୦୯

ଆଇପା ଆଷାଡ଼: ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଅଭିନେତା ହିତିକ୍

ବିଳିଦ୍ରି ଅଭିନେତା ହିତିକ୍ ରୋଶନ ଲକ୍ଷ୍ମଣ୍ୟାଶନାଳ ଲକ୍ଷ୍ମିଆନ୍ ପିଲ୍ଲା ଏକାତେମୀ
ଆଷାଡ଼ (ଆଇପା) ୨୦୨୩ରେ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଅଭିନେତା ଭାବେ ଶନିବାର ପୂର୍ବତ ହୋଇଛନ୍ତି।



ମ୍ୟାନ୍ ମାଟି ଦ୍ୱିତୀୟ



ମହିଳା କୁଣ୍ଡିଯୋଦ୍ଧାଙ୍କୁ ଗୋଇଠା ମାରି ଉଠାଇନେଲା ଦିଲ୍ଲୀ ପୋଲିସ

ନୂଆଦିନୀ, ୨୦୨୩

ରଦିବାର ଦେଶକୁ ମିଳିଛି ଗଣତନ୍ତ୍ରର ମୁଖ୍ୟ ମନ୍ତ୍ରୀ ମନ୍ତ୍ରି। ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦି ପାର୍ଲିମେଣ୍ଟର ମୁଖ୍ୟ ଲୋକାର୍ପଣ କରି ସମ୍ମେହନ କରୁଥିବାରେ ଯେତାରୁ ଅଛୁଟ ଦରରେ ଦେଶ ପାଇଁ ପଦକ ଜିତି ଗର୍ବ ଓ ଗୌରବ ଆଶିଦେଲଥିବା କୁଣ୍ଡିଯୋଦ୍ଧାଙ୍କୁ ପାଦ ଚଳେ ଦଳି ବିଦ୍ୟାଯାଉଥିଲା। ଉଚ୍ଚ ପ୍ରଦେଶର କେନ୍ଦ୍ରଗଞ୍ଜର ପ୍ରତିକିର୍ଣ୍ଣ କରୁଥିବା ୨୭ ବର୍ଷାରେ ଭାଜପା ଏମପି ତଥା ଭାରତୀୟ କୁଣ୍ଡି ମହାସଂଘ (ବ୍ୟୋପାଳ) ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ବିଭିନ୍ନ ଶରୀର ଦିଂ ମୁଖ୍ୟ ସଂଦ ଉବନର ଭବ୍ୟ ଉଦ୍ୟାନେ ସମାବୋହରେ ଅନ୍ତିମାନଙ୍କୁ ସାଗର କରୁଥିବା ସମୟରେ ତାଙ୍କ ବିରୋଧରେ ଯୌନ ନିଯାନୀ ଅଭିଯୋଗ ଆଣି ଯତନମତର ଧାରଣାଲୁକରେ ମାସାଧକ କାଳ ଧାରଣା ଦେଇଥିବା ମହିଳା ଖେଳିମାନଙ୍କୁ ଦିଲ୍ଲୀ ପୋଲିସ ଲାଟିମାଟ ସହ ଗୋଇଠା ୩ ବିଧା ମାରୁଥିଲା। ନ୍ୟାୟ ଦାରିରେ ମହିଳା ମହାପାଞ୍ଚାତ ଆୟୋଜନ ପାଇଁ ବିଶେଷ ଶୋଭାୟାତ୍ମାରେ ବାହାରିଥିବା ଭିନ୍ନଶାସ୍ତ୍ର ପୋଗେ, ସାକ୍ଷୀ ମଲିକ ଓ ବଜରଙ୍ଗ ମୁଖ୍ୟାଙ୍କ ସମେତ ଅନେକ ଅନ୍ତର୍ଜୀବୀ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ସୁରକ୍ଷା ଭଙ୍ଗ ଏବଂ ଆନନ୍ଦଶୀଳକା ଭଙ୍ଗପନ୍ଥ କ୍ରେପ୍ଶ୍ମ-୪

ଆଜି କ୍ୟାବିନେଟ୍ ଦେବୀକା

ବିଜେତି ୫୮ ପାଲି ସରଜାରକୁ
୪ ର୍ଷ ପୂରଣ ହେଉଥାରୁ
କିଛି ବଢ଼ ନିଷ୍ଠାର ଆଶା

୨୦୧୯ ମେ' ୨୯ ଦିନରେ ଲଗାତର ପଞ୍ଚମ ଥର
ପାଇଁ ନବାନ ପଢନାଯକ ସରକାର ଗଠନ କରିଥିଲା। ସରକାର ଗଠନ ପ୍ରଥମ ଦିନରେ କ୍ୟାବିନେଟ୍ ବିଜେତି ଅନୁଷ୍ଠାନିକ ହୋଇଥିଲା। ନିର୍ବିଜନ ଜ୍ୟୋତିଷରେ ଏହାପରିବା ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପୂରଣ କରିବା ଲାଗି କ୍ୟାବିନେଟ୍ ନିଷ୍ଠାର ହୋଇଥିଲା। ଜଳ ସଂଦର୍ଭ, ରାଜସ୍ଵ, ସାଧାରଣ ପ୍ରଶାସନ, ପଞ୍ଚମିତିକାର, ଅର୍ଥ ଉପକାରିତା କିମ୍ବା ପ୍ରମୁଖ ଉପରେ ମୋହର ବାତି ବେଳି ସ୍ଵର୍ଗ ଜଣାପଡ଼ିଛି।

JUPITER SCIENCE
HIGHER SECONDARY SCHOOL

ସଫଳତା ଆମ ପାଇଁ ଏକ ଆକଞ୍ଚିତ ଘଟଣା ମୁହଁ...

୨୦୧୯	୨୦୨୦
ଆମ୍ବନ କର ୪୪୭ ମାର୍କ	ସବାମ ଏସ ଗରା ୪୧୯ ମାର୍କ
ଡକ୍ଟରାର ପ୍ରଥମ ସ୍କୁଲ	
୨୦୨୧	୨୦୨୨
ମନ୍ଦିରା ପାତ୍ର ୪୮୮ ମାର୍କ	ଚନ୍ଦା ପାତ୍ର ୪୭୯ ମାର୍କ
ଡକ୍ଟରାର ପ୍ରଥମ ସ୍କୁଲ	

+2 Science Result 2022 +2 Commerce Result 2022

- 100% Pass
- 98% First Class
- 30 Students Secured > 90%
- 2 Students Secured > 90%
- Two Students in Best Ten

+2 Science
WITH COACHING FOR
NEET / JEE / OUAT / NDA

FOR ADMISSION CALL : 9439489157 / 9439489158

DSPL-52



ସାମାନ୍ୟ ସତର୍କତା ଅଂଶୁଘାତକୁ
ଦୂରେଇ ଦେଇ ପାରିବ
ସତର୍କ ରୁହନ୍ତୁ, ସୁରକ୍ଷିତ ରୁହନ୍ତୁ

- ଦିନ ୧୧ ଚାର ମାତ୍ରରେ ଗାଣ ଖରାକୁ ଯାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ କିମ୍ବା ଖରାରେ କଠିନ ପରିଶ୍ରମ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ।
- ଗାଣ ଖରାରେ ବାହାରକୁ ଯିବାକୁ ଥିଲେ ପୂର୍ବରୁ ଯଥେଷ୍ଟ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ସାଙ୍ଗରେ ପାଣି ବୋତଳ ଓ ଛତା ନେବାକୁ ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ।
- ଶିଶୁ, ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା, ବୃଦ୍ଧ, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଏବଂ ମଧୁମେହରେ ପାଢ଼ିତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଅଧିକ ସତର୍କ ରୁହନ୍ତୁ।
- ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟ, ସିଗରେଟ୍, ତମାଶୁ ଆଦି ସେବନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ।
- ଗ୍ରେସ୍ ପ୍ରବାହ ସମୟରେ କେହି ହଠାତ୍ ଅସୁନ୍ଦର ଅନୁଭବ କଲେ ଆଦୋ ହେଲା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଗୋଗୀକୁ ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରାମାନକୁ ମେଇ ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତୁ।
- ସମସ୍ତ ସରକାରୀ ଡାକ୍ତରାମାନରେ ଅଂଶୁଘାତ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ନିଃଶ୍ଵର ଚିକିତ୍ସା ଉପଲବ୍ଧ।

ଅଧିକ ସୂଚନା ପାଇଁ ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ସହାୟତା ନମ୍ବର ୧୦୦୪ କୁ ଯୋଗାଯୋଗ କରନ୍ତୁ।

OPR-10003/13/0042/2324

ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ବିଭାଗ

www.hws.iodisha.gov.in
fb.com/HWSOdisha
@HWSOdisha
http://www.health.odisha.gov.in

ZEE ପାର୍ଥକ

ରଚିବା ନିତି କାଳିର ଭିତି

ମୁଦ୍ରି ବିଜୟନୀ

ମୋର ଛୋଟ ଛୋଟ ପ୍ରୟାସ,
ମୋତେ ସାଯାଦିକ ନିଷ୍ଠା କରିବ

ବୋମ - ଶନି | ସନ୍ଧ୍ୟା 6:30 PM

ରିତି

ମୋର ଛୋଟ ଛୋଟ ପ୍ରୟାସ,
ମୋ କି ସାରା ଦୁର୍ଦାର ମୁହଁ ମିଠା କରିବ

ବୋମ - ଶନି | ସନ୍ଧ୍ୟା 7:00 PM

ସୁନା ଖିଅ

ମୋର ଛୋଟ ଛୋଟ ପ୍ରୟାସ,
ମୁଁ BDO ହେବାର, ମୋ ରିତି

ବୋମ - ଶନି | ସନ୍ଧ୍ୟା 7:30 PM

ରଚିବା ନିତି କାଳିର ଭିତି

ସାଥୀରେ

ମୋର ଛୋଟ ଛୋଟ ପ୍ରୟାସ,
ଧାରା ଭିଜାଇବାକ

સંશોધન

અનુભૂતિ

ચિહ્નાં, ૯ ગઢિ જિબત

અનુભૂતિ હૃતા ઉત્ત્તી આદ્વ્યદી

હર્ષબર્જન બેહેરા
યાજપૂર અપેસ, ૨૦૨૩

ધર્મશાળા, ૨૦૨૩(ભ.એ.એ.):

દુદીનગુણીકર પથર માર્ટીએનાને કલાપથર જાગી બાપાક ગોરાગાળા કરુછેછી એ ખરી રાન પાર ધર્મશાળા દુદીનિલ પશ્ચાત્ રિબાર બેઅનન ભાવે કલાપથર ખનન પર રિબન હેઠથી આચૂહ પાહાડીન રિબાર કાયાર ટે ગઢિ જિબત કાયાર એથિએટ એથી ગઢિ માલિકનાં નામાને ધર્મશાળાના થાનારે એટો દિબાયારાછી દુદીનિલદાર સ્વાગત દાદા, આદ્યાર દનન કુમાર વાંચ રિચ્ચ ગોરાગાળ, માનથ કુમાર રેન, એથારાન કનન રિબન જેન પ્રમુખ દાદાર કરી ન પણે, ૪ ગ્રામ, ગોટે કણેશર પર ગોરાગાળ જેનીબિનું જિબત કરીથીએ।

ଶତକାରୀ ଏକଳ ବ୍ୟକ୍ତିଗୁରୁ ପ୍ରାଣିକ



ଡ. ଦେବାଶିଷ ମହାନ୍ତି

ମଧ୍ୟ ପରିଲକ୍ଷିତ ହେଲାଣି ଓ ଆଧୁନିକ ମାନବ ସମାଜର ଏହା ମାନସିକତା ଓ ସଂସ୍କୃତିରେ ପାଳାଟି ଗଲାଣି । ଏକକ ବ୍ୟବସ୍ଥାତ ମୁଣ୍ଡିକ, ଏକକ ବ୍ୟବହାର ପରେ ପରିଚ୍ୟକ୍ତ ସଂସ୍କୃତିର ଜ୍ଞାନକ୍ଷତ୍ର ଉଦ୍‌ବହନଣ । ଆମ ପୂର୍ବ ପୂର୍ବାଷ୍ଟକ ପରିଦ୍ୱାସ୍ୟୀ ଭିନ୍ନରେ ନିର୍ଭର କରିବା ପରିବର୍ତ୍ତ ସହଜରେ ଉପଲବ୍ଧ ଏକକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ପଦାର୍ଥ ଉପରେ ବେଶି ଭରିଯା ରଖୁଛି । ଏହି ଏକକ ବ୍ୟବହାର ପରେ ପରିଚ୍ୟକ୍ତ ସଂସ୍କୃତିର ଦୂରଗାମୀ ପରିଶାମ ସମକ୍ଷରେ ଆମେ ସମାପ୍ତ ଅଞ୍ଚ । ଏକକ ବ୍ୟବସ୍ଥାତ ମୁଣ୍ଡିକ ପାଇଁ



ପିନେ ଅଧିକଙ୍କ ପ୍ରକୋଷ୍ଟରେ ବସିଥିବା
ହେଲେ ଏଇ ମନ୍ଦିରୀ ମାତ୍ରିକ

A large pile of single-use plastic waste, including plastic bags, cups, straws, utensils, and containers, illustrating the problem of plastic pollution.

ମଧ୍ୟ ମାନବକୁ ବହୁ ମୂଲ୍ୟ ଦେବାକୁ ପଡ଼ିବ। ଆମର ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ପ୍ରତି ଆସନ୍ତି ମହାସାଗର, ଜୀବଜ୍ଞାନ ତଥା ଆମର ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ଗଭାର ନକାରାମ୍ବଳ ପ୍ରଭାବ ପକାଉଛି। ଏହାର ପ୍ରଭାବ ପରିବେଶ ତଥା ମାନବ ସମାଜ ଉପରେ ହଜାର ହଜାର ବର୍ଷ ପଯ୍ୟକ ରହିବ। ସରଳ ଭାଷାରେ କହିଲେ ଏକକ ବ୍ୟବହୃତ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ଏପରି ପଦାର୍ଥ ଯାହା ସାଧାରଣତଃ ପେଟ୍ରୋଲିୟମଙ୍ଗାତ ରସାୟନକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ ଏବଂ ଥରେ ବ୍ୟବହୃତ ହେଲା ପରେ ଏବାକୁ ଫୋପାଠି ଦିଆଯାଏ। ଅଧିକାଶ ସମୟରେ କେତେକ ମୁହଁର୍ବ ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ଏହି ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ପଦାର୍ଥ ପରିବେଶ ପାଇଁ ହଜାର

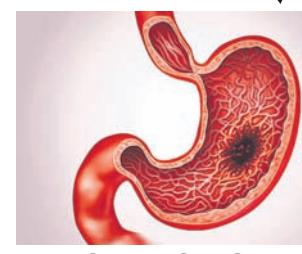
ଉନିବିଶ ଶତାବ୍ଦୀର ମଧ୍ୟ ଭାଗରେ ହୋଇଥିଲା। ଏହି ଅଭ୍ୟୁତ୍ତ ବସ୍ତୁ ଶ୍ରୀମତୀ ହାତୁକୀ ଓ ସହଜ ଉପଲବ୍ଧ ହୋଇଥିବାରୁ ୧୯୭୦ ମସିହା ପରେ ଏହାର ଲୋକପ୍ରିୟତା ଗଗନରୂପୀ ହେଇଥାଇଥିଲା। ଏହାପରେ କାଗଜ, କପତା, କାଚ ଓ ପତ୍ରରୁ ତିଆରି ହେଉଥିବା ଦୈନନ୍ଦିନ ବ୍ୟବହାର୍ୟ ପାରମରିକ ସାମଗ୍ରୀ ବଦଳରେ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ସାମଗ୍ରୀ ବ୍ୟବହାର ମୁଢି ପାଇଲା। ୧୯୪୦ ମସିହା ପରାମର୍ଶ ଟ.୩ ଲକ୍ଷ କୋଟି କିଲୋଗ୍ରାମ (୮.୮ billion metric ton) ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ପ୍ରସ୍ତୁତ

ପୂର୍ବ ପ୍ରୁଣିଷଣ ପର ଦାର୍ଘ୍ୟା ଉତ୍କଷ୍ଟ ପଦାର୍ଥ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିବା ପରିବର୍ତ୍ତ ସହଜରେ ଉପଲବ୍ଧ ଏକକ ବ୍ୟବହୃତ ପଦାର୍ଥ ଉପରେ ବେଶି ଭରିବା ରଖିଛୁ ଏହି ଏକକ ବ୍ୟବହାର ପରିତ୍ୟକ୍ତ ସଂସ୍କରିତ ଦୂରଗାମୀ ପରିଶାମ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆମେ ସମସ୍ତେ ଅଜ୍ଞା ଏକକ ବ୍ୟବହୃତ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ପମଧ ମାନବକୁ ବହୁ ମୂଲ୍ୟ ଦେବାକୁ ପଡ଼ିବ। ଆମର ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ପ୍ରତି ଆସନ୍ତି ମହାସାଗର, ଜୀବଜ୍ଞାନ ତଥା ମାନବ ସମାଜ ଉପରେ ହଜାର

ପୂର୍ବ ପୁରୁଷଙ୍କ ପରି
ଜାତୀୟା ଉକଳଶ୍ଵର ପଦାର୍ଥ ଉପରେ
ନିର୍ଭର କରିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ସହଜରେ
ଲକ୍ଷ୍ମୀ ଏକକ ବ୍ୟବହୃତ ପଦାର୍ଥ ଉପରେ
ରୋଗୀ ରଖୁଣ୍ଣା ଏହି ଏକକ ବ୍ୟବହାର
ସଂଧ୍ୱାତିର ଦୂରଗାମୀ ପରିଣାମ ସା
ମପ୍ତେ ଅଞ୍ଚଳ ଏକଳ ବ୍ୟବହୃତ ପ୍ଲାଣୀ
ନବକୁ ବହୁ ମୂଲ୍ୟ ଦେବାକୁ ପଡ଼ିବା
ପ୍ରତି ଆସନ୍ତି ମହାସାଗର, ଜୀବଜନ୍ମ
ରୁଷ୍ସୀ ଉପରେ ଗଭୀର ନକାରା
ର ପକାଉଛି ଏହାର ପ୍ରଭାବ ପରିବର୍ତ୍ତ
ଆ ମାନବ ସମାଜ ଉପରେ ହଜାର

ହେଉ ସାରିଲାଣି ଓ ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ
ଅଧା ଏହି ବିଗତ ୧୫ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ
ହୋଇଛି । ଏହା ସହିତ ପ୍ରାୟ ୨ କୋଟି
ଚନ୍ଦ୍ର ପ୍ଲାନେଟ ପ୍ରତି ଦର୍ଶକ ହେଉଛି ।
ଏହା ମଧ୍ୟରୁ ଏକ ଅଧା ଏକକ ବ୍ୟବସ୍ଥା
ପ୍ଲାନେଟକ । ବ୍ୟକ୍ତହାର ପରେ ବର୍ଜ୍ୟ ପ୍ଲାନେଟ
କାହାର ବର୍ଷ ପାଇଁ ବିଦିଦ ହୋଇଯାଆନ୍ତି ।

କାନ୍ତରିତ ହୁଏ ଓ ସେମାନଙ୍କୁ ପରେ ଅପଘଟକ ବା ଶୁଦ୍ଧ ପୂଣ୍ଡାବମାନେ ସେହି ଯୌଗିକଗୁଡ଼ିକୁ ଜାଣି ପୁନର୍ବାର ମୌଳିକରେ ପରିଶତ୍ତ କରିଛନ୍ତି । ତେଣୁ ସମସ୍ତ ପ୍ରାକୃତିକ ପଦାର୍ଥ ପୁରୁ । କିନ୍ତୁ ପ୍ରାକୃତିକ ମନୁଷ୍ୟକୁ ବିଶଳକାୟ ଅଣ୍ଟି । ଏହାକୁ ଭାଙ୍ଗି ପର୍ବାର ମୌଳିକକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରକୃତି କୌଣସି ଅଣ୍ଟାବ ବା ଗବେଷଣା କରିବା ସମୟରେ ସେମାନେ ଏକ ଜିନିଷ ଉପରେ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ବ ଦେଇଥିଲେ । ଏହାର ପରିସରଭୂତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଶାସକ୍ରିୟାକୁ ତନ ତନ କରି ପରାୟା ନିରାକ୍ଷା କରାଯାଇଥିଲା । ପରିଶେଷରେ ଏଥରୁ ସେମାନେ ପାକମୂଳୀ କ୍ୟାନ୍ସେରକୁ ଚିକାଟ କରିବାରେ ସମ୍ମ ହୋଇଥିଲେ । ବିଶେଷଭାବରେ ଶାସକ୍ରିୟାରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା ରାସାୟନିକ ପ୍ରକ୍ରିୟାଗୁଡ଼ିକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଚର୍ଜମା କରାଯାଇଥିଲା । ଦୀର୍ଘ ଚାରି ବର୍ଷ ଗବେଷଣା କରିବା ପରେ ଉଚ୍ଚ ବିଶ୍ଵବିଦ୍ୟାଳୟର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଶାସକ୍ରିୟାରୁ ପାକମୂଳୀ କ୍ୟାନ୍ସେର ଲକ୍ଷଣ ବିଷୟରେ ଜାଣିପାରିଥିଲେ ।



ରାସାୟନିକ ପ୍ରକ୍ରିୟାଗୁଡ଼ିକୁ ଭଲ
ଭାବରେ ତର୍ଜମା କରାଯାଇଥିଲା । ଦୀର୍ଘ
ଶରି ବର୍ଷ ଗବେଷଣା କରିବା ପରେ
ଉଚ୍ଚ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ
ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାରୁ ପାକଷ୍ଳୟାଳୀ କ୍ୟାନ୍ସେର
ଲକ୍ଷଣ ବିଷୟରେ ଜାଣିପାରିଥିଲେ ।

ଟେଲ୍ସନ୍ତୁ ଦୂରେଇ ରହିବାର ସହଜ ଉପାୟ



ଖୋଜନ୍ତୁ । ତା'ସହ ସେହି କାରଣଗୁଡ଼ିକୁ
 ଯଥାସମ୍ବ ସମାଧାନ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା
 କରନ୍ତୁ । ସବୁବେଳେ ମାନସିଙ୍ଗତାକୁ
 ସକାରାମକ ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ
 ନିଜେ ପୁଲାଇ ପାରୁଥିବା କାମ ହୁଁ
 କରନ୍ତୁ । ଯଦି ଆପଣ ଅଧିକାଂଶ ସମାୟ
 ଚେନେସନ୍ତରେ ରହୁଛନ୍ତି ତେବେ କିଛି
 ସମୟ ନିଜକୁ ଶାନ୍ତ ପରିବେଶ ମଧ୍ୟରେ
 ରଖନ୍ତୁ । ଯଦି ଚେନେସନ୍ ଲାଗି ରହୁଛି
 ତେବେ ଅଭିଜ୍ଞ ମାନସିଙ୍କ ଗୋପ
 ବିଶେଷଙ୍କର ପରାମର୍ଶ ନିଆନ୍ତୁ ।

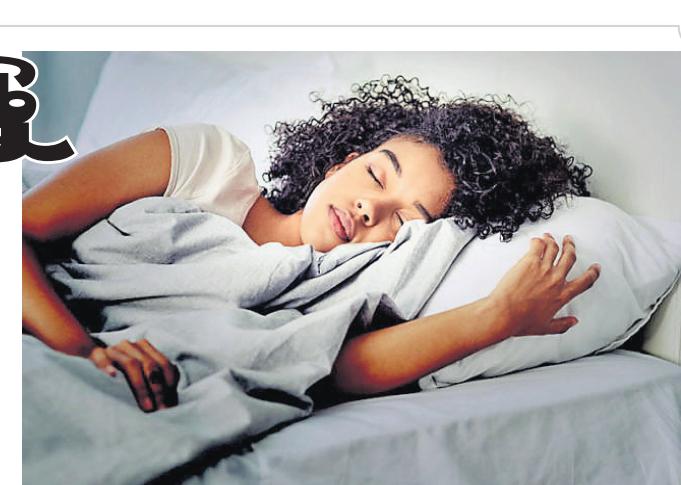
ଆଶୁଗଣ୍ଡି ଦରକରୁ ଉପଶମ ଦେବ ଅଦାରତ୍ତ



ଜିଞ୍ଚ ଏବଂ ମିନେରାଳ ଭରି ରହିଛି।
ଏଥୁରେ ଏତ୍ତିଲି ଗୁଣ ରହିଛି, ଯାହା ଅଞ୍ଚା
ଦରକଳୁ ମଧ୍ୟ ଉପଶମ ଦେଇଥାଏ।
ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଅଦା ରସ, ମହୁ, ତୁଳସୀ
ପତ୍ର ମିଶ୍ରିତ ଗା' ପିଇଲେ ତାହା ଥଣ୍ଡା,
ନାକରୁ ପାରି ବୋହିବା ଏବଂ ମୁଣ୍ଡ କିଣିବା
ଆଦି ସମସ୍ୟାରୁ କେତେକାଣ୍ଶରେ
ଆରାମ ଦିଖି। ଯଦି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଷୟମିତ
ଅଦା ରସ ସେବନ କରନ୍ତି, ତେବେ ତାହା

ପାନେ ରଖାନ୍ତି

- ଯେଉଁ ରତ୍ନ ହେଉ ନା କାହିଁକି
ଖାଦ୍ୟପେଯ ପ୍ରତି ସବୁବେଳେ ସର୍ତ୍ତକ
ରୁହୁଛୁ। ପ୍ରତିଦିନ ଏପରି ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ
ଏପରି ତାହା ସହଜରେ ହଜମା
ହୋଇପାରିବ ।
 - ରାତିରେ ଶୋଇବାକୁ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ
ଉଜ୍ଜଳ ଆଲୋକ ସଂଶର୍ଣ୍ଣରେ ଆସନ୍ତୁ
ନାହିଁ । ମୋବାଇଲ୍ କି ଚ୍ୟାବ ପରି
ଜଳେକଟ୍ରୋନିକ୍ ଜିନିଷଠାରୁ ମଧ୍ୟ
ଦୂରେଇ ରୁହୁଛୁ । ନ ହେଲେ, ଏହାବ୍ରାତା
ନିଦ୍ରାରେ ବ୍ୟାଘାତ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇପାରେ ।
 - ହାତ, ଅଷ୍ଟିମଙ୍ଗାକୁ ମଜଭୁତ
କରିବାରେ ଭାଶାମିନ୍ ଢି' ର ଭୁମିକା
 - ଗୁରୁଦୟପୂର୍ଣ୍ଣ । ତେଣୁ ଏହାର ପ୍ରମୁଖ ଉଷ୍ଣ
ହେଉଛି ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ । ତେଣୁ ପ୍ରତିଦିନ
ସକାଳୁ କିଛି ସମୟ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣରେ ଛିଡ଼ା
ହୁଅଛୁ ।
 - ନିଜକୁ ସୁନ୍ଦର ଥଥା ଓଜନକୁ ନିଯନ୍ତ୍ରଣରେ
ରଖିବା ପାଇଁ ଦୈନିକ ଜୀବନରେ
ବ୍ୟାଯାମକୁ ଯାମିଲି କରନ୍ତୁ ।
 - ଅନେକ ରୋଗର ବାହକ
ବେଳେବେଳେ ପାଣି ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ
ପାଣିକୁ ଫୁଟାଇ ପିଲିବା ସାଧ୍ୟ ପକ୍ଷେ
ଲାଭଦାୟକ । ନ ହେଲେ ଜୀବାଶ୍ୱରୁଡ଼ିକ
ଶରୀର ମଧ୍ୟକୁ ଯାଇ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି
କରିବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି ।



- ଯଦି କୌଣସି ରୋଗରେ ଆପଣ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେଉଛନ୍ତି, ତେବେ ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସମ୍ମ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ।

ସାମ୍ବାଦ୍ୟ ସାତିକାଳୀନ

- କୌଣସି କାମ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ହେ
ନେଇ ଭଲ ଭାବରେ ଚିତ୍ତା କରନ୍ତୁ। ଯେବେ
ଆଗ୍ରହ ନାହିଁ, ତେବେ ପ୍ରଥମେ ମନଙ୍କ
ସକାରାମ୍ବଳ ପରିବେଶକୁ ଆଶାନ୍ତରୁ
ତା'ପରେ କାମ କରିବାକୁ ଆଗାନ୍ତୁ।

► ଡକା ଫଳମୂଳ ଆମ ଶରୀରମେ
ପାଇଁ କେତେ ଉପକାରା ତାହା କହିବା
ଅନାବଶ୍ୟକ । ତେଣୁ ବ୍ରେକମୋଡ଼ିଟି
ତାଲିକାରେ ଏହାକୁ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ
କାରଣ ନିୟମିତ ଠିକ୍ ସମୟରେ
ବ୍ରେକପାଷ୍ଟ କଲେ ତାହା ମନଙ୍କ
ସକାରାମ୍ବଳ ରଖୁଥାଏ ।

► ମାନସିକ ଭାବେ ସବୁବେଳେ ସୁଖ
ରହିବା ପାଇଁ ପ୍ରାଣ୍ୟମ କରନ୍ତୁ ।

► ପ୍ରତିଦିନ ଶିଦ୍ଧିକଢ଼ିବା ଏକ ଭଲ
ବ୍ୟାଯାମ । ହେଲେ ଆପଣଙ୍କର ଯେବେ
ଆଶ୍ଵ ଗଣ୍ଠ ଦରଜ ହେଉଛି, ତେବେ
ଯେତେ ଶିଦ୍ଧି କମ୍ ଚଢ଼ିବେ ତାହା ସେତେ
ଭଲ ।

► ପଞ୍ଚିକେ ପଞ୍ଚିକେ ଖୋଲାଏ ପିଲା



ଏହାବ୍ଲାରା ଭଲ ନିଦ ହୋଇଥାଏ ।
►ସବୁବେଳେ ନିଜ ଓଜନକୁ ସଞ୍ଚିତ
ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । କାରଣ
ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଏହା କେତେକ
ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟର୍ଜନିତ ସମସ୍ୟାର କାରଣ
ସାଜିଥାଏ ।

ଆମ ଶରୀରରେ କ୍ୟାଲୋପି ପରିମାଣ ଅସୁନ୍ଦିତ ରହିଲେ
ତାହା କେତେକ ରୋଗକୁ ପରୋକ୍ଷରେ ଡାକି ଆଣିଥାଏ ।
ତେଣୁ ଏହି ସ୍ଵରୂପେଳେ ସନ୍ଦିତ ରହିବା ନିଷାଟି ଜରୁଗା ।

