

ତାସକେଂଟରେ ପହଂଟିଲେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ମୋଦି

BOOKING STARTED

AT

BHIMPURA

Luxury Living. Smart Choice.

- PREMIUM 3 BHK HOMES
- 24x7 SECURITY & CCTV SURVEILLANCE
- COVERED PARKING & LIFT FACILITY
- ROOFTOP GARDEN & GREEN LIVING
- INDIVIDUAL EV POINT
- AC GYM

EXCITING OFFERS

- NO WATER PURIFIER
- FOREIGN TRIP
- MODERN AMENITIES BETTER LIVING
- AIR CONDITIONER

Lifespark Office

+919692727075

ସମ୍ପାଦକୀୟ...

ମୌଳିକ ଅଧିକାରର ସୁରକ୍ଷା

[illegible][illegible][illegible]

ଭୟାବହ ଦନ୍ୟା ବିଶାଖିଣୀ ନେପାଳରେ ହଜାର ହଜାର ଲୋକଙ୍କ ନାବକ ହେବାକୁ ଲାଗିଛି ବୋଲି । ଏହା ଲୋକସିଦ୍ଧି ବାବଦ ପଦାବ୍ଧି ବି ଦନ୍ୟା ନୁହେଁ । ଚରମ ମୁହୂର୍ତ୍ତେ ଆଖିବିନ୍ଦୁ ଲୁହନଙ୍କ ଶ୍ରେଷ୍ଠତମ ଚରଣାଧାରୀ ଗାୟକଙ୍କୁ ଅନାଦର କରି ଅନ୍ଧାଧରା ଲୁହନଙ୍କ ପରିଣତି ଦୃଷ୍ଟି କରା । ଆମଜାତୀୟ ଅନିୟମିତ ମାତ୍ରାଧାର ପରିବେଶ ଓ ପ୍ରକୃତି ବିରୋଧୀ ଲାଞ୍ଜିନୀୟାଦ ଚଳାମ ଗାୟକଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ପ୍ରାକୃତିକ ଅନ୍ଧାରଣା ବୋଲିବା ।

ଦିନାବଳ ପାର୍ବତୀ ଅନବ ପାରବେଶର ଲାଞ୍ଜିନୀୟ ପ୍ରାକୃତି ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ଲାଞ୍ଜିନୀୟ ପରି ଲାଞ୍ଜି । ଶିଳି ବିନ ଦେଶ ଲାଞ୍ଜିନୀୟ ଲାଞ୍ଜିନୀୟ ପରି, ଲୋକାଧାର, ଭୟାବହ ପରିପାତକର ଲୁହନଙ୍କ ଆମ ଜାତୀୟ ବେଳାକେ ଦେଖିଛି ।

[illegible]

ନୁହେଁ; ସେମାନେ ଆଶ୍ଚର୍ୟ୍ୟ ଶୁଣି ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି । ସେମାନେ ସର୍ବଦା ନିଜର ଘୃଷ୍ଣି ସାଧନ ଦିଗକୁ ଚେଷ୍ଟାଆଣି । ପ୍ରକୃତ ସ୍ୱଭାବ ଓ ପ୍ରତ୍ୟୁତି ଯେପରି ଘୃଷ୍ଣି ଓ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ହୋଇଥାଏ, ସେହିପରି ଏହି ମଣିଷମାନେ ଆଚରଣ କରିଥାନ୍ତି ।

ପର୍ବତୀନର ସାଥୀରେ ମଣିଷର ଜୀବନଚିକ୍ର ଗଲ ଭାବେ ଦେଖନ୍ତୁ । ମଣିଷ ଗାଈର କରୁ ଯୋଗ ପ୍ରଭୃତି ପରି କାର୍ଯ୍ୟରୁ ବଞ୍ଚିଯାଏ । କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦେଖାଯାଉଛି ଯିଏ ମଣିଷର ଗାୟୀ ବସ୍ତୁ ଗାଈ ପରି ଗାଧାଏନି, ଧାନ୍ୟାଭିଜ୍ଞ ହୋଇ, ଦୈନିକ କରୁ କବି ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି ଯାହା ଶୃଙ୍ଖଳାବଦ୍ଧ କରୁଛି । ବିଭିନ୍ନ ପଦ ପ୍ରଭୃତିର ସିଂହ ସଂଖ୍ୟା ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ । ଶ୍ରମବାହେଇ ପ୍ରଭୃତି ମାନବ ଯଶ ପ୍ରଦାନ କରି ପାରୁନାହିଁ । ପ୍ରକୃତ କଥା ହେଉଛି ଯେ ପ୍ରତି ଆହୁରକରେ ଦେଖାଯାଉ ଯୋଗ ଭୟଶୂନ୍ୟ ଭାବରେ ଦିନର କବିତା ଗଢ଼ିବ ।

[illegible]

ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚିକିତ୍ସାରୁ ସୁଖ ସଂଗ୍ରହକରିବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଏହି ଲୋକମାନେ ପୂଜାର୍ଚ୍ଚନା କରିଥାଆନ୍ତି । ଅନ୍ତିମ ସମୟରେ ଏମାନଙ୍କୁ ସ୍ୱର୍ଗସୁଖ ପ୍ରାପ୍ତି ହୁଏ । ପୁଣ୍ୟ ଶେଷ ହେଲେ ପୁନର୍ବାର ଯେଉଁଥାଏତ୍ତି ମାତୁରାକୁ ।

ବିଦି ପ୍ରାୟ ଟଙ୍କାଣା ନମୁନା କାଗଜ ଦେଖିଲୁ । କୋଣେ ଏକ ପ୍ରକାର ବ୍ୟବସାୟର ଖାଲ ଖୋଳି କାଗଜ ଦେଖିବା ଲାଗିଲି । ପ୍ରଥମ ଶୁଣିବା ଚିନ୍ତାୟା, ଅଧିକାଂଶ ଅପ୍ରାଣୀ, ଅଳ୍ପ ପ୍ରାଣୀମାନ, କେତେକ ମାଛ ପ୍ରାଣୀ କାଗଜକୁ ସାମାନ୍ୟ କରି କୋଣେ ଘୁଞ୍ଚିମାନଙ୍କୁ ବଳନ କରିପାରନ୍ତି । କୋଣେ କି ଭୁଣେ କି ଭୁଣେ, କାଗଜ ଦା ଅଧାର ଅଦେବି ଗ୍ରନ୍ଥ ଦିଅ । କୋଣେକଟା ପ୍ରକୃତି ବଳନ ଦେଖି କେତେକ ଶୁଣିବା ପରେ ପରମ ପ୍ରାଣୀଙ୍କୁ ପାଦପୁଷ୍ଟ ପ୍ରାଣୀ । ଏହିଭଳି ଆମ ଆଖିପୁରୁ କରନ୍ତେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଶାଣ୍ଟେର ବାବୁଙ୍କୁ ଦା ବାଣ୍ଟିକାଙ୍କୁ ବାଣ୍ଟେ 'ନାମାକଳ', 'ନାମାପୁଷ୍ଟ' ଇତ୍ୟେ ପ୍ରକୃତି ଅଭିବିକି ଲାଗିଲି ।

[illegible]

ସୁରୀ

ନେପାଳରେ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ଓ ପର୍ବତରୁ ଶିକ୍ଷା

॥ ୫୪. ଅରୁଣତୀ ଦେବୀ ॥

[illegible][illegible]

ନିର୍ଦ୍ଦେଶିକା-ସମ୍ପାଦିକା, ଆଇକାର୍ପିକ ଅଶୋକନାୟକା ନିରୋଧ
ଆନ୍ଦୋଳନ, କଟକ, ଦୁଇଭାଷ : ୯୯୩୭୧୭୨୮୧୦

ଭୂଧର ସ୍ତ୍ରୀ

॥ ଉତ୍କଳାନନ୍ଦ ଅଜୟ କୁମାର ବେହେରା ॥

[illegible][illegible]

ଉତ୍କଳ 'ନିଧି' ଅଭିଯୋଗର ନିମ୍ନ, କଟକ
ଫା.ସଂ. : ୯୪୩୭୧୦୩୧୨୫୩

ରୋଗ ଅନୁସାଞ୍ଚ ଡାଏଟ

॥ ନାରାୟଣ ଚନ୍ଦ୍ର ବିଶ୍ୱାଳ ॥

ଆଜିକାଲି ଅନିୟମିତ ଜୀବନଶୈଳୀ, କାର୍ଯ୍ୟାସ, ଅଧିକ
ଚେତନାଶୀଳ ଖାଦ୍ୟ, ଉଚ୍ଚଗୋଳ ପରିବର୍ତନ, କମ ପ୍ରାଣି ପିନ୍ଧାବା,
ଶାରୀରିକ ଗତିବିଧିରୁ ଦୂରଦୂର ରହିବା ଆଦି ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଚିନ୍ତିତ ଗୋଟିଏ ସୂଚି
ହେଉଛି । ଏପରି କ୍ଷେତ୍ରରେ ସ୍ତ୍ରୀ ଜୀବନଶୈଳୀରୁ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିବା
ସହ ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖିଆ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏଥିପାଇଁ
କେତେ ଅନୁଯାୟୀ ଚିନ୍ତିତ ଜାଣି ରହିଛି ଯାହାର ଅପରାଧ କଟାଏ ସ୍ତ୍ରୀ
ଜୀବନଶୈଳୀରେ କରିପାରେ ।

[illegible]

ଉତ୍ସାହାନ୍ତର ଯୋଗ୍ୟ ଦୁଇ ପାଇଁ ଖାସ : ପ୍ରତିଦିନ ଭିଗ୍ନିନି-
 ଯି ସ୍ଥୁଳ ସେଇ, ବ୍ୟାକା, ବେସ୍, ଗୋସ୍ତା ପିନ୍ଧି, ଗାନ୍ଧି ଆଦି ଖାସ
 କରାଯାଇଥିବେ । ଏହା ଲୋକସେବାକୁ ମୁକ୍ତ କରି ଦେଖାଯାଉଥିବା ଦୂର୍ବଳ ଗାନ୍ଧି
 ଓ ଉତ୍ସାହାନ୍ତର ଦୁଇ ପାଇଁ । ଭିଗ୍ନିନି ଗୋସ୍ତା ଓ ପାନ୍ଥବ୍ୟର ଖାସ
 ଖାସ, ଆଦି, ଗୋଳି, ଚନ୍ଦନ ଓ ଗୋସ୍ତା ଗୋସ୍ତା ଅବସ୍ଥାନ
 କାମାସ ଦୁଇ ଦେଖାଯାଏ ।

ଉତ୍ସାହାନ୍ତର ଯୋଗ୍ୟ ପାନ୍ଥବ୍ୟ, ଗୋସ୍ତା ଆଦି ଲୋକସେବା
 ଓ ବ୍ୟାକାସେବାକୁ ଲୋକସେବାକୁ ଲୋକସେବା ଲୋକସେବା ଲୋକସେବା
 କମ କରେ । ଲୋକସେବା ଦୁଇ ପାଇଁ ଲୋକସେବା, ଲୋକସେବା ଲୋକସେବା

[illegible][illegible]

ଡାଏଟରୁ ଯୁକ୍ତିକ ଏସିଡ୍ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ : ଖରାଦ ନାବନତିକି ଏବଂ ଖାଦ୍ୟାଦ୍ୟ ନାବନତି ଶରୀରରେ ଯୁକ୍ତିକ ଏସିଡ୍ ସ୍ତର ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ଯୁକ୍ତିକ ଏସିଡ୍ ବୃଦ୍ଧିରେ ଆର୍ଥ୍ରାଇଟିସ୍ ସମସ୍ୟା, ପିଚିର ଚକପାଣି, ଗୋଟ୍, ଗୋଲ୍‌ଫିରେ ଅସନ୍ଧ୍ୟ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ । ତେଣୁ ଏସିଡ୍ ଛିଡିରେ ଖୋଜୁଥିବା ଖାଦ୍ୟ, ଫାଟକେଟ ହୁଏ, ପ୍ରୋସେସଡ୍ ଖାଦ୍ୟ, ଭାଜିଆ, ଚଣା, ମୁଗ ଚାଲିକାଚା

କରିବାର, ଦୁଇଜଣିକ, ପାକସ୍ତ ଶାସ୍ତ୍ର, ଛତୁ, ଗ୍ରାମ ମଠର, ଚେତୁନିକ
ଅଧିକ ନିରାପଦ, ଅଧିକ ଲୁଣ ଦେଇ ମରାଯାଏ, ଶରୀରରେ
ନିମ୍ନର ଚେତୁ, ଚିତ୍ର, ଆଲୋକରେ ପ୍ରତିଫଳିତ, କେବେ କିଛି ବଦଳେ
ନାହା, ବେଶ, ଶୁଭରେ, ଚାନ୍ଦୁରେ, କେନ୍ଦ୍ର ଆଦି ଫଳ ଦେବା
କରିପାରିବେ । ଯୁକ୍ତିକ ଅବିଶ୍ୱାସ ନିୟମରେ ବଞ୍ଚେବାକୁ ଗୁରୁ ଗ୍ରାମିନି
କହି, ବ୍ୟାକର, ବାହୁଳି, ଅପାଳ ଆଦି ଶାସ୍ତ୍ରପାଠରେ । ପ୍ରଭୁର ଶାସ୍ତ୍ରରେ
ଆଦି ପିତର ଦ୍ୱାରା ଶାସ୍ତ୍ରରେ କେବେ ଶାସ୍ତ୍ରପାଠ ଅପରିଚ୍ଛଦ ପଦାର୍ଥ ବାହ୍ୟ
କରିବାରେ ଆଶ୍ରୟ ନିଅନ୍ତା । ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ସହ ବହୁଳ
ଶାସ୍ତ୍ର ଆଲୋଚନା ଓକିନ ନିୟମରେ ଚାଲିବ ।

ପ୍ରାଚ୍ୟ ଲୁହନେ ପାଇଁ ବାଟେ : ପୂର୍ବ ଲୁହନେ ଭୋଗା ହେଉ ପୂର୍ବରୁ ଖାସ୍ୟ ଏବଂ କାଳକ୍ରମିକଭାବେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣି ପାରିବେ ଏଥିରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇପାରନ୍ତି । ତେଣୁ ପ୍ରାଚ୍ୟ ଲୁହନେ ଖାସ୍ୟର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ଖାସ୍ୟ ହେଉଛି ଆନାମ୍ବା ଏବଂ ପ୍ରୋଟିନେସ୍ ଗୁଣ୍ଠ, ସ୍ପୁସ୍, ଚର୍ବି ଏବଂ ପାଚକରେ ଭରପୁର । ଏହା ଭକ୍ତ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାକୁ ସାମ୍ୟାନ୍ କରିଥାଏ । ତେଣୁ ପ୍ରତିଦିନ ଲୁହାଏ ଆନାମ୍ବା ଖାଦ୍ୟର ଚର୍ବି । ଯେଉଁଠି ପାଚକ, ମେଥି, ବେଣ୍ଟା ଖାସ ପରି ସବୁର ପ୍ରଭୁ ପରିବାରରେ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଖାଦ୍ୟ ଥାଏ । ତେଣୁ ଚର୍ବି ଖାଦ୍ୟ ଥିବା ଯୋଗୁଁ ଭକ୍ତର କର୍ତ୍ତବ୍ୟର ବନ୍ଧନ ଭଣ୍ଡାଏ ନାହିଁ ଏବଂ ଗଲ କାଳ ହେଉଥାଏ ।

[illegible]

ସମସ୍ତେ ଓ ଆହୁରି କିଏ କେହି ଆଜି ଦେଖାଯାଏ । ତେଣୁ ଶରୀରରେ
 ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ସ୍ତର ଦୂର୍ବି ପାଇଁ କେତେକଟି ଗୋଟିଏ ଆପଣା ପାରିବେ ।
 ଏହି ଗୋଟିଏରେ ଉପସ୍ଥାପନ କରାଯିବ ଗୋଟିଏ ସମସ୍ତ ଗୋଟିଏ ପରି ଓ
 ପରିପରିବାର ଆଗାଧିକାରୀ । ଗୋଟିଏରେ ଗୋଟିଏ, ଯେଉଁ, ଖୁବ୍‌କେ,
 ସିନା କଳା, ବିଟ, ଗୋଟିଏ ପରି ସେକେ ଗୋଟିଏ କଳିଏ ଏବଂ ପ୍ରତିକଳିଏ
 ଗୋଟିଏ ପ୍ରତିକଳିଏ । ଗୋଟିଏରେ ଆପଣାକରି, ଗୋଟିଏ, ଗୋଟିଏ, ଆମ,
 ଗୋଟିଏରେ ଆପଣାକରି ଗୋଟିଏ କଳିଏ ।

ପଥର ଭୋଗ ପାଇଁ ବ୍ୟବସ୍ଥା : ପଥର ଭୋଗାଳୟ ବିଶେଷ କରି ଗାନ୍ଧବ, କନ୍ଧାଳ ପାଣି ପରିବା ଖାନ୍ଦା ଗରିବ । ଏହା ଶହାବଦେ ଝୋଟ ବା ପଥର ନିର୍ମାଣକୁ କାବେ କାହିଁ କରିଥାଏ । ପଥର ପ୍ରତିରୋଧ ଯୋଗାଣର ଓ ମାନ୍ୟତା ପ୍ରାପ୍ତ ପରିବାଗାଳୟ ବା ବେଲି ଏହା ପରିବା ବାବା ଶହାବଦେ ପଥର ବୃଦ୍ଧି କରିବାକୁ ଗୋଟିଆ । ସମୁଦ୍ର ଦୁର୍ଗ, କନ୍ଧାଳ ପଥର ଗାନ୍ଧାବଦେ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରୁ ପଥର ଭୋଗର ଅନ୍ତରାଳ ବାହାରି, ଦାମ୍ଭ ବର୍ଦ୍ଧି ଶହାବଦେ ଗାନ୍ଧା ପରିବା ।

[illegible]

କାଞ୍ଚ ଶ୍ରବଣ ବିଶେଷଜ୍ଞ, 'ଧ୍ବନୀ' ଜାଠଗୋଲା ଗୋଡ଼,
ମଙ୍ଗଳାବାସ, ଜଟେ, ଦୁଇଭାଷ : ୯୪୩୮୨୭୨୭୭୦



[illegible]

ସମ୍ପାଦକ : ଶୁଭେନ୍ଦୁ ଦାସ
Editor : Subhendu Das