

ବିବିଧ ବିଷୟ

ତ୍ରିଫଳାର ଉପକାରଣତା

ହରିଡ଼ା ବାହାଡ଼ା ଓ ଅଁଳାର ଚୂର୍ଣ୍ଣରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ତ୍ରିଫଳାକୁ ସାଧାରଣତଃ ଲୋକେ ପାଣି ସହ ସେବନ କରିଥାନ୍ତି । ଆୟୁର୍ବେଦ ଶାସ୍ତ୍ର ଅନୁସାରେ ନିୟମିତ ଏହି ଚୂର୍ଣ୍ଣକୁ ସେବନ କରିବା ଶରୀର ପାଇଁ ଉପକାରୀ ।



- ◆ ଦୈନିକ ସକାଳୁ ୧ ଗିଲାସ ନଖ ଉଷୁମ ପାଣି ସହ ୧ ଚାମଚ ତ୍ରିଫଳା ଓ ଅଧ ଚାମଚ ମହୁ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ମଧ୍ୟ ଓଜନ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇଥାଏ ।
- ◆ ରାତିରେ ଶୋଇବାର ୧ ଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ନଖଉଷୁମ ୧ ଗିଲାସ ଖୁରରେ ତ୍ରିଫଳା ୧ ଚାମଚ ମିଶାଇ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା କରୁ ଦୂର ହେଉଥିବାର ପ୍ରକାଶ ।



- ◆ ରାତିରେ ମାଟି ପାତ୍ରରେ ପାଣି ୨ କପ୍ ଓ ଚାମଚ ତ୍ରିଫଳା ଭିଜାଇ ରଖନ୍ତୁ । ସକାଳୁ ଏହି ପାଣିକୁ ଛାଣିକରି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଆଖିର ଜ୍ୟୋତି ବଢ଼େ ।
- ◆ ତ୍ରିଫଳା ନିୟମିତ ଖାଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ରୋଗପ୍ରତିରୋଧକ କ୍ଷମତା ଭଲ ବୋଲି ମଧ୍ୟ ଜଣାପଡ଼ିଛି ।
- ◆ କେବଳ ଆୟୁର୍ବେଦ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ମତରେ ତ୍ରିଫଳାକୁ ପାଣିରେ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ମୁହଁରୁ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।
- ◆ ମଧୁମେହ ରୋଗୀ ନିୟମିତ ତ୍ରିଫଳା ଖାଇଲେ ସେମାନଙ୍କ ଶର୍କରା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ରହେ ।
- ◆ ଅନେକବର୍ଷ ଚଳେ ବରଦମନେ ଖଣ୍ଡିଆ ଖାଦ୍ୟରେ ତ୍ରିଫଳାମିଶ୍ରିତ ପାଣି ବାରମ୍ବାର କରାଯାଇ ଦ୍ୱାରା ତାହା ଶୀଘ୍ର ଶୁଖିଯାଉଥିବାର ଜଣାପଡ଼ିଛି ।
- ◆ ତ୍ରିଫଳାରେ ଥିବା ଆର୍ଡ୍ର ଅକ୍ଟିଭାଟର ପ୍ରଭାବ କେଶ ଉପରେ ପଡ଼େ । ନିୟମିତ ଏହାକୁ ଖାଇଲେ କେଶ ଝଡ଼ିବା ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।
- ◆ ବାତକୁ ନିୟମିତ ତ୍ରିଫଳାଗୁଣରେ ସଫା କଲେ ବାତ ସଫା ହେବା ସହ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟ ଦୂର ହୁଏ ।

ତୁଳସୀ ଦେହକୁ ହିତ

ହିନ୍ଦୁ ସମାଜର ଧର୍ମରେ ତୁଳସୀକୁ ମା ଦୁର୍ଗାବତୀ ଭାବରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି । ସେ ସୁଖ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ସମ୍ପଦ ଓ ସମ୍ପନ୍ନତାର ଦେବୀ । ଘରେ ତାଙ୍କର ଉପସ୍ଥିତି ସବା ମଙ୍ଗଳମୟ ଏବଂ ସେ ଶାନ୍ତିର ପ୍ରତୀକ । ସେହିପରି ଆୟୁର୍ବେଦରେ ତାଙ୍କର ଗୁଣ ଓ ମହତ୍ତ୍ୱ ବହୁଳ ବର୍ଣ୍ଣିତ । ତୁଳସୀ ଚେର, ଫୁଲ ଓ ପତ୍ରରେ ବହୁ ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ ଭରି ରହିଛି । ଶରୀରର ପ୍ରାୟ ସବୁ ଉପସର୍ଗର ଉପଶମ ପାଇଁ ଏହା ସମର୍ଥ ।



ଲେମ୍ବୁ ପାଣି ପିଇଥିଲେ....

ସାଧାରଣତଃ ଲେମ୍ବୁ, ପାଣି ପିଇବା ନିମନ୍ତେ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଏ । ହେଲେ ଏହି ପାନୀୟ ଅଧିକ ଥର ପିଇବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ବୋଲି ଗବେଷକଙ୍କ ମତ ।

- ଅଳ୍ପସର ରୋଗୀମାନେ ଲେମ୍ବୁ ପାଣି ନ ପିଇବା ଉଚିତ । ଲେମ୍ବୁରେ ମହତ୍ତ୍ୱ ଅନୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇପାରେ ।
- ଲେମ୍ବୁରେ ଥିବା ଅନୁ ଚର୍ମ କାରଣରୁ ଏହାକୁ ପିଇବା ପରେ ଦାନ୍ତ ଏନାମେଲ ଦୁର୍ବଳ ହୁଏ । ତେଣୁ ଲେମ୍ବୁ, ପାଣି ପିଇବାର ପୂର୍ବରୁ ଦାନ୍ତ ନ ଘଷିବା ଉଚିତ ବୋଲି ଗବେଷକଙ୍କ ମତ ।
- ଦିନକୁ ଅତିବେଶରେ ୨ ଥର ଲେମ୍ବୁ, ପାଣି ପିଇବା ଭଲ । ଅଧିକ ଥର ପିଇଲେ ତାହା ଶରୀରରେ କ୍ରିଷ୍ଣାଳ ଭାବରେ ଜମିଥାଏ । ଏହା ବୃକ୍କ ଓ ଯକୃତ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି ।
- ବାତ ସମସ୍ୟା ରହୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଲେମ୍ବୁ ପାଣି ନ ପିଇବା ଉଚିତ ।
- ଅଧିକ ଥର ଲେମ୍ବୁ ପାଣି ପିଇଲେ ପାଚନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ପ୍ରଭାବିତ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି ବୋଲି ଗବେଷକମାନେ ପ୍ରକାଶ ।
- ଲେମ୍ବୁ ପାଣି ବାରମ୍ବାର ପିଇଥିବା ଲୋକେ ଅଧିକ ଥର ପରିଶ୍ରା ଯାଚି ବୋଲି ଗବେଷକଙ୍କ ମତ ।
- ଅତ୍ୟଧିକ ଅଣ୍ଡା କିମ୍ବା ଅତ୍ୟଧିକ ଗରମ ଲେମ୍ବୁ, ପାଣି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ । କେବଳ ନଖଉଷୁମ ପାଣିରେ ଏହି ପାନୀୟ ପିଇବା ଉଚିତ ।
- ସ୍ତ୍ରୀ ସହାୟତାରେ ଲେମ୍ବୁ, ପାଣି ପିଇଲେ ଏହାର ଅନୁ ଚର୍ମର ପ୍ରଭାବ ଦାନ୍ତ ଉପରେ ପଡ଼େ ନାହିଁ ।
- ହାର୍ଟ ବର୍ଣ୍ଣ, ଅନୁ ଆଦି ରୋଗରେ ଏହି ପାନୀୟ ନ ପିଇବା ଉଚିତ ।
- ଏହି ଗବେଷଣାରେ ୫ ହଜାର ଲୋକେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । ଦିନକୁ ୨ ଥର ଲେମ୍ବୁ, ପାଣି ପିଇବା ଲୋକଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଦେଖି ଉତ୍ତମ ଥିଲେବେଳେ ୪-୫ ଥର ଲେମ୍ବୁ ପାନୀୟ ପିଇଥିବା ଲୋକେ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେଉଥିବାର ଦେଖାଯାଇଥିଲା ।



କୋକେନ୍ ନିଶା ଦୂର କରିବ ବ୍ୟାୟାମ



ସ୍ୱାଭାବିକ, ବ୍ୟବହାରିକ ଓ ମାନସିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇଛି । ସ୍ତ୍ରୀ ଋଷର୍ଚ୍ଚ ଉପସ୍ଥିତରେ ଅନ ଆଡ଼ିକ୍ଟିଭ ଆଣ୍ଡ ଡିପାର୍ଟମେଣ୍ଟ ଅଫ୍ ଫାର୍ମାକୋଲୋଜି ଆଣ୍ଡ ଟକ୍ସିକୋଲୋଜିର ବରିଷ୍ଠ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଆନୋସ ଏହି ଅଧ୍ୟୟନ ନେତୃତ୍ୱ ନେଇଥିଲେ । ବ୍ୟାୟାମ କିପରି ମସ୍ତିଷ୍କର ମେସୋଲିମ୍ବିକ୍ ଡୋପାମାଇନ ମାର୍ଗକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ

ଦିନିଆ, ମାନସିକ ଚାପ, ନିକାରାତ୍ମକ ଭାବନା ଓ ନିକାରାତ୍ମକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଭାବ ଆଦି ଅନେକ କାରଣରୁ କିଛି ଲୋକେ କୋକେନ୍ ନିଶାରେ ପଡ଼ିଯାଆନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ନିୟମିତ ଏକାଧିକ କରିବା ଦ୍ୱାରା ମାନସିକ ଚାପକମିତ କୋକେନ୍ ନିଶା ହ୍ରାସ ପାଏ । ଏ ନେଇ ପଶୁଙ୍କ ଉପରେ ଅଧ୍ୟୟନ କରାଯାଇଛି ଓ ମାନସିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାରେ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟାୟାମ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣେ । କୋକେନ୍ ନିଶାରେ କବଳିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରେ ଚାପକମିତ



କରିପାରେ, ଯାହା କୋକେନ୍ ଭଳି ଔଷଧର ଗୁଣ ସହ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ସଦ୍ୟ ଅଧ୍ୟୟନ ତାହା ଦର୍ଶାଯାଇଛି । ଏଥିସହ ବ୍ୟାୟାମ ଚାପ ହରମୋନକୁ ହ୍ରାସ କରିବା ସହିତ ମନ ଭଲ ରଖେ । ଉଦବେଗ ଓ ନିକାରାତ୍ମକ ଭାବନା ଦୂରୀକରଣ ସହ ଏହାର ସମ୍ପର୍କ ରହିଥିବା ବିହେଉରୋଲ ଟ୍ରେନିଂ ଋଷର୍ଚ୍ଚ ପତ୍ରିକାରେ ଅଧ୍ୟୟନ ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି ।

ଦିନ ବେଳା ଶୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ

ଗବେଷକଗଣ ବିଭିନ୍ନ ବର୍ଗର ଓ ପ୍ରାଚୀନ ମାନସିକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ନେଇ ୨ ବର୍ଷ ଗବେଷଣା କରିବା ପରେ ଏକ କରୁଣୀ ତଥ୍ୟ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ତଥ୍ୟରୁ ପ୍ରକାଶିତ ଯେ ଦିନବେଳା ଲୋକେ ଶୋଇବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କ୍ଷତିକାରକ । ଯଦିଓ ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କୁ ଥକାପଣ ଲାଗୁଛି କିମ୍ବା ନିଦ ଦିନବେଳା ଅଧିକ ଲାଗୁଛି, ତେବେ ସେମାନେ ପୁଷ୍ଟକ ପଢ଼ିବା ଉଚିତ ନଚେତ ଅନ୍ୟ କୌଣସି କାମରେ ନିଜକୁ ବ୍ୟସ୍ତ ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ । କାରଣ ଦିନବେଳା ଶୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ମଧୁମେହ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ସର୍ବାଧିକ । ସଫାହାର ଅଧିକାଂଶ



ଦିନ ୬-୮ ମିନିଟ୍ ଅଧିକ ସମୟ ଶୋଇଥିବା ଲୋକେ ମଧୁମେହ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେଉଥିବାର ଗବେଷକମାନେ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି । କୌଣସି ଦିନ ଅଧିକ ପରିଶ୍ରମ ପଢ଼ିଲେ, ତେବେ ଅତିବେଶରେ ୩୦ରୁ ୪୦ ମିନିଟ୍ ଶୋଇବା ଏବେତା କ୍ଷତିକାରକ ନୁହେଁ । ୬-୮ ବର୍ଷରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ବୟସ୍କ ଲୋକେ ନିୟମିତ ଦ୍ୱିପହରରେ ଶୋଇଥିଲେ ସେମାନଙ୍କୁ ମଧୁମେହ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ସବୁଠୁ ଅଧିକ ।

ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ହୁଅନ୍ତୁ ସତର୍କ

ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ମିଠା ଖାଇଲେ ହୃଦାରେ ଗ୍ଲୁସେସ୍ ସମସ୍ୟା ନାମକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । ଏହି କାରଣରୁ ହୃଦାରେ ଭାଙ୍ଗ ପଡ଼ିଥାଏ ।

କଫିରେ କେଫିନ ପରିମାଣ ଅଧିକ ଥିବାରୁ ଏହାକୁ ଯଥାସମ୍ଭବ କମ ପିଇବା ଉଚିତ । ଏହାକୁ ପିଇଲେ ଅନିଦ୍ରା ରୋଗ ହେବା ସହ ଆଖି ଚଳେ କଳାଦାଗ ହୃଦାରେ ଭାଙ୍ଗ ପଡ଼େ ।

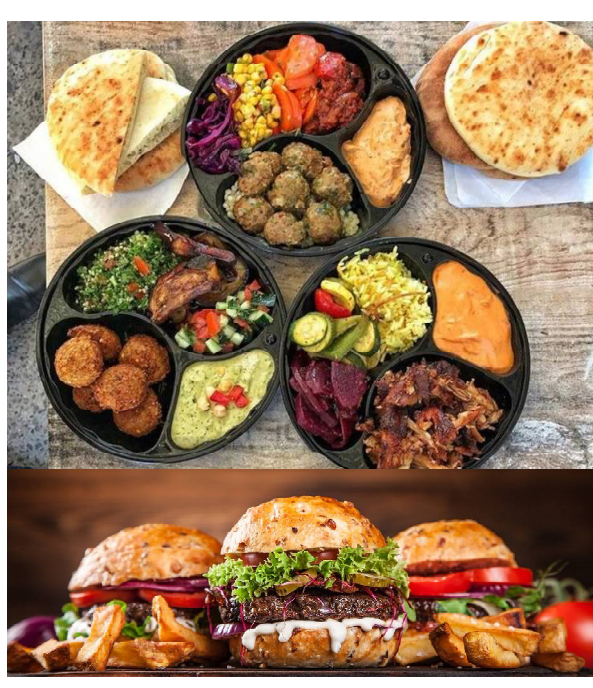
ସୁବତୀ ଓ ମହିଳାମାନେ ଆଚାର କମ ପରିମାଣରେ ଖାଇବା ଭଲ । ଏଥିରେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ତେଲ ଓ ଲୁଣ ବ୍ୟବହାର ହେଉଥିବାରୁ ହାତ ଦୁର୍ବଳ ହେବା ସହ ହୃଦା ଉପରେ କୁପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ ।

ଚମାଚୋ ସସ ମଧ୍ୟ ନ ଖାଇବା ଉଚିତ । ଏଥିରେ ଥିବା ଚିନି, ଲୁଣ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ ହୃଦା ଉପରେ କୁପ୍ରଭାବ ପକାଏ ।

ମୁଦୁପାନୀୟ ପିଇବା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ବନ୍ଦ କରିବା ଭଲ । ଏହା ଉଚ୍ଚ ଚାପ ସ କେଶ ଉପରେ କୁପ୍ରଭାବ ପକାଏ ।

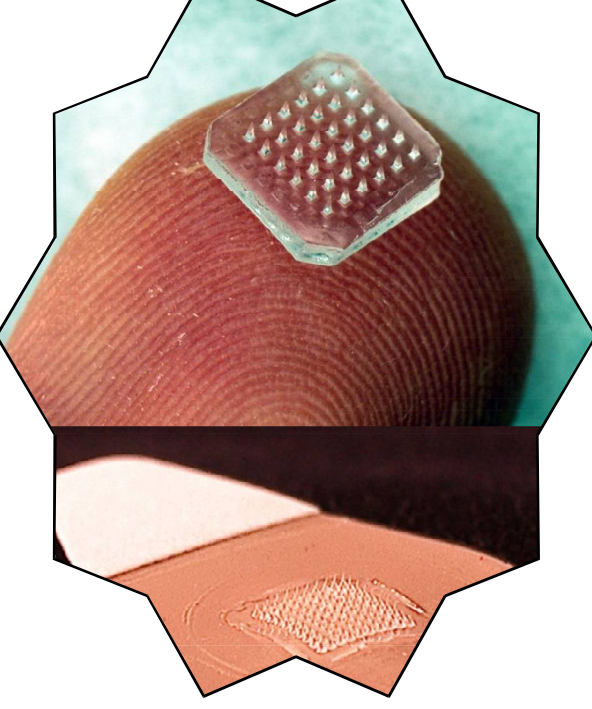
ପ୍ୟାକେଟରେ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟ ନ ଖାଇବା ଉଚିତ । ଏହା ହୃଦାରେ ବୟସର ଛାପ ପକାଇଥାଏ ।

ଫାଷ୍ଟଫୁଡ଼ରେ ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଥିବା ଅଜିନୋମୋଟୋ ମଧ୍ୟ ହୃଦା ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ବୋଲି ଜଣାପଡ଼ିଛି ।



ପେନଲେସ୍ ଇଞ୍ଜେକସନ୍ ଛୁଟୁ

ଇଞ୍ଜେକସନ୍ ନେଇ ଏକ ସାଧାରଣ ଭୟ ରହିଛି । ଏଥିରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବା ଲାଗି ଗୁଜରାଟର ବିଭି ପଡେଲ ଫାର୍ମାସୁଟିକାଲ ଏକ୍ସକେସନ୍ ଆଣ୍ଡ ରିସର୍ଚ୍ଚ ଡେଭଲପମେଣ୍ଟର ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ଏକ ସୁସ୍ଥ ଛୁଟୁ ବିକାଶ କରିଛନ୍ତି । ଏହା ଯନ୍ତ୍ରଣାଦାୟକ ନୁହେଁ, କିନ୍ତୁ ପାରମ୍ପରିକ ଇଞ୍ଜେକସନ୍ ଭଳି କାମ କରିବ । ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ଏକ ପରି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଛନ୍ତି, ଯାହା ଛୋଟ ବ୍ୟତୀତ ଭଲ ଦେଖାଯାଉଛି । ଏଥିରେ ଏକାଧିକ ସୁସ୍ଥ ଛୁଟୁ ରହିଛି, ଯାହା ଖାଲି ଆଖୁକୁ ଦେଖାଯିବ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ସଫଳତାପୂର୍ବକ ଚର୍ଚ୍ଚା ଉପରେ ରକ୍ତ ବାହିକାରେ ଔଷଧ ପରି ପହଞ୍ଚାଇବାରେ ଏହା ସକ୍ଷମ । ଔଷଧ ପ୍ରଦାନ ପରେ ୧୦ ମିନିଟ୍ ମଧ୍ୟରେ ଏହା ଆପଣାଛାଏଁ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯିବ । ଏହି ପ୍ରୋଜେକ୍ଟର ମୁଖ୍ୟ ଗବେଷକ



ମର୍ସେଲ ସ୍ପର୍କ

ବାହାରକୁ ବଣଭୋଜି କରିବା ଲାଗି ଗଲେ କିମ୍ବା ବୁଲୁଥିବା ବେଳେ ଯାଉଥିଲେ ଏକାଧିକ ଜିନିଷ ବୋହିନେବା କଷ୍ଟକର ଲାଗେ । ଏପରି ସ୍ଥିତିକୁ ସହଜ କରିବା ପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାବେ ଏକ ଚାମଚ ତିଆରି କରାଯାଇଛି ଯାହା ଉଚ୍ଚ ଚାମଚ, କଣ୍ଠାଚାମଚ ଏବଂ ରୋଷ୍ଟେର ପାଇଁ କରତୁଲି ଭାବେ



ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରିବ । ୧୦.୫ ଇଞ୍ଚ ଲମ୍ବା ଏହି ଉପକରଣଟି ନମନାୟକ ରବରରେ ତିଆରି ତେବେ ଏହାକୁ ଡିସପୋଜିବଲ ଏବଂ ପୁନଃପାଣିରେ ବ୍ୟବହାର ସମ୍ଭାବ୍ୟ କରିପାରିବେ । ଏହା ବିପିଏ ମୁକ୍ତ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକରେ ତିଆରି ହୋଇଥିବାରୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇନାଥାଏ ।

ଦୁଇମୁଣ୍ଡିଆ କଇଁଛ

ଦକ୍ଷିଣ କାରୋଲିନାର ସମୁଦ୍ରକୂଳରେ ମିଳିଛି ଏକ ବିରଳ ଦୁଇ ମୁଣ୍ଡିଆ କଇଁଛ । କଇଁଛଙ୍କ ସୁରକ୍ଷା ଲାଗି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ କିଛି ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ଏହି ଛୋଟ କଇଁଛ ଆବିଷ୍କାର କରିଛନ୍ତି । ସେମାନେ ଏହି କାରଣପାଳିକ କଇଁଛର ନାଁ ଦେଇଛନ୍ତି ସ୍କୁରଟ୍ ଆଣ୍ଡ କ୍ରାନ୍ସ । ସଦ୍ୟ ଅଣ୍ଡାକୁ ବାହାରିଥିବା କଇଁଛଟିକୁ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀମାନେ ପୁଣି ଥରେ ସମୁଦ୍ର ଭିତରକୁ ଛାଡ଼ିଛନ୍ତି । ଏଭଳି ଭଳରେ ଚାଲିପାରୁଥିଲା ଏବଂ ତା' ପିଠି ଖୋଳିବା ବିକୃତ ଦିଶୁଥିଲା । ସରିସୂପକ ମଧ୍ୟରେ ଏହି ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ସାଧାରଣ ଭାବେ ପରିଲକ୍ଷିତ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଦୁଇ ମୁଣ୍ଡିଆ କଇଁଛ ବିରଳ । ଅଧିକାଂଶ ଦୁଇମୁଣ୍ଡିଆ କଇଁଛ ଓ ସଦାପ ନଜରକୁ ଆସନ୍ତି । ଆଉ କିଛି କଇଁଛ ଯଥା- ବିଲେଇ, ଗାଈ ଓ ହେଲି ମଧ୍ୟ ଦୁଇ ମୁଣ୍ଡ ସହ ଜନ୍ମ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଏହି କଇଁଛ ଆବିଷ୍କାର କରିଥିବା କମିନି ଡେଭିଡସନ୍ ଲୋପକୋ ୧୫ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଦ୍ୱିତୀୟ ଥର ଦୁଇ ମୁଣ୍ଡିଆ କଇଁଛ ଛୁଆ ଆବିଷ୍କାର କରିଥିବା କହିଛନ୍ତି ।



ତୃତୀୟ ଯତ୍ନ ନେବେ କିପରି ?

ବର୍ଷା ଋତୁରେ ତୃତୀୟ ଯତ୍ନ ନେବା ଉଚିତ । କାରଣ ସଂକ୍ରମଣ ଭୟ ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ତୃତୀୟ ଯତ୍ନରେ ଆପଣ ନିଜର ଯତ୍ନ ନେଇପାରିବେ । ଯେପରି ସାମାନ୍ୟ ତୃତୀୟ ଯତ୍ନ ହୋଇଥିଲେ-

- କଦଳୀରେ ମହୁକୁ ଭଲଭାବେ ମିଶାଇ ତାହାକୁ ପ୍ୟାକ ଭଳି ତୃତୀୟ ଯତ୍ନରେ ଲଗାନ୍ତୁ । ଏହା ପ୍ୟାକକୁ ହାତ ଗୋଡ଼ ପାଦରେ ମଧ୍ୟ ଲଗାଇପାରିବେ । ୧୫-୨୦ ମିନିଟ୍ ପରେ ନଖ ଉଷୁମ ପାଣିରେ ତୃତୀୟ ଯତ୍ନ ନେବେ ।
- ବାଦାମ, ଅଖରୋଟ ଓ ପେସ୍ତାବାଦାମକୁ ସମ ପରିମାଣରେ ଗୁଣ୍ଡ କରି ଖୁରରେ ମିଶାଇ ପ୍ୟାକ ଭଳି ତୃତୀୟ ଯତ୍ନରେ ଲଗାଇ ପରେ ଧୋଇନିଅନ୍ତୁ । ଏହା ଏକ ଉତ୍ତମ
- ସ୍ୱଚ୍ଛ ଭଳି କାମ କରିବା ସହ ରଙ୍ଗ ସଫା ମଧ୍ୟ କରିଥାଏ ।
- ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଓ ଚନ୍ଦନ ପାଉଁଶକୁ ମିଶାଇ ଏକ ପ୍ୟାକ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ । ତାହାକୁ ତୃତୀୟ ଯତ୍ନରେ ଲଗାଇ ୩୦ ମିନିଟ୍ ପରେ ଧୋଇନେବେ । ଏହା ତୃତୀୟ ଯତ୍ନ କୋଷିକା ବାହାର କରିବା ସହ କୋମଳ କରେ ।
- ତୈଳାୟ ତୃତୀୟ ଯତ୍ନ ହୋଇଥିଲେ, ତିନି ଭାଗେ ଯତ୍ନ ନିଅନ୍ତୁ । ଉଦାହରଣ ଭାବେ ପ୍ୟାକ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ତାହାକୁ ପୂରା ଶରୀରରେ ଲଗାଇ
- ପାରିବେ । ପେସ୍ତାବାଦାମକୁ ରାତିରୁ ପାଣିରେ ଭିଜାଇ ରଖନ୍ତୁ । ସକାଳୁ ତାହାକୁ ବାଟି ସେଥିରେ ଅଳ୍ପ କଞ୍ଚା ଖୁର ମିଶାଇ ପ୍ୟାକ ଭଳି ଲଗାନ୍ତୁ । ୨୦ ମିନିଟ୍ ପରେ ତୃତୀୟ ଯତ୍ନ ନେବେ । ନିୟମିତ ଏକ ପ୍ୟାକ ଲଗାଇଲେ ତୃତୀୟ ଯତ୍ନ ଚମକ ଆସିଥାଏ ।
- କାକୁଡ଼ି ଭଲଭାବେ ଗୁଣ୍ଡ କରି ସେଥିରେ କମଳା ରସ ମିଶାଇ ପ୍ୟାକ ଭଳି ତୃତୀୟ ଯତ୍ନରେ ଲଗାଇବେ । ଦୈନିକ ଏକ ପ୍ୟାକ ଲଗାଇବା



ଦ୍ୱାରା ରଙ୍ଗ ସଫା ହେବା ସହ ବ୍ରଣ ହୋଇନଥାଏ । ଶୁଷ୍କ ତୃତୀୟ ଯତ୍ନ ନେଲେ ତୃତୀୟ ଯତ୍ନ ଶୀଘ୍ର ଦୂର ହୋଇଯାଏ । ଏଣୁ ନିୟମିତ ଭାବେ ଏକ ଉତ୍ତମ ମଧ୍ୟ ଅବଲମ୍ବନ କରନ୍ତୁ ।

ଚମାଚେ ଓ ମହୁକୁ ସମ ପରିମାଣରେ ନେଇ ମୁହଁ, ବେକରେ ଲଗାଇ ୧୫ ମିନିଟ୍ ପରେ ଧୋଇନିଅନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ମୃତ କୋଷିକା ଦୂର ହେବା ସହ ରଙ୍ଗ ସଫା ହୋଇଥାଏ ।

କଦଳୀକୁ ଭଲଭାବେ ଚକଟି ସେଥିରେ ନଖ ଉଷୁମ ଖୁର ମିଶାଇ ତୃତୀୟ ଯତ୍ନ ଲଗାଇ ପାରିବେ । ୩୦ ମିନିଟ୍ ପରେ ତୃତୀୟ ଯତ୍ନ ନେବେ ଏକ ଉତ୍ତମ ପ୍ୟାକ ।



ବଲ୍ ପଛରେ କୁକୁର ପାଏ କାହିଁକି ?



ପୋଷା କୁକୁର ସହିତ ବଲ୍ ଖେଳିବା ବେଳେ ସେ ପ୍ରାୟତଃ ଖୁବ୍ ଉତ୍ସାହରେ ବଲ୍ ପଛରେ ଧାଉଁଥାଏ ଏବଂ ଏହାକୁ ପାଟିରେ ଧରି ଆଣି ମାଲିକଙ୍କ ହାତକୁ ବଢ଼ାଇଦିଏ । ଯେତେବେଳେ ବଲ୍ ଫିଙ୍ଗିଲେ ବି ସେ ତତୀପତ ଚୋଡ଼ିଯାଇ ଏହାକୁ ଧରିଆଣେ । କୁକୁରର ଏପରି ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ କାରଣ ଆବିଷ୍କାର କରାଯାଇ ପାରିନାହିଁ । ତେବେ କୁକୁର ବ୍ୟବହାର ସମ୍ପର୍କରେ ଗବେଷଣା କରୁଥିବା ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ଜଣାଇଛନ୍ତି ଯେ ଏହା ପଛରେ ତା'ର ଶିକାର କରିବା ପ୍ରବୃତ୍ତି ପ୍ରମୁଖ କାରଣ ହୋଇପାରେ । କୁକୁର ପ୍ରକୃତିର ବିକାଶ ସମୟରେ ଏମାନେ ନିଜ ଶିକାରକୁ ଧରି ରହିବା କାମକୁ ନେଇ ଆସୁଥିଲେ ।

ଚଟାଣ ସଫା ଦେଖାଯିବ

ଘରର ଚଟାଣ ଯଦି ରଙ୍ଗହୀନ କିମ୍ବା ଅପରିଷ୍କାର ଦେଖାଯାଏ, ତେବେ ଯେତେ ସୁନ୍ଦର ଘର କରିଥିଲେ ବି କିଛି ଲାଭ ରହେନି । ଅପରିଷ୍କାର ଚଟାଣ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗର କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ସାମାନ୍ୟ ଚେଷ୍ଟାରେ ଚଟାଣକୁ ସଫା ରଖାଯାଇପାରିବ ।

- କଳା ଏବଂ ଲାଲ ରଙ୍ଗର ଚାଉଳ ଶାସ୍ତ୍ର ମତଳା ହୋଇଯାଏ । ବାଲଟିଏ ପାଣିରେ ୧କପ୍ ସିରକା ମିଶାଇ ପୋଛିଲେ ଏହା ଦୂର ହୋଇଯାଏ ।
- ଚରବିଆ ଭାବେ ଘର ପୋଛି ସଫା କରିବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ କେତୋଟି ଲେୟୁ କାଟି ଏହାର ରସ ଏକ ବାଲଟି ପାଣିରେ ମିଶାଇ ଦେବେ । ଏଥିରେ ପୋଛିଲେ ଚଟାଣରେ ଥିବା ଦାଗ ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।
- ପୋଷାକ ସଫା କରିବା ସମୟରେ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ଫାଟିକ୍ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୁ ବି ଚଟାଣ ସଫା କାମରେ ଲଗାଇଦେବେ । ତେବେ ଭଲ ଭାବେ ନ ପୋଛିଲେ ଏହାର ଦାଗ ଚଟାଣକୁ ଅଧିକ ଅପରିଷ୍କାର କରିଦେଇପାରେ ।



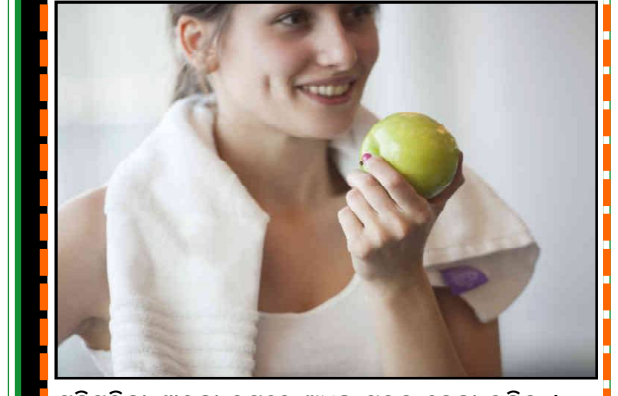
କରିଦେଇପାରେ ।

- ବାଲଟିଏ ପାଣିରେ ୧କପ୍ ଆମୋନିଆ ଅତି ଉତ୍ତମ ଗନ୍ଧଯୁକ୍ତ ଥିବାରୁ ସଫା କରିବା ସମୟରେ ଘରର କବାଟ ଝରକା ଖୋଲା ରଖନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ପଳାଇବ ।
- ଚଟାଣ ଘୋଡ଼ାଇବା ଲାଗି ଆଜିକାଲି ବିଶେଷ ପ୍ରକାରର ପ୍ଲଷ୍ଟିକ୍ ମ୍ୟାଟ୍ ମିଳୁଛି । ଏଥିରେ ପୂରା ଚଟାଣ ଘୋଡ଼ାଇଦେବେ । ସଫା କରିବାକୁ ମଧ୍ୟ ସହଜ ।
- ବାଲଟିଏ ପାଣିରେ ୧ଚାମଚ ଉଆନଲ ମିଶାଇ ଚଟାଣ ପୋଛିପାରିବେ ।

ଗୃହିଣୀଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଚିକିତ୍ସା

ସକାଳ ପହରାକୁ ବିଳମ୍ବିତ ରାତ୍ରି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗୃହିଣୀଙ୍କୁ ଘରର ବିଭିନ୍ନ ଦାୟିତ୍ୱ ତୁଲାଇବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏସବୁ ଭିତରେ ସେମାନେ ନିଜ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ ସମୟ ପାଆନ୍ତିନାହିଁ । ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ ଅଧିକାଂଶ ଗୃହିଣୀଙ୍କ ମୁଖ୍ୟ ସମସ୍ୟା ହେଲା ଓଜନ ବଢ଼ିବା ସମସ୍ୟା । ଏଥିରୁ ମୁହଁକୁ ସୁନ୍ଦର ହେବା ଉପରେ ମାତ୍ର ଧ୍ୟାନ ନହେଲା-

- ଦିନର ଆରମ୍ଭ ଫଳ ଖାଇ କରନ୍ତୁ । କଦଳୀ, ସେଠି ଅବା ଚାଲିସ ଏସବୁ ଫଳ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ମିଳିବା ସହ ଶୀଘ୍ର ଥଣ୍ଡା ଲାଗିନଥାଏ ।
- ନିଜ ପାଇଁ ଯେପରି ସୁସ୍ୱାଦୁ ପ୍ରତିଦିନ ୩୦ ମିନିଟ୍ ପୂର୍ବରୁ ୧ ଘଣ୍ଟା ସମୟ ବାହାର କରନ୍ତୁ । ଏହା ସମୟରେ ଧ୍ୟାନ, ଯୋଗ କିମ୍ବା ପ୍ରାଣାୟାମ ନଚେତ ପାଖରେ ଥିବା ପାର୍କରେ ଚଳାନ୍ତୁ । ଏପରି କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଲାଗିବ ।
- ଚୋଳ- ଛଣାଛଣି ଖାଇବାର ଅଭ୍ୟାସରୁ ଦୂରରେ ରହନ୍ତୁ ।



ପରିପରିବା ଖାଇବା ଉପରେ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବା ଉଚିତ ।

- ମାସକୁ ଅଳ୍ପତ୍ୟ ଅନ୍ତର ପାଇଁ ଯାଇ ଫେସିଆଲ କରାନ୍ତୁ ।
- ଖାଦ୍ୟ ପାନୀୟରେ ନିଜେ ସତର୍କ ହେବା ସହ ପରିବାରର ଅନ୍ୟ ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ସତର୍କ କରାଇବା ହିଁ ଆପଣଙ୍କର ମୁଖ୍ୟ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ଓଜନ କମ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ ପ୍ରଥମେ ତିନି ଖାଇବା ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ । ଏହା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଗୁଡ଼, ମହୁ ଇତ୍ୟାଦିର ଉପଯୋଗ କରିପାରିବେ ।
- ଦୃଢ଼ହାର ଭୋଜନ ଅବା ରାତ୍ରି ଭୋଜନରେ ସାଲାଡ଼ ନିୟମିତ ଭାବେ ଖାଇବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଉପକାରୀ । ଏପରି କଲେ ଆପଣଙ୍କ ଓଜନ ମଧ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇଥାଏ ।

ଓଜନ କମ କରିବାର ଉପାୟ

ସୁସ୍ୱାଦୁ ଶରୀର ନିମନ୍ତେ ସଠିକ୍ ଓଜନ ରହିବା ନିତାନ୍ତ ଜରୁରୀ । ଓଜନକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତରେ ରଖିବା ପାଇଁ କିଛି ଘରୋଇ ଉପାୟ:-

ଅଧିକାଂଶ ଭାରତୀୟ ଶାବ୍ଦ୍ୟରେ ଧନିଆ ପତ୍ର ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ । ଏହି ପତ୍ରକୁ ବାଟି ଏକ ଗିଲାସ ଉଷୁମ ପାଣିରେ ମିଶାଇ ପିଅନ୍ତୁ । ୩ଦିନ ପିଇବା ପରେ କଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଫରକ୍ କାଣିପାରିବ । ୧ ମାସ ପିଇଲେ କଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଓଜନ କମ ହୁଏ । ସକାଳୁ ତୁଳସୀ ପତ୍ର ତା ନଚେତ ୫ ରୁ ୧୦ଟି ତୁଳସୀ ପତ୍ରକୁ ଚୋବାଇ ଖାଆନ୍ତୁ । ନିୟମିତ ଏହାକୁ ଖାଇଲେ ଓଜନ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇଥାଏ । ନଚେତ ତୁଳସୀପତ୍ର ପୁରାପାଣି ଦିନକୁ ୪ ରୁ ୫ ଗିଲାସ ପିଅନ୍ତୁ । ଓଜନ କମ ନିମନ୍ତେ ପୋପିନା ପତ୍ର ମଧ୍ୟ ବେଶ୍ ସହାୟକ । କାକୁଡ଼ିର ସହ ପୋପିନା ରସ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ଓଜନ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୁଏ । ଭୃଷ୍ଣକ ପତ୍ରକୁ ଛେଟି ଏହାକୁ ଚୋବାଇ ଖାଇଲେ ମଧ୍ୟ ଉପକାର ମିଳେ । ନଚେତ ଏହାକୁ ମଧ୍ୟ ପାଣିରେ ପୁଚାଇ ପିଇହେବ । ଲେୟୁ ପାଣି ମୋଟା ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ସବୁଠାରୁ ଉତ୍ତମ ପାନୀୟ । ଏହା ଶରୀର ପାଇଁ ଭଲ ହେବା ସହ ଓଜନକୁ ଶାନ୍ତ କମାଏ । ଲେୟୁ, ରସକୁ ଉଷୁମ ପାଣିରେ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ତାହା ଦୂରର କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହୋଇଥାଏ ।



ବୟସ୍କଙ୍କ ପାଇଁ କାମ

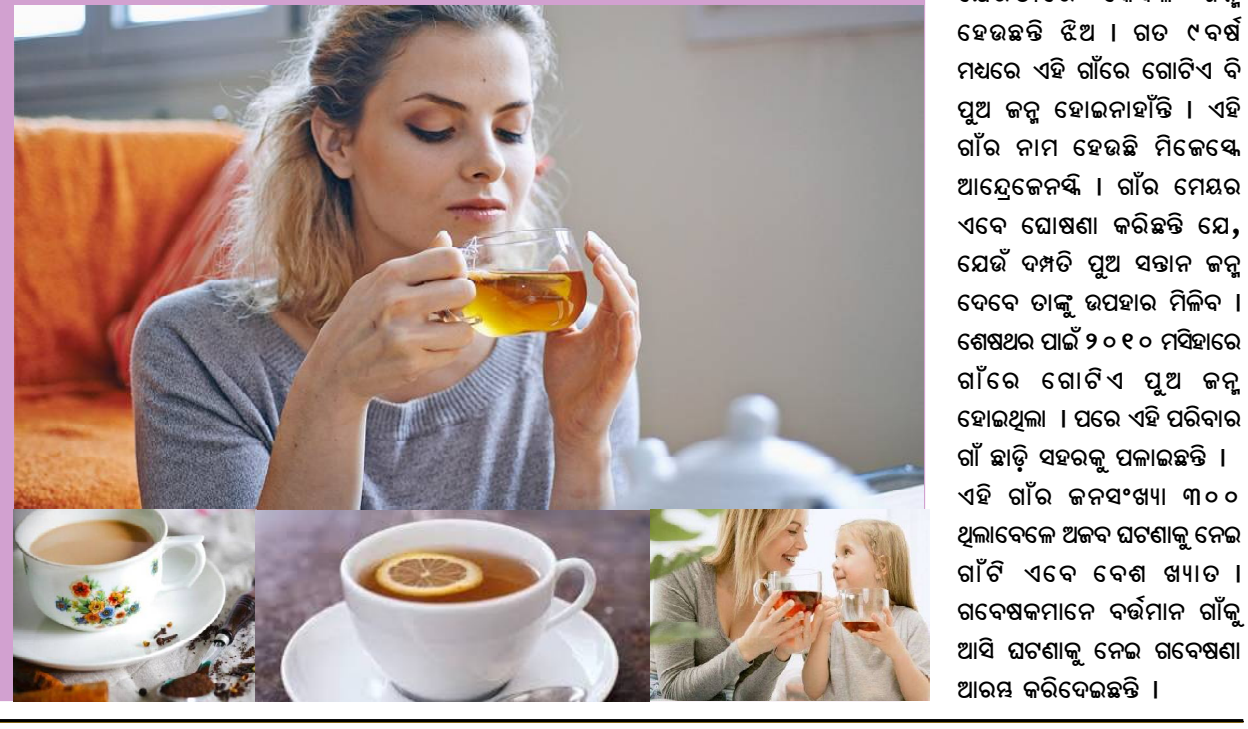


ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କ ସମୟ ସହଜରେ ଅତିବାହିତ ହେଉନାହିଁ । ନିଜ ମନୋରଞ୍ଜନ କରିବା ପାଇଁ ବରଂ ଭିନ୍ନ ଉପାୟ ଭାବିବା ଦରକାର । କେବଳ ବସି ରହିଲେ ସେମାନଙ୍କ ମୁଣ୍ଡରେ ଚିନ୍ତା ପଶିବା ସହ ରୋଗ ମଧ୍ୟ ଅଧିକ ଦୁର୍ବଳ କରି ଦିଏ । ତ୍ରି ଚେନ ଗବେଷକଗଣ ନି କଟରେ ବୟସ୍କମାନଙ୍କୁ ଏକ ଉପଦେଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ତଦନୁଯାୟୀ ପଦକ୍ଷେପ ନେଲେ ସେମାନଙ୍କ ଜୀବନର ଗତି ପଥ ବଦଳିବ ବୋଲି ଗବେଷକଙ୍କ ଦାବି । ତ୍ରିଚେନର ବିଭିନ୍ନ ଅଞ୍ଚଳରୁ ୨ ହଜାର ଲୋକଙ୍କୁ ନେଇ ଏକ ପରୀକ୍ଷା କରାଗଲା । ୧ ହଜାର ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ନିୟମିତ ଭାବରେ ଚିତ୍ର ଆଙ୍କିବା ନିମନ୍ତେ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଗଲା ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଗଲା, ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ନିୟମିତ ଚିତ୍ର ଆଙ୍କିଲେ ସେମାନଙ୍କ ବୟସ୍କମାନେ ଚିତ୍ର ଆଙ୍କନ୍ତୁ ।

ଦିନକୁ ୨ କପରୁ ଅଧିକ ଥର ଚା' ପିଇଥିଲେ...

କେବଳ ଆମ ଭାରତ ନୁହେଁ, ବରଂ ବିଦେଶୀ ରାଷ୍ଟ୍ର ଜାପାନ, ଚୀନ୍, ଆମେରିକା, ବ୍ରିଟେନରେ ୬୦ ରୁ ୭୦ ପ୍ରତିଶତ ଲୋକେ ସକାଳ-ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଚା' ପିଇବାରେ ଅସୁବିଧା ନାହିଁ, ହେଲେ ଅଧିକ ଥର ପିଇବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ କୁପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ଚୋକ୍ଷାସର ବିଶେଷଜ୍ଞ ଦଳ ବିଭିନ୍ନ ବର୍ଗର ଲୋକଙ୍କୁ ସାମିଲ କରି ୨ ବର୍ଷ ତଳେ ଏକ ଗବେଷଣା ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ । ଏଥିରୁ ମିଳିଥିବା ତଥ୍ୟ ଅନୁସାରେ:-

- ଚା'ରେ ଥିବା କେଫିନ୍ କାରଣରୁ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଏହା ପିଇଲେ ବ୍ୟସ୍ତ ଲାଗିଥାଏ ।
- ଏହି ପାନୀୟରେ ଚେନିନ୍, ଚାଲିନ୍ ଥିବାରୁ ପେଟ ସମସ୍ୟା ଉପୁଜିବାର ସମ୍ଭାବନା ସର୍ବାଧିକ ।
- ଆଜିକାଲି ଅଧିକାଂଶ ହାତ୍ ଦୁର୍ବଳ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଉଛି । ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ସଂଖ୍ୟାଧିକ ଦୈନିକ ୩ ରୁ ୪ କପ୍ ଚା' ପିଇଥିବାରୁ ଏହି ଅସୁବିଧା ଉପୁଜୁଛି ।
- ନିତାହୀନତାର ସମସ୍ୟା କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ମଧ୍ୟ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଚା' ପିଇଥିବାର ପରୀକ୍ଷା ପ୍ରମାଣିତ ।
- ଚା' ଅଭ୍ୟାସ ରଖୁଥିବା ଲୋକେ ଦିନଟିଏ ନ ପିଇଲେ ଅସ୍ୱସ୍ଥ ହୋଇଥାନ୍ତି । ତରୁଣଶାଳ୍ ଏମାନଙ୍କର ମୁଖ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ।
- ଏହି ପାନୀୟ ୨ କପରୁ ଅଧିକ ପିଇଥିବା ଯୁବକମାନଙ୍କୁ ବ୍ରଣ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଇଥାଏ ।



୯ ବର୍ଷ ଧରି ଏହି ଗାଁରେ ଜନ୍ମ ହୋଇନାହିଁ ପୁଅଟିଏ

ଚେକ୍ ରିପବ୍ଲିକ୍ ଏବଂ ପୋଲାଣ୍ଡ ସୀମାରେ ଏପରି ଏକ ଗାଁ ଅଛି ଯେଉଁଠାରେ କେବଳ ଜନ୍ମ ହେଉଛନ୍ତି ଝିଅ । ଗତ ୯ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଏହି ଗାଁରେ ଗୋଟିଏ ବି ପୁଅ ଜନ୍ମ ହୋଇନାହାନ୍ତି । ଏହି ଗାଁର ନାମ ହେଉଛି ମିଜେକ୍ସ ଆନ୍ଦ୍ରେଜେକ୍ସ । ଗାଁର ମେୟର ଏବେ ଘୋଷଣା କରିଛନ୍ତି ଯେ, ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ପୁଅ ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମ ଦେବେ ତାଙ୍କୁ ଉପହାର ମିଳିବ । ଶେଷତେ ପାଇଁ ୨୦୧୦ ମସିହାରେ ଗାଁରେ ଗୋଟିଏ ପୁଅ ଜନ୍ମ ହୋଇଥିଲା । ପରେ ଏହି ପରିବାର ଗାଁ ଛାଡ଼ି ସହରକୁ ଚଳାଇଛନ୍ତି । ଏହି ଗାଁର ଜନସଂଖ୍ୟା ୩୦୦ ଥିଲାବେଳେ ଅଳ୍ପ ଘଟଣାକୁ ନେଇ ଗାଁଟି ଏବେ ବେଶ୍ ଖ୍ୟାତ । ଗବେଷକମାନେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଗାଁକୁ ଆସି ଘଟଣାକୁ ନେଇ ଗବେଷଣା ଆରମ୍ଭ କରିଦେଇଛନ୍ତି ।

ରାଜ୍ୟରେ ବିଭିନ୍ନ ଜିଲ୍ଲାରେ କରୋନା ସ୍ଥିତି: ଗଂଜାମ ଜିଲ୍ଲାରେ ମୋଟ କରୋନା ଆକ୍ରାନ୍ତଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ୫୨୮୦ ହେଲା

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୮୭ (ନି.ପ୍ର): ଆଜି ଗଂଜାମ ଜିଲ୍ଲାରେ ୧୮୨ କରୋନା ମାମଲା ସାମାନ୍ୟତା ଅର୍ଥାତ୍ ପରେ ଏହି ଜିଲ୍ଲା କରୋନା ସଂକ୍ରମଣ ମାମଲାରେ ସବୁଠାରେ ଆଗରେ ରହିଛି । ଜିଲ୍ଲାରେ କରୋନା ଆକ୍ରାନ୍ତଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ବର୍ତ୍ତମାନ ୫୨୮୦ ରେ ପହଞ୍ଚିଛି । ରାଜା ସାଗୁପ ଓ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ବିଭାଗ ଦ୍ୱାରା ଏହି ସୂଚନା ଦିଆ ଯାଇଛି । ସାଗୁପ ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ଦିଆ ଯାଇଥିବା ସୂଚନା ଅନୁସାରେ ଆଜି ପୁଣି ୨୫୨ ଜଣ ବ୍ୟକ୍ତି ୫୨୮୦ ରେ ପହଞ୍ଚିଛନ୍ତି ।

ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲ୍ଲାରେ ୨୫୮୨, ଦରଗଢ଼ ଜିଲ୍ଲାରେ ୨୪୪, ଉତ୍ତର ଜିଲ୍ଲାରେ ୩୧୬୫ ଜଣ କରୋନା ଆକ୍ରାନ୍ତ ଚିହ୍ନଟ ହୋଇଛନ୍ତି । ବନାରୀ ଜିଲ୍ଲାରେ ୨୮୨, ବୌଦ୍ଧ ଜିଲ୍ଲାରେ ୨୯୯, କଟକ ଜିଲ୍ଲାରେ ୧୧୮୪, ଦେବଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲାରେ ୨୯୯, ଢେଙ୍କାନାଳ ଜିଲ୍ଲାରେ ୧୧୨, ଗଜପତି ଜିଲ୍ଲାରେ ୨୨୪, ଜଗତସିଂହପୁର ଜିଲ୍ଲାରେ ୪୯୨ ଜଣ କରୋନା ଆକ୍ରାନ୍ତ ଚିହ୍ନଟ ହୋଇଛନ୍ତି । ଯାକପୁର ଜିଲ୍ଲାରେ ୯୫୩, ଝାରସୁଗୁଡ଼ା ଜିଲ୍ଲାରେ ୧୧୨୧, କଳାହାଣ୍ଡି ଜିଲ୍ଲାରେ ୨୯୯, କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା ଜିଲ୍ଲାରେ ୧୧୧୨, କୋରାପୁଟ ଜିଲ୍ଲାରେ ୧୨୫୫, ମାଲକାନଗିରି ଜିଲ୍ଲାରେ ୨୬୪, ମୟୂରଭଞ୍ଜ ଜିଲ୍ଲାରେ ୪୫୫, ନବରଙ୍ଗପୁର ଜିଲ୍ଲାରେ ୧୫୬୫ ଜଣ କରୋନା ଆକ୍ରାନ୍ତ ଚିହ୍ନଟ ହୋଇ ସାରିଥିବା ସାଗୁପ ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ସୂଚନା ଦିଆ ଯାଇଛି । ନୟାଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲାରେ ୩୨୬, ନୂଆପଡ଼ା ଜିଲ୍ଲାରେ ୧୦୦, ପୁରୀ ଜିଲ୍ଲାରେ ୧୮୮, ରାୟଗଡ଼ା ଜିଲ୍ଲାରେ ୧୮୭, ସମ୍ବଲପୁର ଜିଲ୍ଲାରେ ୧୫୬, ସୁବର୍ଣ୍ଣପୁର ଜିଲ୍ଲାରେ ୪୯୯ ଓ ପୁରୀର ଚିହ୍ନଟ ହୋଇଥିବା ୨୭୮୮ ଜଣ କରୋନା ଆକ୍ରାନ୍ତ ଚିହ୍ନଟ ହୋଇଛନ୍ତି ।

ତୃତୀୟ ସପ୍ତାହ ଅନ୍ତ ସର୍ବ ଉଚ୍ଚତମ ପ୍ରଥମ ଦିବସ: ଜନଶୂନ୍ୟ ବାଲେଶ୍ୱର ସହର



ବାଲେଶ୍ୱର, ୧୮୭ (ନି.ପ୍ର): ସମସ୍ତ ଦେଶରେ କରୋନା ସଂକ୍ରମଣ ହ୍ରାସ ହେବାକୁ ଉତ୍ସାହ ସହ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରାଯାଉଛି । ଆଜି ଥିଲା ଅନଲକ୍-୨ର ତୃତୀୟ ସପ୍ତାହ ଅନ୍ତ ସର୍ବ ଉଚ୍ଚତମ ପ୍ରଥମ ଦିବସ । ବାଲେଶ୍ୱର ସହର ସମେତ ଜିଲ୍ଲାରେ ବହୁ ପରିସରରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଦେଖାଯାଇନାହିଁ । କେତେକ ପାଇଁ କେବଳ ଚିହ୍ନଟ ହୋଇଛି । ସମସ୍ତଙ୍କୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରାଯାଉଛି ।

କରୁଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି । ଶାନ୍ତାରେ ଯାଉଥିବା ଲୋକଙ୍କୁ ଅଟକାଇ ସର୍ବ ଉଚ୍ଚତମ ପ୍ରଥମ ଦିବସ ସହରରେ ପର୍ଯ୍ୟଟନା ମାଧ୍ୟମରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ ଆଗରେ ରହିଛି । ସମସ୍ତଙ୍କୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରାଯାଉଛି ।

ଗତ ୨୪ ଘଂଟାରେ ଦେଶରେ ୩୪୮୮୪ଟି କରୋନାର ନୂଆ ମାମଲା: ୨୭୧ ଜଣଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୮୭ (ନି.ପ୍ର): ଦେଶରେ ଗତ ୨୪ଘଂଟା ମଧ୍ୟରେ ୩୪୮୮୪ଟି ନୂଆ କରୋନା ମାମଲା ସାମାନ୍ୟତା ଅର୍ଥାତ୍ ପରେ ଏହି ଜିଲ୍ଲା କରୋନା ମାମଲା ସଂଖ୍ୟା ୧୦, ୩୭୧୨୬ ରୁ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି । ଗତ ୨୪ ଘଂଟା ମଧ୍ୟରେ ୨୭୧ଜଣଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଛି । ଆଜି ସକାଳେ କେନ୍ଦ୍ର ସାଗୁପ ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ସୂଚନା ଦିଆ ଯାଇଛି ।

ସୁବର୍ଣ୍ଣରେଖା ନଦୀବାଲି ଲୁଣୁନ ବଢ଼ି ଚାଲିଛି

ଗୋପ ଓ ବଜାରଗୋଳ ଗାଁ ନିକଟରେ ନଦୀରେ ନାହିଁ ବାଲି ସୈରାତ : ବ୍ୟାପକ ବାଲି ପରିବହନ

କଲେଶ୍ୱର, ୧୮୭ (ନି.ପ୍ର): ସୁବର୍ଣ୍ଣରେଖା ନଦୀ ବାଲିର ଚାହିଦା ଅଧିକ ହେବାକୁ ଏହାର ମୂଲ୍ୟ ଅଧିକ ହୋଇଛି । କେତେକ ବାଲି ମାଝିଆ ସୈରାତ ନଥିବା ସ୍ଥାନରୁ ବାଲି ଉତ୍ତୋଳନ କରି ମାଲେମାଳ ହେଉଥିବା ଦେଖାଯାଇଛି । ଫଳରେ ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କାର ରାଜସ୍ୱ ସରକାର ହରାଇଛନ୍ତି । ଘଟଣାରୁ ପ୍ରକାଶ କଲେଶ୍ୱର ତହସିଲ ଅଧିକାରୀ ଗୋପ ଓ ବଜାରଗୋଳ ଗାଁ ନିକଟରେ ସୁବର୍ଣ୍ଣରେଖା ନଦୀର କୌଣସି ବାଲି ସୈରାତ ନଥିବା ଦେଖାଯାଇଛି । ସୁବର୍ଣ୍ଣରେଖା ନଦୀର ବାଲି ଉତ୍ତୋଳନ କରି ମାଲେମାଳ ହେଉଥିବା ଦେଖାଯାଇଛି ।



ତେଣୁ ଏବେ ଗ୍ରାମରେ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଏକ ଚୁଡ଼ି ବାହା ନିର୍ମାଣ କରି ଚେରାରେ ବାଲି ଉତ୍ତୋଳନ କରୁଛନ୍ତି । କେବଳ ଏହି ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନ ନୁହେଁ, ସୁବର୍ଣ୍ଣରେଖା ନଦୀର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ମଧ୍ୟ ଏହା କରାଯାଇଛି । ସମସ୍ତଙ୍କୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରାଯାଉଛି ।

କୋଭିଡ଼ ନିୟମ ଉଲ୍ଲଙ୍ଘନ : ୨୪ ଘଂଟାର ୨୩ ମାମଲା ରୁକୁ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୮୭ (ନି.ପ୍ର): ରାଜ୍ୟରେ କୋଭିଡ଼ -୧୯ ନିୟମ ଏବଂ ମାର୍ଗଦର୍ଶିକା ଉଲ୍ଲଙ୍ଘନ କରିଥିବା ୨୩ ମାମଲା ରୁକୁ ହୋଇଛି । ଉଲ୍ଲଙ୍ଘନ କରିଥିବା ୨୩ ମାମଲାର ୨୨ଟି ମାମଲା ବାୟସ

ସଜନାଗଡ଼ ତିଳରଙ୍ଗ ବିରୋଧରେ ଆସିଥିବା ଅଭିଯୋଗ ଭିତ୍ତିହୀନ

ରାମନ ସହ ଟଙ୍କା ନେଇଥିବା ଦ୍ୱିତୀୟକାରୀଙ୍କ ସ୍ୱାକାର



ନାକଗିରି, ୧୮୭ (ନି.ପ୍ର): ରାଜ୍ୟ ସରକାର ରାମନ ସାମୁଦ୍ର ଗୋଟିଇ ନେଇ ଅନଲକ୍-୨ରେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରାଯାଉଛି । ଉଲ୍ଲଙ୍ଘନ କରିଥିବା ୨୩ ମାମଲାର ୨୨ଟି ମାମଲା ବାୟସ

କରୋନା ରୋଗୀଙ୍କ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ସ୍ୱାମୀନାଥ ବାଟ କରାଯାଇଛି

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୮୭ (ନି.ପ୍ର): କରୋନା ରୋଗୀଙ୍କୁ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ସ୍ୱାମୀନାଥ ବାଟ କରାଯାଇଛି । ଉଲ୍ଲଙ୍ଘନ କରିଥିବା ୨୩ ମାମଲାର ୨୨ଟି ମାମଲା ବାୟସ

ଛତିଶଗଡ଼ରେ ଏବେ ସୁଦ୍ଧା କରୋନାରେ ୨୪ ମୃତ୍ୟୁ : ୨୪୨ ନୂଆ ସଂକ୍ରମିତ

ରାୟପୁର, ୧୮୭ (ନି.ପ୍ର): ପ୍ରଦେଶରେ କରୋନା ସଂକ୍ରମଣ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି । ଗତ ୨୪ ଘଂଟାରେ କରୋନା ମାମଲା ସଂଖ୍ୟା ୨୪୨ ରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି ।

ସ୍ୱଚ୍ଛ ବୃକ୍ଷରେ ପ୍ରଭାବିତ ଖରିପ୍ ଚାଷ: ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲ୍ଲାରେ ମରୁଡ଼ି ଆଶଙ୍କା

ବାଲେଶ୍ୱର, ୧୮୭ (ନି.ପ୍ର): ଅନ୍ୟାୟୀ ଜିଲ୍ଲା ଭୁବନେଶ୍ୱର କୋଭିଡ଼ରେ ଚଳିତ ବର୍ଷ ସ୍ୱଚ୍ଛ ବୃକ୍ଷ ଯୋଗୁଁ ଖରିପ୍ ଚାଷ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଛି । ଉଲ୍ଲଙ୍ଘନ କରିଥିବା ୨୩ ମାମଲାର ୨୨ଟି ମାମଲା ବାୟସ



କଳେଶ୍ୱର, ୧୮୭ (ନି.ପ୍ର): ଅନ୍ୟାୟୀ ଜିଲ୍ଲା ଭୁବନେଶ୍ୱର କୋଭିଡ଼ରେ ଚଳିତ ବର୍ଷ ସ୍ୱଚ୍ଛ ବୃକ୍ଷ ଯୋଗୁଁ ଖରିପ୍ ଚାଷ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଛି । ଉଲ୍ଲଙ୍ଘନ କରିଥିବା ୨୩ ମାମଲାର ୨୨ଟି ମାମଲା ବାୟସ

ରାୟପୁର, ୧୮୭ (ନି.ପ୍ର): ପ୍ରଦେଶରେ କରୋନା ସଂକ୍ରମଣ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି । ଗତ ୨୪ ଘଂଟାରେ କରୋନା ମାମଲା ସଂଖ୍ୟା ୨୪୨ ରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି ।

ଚାଷୀଙ୍କ ଧାନତଳି ଦଳିଦେଲେ ଦ୍ୱାତୀପଲ



ନାକଗିରି, ୧୮୭ (ନି.ପ୍ର): ନାକଗିରି ଉପଖଣ୍ଡ ନା ଆସିଲେ ସାମୁଦ୍ର ଆସିବ ହାତୀ ଉପଦ୍ରବ କଥା ପ୍ରତିବନ୍ଧନ ନୀତିରେ ବହୁ ଜାଗାରେ ହାତୀ ବ୍ୟାପକ ଫସଲ ନଷ୍ଟ କରିଥିଲା । ଗାଁ ଗଣ୍ଡାରେ ପଶି ଚାଉଳ, ଧାନ, ବାଜିରେ ପରିବଦ୍ଧ, ଗନ୍ଧ ଉତ୍ପାଦି ନଷ୍ଟ କରିଥିଲା । ଏବର୍ଷ ମୌସୁମୀ ଯିତକ ସମୟରେ ଆସିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସ୍ୱଚ୍ଛ ବୃକ୍ଷ ହେତୁ ନାକଗିରି ଧାନ ବେଦନା ହେବାରେ ଯୋଗଦାନ ଦେଇଛି ।