

ସମ୍ବଲପୁରରୁ ରକ୍ଷା କରୁଥିବା ଛତୁ

ପିଲାଙ୍କୁ ଅପପୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ଭାରତୀୟ ସମାଜରୁ ପୁରସ୍କା ଦେବା ଲାଗି ଉତ୍ତରପ୍ରଦେଶ କାନପୁରସ୍ଥିତ ଚନ୍ଦ୍ରଶେଖର ଆକାଦେମି ଓ ବୈଷୟିକ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ଛତୁର ଏକ ନୂଆ ପ୍ରକାରି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଛନ୍ତି । ଏହି ଛତୁରେ ଦୁଇଟି ଉଦ୍‌ବିଦକାତ ବିଶେଷ ପ୍ରକାର ହରମୋନ ସହାୟତାରେ ପୂର୍ଣ୍ଣକର ଏବଂ ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ ବହୁଳ ବିଆମାୟାକ୍ସି । ଗହମ ଚୋକଡ଼ ଓ ଆଖୁଜେବାକୁ ବିଭିନ୍ନ ଚାପମାତ୍ରାରେ ରଖି ଆକୃତି ଦେଇ ଏଭଳି ଛତୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଛି । ଏହି ଛତୁ ମାତ୍ର ୨୫ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ହୋଇ ପାରୁଥିବା ବେଳେ ରୋଗଯୋଗ ଲାଗିବାର ଆଶଙ୍କା ନାହିଁ ଏବଂ ଅଧିକ ଦିନ ରହିପାରେ । ବୈଜ୍ଞାନିକମାନଙ୍କ କହିବା ଅନୁସାରେ, ଗହମ ବାହାରୁଥିବା ଦୁଇପ୍ରକାରର ହରମୋନ ଇଣ୍ଡୋଲ ଏସିଡିକ୍ ଏସିଡ୍ ଏବଂ ଜିବର୍ଭିଲିନ୍ ସହାୟତାରେ ଏହି ନୂଆ ପ୍ରକାରିର

ଛତୁରେ ଭିତାମିନ, ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଏନଜାଇମ ଏବଂ ରୋଗପ୍ରତିରୋଧକ କ୍ଷମତା ବହୁଳ ଅଧିକ କରାଯାଇଛି । ଏହା ମଣିଷ ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ କ୍ଷମତା ବହୁଳ ଏବଂ ଛତୁର ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଥିବା ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ କହିଛନ୍ତି । ଏହି ଛତୁରେ ଅନ୍ୟ ଛତୁ ଅପେକ୍ଷା ପାଣିର ମାତ୍ରା କମ୍ ଥାଏ । ପିଲାଙ୍କୁ ନିୟମିତ ଏହା ଖାଇବାକୁ ଦେଲେ ସେମାନେ ଅପପୂର୍ଣ୍ଣ ସମସ୍ୟାରୁ ମୁକ୍ତ



ହୋଇପାରିବେ । ଏହା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ଜୈବିକ ଏବଂ ସୁରକ୍ଷିତ । ଦାର୍ଯ୍ୟଦିନ ଧରି ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ରହିଥିବା ଲୋକେ ଏହାକୁ ଖାଇଲେ ପ୍ରୋବିନ୍, ମିନେରାଲସ, କାରୋଟିନୋୟିଡ୍, ଫଲିକ୍ ମିନିପାରିବ ବୋଲି ଗବେଷଣାରେ ଜଣାପଡ଼ିଛି । ଏଥିରେ ବିଟା ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ଓ କର୍ଯୁଲୁଗ୍ରେନେଟ ଲିନୋଲିକ୍ ଏସିଡ୍ ରହିଛି ଯାହା ଶରୀର ଉପରେ ଆଣ୍ଟିକାର୍ସିନୋଜେନିକ୍ (କର୍କଟ ପ୍ରତିରୋଧୀ) ପ୍ରଭାବ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ବିଶେଷ କରି ହସପିଟାଲ ଓ ଅଜ୍ଞାନଘାତୀଗୁଡ଼ିକରେ ଏହି ଛତୁ ବ୍ୟବହାରକୁ ପ୍ରସାର କରାଯିବ । ଉଚିତ ବୋଲି ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ କହିଛନ୍ତି । ଏଥିରେ କମ ପରିମାଣରେ କାରୋଟିନୋୟିଡ୍ ଥିବାରୁ ଏହା ଶର୍କରା ସ୍ତର ବୃଦ୍ଧି ବଢ଼ାଏ ନାହିଁ । ତେଣୁ ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଉପକାରୀ ହୋଇପାରେ ।



କାଗଜ ଯୋଡିଲେ ହେବ ଚାରା

‘ଯମାତୋ ଆଣ୍ଡ କୋ’କମ୍ପାନୀ ଏକ ପ୍ରକାର କାଗଜ ପ୍ରସ୍ତୁତି କରିଛନ୍ତି ଯାହାକୁ ଯୋଡିଲେ ତାହା ଚାରାରେ ପରିଣତ ହେବ । ହାତ ତିଆରି ଏହି କାଗଜ ନିମନ୍ତେ ବିଶେଷଜ୍ଞ ମୋହିର୍ ସେନ ଦିନରାତି ଗବେଷଣା କରିଛନ୍ତି । ଅନେକ ଗଛ କଟାଯାଇ କାଗଜ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ । ଏବେ କିଛି ସମୟ ବଦଳିଛି ବୋଲି ତାଙ୍କ ମତ । ପରାମ୍ପରାଗତରେ ସେ ଏହାକୁ ତିଆରି କଲାବେଳେ ୨କଣ ଶିକ୍ଷଣପ୍ରାପ୍ତ ସହାୟତା ନେଉଥିଲେ । ତାଙ୍କ ପ୍ରସ୍ତୁତ କାଗଜକୁ ଲେଖା ହେବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରିହେବ । ପରେ ତାହାକୁ ଯୋଡିଲେ ୧୦ରୁ ୧୨ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଚାରା ଅଲୁକିତ ହୋଇଥାଏ । ବିଶ୍ୱର ବିଭିନ୍ନ ରାଷ୍ଟ୍ରରୁ ତାଙ୍କୁ ଏଥିପାଇଁ ଡାକବା ଆସିଲାଣି । ଅନେକ ନାମକରା ଭାରତୀୟ କମ୍ପାନୀ ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କ ସହ ବୃତ୍ତି କରିବାକୁ ଆଗ୍ରହର । ଏହି କାଗଜର ଦର ଫର୍ଦିନ ପଛା ୨ଟଙ୍କା ଧାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଛି ।

ବାୟୁଚ୍ଚି ତ୍ରୋର: ଚାଷୀଙ୍କର ନୂଆ ସହାୟକ

ଚାଷକୁଳକୁ ସହାୟତା କରିବା ଲାଗି ଦେଶ ବିଦେଶର ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ବିଭିନ୍ନ ଗବେଷଣା କାରି ରଖୁଛନ୍ତି । ଏବେ ବୋଷ୍ଟନ୍ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ଗବେଷକମାନେ ଏପରି ଏକ ତ୍ରୋର ନିର୍ମାଣ କରିଛନ୍ତି ଯାହା ଦେଖିବାକୁ ବାୟୁଚ୍ଚି ଭଳି ଏବଂ ଖୁବ୍ ହାଲକା । ଉଡ଼ିବା ବେଳେ ତତ୍ତ୍ୱେଇ ପରି ଏହା ତେଣା ଝାଡ଼ିଥାଏ । ଏହି ତ୍ରୋର ବିଶେଷକରି ପାଣିପାଗ ସମ୍ପର୍କରେ ସୂଚନା ଦେବା ସହିତ ଫସଲର ସୁରକ୍ଷା କରିବାରେ ଚାଷୀମାନଙ୍କୁ ସହାୟତା କରିବ । ଜରୁରୀକାଳୀନ ପରିସ୍ଥିତିରେ ସତର୍କ କରିବା ସହିତ ସୁରକ୍ଷା



ଏକେଡ୍ରୋନ୍‌ଟିକ୍ ଏହି ତ୍ରୋର ସହାୟତାରେ ଶତ୍ରୁ ଠାବ କରିବା, ଶତ୍ରୁପକ୍ଷ କରାଯାଇଛି । କୃଷକମାନେ ଏହା ସହାୟତାରେ କାର୍ତ୍ତମାଣକ ସିଂଚନ କରିବା ସହିତ ଫସଲ ଉପରେ ନକର ରଖିପାରିବେ । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବ୍ୟବହାରକାରୀ ଏହାକୁ ଫଟୋ ଉଠାଇବା, ଭିଡିଓଗ୍ରାଫି କରିବା ପରି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ କାମରେ ଲଗାଇ ପାରିବେ । ଭବିଷ୍ୟତରେ ସହରର ସୁରକ୍ଷା କାମରେ ମଧ୍ୟ ଏହି ତ୍ରୋର ବ୍ୟବହାର କରିହେବ । ଏଥିରେ ଲାଗିଥିବା ତେଣା ଭିନ୍ନଭିନ୍ନ ଆକାରରେ ମୋଡି ହୋଇପାରେ । ତେଣୁ ଅନ୍ୟ ତ୍ରୋର ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ବୁଡ ଗତିରେ ଏହା ଯାଇପାରୁଛି । ଦେଖିବାକୁ ବାୟୁଚ୍ଚି ପରି ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଏହାର ଓଜନ ମଧ୍ୟ ମାତ୍ର ୩ଗ୍ରାମ । ସିଲିକନ୍ ପରସ୍ତ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇ ଏହାର ତେଣା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଛି । ଏବେ ଏଥିରେ ଆହୁରି କାମ ଚାଲିଥିବା ବେଳେ ତ୍ରୋରଟି ବଜାରକୁ ଆସିବା ବେଳକୁ ଏଥିରେ ଜିପିଏସ୍, ସେନସର ଏବଂ କ୍ୟାମେରା ସହିତ ସାଟେଲାଇଟ୍ ଉପଯୋଗ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯିବ ।

ଲାଭ ଦାୟକ ଝାଡୁ ଘାସ

ସାଧାରଣତଃ ଗୋପାଳନ କରୁଥିବା ଲୋକେ ଘାସ ଚାଷ କରିବାର ଯୋଜନା କରନ୍ତି । ତେବେ ଝାଡୁ କରିବା ଲାଗି ମଧ୍ୟ ଘାସଚାଷ ଉପଯୋଗୀ ହୋଇପାରେ । ଘର ଓଜାରବାରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥିବା ଫୁଲଝାଡୁ ସାଧାରଣତଃ ଝାଡୁ ଘାସ ବା ଚାଉଳର ଗ୍ରାସକୁ ତିଆରି ହୋଇଥାଏ । ଏହାର ବୈଜ୍ଞାନିକ ନାମ ଆଇସାନ୍ଥୋଲେନା ମ୍ୟାକ୍‌ସିମା । କେବଳ ଝାଡୁ ଲାଗି ନୁହେଁ, ଏହି ଗଛ ମାଟିକୁ ଭଲରେ ବାନ୍ଧି ରଖିବା ଦ୍ୱାରା ମୃତ୍ତିକା କ୍ଷୟ ରୋକିଥାଏ । ଏହାର ଫୁଲ ଓ ତେମ୍ପରେ ଝାଡୁ ତିଆରି ହେଉଥିବାବେଳେ ପତ୍ରକୁ ଗୋଷାନ୍ୟ ଭାବେ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ । ବିଶେଷକରି ପାହାଡ଼ିଆ ଅଞ୍ଚଳ ଏଭଳି ଘାସ ଚାଷ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ । ଚାଙ୍ଗରା ଜମିରେ ଖୁବ ଶୀଘ୍ର ସବୁଜ ସୁନ୍ଦର ହୋଇ ଏହି ଝାଡୁ ଘାସ ବଢ଼ିଥାଏ । ଭାରତର ଉତ୍ତର-ପୂର୍ବାଞ୍ଚଳରେ ଏହାକୁ ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ଚାଷ କରାଯାଏ । ଏହି ଘାସ ସବୁ ପ୍ରକାର ନିଷ୍ଠାସନ ବ୍ୟବସ୍ଥା ରଖିବା ଏବଂ ଅନାବନା ଘାସ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରନ୍ତୁ । ବର୍ଷା ଯଦି କମ ହୁଏ ତେବେ ଜଳସେଚନର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼ିପାରେ । ଚାଉଳର ଗ୍ରାସ୍ ସାଧାରଣତଃ ଶୀତଦିନରେ କାନ୍ଦୁଆରୀ ଫେଡ଼ୁଆରୀ ମାସରେ କଟାଯାଏ । ଘାସର ଲମ୍ବାଲମ୍ବା ଫୁଲକୁ ତେମ୍ପ ପାଖକୁ କାଟି କିଛିଦିନ ଖରାରେ ଶୁଖାଇଲା ପରେ ଏହା ଝାଡୁ ତିଆରି ଲାଗି ଉପଯୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଝାଡୁ ତିଆରି ପାଇଁ ପ୍ରାୟତଃ ୧ରୁ ଦେଢ଼ଫୁଟ ଲମ୍ବା ତେମ୍ପ ରଖିବାକୁ ପଡ଼େ । ୩୦ରୁ ୩୫ଟି ଫୁଲ ଗୋଟିଏ ଝାଡୁ ତିଆରି ପାଇଁ ଦରକାର । ଥରେ ଲଗାଯାଇଥିବା ଚାଉଳର ଗ୍ରାସ୍ ୪-୫ ଥର ଫୁଲ ଦେଇପାରିବ । ଏହାପରେ ଏହି ଗଛକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କାଟି ପୁଣି ଥରେ ମଞ୍ଜି ରୁଣିବାକୁ କିମ୍ବା ନୂଆ



ରୁଦ୍ଧା ଲଗାଯାଇବାକୁ ପଡ଼େ । ଏହି ଘାସର ବଜାର ଦର କିଲୋପ୍ରତି ପ୍ରାୟ ୪୫ ଟଙ୍କା ।

କ୍ୟାଲସିୟମରୁ ଖାଦ୍ୟ

ସର୍ବେକ୍ଷଣରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି, ଆଜିକାଲି ଦୀର୍ଘାୟୁକ୍ତ ଲୋକେ ଆଖଣ୍ଡରହିବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି । କ୍ୟାଲସିୟମ ମୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟଭାବକୁ ଲୋକେ ଏହି ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେଉଥିବାର ସାମ୍ନା ବିଶେଷଜ୍ଞ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି । ନିୟମିତ ଭାବରେ ଖୁର ଓ ଦହି ସେବନ କରିବା ସହ ଦୁଗ୍ଧାତ ସ୍ତବ୍ୟ ସେବନ କରିବା ଉଚିତ । ବୟସ୍କ ଲୋକେ ଏସବୁ ଖାଇବା ସହ ଯୁବପିଢ଼ି ଖାଇବା ଉପକାରୀ । ସୋୟାବିନ୍ ସିଝା କିମ୍ବା ତରକାରୀ ଖାଇଲେ ମଧ୍ୟ କ୍ୟାଲସିୟମ ଅଭାବ ଶରୀରରେ ହୋଇନଥାଏ । ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ସୋୟାବିନରେ ୨୭୭ ମିଲିଗ୍ରାମ କ୍ୟାଲସିୟମ ଥିବାର ଜଣାପଡ଼ିଛି ।

ଖୁସି ରହିବାର ଉପାୟ

ନିଜ ଦୈନନ୍ଦିନ ଆହାର ତର୍କିଆରେ ଫଳ ଓ ପରିପରିବାର ପରିମାଣ ବଢ଼ାନ୍ତୁ । ଏହା ଆପଣଙ୍କ ଜୀବନକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ପ୍ରଭାବିତ କରିବ ଏ ବୋଲି ଗବେଷକଗଣ ଏ ତଥ୍ୟ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି । ନିୟମିତ ଫଳ ଓ ପରିପରିବାର ଖାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଅଧିକ ଖୁସି ରୁହନ୍ତି । ପ୍ରାୟ ୨୦ହଜାର ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ନେଇ ଏକ ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଇଥିଲା । ୬ମାସ ଧରି ଏହା ଚାଲିଲା । ସର୍ବେକ୍ଷଣରୁ ଜଣାପଡ଼ିଲା, ୭% ଲୋକ ଯେଉଁମାନେ ନିୟମିତ ପରିପରିବାର ଓ ଫଳ ଖାନ୍ତି, ସେମାନେ ମାତ୍ରାଧିକ ଖୁସିରେ ରହୁଛନ୍ତି । ଫଳର ସମୃଦ୍ଧ ଅପେକ୍ଷା ସତେକ ଫଳ ଖାଇବାକୁ ଅଧିକ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦିଆଯାଇଥିଲା । ପରିବାରରେ ଫୁଲକୋଟି ଓ ସବୁଜ କ୍ୟାପସିକମ ଖାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଅଧିକ ଖୁସି ରହୁଥିବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଗଲା । ଏ ତଥ୍ୟଟି ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆର ଗଣମାଧ୍ୟମ ମଧ୍ୟ ଏବେ ପ୍ରଚାର କରିବାରେ ଲାଗିଛି । ଗବେଷକଙ୍କ ମତରେ ‘ଫଳଖାଆନ୍ତୁ, ଖୁସି ରୁହନ୍ତୁ’ ।



ଆଖି ତଳ କଳାଦାଗ ନିମନ୍ତେ ସରଳ ଉପଚାର

ଯୁବତୀଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଆଖି ତଳେ କଳାଦାଗ ପଡ଼ିବା ଏକ ପ୍ରମୁଖ ସମସ୍ୟା ଅଟେ । ଏହା ମୁହଁର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ । ସେଥିପାଇଁ ସରଳ ଉପଚାର ଉପଚାରମାନ:

- ♦ ୧ ଚାମଚ ଚୋଳା ଚୋଳା ରସ, ୧ ଚାମଚ ଲେମ୍ବୁ, ରସ, ୧ ଛୋଟ ଚାମଚ ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ ଓ ସାମାନ୍ୟ ବେସନ ନେଇ ଏକ ଗାଢ଼ ପେଷ୍ଟ ତିଆରି କରନ୍ତୁ । ଏହାକୁ କଳାଦାଗ ପଡ଼ିଥିବା ସ୍ଥାନରେ ଲଗାଇ ୧୫ମିନିଟ୍ ପରେ ହାଲକା ଭାବେ ଧୋଇ ନେବେ ନଚେତ୍ ଓଦା ଜପଡ଼ାରେ ବେଶ ଆରାମରେ ପୋଛିନେବେ । କଞ୍ଚାକ୍ଷୀରକୁ ତୁଳାରେ ଭିଜାଇ ଏହି ସ୍ଥାନରେ ୨୦ ମିନିଟ୍ ଦୈନିକ ରଖନ୍ତୁ । ୧ ସପ୍ତାହ ମଧ୍ୟରେ ଆଖି ତଳ କଳାଦାଗର ପ୍ରଭାବ କମ ହେବ ।
- ♦ ବାବାମ ତେଲ ଓ ମହୁ ସମାନ ମାତ୍ରାରେ ନେଇ ୨ରୁ ୩ ସପ୍ତାହ ଆଖି ତଳ କଳାଦାଗ ପଡ଼ିଥିବା ସ୍ଥାନରେ ଲଗାଇଲେ ଆରାମ ମିଳେ । ଗୋଲାପ ଜଳକୁ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ମିଶାଇ ମୁହଁରେ ନିୟମିତ ଛାଡ଼ିଲେ ମଧ୍ୟ କଳାଦାଗର ପ୍ରଭାବ ହ୍ରାସ ହୁଏ ।
- ♦ କାକୁଡ଼ି ରସ ସହ କାକୁଡ଼ିକୁ ପତଳା ଭାବରେ କାଟି କରି ଆଖି ଉପରେ ରଖି ୩୦ ମିନିଟ୍ ଶୋଇ ରହିଲେ ମଧ୍ୟ କଳା ଦାଗ କମିଥାଏ । କଞ୍ଚାଆଳୁରସକୁ କଳାଦାଗ ପଡ଼ିଥିବା ସ୍ଥାନରେ ଲଗାଇଲେ ଉତ୍ତମ ପତ୍ରଭାବ ମିଳେ, କିନ୍ତୁ ସେହି ସ୍ଥାନରେ ଏହି ରସ ଲଗାଇଲେ ଯଦି ପୋଡ଼ିବ, ତେବେ ଏହା ଲଗାନ୍ତୁ ନାହିଁ ।



ଛାତ ଉପରେ ଚାଷ

ଜାଣା ଅଭାବରୁ ଅନେକେ ଛାତ ଉପରେ ଗଛ ଲଗାଇ ସବୁଜିମା ଉପଭୋଗ କରୁଛନ୍ତି । ଏଭଳି ଚାଷ ପଦ୍ଧତି ଏବେ ରୋଜଗାରର ନୂଆ ବାଟ ହୋଇଛି । ଯୁବପିଢ଼ି ଏହି ଚାଷ ଦ୍ୱାରା ବେଶ୍ ଲାଭବାନ ହେଉଛନ୍ତି । ଘର ତଥା କାର୍ଯ୍ୟାଳୟର ଛାତ ଉପରେ ବି ଏହାକୁ କରାଯାଇପାରିବ । ଛାତ ଉପରେ ଚାଷ ବା ଟେରେସ୍ ଗାର୍ଡେନିଂ ପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ଛାତ ଥିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଖୋଲା ଓ ବଡ଼ ଛାତରେ ଏହା ଆରାମରେ କରାଯାଇପାରିବ । ସିଡ୍‌କୃତିକ ବ୍ୟାଗ, କାଠ ଓ ଟିଙ୍ଗି ବାକୁ ଭଲ ବେକାର ଜିନିଷ ବି ଏଠାରେ ଗଛ ଲଗାଇବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ । ଉପର ମାଟିକୁ ୧-୨ ମିଟର ଖୋଳି ସେହି ଗଭୀରତାରୁ ମାଟି ଆଣି ଛାତ ଉପରେ ଗଛ ଲଗାଇବା ଉଚିତ । ଚାଉଳ ଲଗାଇ ପାରିବ, ନଚେତ୍ ମଞ୍ଜି ରୁଣି ଗଛ କରିହେବ । ଛାତ ଉପରେ ଚାଷ କରିବା ସମୟରେ ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣ ପ୍ରତି ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ଦେବା କରୁଣା । ଖରାଦିନେ ପ୍ରଖର ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣ ଛାତ ଉପରେ ଲାଗିଥିବା ଗଛ ପ୍ରତି କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇଥାଏ । ଗଛଗୁଡ଼ିକ ଅତ୍ୟଧିକ ଉତ୍ତାପ ସହ୍ୟ କରିନପାରି ମରିଯାନ୍ତି । ତେଣୁ ଖରାଦିନ ହେଉ କି ଅନ୍ୟ ରକ୍ତ ଗଛ ଲଗାଯାଇଥିବା ଜାଗାରେ ଯେପରି ସଠିକ୍ ପରିମାଣର ପାଣି ରହିଥାଏ ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ଅଧିକ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ନପଡ଼େ, ସେଥିପ୍ରତି ବିଶେଷ ଦୃଷ୍ଟି ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଛାତ ଉପରେ ଚାଷ କରିବା ଲାଗି ବିଶେଷ ପୁଞ୍ଜି ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏନାହିଁ ।



ରୋଗମୁକ୍ତ ଚେୟାର

ଦୁର୍ଘଟକର କଣେ ତାଙ୍କର ଓ ପ୍ୟାରିଭ୍ କଣେ ତିଳାଜନର ମିଶ୍ରି ଏକ ସୁନ୍ଦର ଚେୟାର ତିଆରି କରିଛନ୍ତି । ଦୁଇଗୋଟି ଆ ଏ ଚେୟାରରେ ବସିଲେ କର୍କଟ ଓ ମଧୁମେହ ରତ୍ୟାଦି ରୋଗ ହେବାର ଆଶଙ୍କା କମ ରହିଛି ବୋଲି ମତ ମିଳିଛି ତାଙ୍କର କହିବାକୁ ଯାଆ, ଏହା ଏଭଳି ଉପାୟରେ ନିର୍ମିତ ହୋଇଛି ଯେ ବସିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିକଣକର ବିଭିନ୍ନ ଶିରାପ୍ରଣାଳୀ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ହେବ । ନୂଆ ନୂଆ ବସିଲାବେଳେ ସାମାନ୍ୟ ପୀଡ଼ା ହୋଇପାରେ କିନ୍ତୁ ପରେ ଅଭ୍ୟାସ ହୋଇଯିବ । ଦୈନିକ ୧୨ଘଣ୍ଟା ଏଥିରେ ବସିବା କରୁଣା । ଏଥିରେ ବସି କୋଣସି କାନ୍ଦୁ ଆଉଜିବା ଅନୁଭବ ନାହିଁ ।

ସାଇକଲ ଚାଳକଙ୍କୁ ମିଳୁଛି ଅଧିକ ଦରମା

ପରିବେଶ ପ୍ରଦୂଷଣକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରି ବିଶ୍ୱସ୍ତରରେ ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଚାଲିଛି ସର୍ବେକ୍ଷଣରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି, ସବୁଠୁ ଅଧିକ ଯାନବାହାନ କିଣା ଚାହାନ୍ତେ ହେଉଛି । ଗାଡ଼ିମଟରରୁ ନିର୍ଗତ ଧୂଆଁ ଦ୍ୱାରା ଅନେକ ରୋଗ ହେବା ସହ ପରିବେଶ ପ୍ରଦୂଷଣର ଅନ୍ୟ ଏକ ମୁଖ୍ୟ କାରଣ । ଏସବୁକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରି ରଚାଲାଗୁଡ଼ି ମେସାରେସା ସହରରେ ଅଭିନବ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି ସେଠାକାର ୪ଟି ବଡ଼ କମ୍ପାନୀ ଯୋଗଦା କରିଛନ୍ତି, ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ମତର ସାଇକେଲ କିମ୍ବା କାର ବଦଳରେ ସାଇକେଲ ଚଳାଇ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆସିବେ, ସେମାନଙ୍କୁ ଅନ୍ୟ କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଦରମା ମିଳିବ । ସେମାନଙ୍କ ସେଠାରେ କାମ କରୁଥିବା ସମସ୍ତ



