

**SAI SADHANA SCIENCE HIGHER SECONDARY SCHOOL, UDALA**  
A Fully +2 Science Residential College  
Dibyasingpur, Udala,  
Dist: Mayurbhanj

**2nd Admission is going on**  
SUMMER COURSE:- 2nd Batch Admission  
Starts from: Dt.19.03.2020 and Class Starts From:- 2nd April (Thursday)  
ଏହି SUMMER COURSE FEE କେବଳ ମାତ୍ର ୪୦୦୦ଟଙ୍କା ରେ ଖାଇବା, ରହିବା ଓ ପଢ଼ିବାର ପୁବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିଛି ।  
For better development of students are taught by highly and well experienced faculties.  
Contact No: 9437294587, 9438232419, 9437443950,

## କଟକ-ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ମୁତୟନ ଅଧିକ ଆୟୁଲାନସ୍, ଅଧିକ ଆଇସିୟୁ ବେଡ୍

➤ ନିୟମର କଡ଼ାକଡ଼ି ଅନୁଯାଜନ ଉପରେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ଗୁରୁତ୍ୱ  
➤ ଆସନ୍ତା ସପ୍ତାହ ମଧ୍ୟରେ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଉନ୍ନତି ଆସିବ ବୋଲି ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଆଶାପ୍ରକାଶ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୯।୯ (ନି.ପ୍ର) : ଖୋର୍ଦ୍ଧା ଓ କଟକ ଜିଲ୍ଲାରେ ପଢ଼ିତ ଫାଷ୍ଟା ଅଧିକ ଥିବାରୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଭିତ୍ତିଭୂମିକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରିବା ସହ ସଚେତନତା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଏବଂ କୋଭିଡ ନିୟମାବଳୀର କଡ଼ାକଡ଼ି ପାଳନ ଉପରେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଗୁରୁତ୍ୱ ଆରୋପ କରିଥିଲେ । ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି କଟକ-ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ଗୁରୁତ୍ୱର ରୋଗୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅଧିକ ଆଇସିୟୁ ବେଡ୍ ବ୍ୟବସ୍ଥା ପାଇଁ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ତାସହିତ ଏହି ଦୁଇ ସହରରେ ଅଧିକ ଆୟୁଲାନସ୍ ମୁତୟନ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକ ଆଜି ଭିତ୍ତି ଓ କନ୍ସ୍ଟ୍ରକ୍ସନ୍ସନ୍ କରିଆରେ କୋଭିଡ ପରିଚାଳନାର ସମାକ୍ଷୀ କରିଥିଲେ । ରାଜ୍ୟରେ କୋଭିଡକୁ ଆରୋଗ୍ୟ ଲାଭ କରିଥିବା ରୋଗୀଙ୍କ ଫାଷ୍ଟା ୧ ଲକ୍ଷ ଟପି ଥିବାରୁ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ



ତାତ୍ତ୍ୱର ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ ମାନଙ୍କୁ ଅଭିନନ୍ଦନ ଜଣାଇଥିଲେ । ଏହାସହ ଆଗାମୀ ସପ୍ତାହରେ ଭୁବନେଶ୍ୱର-କଟକରେ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଉନ୍ନତି ଆସିବ ବୋଲି ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଆଶାପ୍ରକାଶ କରିଥିଲେ । କୋଭିଡକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ

ଅନେକ ଲୋକ ନିୟମାବଳୀ ଠିକ୍ ଭାବରେ ପାଳନ କରୁଥିବା ବେଳେ କିଛି ଲୋକଙ୍କ ପ୍ରତି ଯୋଗୁଁ ଫାକ୍ତମଣ ବ୍ୟାପୁଥିବାରୁ ଏହାକୁ କଡ଼ାପି ବରଦାସ୍ତ କରାଯାଇପାରିବ ନାହିଁ ବୋଲି ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ସତର୍କ କରାଇ ଦେଇଥିଲେ । ଗଞ୍ଜାମ, ସୁନ୍ଦରଗଡ଼, ଗଜପତି ଓ କୋରାପୁଟରେ କୋଭିଡ ଯୁଗ୍ମରେ ଉନ୍ନତି ଆସିଥିବାରୁ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ସତ୍ୟୋଷ ପ୍ରକାଶ କରିଥିଲେ ଏବଂ ଉତ୍ତର ମତେଲ ଅନୁସରଣ କରିବା ପାଇଁ କଟକ-ଭୁବନେଶ୍ୱର ପୌର ପ୍ରଶାସନ ସମେତ ଯାଜପୁର, ବରଗଡ଼, ଖୋର୍ଦ୍ଧା ଓ କଟକ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ମାନଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥିଲେ । ଯେଉଁ ଜିଲ୍ଲା ମାନଙ୍କରେ କୋଭିଡ ସ୍ଥିତିରେ ଉନ୍ନତି ଆସିଛି, ସେଠାରେ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ଜିଲ୍ଲାପାଳ ମାନଙ୍କୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଥିଲେ ଏବଂ କୋଭିଡ କେୟାର ଫୋରମ ଏବଂ କୋଭିଡ କେୟାର

## ଉପନିର୍ବାଚନ ନିମନ୍ତେ ସମାକ୍ଷୀ ବୈଠକ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୯।୯ (ନି.ପ୍ର) : ଭାରତ ନିର୍ବାଚନ କମିଶନଙ୍କ ବିଜ୍ଞପ୍ତି ଅନୁସାରେ ବିହାର ବିଧାନସଭା ନିର୍ବାଚନ ସହିତ ଓଡ଼ିଶାର ଦୁଇଟି ବିଧାନସଭା ଆଧର ଯଥା ୩୮-ବାଲେଶ୍ୱର ଓ ୧୦୨-ଡିଡିଏଲ ନିମନ୍ତେ ଉପନିର୍ବାଚନ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହେବ । ଏହି ପରିସ୍ଥିତିରେ ରାଜ୍ୟ ମୁଖ୍ୟ ନିର୍ବାଚନ ଅଧିକାରୀ ଶ୍ରୀ ସୁଶୀଳ କୁମାର ଲୋହାନୀ ଭିଡ଼ିଓ କନ୍ଫରେନ୍ସ ମାଧ୍ୟମରେ ଜିଲ୍ଲା ନିର୍ବାଚନ ଅଧିକାରୀ ତଥା ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଓ ଆରକ୍ଷା ଅଧିକାରୀଙ୍କ ସହ ଉପନିର୍ବାଚନ ପ୍ରସ୍ତୁତି

## ନବରଙ୍ଗପୁର ବିଧାୟକ କରୋନା ପଜିଟିଭ୍

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୯।୯ (ନି.ପ୍ର) : ନବରଙ୍ଗପୁର ବିଧାୟକ ସଦାଶିବ ପ୍ରଧାନ କରୋନା ଫଳ୍ପିତ ହୋଇଛନ୍ତି । ତାଙ୍କ ସହ ତାଙ୍କ ପତ୍ନୀ ମଧ୍ୟ କରୋନା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଛି । ଏ ନେଇ ବିଧାୟକ ସଦାଶିବ ପ୍ରଧାନ ଫେସ୍‌ବୁକ୍ କରିଥିବାରେ ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି । ନିଜ ପୋଷ୍ଟରେ ସେ ଲେଖିଛନ୍ତି ଯେ ମୋର ଏବଂ

## ବିଶିଷ୍ଟ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଶାରଦା ପ୍ରସନ୍ନ ନାୟକଙ୍କ ପରଲୋକ



ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୯।୯ (ନି.ପ୍ର) : ବିଶିଷ୍ଟ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଓ ଗୀତିକାର ଶାରଦା ପ୍ରସନ୍ନ ନାୟକଙ୍କ ପରଲୋକ ଘଟିଛି । ଭୁବନେଶ୍ୱରର ଏକ ଘରୋଇ ହସ୍ପିଟାଲରେ ତିବିଶ୍ୟାଧୀନ ଅବସ୍ଥାରେ ରୁଧିରାବ ଫାଷ୍ଟାରେ ତାଙ୍କର ନିଧନ ହୋଇଛି । ମୃତ୍ୟୁ ବେଳକୁ ତାଙ୍କୁ ୯୩ ବର୍ଷ ବୟସ ହୋଇଥିଲା । ସେ ଏକାଧାରରେ ଜଣେ ସଫଳ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, ଗୀତିକାର ଓ ଫଳାପକାର ଭାବେ ପରିଚିତ ଥିଲେ । ତାଙ୍କର ବିୟୋଗରେ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ଜଗତରେ ଶୋକର ଛାୟା ଖେଳିଯାଇଛି ।

## ୧୩ ତାରିଖ ସୁଦ୍ଧା ବଙ୍ଗୋପସାଗରରେ ଆଉ ଏକ ଲଘୁଚାପ



ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୯।୯ (ନି.ପ୍ର) : ପଶ୍ଚିମ କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ବଙ୍ଗୋପସାଗର ଓ ଆନ୍ଧ୍ରପ୍ରଦେଶ ଉପକୂଳବର୍ତ୍ତୀ ଅଞ୍ଚଳରେ ଆସନ୍ତା ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୧୩ ତାରିଖରେ ଏକ ଲଘୁଚାପ କ୍ଷେତ୍ର ସୃଷ୍ଟି ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି । ଏହି ଲଘୁଚାପ ପ୍ରଭାବରେ ରାଜ୍ୟରେ ପ୍ରବଳ ବର୍ଷାପତନ ସମ୍ଭାବନା ଅଛି । ତେବେ, ଆଗାମୀ ଦିନେ ଦୁଇଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଏହି ଲଘୁଚାପର ସ୍ୱଳ୍ପ ଚିତ୍ର ଓ ପ୍ରଭାବ ଜଣାପଡ଼ିବ ବୋଲି କହିଛି ପାଣିପାଗ ବିଭାଗ । ଆସନ୍ତା ୨୪ ଘଂଟା ମଧ୍ୟରେ ଅର୍ଥାତ୍ ଗୁରୁବାର ଅପରାହ୍ଣ ସୁଦ୍ଧା ଉତ୍ତର

## ଓଡ଼ିଶାରୁ ୩ଟି ଟ୍ରେନ୍ ଚଳାଚଳ ଘୋଷଣା

ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଏବଂ କେନ୍ଦ୍ର ରେଳମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ଧନ୍ୟବାଦ ଦେଲେ କେନ୍ଦ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରଧାନ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ/ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୯।୯ (ନି.ପ୍ର) : କେନ୍ଦ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରଧାନ କେନ୍ଦ୍ର ରେଳମନ୍ତ୍ରୀ ପିୟୁଷ ଗୋଏଲଙ୍କୁ ଚିଠି ଲେଖି ପ୍ରବାସୀ ଓଡ଼ିଆଙ୍କ ଜୀବନକାରୀକା ପାଇଁ ପୁନର୍ବାର ଟ୍ରେନ୍ ଚଳାଚଳ କରିବା ପାଇଁ ଅନୁରୋଧ କରିବା ପରେ ରେଳ ମନ୍ତ୍ରାଳୟ ପକ୍ଷରୁ ଓଡ଼ିଶାରୁ ଅହମ୍ମଦବାଦ ଏବଂ ସୁରତ ସମେତ ୩ଟି ପୁନର୍ବିକ୍ରମ ଟ୍ରେନ୍ ଚଳାଚଳ କରିବ ବୋଲି ଘୋଷଣା କରାଯାଇଥିବା ଶ୍ରୀ ପ୍ରଧାନ ଦ୍ୱିତ୍ୱ କରି ଜଣାଇଛନ୍ତି । ଓଡ଼ିଶାର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ପ୍ରାଥମିକତା ଦେଇଥିବାରୁ ଏବଂ ପ୍ରବାସୀ ଓଡ଼ିଆଙ୍କ ପାଇଁ ଓଡ଼ିଶାରୁ ଅନ୍ୟ ରାଜ୍ୟକୁ ଟ୍ରେନ୍ ଚଳାଚଳ ପାଇଁ ଅନୁରୋଧକୁ ରଖିଥିବାରୁ ଶ୍ରୀ ପ୍ରଧାନ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦି ଓ କେନ୍ଦ୍ର ରେଳମନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ଗୋଏଲଙ୍କୁ



ଧନ୍ୟବାଦ ଦେଇଛନ୍ତି । ଶ୍ରୀ ପ୍ରଧାନ ଦ୍ୱିତ୍ୱ କରି କହିଛନ୍ତି ଯେ ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୧୨ ତାରିଖରୁ ଓଡ଼ିଶାରୁ ଚିନି ଯୋଡ଼ା ସ୍ୱେଶାଳ ଟ୍ରେନ୍ ପୁରୀରୁ ଅହମ୍ମଦବାଦ, ପୁରୀରୁ ଗାନ୍ଧିଧାମ ଏବଂ ପୁରୀରୁ ଓଖାକୁ ରେଳସେବା ଆରମ୍ଭ ହେବ ବୋଲି ରେଳ ମନ୍ତ୍ରାଳୟ ପକ୍ଷରୁ ଘୋଷଣା କରାଯାଇଛି । ଏହି ସୁବିଧା ବିଭିନ୍ନ ରାଜ୍ୟରେ କାମ କରୁଥିବା ଓଡ଼ିଆଙ୍କୁ କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରକୁ ପୁଣି ଥରେ ଫେରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ଏବଂ ନିରାପଦରେ ସେମାନେ ଯାତ୍ରା କରିପାରିବେ ବୋଲି ଶ୍ରୀ ପ୍ରଧାନ କହିଛନ୍ତି । ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ଯେ, ଗତ ୭ ତାରିଖରେ କେନ୍ଦ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ପ୍ରଧାନ କେନ୍ଦ୍ର ରେଳ ମନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ଗୋଏଲଙ୍କୁ ଚିଠି ଲେଖି ଦେଶର ଅର୍ଥନୀତିର ପୁନଃରୁଦ୍ଧି ଏବଂ ପ୍ରବାସୀଙ୍କ ରୁଚିତ ଜୀବନକାରୀକାକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ

## ସୂଚନା କମିଶନର ଭାବେ ଶପଥ ନେଲେ ବିଜୁ ମ ସେନାପତି ଓ ଦିଲ୍ଲୀପ ବିଶୋୟା

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୯।୯ (ନି.ପ୍ର) : ରାଜ୍ୟ ସୂଚନା କମିଶନର ଭାବେ ଶ୍ରୀ ବିଜୁ ମ ସେନାପତି ଓ ଶ୍ରୀ ଦିଲ୍ଲୀପ କୁମାର ବିଶୋୟା ଆଜି ଶପଥ ଗ୍ରହଣ କରିଛନ୍ତି । ରାଜ୍ୟପାଳ ପ୍ରଫେସର ଗଣେଶୀ ଲାଲ ସୂଚନା କମିଶନର ଦୃଷ୍ଟକୁ ଶପଥ ପାଠ କରାଇଛନ୍ତି । ଶପଥ ଗ୍ରହଣ କରିବା ପରେ ରାଜ୍ୟପାଳ କୃତଜ୍ଞତା ପତ୍ର ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ ।

## ସେମିଷ୍ଟର ପରୀକ୍ଷା ତାରିଖ ସ୍ୱଳ୍ପ କରୁ ଓୟୁଏଟି କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷ : ଆଗ୍ରାଭିଜନ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୯।୯ (ନି.ପ୍ର) : କୃଷି ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ଓ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟର ସେମିଷ୍ଟର ପରୀକ୍ଷାକୁ ନେଇ ସ୍ୱଳ୍ପ କରିବାକୁ ଦାବି କରି ଅଧିକ ଭାରତୀୟ ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀ ପରିଷଦର କୃଷି ଛାତ୍ର ଆୟାମ ଆଗ୍ରୀ ଭିଜନ ତରଫରୁ ଓୟୁଏଟି କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷଙ୍କୁ ଏକ ଦାବିପତ୍ର ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି । ଆଗ୍ରୀ ଭିଜନର ରାଜ୍ୟ ସହଯୋଗକର୍ତ୍ତା ପ୍ରକାଶ କର , ରାଜ୍ୟ ସର୍ବସମ୍ପତ୍ତି ପ୍ରମୁଖ ନିଶିକାନ୍ତ ପଟ୍ଟନାୟକ, ରାଜ୍ୟ ସର୍ବସମ୍ପତ୍ତି ପ୍ରମୁଖ ପଣ୍ଡା ଓ ରାଜ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ସମିତି ସଦସ୍ୟ ଅଜିତ ତ୍ରିପାଠୀଙ୍କ ଉପସ୍ଥିତିରେ ଦାବିପତ୍ର ଦିଆଯାଇଛି । ପରୀକ୍ଷା ତାରିଖ ସ୍ୱଳ୍ପ ନକଲେ ଆଗାମୀ ଦିନରେ ଆଗ୍ରୀ ଭିଜନ ଆରୋଗ୍ୟ କରିବ ବୋଲି ରାଜ୍ୟସହଯୋଗକ ଚଷ୍ଟୀ ପ୍ରସାଦ ସୁଆର ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି ।

## ରାଜ୍ୟରେ ଆଉ ୧୧ ଜଣଙ୍କର କରୋନାରେ ମୃତ୍ୟୁ: ମୃତ୍ୟୁ ସଂଖ୍ୟା ୫୮୦ ହେଲା



ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୯।୯ (ନି.ପ୍ର) : ଗତ ୨୪ ଘଂଟା ମଧ୍ୟରେ ରାଜ୍ୟରେ ପୁଣି ୧୧ ଜଣ କରୋନା ସଂକ୍ରମିତଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଛି । ଏହା ପରେ ରାଜ୍ୟରେ କରୋନା ମୃତ୍ୟୁ ସଂଖ୍ୟା ୫୮୦ କୁ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି ବୋଲି ରାଜ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଛି । ବିଭାଗ ଦ୍ୱାରା ଦିଆ ଯାଇଥିବା ସୂଚନା ଅନୁସାରେ ମୃତ୍ୟୁ ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଫଳାଣ ଜିଲ୍ଲାର ୧୩ ଜଣ, ଖୋର୍ଦ୍ଧା ଜିଲ୍ଲାର ୩ ଜଣ ତଥା କଟକ, ବଲାଙ୍ଗୀର, କେନ୍ଦୁଝର ଓ ପୁରୀ ଜିଲ୍ଲାର ଜଣେ-ଜଣ ଅଛନ୍ତି । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ଦିଆ ଯାଇଥିବା ସୂଚନା ଅନୁସାରେ ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ଜଣେ ୭୨ ବର୍ଷୀୟ କରୋନା ଆକ୍ରାନ୍ତ ପୁରୁଷ ମୃତ୍ୟୁ ବରଣ କରିଛନ୍ତି । ସେ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ଥିଲେ । ଫଳାଣ ଜିଲ୍ଲାର ଜଣେ ୬୨ ବର୍ଷୀୟ କରୋନା ସଂକ୍ରମିତ ପୁରୁଷଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଥିବା ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ସୂଚନା ଦିଆ ଯାଇଛି । ସେ ମଧୁମେହ ଓ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପରେ ପୀଡ଼ିତ ଥିଲେ । ଫଳାଣ ଜିଲ୍ଲାର ଜଣେ ୫୫ ବର୍ଷୀୟ ପୁରୁଷ କରୋନା ଆକ୍ରାନ୍ତଙ୍କର ମଧ୍ୟ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଥିବା ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ସୂଚନା ଦିଆ ଯାଇଛି । ସେ ମଧୁମେହ ଓ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପରେ ପୀଡ଼ିତ ଥିଲେ । ଫଳାଣ ଜିଲ୍ଲାର ଜଣେ ୫୫ ବର୍ଷୀୟ ପୁରୁଷ କରୋନା ଆକ୍ରାନ୍ତ ମୃତ୍ୟୁ ବରଣ କରିଛନ୍ତି । ସେ ଉଚ୍ଚ

## ରାଜ୍ୟରେ ବିଭିନ୍ନ ଜିଲ୍ଲାରେ କରୋନା ସ୍ଥିତି

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୯।୯ (ନି.ପ୍ର) : ଆଜି ଖୋର୍ଦ୍ଧା ଜିଲ୍ଲାରେ ୬୧୫ଟି ନୂଆ କରୋନା ମାମଲା ସାମନାକୁ ଆସିବା ପରେ ଜିଲ୍ଲାରେ କରୋନା ସଂକ୍ରମିତଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ବଢ଼ି ୨୩୩୨ ହୋଇଛି । ରାଜା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ବିଭାଗ ଦ୍ୱାରା ଏହି ସୂଚନା ଦିଆ ଯାଇଛି । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ଦିଆ ଯାଇଥିବା ସୂଚନା ଅନୁସାରେ ଆଜି ସୁଦ୍ଧା ଅନୁଗୁଳ ଜିଲ୍ଲାରେ ୧୪୩୨,

ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲ୍ଲାରେ ୪୬୩୦, ବରଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲାରେ ୩୭୭୨, ଭଦ୍ରକ ଜିଲ୍ଲାରେ ୩୫୦୩ ଜଣ କରୋନା ଆକ୍ରାନ୍ତ ଚିହ୍ନଟ ହୋଇଛନ୍ତି । ବଲାଙ୍ଗୀର ଜିଲ୍ଲାରେ ୧୧,୫୧୯, ଦେବଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲାରେ ୩୧୬, ଡେଙ୍କାନାଳ ଜିଲ୍ଲାରେ ୨୨୧୦, ଗଜପତି ଜିଲ୍ଲାରେ ୩୦୮୦, ଫଳାଣ ଜିଲ୍ଲାରେ ୧୮୮୮୩, >>> ପୃଷ୍ଠା ୭





### ଲକ୍ଷଣରୁ ଜାଣନ୍ତୁ କର୍କଟ

ବିଶ୍ଵରେ ବର୍ଦ୍ଧିତାରେ ଲାଗିଛି କର୍କଟ ସମସ୍ୟା । ଏହି ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ହିଁ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥାଏ, ଯାହାଫଳରେ ରୋଗୀକୁ ବଞ୍ଚାଇବା ସହଜ ହୁଏନି । ଯଦି ଆରମ୍ଭରୁ ଏହି ରୋଗ ନିରୂପଣ କରାଯାଇପାରେ, ତେବେ ଚିକିତ୍ସା ସମ୍ଭବ । ତେଣୁ ଲୋକଙ୍କ ଭିତରେ ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି ପାଇଁ ପ୍ରତିକର୍ଷ ଫେରୁଆରୀରେ ପାଳିତ ହୋଇଥାଏ ବିଶ୍ଵ କର୍କଟ ଦିବସ । ବିଶ୍ଵ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ସଂଗଠନ ଅନୁସାରେ, ପ୍ରତିଦିନ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରୁଥିବା ୬ଲକ୍ଷଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଲକ୍ଷଣ କର୍କଟ ରୋଗୀ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଭାରତରେ ସର୍ବାଧିକ କର୍କଟ ହେଉଛି ଷ୍ଟ୍ରୋକକର୍କଟ । ୨୦୧୬ର ଆଇସିଏମଆର୍ ରିପୋର୍ଟ ଅନୁସାରେ- ଭାରତରେ କର୍କଟ ରୋଗୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ୧୪ ଲକ୍ଷରୁ ଅଧିକ । ପୁରୁଷଙ୍କଠାରେ ଫୁସଫୁସ କର୍କଟ ୧୦.୬ ପ୍ରତିଶତ ବଢୁଥିବାବେଳେ ମହିଳାଙ୍କଠାରେ ଷ୍ଟ୍ରୋକକର୍କଟ ୨୭.୫ ପ୍ରତିଶତ ବଢୁଛି । ୨୦୩୦ ବେଳକୁ ଏହି ରୋଗୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ୧୭.୩ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି । ଦ୍ୟୁରୋସର୍ଜନ କହିବା ଅନୁସାରେ ଜୀବନଶୈଳୀରେ ସୁଧାର ଆଣିଲେ କର୍କଟକୁ ରୋକା ଯାଇପାରିବ । କର୍କଟ ହେବା ସହ ଶରୀରରେ କେତେକ ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥାଏ । ଏହାକୁ ଚିହ୍ନିତ କରିବା ଦ୍ଵାରା ହିଁ କର୍କଟର ଚିକିତ୍ସା ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରିବ । ଆସନ୍ତୁ ଦେଖିବା କେଉଁ ସଙ୍କେତରୁ ଜାଣିବା କର୍କଟର ପ୍ରଥମ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ।

**ନିଃଶ୍ଵାସ ନେବାରେ କଷ୍ଟ:**  
ଅନେକ ସମୟରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ ସାମାନ୍ୟ କିଛି ବାଟ ଚାଲିବା ଦ୍ଵାରା ଆମେ ଅଧିକ ସମୟ ସହ ନିଃଶ୍ଵାସ-ପ୍ରଶ୍ଵାସ ନେବାରେ କଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ସମସ୍ୟା ଦୀର୍ଘଦିନ ରହିଲେ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ।

**ଭୋକ ନ ଲାଗିବା:**  
ଭୋକ ନ ଲାଗିବା ପାଚନ ତନ୍ତ୍ର ଖରାପ ହେବାର ଲକ୍ଷଣ । ଏହି ସମସ୍ୟା ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି ରହିବା ଆଦୌ ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ଏପରି ସମସ୍ୟା ଥିଲେ, ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନିଅନ୍ତୁ । ହୁଏତ ଏହା କର୍କଟର ଲକ୍ଷଣ ହୋଇପାରେ ।

### ମହିଳାଙ୍କୁ ଫିଟ୍ ରଖିବ ସାଇକେଲିଂ, ସୁଇମିଂ

ଫିଟ୍ ରହିବା ପାଇଁ ବ୍ୟାୟାମ ଆବଶ୍ୟକ, ଏହା ସମସ୍ତେ ଜାଣନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ନିକଟରେ ହୋଇଥିବା ଏକ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି, ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ସାଧାରଣ ନୁହେଁ, ବରଂ ଜୋରଦାର ବ୍ୟାୟାମର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ।

**ଅକାଳ ମୃତ୍ୟୁ ହ୍ରାସ କରେ:**  
ଯଦି ଆପଣ ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କରୁଥିବେ, ଅକାଳ ମୃତ୍ୟୁର ଭୟ ମଧ୍ୟ ହ୍ରାସରେ ରୁହେ । ଗବେଷକମାନେ ମହିଳାଙ୍କର ଦୁଇଟି ଗ୍ରୁପ୍ କରିଥିଲେ । ଗୋଟିଏ ଦଳ ଜୋରଦାର ବ୍ୟାୟାମ କରୁଥିଲେ, ଅନ୍ୟଟି ସାଧାରଣ ବ୍ୟାୟାମ । ପରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଲା, ଜୋରଦାର ବ୍ୟାୟାମ କରୁଥିବା ମହିଳାମାନଙ୍କଠାରୁ ସାମାନ୍ୟ ବ୍ୟାୟାମ କରୁଥିବା ମହିଳାଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା କାର୍ଡିଓଭାସକ୍ୟୁଲାର୍ ରୋଗର ସମ୍ଭାବନା କମ୍ ରହିଥିଲା । ଏହି ଗବେଷଣା ସୁରୋପିଆନ୍ ସୋସାଇଟି ଅଫ୍ କାର୍ଡିଓଲୋଜିରେ ମହିଳାମାନଙ୍କ ହୋଇଥିଲା । ଏଥିରେ ସାମିଲ ହୋଇଥିଲେ ୫୦ରୁ ୭୫ ବର୍ଷର ମହିଳାମାନେ । ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି, ମହିଳାଙ୍କୁ ଜୋରଦାର ବ୍ୟାୟାମ କରିବା କରୁଛି । କେତେକ ବ୍ୟାୟାମ ରହିଛି, ଯାହା ଶରୀରକୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଫାଇଦା ଦେଇଥାଏ । ଜ୍ୟାକ୍‌ସ୍ ସ୍କୁଲ ଅଫ୍ ମେଡିସିନ୍ ଆଣ୍ଡ ବାୟୋଡେକାଲ ସାଇନ୍ସର ଆସିଷ୍ଟାଣ୍ଟ ପ୍ରଫେସର କେନ୍‌କ୍ କହିବା କଥା, ବ୍ୟାୟାମ ଆମ ଶରୀରକୁ ଆରାମୀ ଦିନ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ସହ ଫିଟ୍ ମଧ୍ୟ ରଖିଥାଏ ।



**ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ବ୍ୟାୟାମ:**  
ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ସବୁଠାରୁ ଭଲ ବିକଳ୍ପ ହେଲା ସାଇକେଲିଂ । ନିୟମିତ ଅଥା ଘଣ୍ଟା ସାଇକେଲିଂ କରିବା ଦ୍ଵାରା ଖାମିନୀ ବର୍ଦ୍ଧିତା ସହ ଅଧିକ ମାଂସପେଶୀ ଭଲ ରହିଥାଏ । ସେହିପରି ଦୌଡ଼ିବା ଓ ଜର୍ମି ମଧ୍ୟ ଭଲ ବିକଳ୍ପ । ସୁଇମିଂ ଦ୍ଵାରା ବେକର ମାଂସପେଶୀଠାରୁ ଆରାମ କରି ହାତ, ଅଣ୍ଟା ଓ ଗୋଡ଼ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସକ୍ରିୟ ରହିଥାଏ । ଏହାଦ୍ଵାରା ଆପଣଙ୍କୁ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଆରାମ ମିଳିଥାଏ । ତାହା ସହିତ ଅବସାଦ ଓ ରୋଗରୁ ମଧ୍ୟ ପୁକ୍ତି ମିଳିଥାଏ ।



### ଚାଉଳ ଏଟିଏମ୍

ବ୍ୟାଙ୍କ୍ ଏଟିଏମ୍‌ରୁ ଆପଣ ଟଙ୍କା ବାହାର କରୁଥିବେ । କିନ୍ତୁ ଏବେ ଏଟିଏମ୍ ମସିନରୁ ଚାଉଳ ବି ବାହାରିବ । ଏମିତି ଏକ ଯୋଜନା କରୁଛନ୍ତି କର୍ଣ୍ଣାଟକ ସରକାର । ସାଧାରଣ ବନ୍ଧନ ଯୋଜନାରେ ହିରାପିକାରୀଙ୍କ ପାଇଁ କର୍ଣ୍ଣାଟକ ସରକାରଙ୍କ ପକ୍ଷରୁ ଏଭଳି ନିଆରା ପଦକ୍ଷେପ ନିଆଯିବ । ମସିନରେ କିଛି କଏନ୍ ଭର୍ତ୍ତି କରିବା ପରେ ସେଥିରୁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପରିମାଣର ଚାଉଳ ବାହାରିବ । ଏହା ଫଳରେ ହିରାପିକାରୀଙ୍କୁ ପିଡିଏସ୍ ଚାଉଳ ପାଇଁ ଆଉ ଡିଲିଭର ଫାଖକୁ ଯିବାକୁ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ, ରାସ୍ତା ଦୋକାନ ଆଗରେ ଛିଡ଼ା ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ । ଚାଉଳ ଏଟିଏମ୍‌ର ଯେକୌଣସି ସମୟରେ ସେମାନେ ଚାଉଳ ପାଇପାରିବେ । ଏ ବିଷୟରେ ରାଜ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଓ ଯୋଗାଣ ମନ୍ତ୍ରୀ କେ ଗୋପାଳୟା କହିଛନ୍ତି, 'ଆମକୁ ଗରବ ଲୋକଙ୍କ ସୁବିଧା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ଚାଉଳ ଏଟିଏମ୍ ସ୍ଥାପନ ପାଇଁ ଏକ ପ୍ରସ୍ତାବ ମିଳିଛି । ଏହି ଏଟିଏମ୍‌ର ଖର୍ଚ୍ଚ ମାତ୍ରା ଯଥାକ୍ରମେ ୧୦୦ କିଲୋ, ୨୦୦ କିଲୋ ଏବଂ ୫୦୦ କିଲୋ ରହିବ । କଏନ୍ ଭର୍ତ୍ତି କଲେ ଚାଉଳ ବାହାରିବ । ତେବେ ଏହା କିଭଳି କାମ କରୁଛି ତାହା ଜାଣିବା ଲାଗି ଆମେ ପ୍ରାଥମିକ ଭାବେ ଏହାକୁ ଗୋଟିଏ କିମ୍ପା ଦୁଇଟି ସ୍ଥାନରେ ଲଗାଇବୁ । ଯଦି ଫଳାଫଳ ଭଲ ଆସିଲା ତା' ହେଲେ ଅଧିକ ସ୍ଥାନରେ ଲଗାଯିବ ।' ସେହିପରି ଖାଦ୍ୟ ଓ ଯୋଗାଣ ବିଭାଗର ଜଣେ ଅଧିକାରୀ କହିଛନ୍ତି, 'ରାଜ୍ୟର ଅଧିକାଂଶ ପିଡିଏସ୍ ହିରାଧିକାରୀ ଦିନ ମକୁରିଆ । ରାସ୍ତା ଦୋକାନକୁ ଆସିବା ଲାଗି ସେମାନଙ୍କୁ ମାଲିକଠାରୁ ଅନୁମତି ଆଣିବାକୁ ପଡ଼େ । ପୁଣି ସେଗୁଡ଼ିକ କେବଳ ଦିନରେ ଖୋଲାହୁଏ । ଏହିସବୁ ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ଦେଖି ସରକାର ଚାଉଳ ଏଟିଏମ୍ ଆରମ୍ଭ କରିବା ଲାଗି ଯୋଜନା କରୁଛନ୍ତି ।' ସୂଚନାଅନୁସାରେ, ବର୍ତ୍ତମାନ ଇଣ୍ଡୋନେସିଆ ଏବଂ ଭିଏତନାମରେ ଏହି ସୁବିଧା ରହିଛି । କରୋନା ମହାମାରୀ ସଙ୍କଟର ସାମ୍ନା କରୁଥିବା ଲୋକଙ୍କ ସହାୟତା ପାଇଁ ରାଜଧାନୀ କାର୍ଜୀରେ ଯେ ମାସକୁ ଏହି ଯୋଜନା ଆରମ୍ଭ କରାଯାଇଛି ।

**ସ୍ଵଚ୍ଛତା ସଂକ୍ରମଣ:**  
ଲାଭ ରସରେ ପାଣି ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ରହିଥାଏ, ଏହା ଶରୀରକୁ ଅସ୍ଥା ରଖିଥାଏ । ଖରାଦିନେ ଶରୀରରୁ ଅଧିକ ଝାଳ ବାହାରିଥାଏ, ତେଣୁ ଶରୀରର ଜଳ ଅଭାବକୁ ପୂରଣ କରିଥାଏ । ପରିସ୍ରା ପୋଡ଼ା ଓ ଯନ୍ତ୍ରଣା ପାଇଁ ଆପଣ ଲାଭ କୁସ୍ ପିଅନ୍ତୁ । ସ୍ଵଚ୍ଛତାରେ ଏସିଡ୍ ମାତ୍ରା ବର୍ଦ୍ଧିତା କାରଣରୁ ଲାଭ କୁସ୍ ମିଳୁଥିବା ଅସ୍ଥା ଏସିଡ୍ ହେବାକୁ ବିଧି ନାହିଁ ।

**ଚାପମୁକ୍ତ:**  
ଆଜିର ସମୟରେ ପିଲାଠୁ ବଡ଼ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତେ ଚାପମୁକ୍ତ ରହୁଛନ୍ତି । ମାନସିକ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଲାଗି ମଧ୍ୟ ଲାଭ ବେଶ୍ ଫଳପ୍ରସ୍ତ । ଲାଭରେ ଜଳାୟୁ ଅଂଶ ପ୍ରଚୁର ରହିଥିବା ହେତୁ ଏହା ଶରୀରକୁ ଚାପ ମୁକ୍ତ କରିଥାଏ । ଏହା ମଣ୍ଡିଷକ୍ତ ସ୍ଵଚାଳୁ ରୂପରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାରେ ସହାୟତା କରିଥାଏ ।

**କେଶ ଲାଗି ଫଳପ୍ରସ୍ତ:**  
ଯଦି ଆପଣଙ୍କ କେଶ ଅସମୟରେ ପାଚିଯାଇଛି ଓ ଝଡ଼ିପଡୁଛି ତେବେ ଏହାକୁ ରୋକିବା ଲାଗି ଲାଭ ରସ କେଶରେ ଲଗାଇ କିଛି ସମୟ ପରେ କେଶକୁ ଧୋଇ ବିଅକୁ ଫଳରେ କେଶର ସମସ୍ତ ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଯିବ ।



### ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ମନ୍ତ୍ର

'ବଡ଼ି ମାସ୍ ଭନ୍ତେକସ' ବା 'ବିଏମଆଇ' ୧୯-୨୯ ମଧ୍ୟରେ ରହିବା ହିଁ ଉତ୍ତମ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ । ଏହା ସଜଳ ଲୋଡ଼ା ଶକ୍ତିଶାଳୀ ମାଂସପେଶୀ, ସହିବା ଶକ୍ତି ବା ଖାମିନୀ, ରକ୍ତଚାପର ଉପ-ଉପାଦାନ ମଧ୍ୟ ଅଛି । ଶାରୀରିକ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ବା ଫିଜିକାଲ୍ ଫିଟନେସ୍ ଦୁଇ ପ୍ରକାରର-ସାଧାରଣ ଶାରୀରିକ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ (କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଫିଜିକାଲ୍ ଫିଟନେସ୍) ଓ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଶାରୀରିକ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ (ସ୍ପେସିଫିକ୍ ଫିଜିକାଲ୍ ଫିଟନେସ୍) । ପ୍ରଥମଟି ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଏବଂ ଦ୍ଵିତୀୟଟି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପେସାବାର ଓ ଖେଳାଳିଙ୍କ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ । ଫିଟନେସ୍ ପାଇଁ ସ୍ଵଚ୍ଛତା ଚାଲିଲେ ନେବା ପୂର୍ବରୁ ଶରୀରର ବର୍ତ୍ତମାନର ଅବସ୍ଥା ସଂପର୍କରେ ଜାଣିବା ଜରୁରୀ । ଏଥି ପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ନିକଟକୁ ଯାଇ ରକ୍ତ ଚାପ, ହୃଦ୍‌ପିଣ୍ଡର ଅବସ୍ଥା, ରକ୍ତ ଶର୍କରା ଆଦି ପରୀକ୍ଷା କରନ୍ତୁ । ଆଣ୍ଡ-ରକ୍ତ ବା ମେଡିକାଲ୍ ପ୍ରୋଫିଲ୍ କେବେ ଆସାତ ଲାଗିଥିଲା କି ନା ପରୀକ୍ଷା କରନ୍ତୁ । ତାହା ପରେ ଆଉ ଦଶଟି ପରୀକ୍ଷା ଆବଶ୍ୟକ: ବିଏମଆଇ, ଝୁନ୍ ଟୁ ହିପ୍ ରେସିଓ, ବଡ଼ି କଂପୋଜିସନ୍ ଆନାଲିସିସ୍, ଅପର ବଡ଼ି ପୁସିଂ ମସଲ୍ ଟେଷ୍ଟ, ଅପର ବଡ଼ି ପୁଲିଂ ମସଲ୍ ଟେଷ୍ଟ, ଲେଗ୍ ମସଲ୍ ଟେଷ୍ଟ, କୋର ଟେଷ୍ଟ, କାର୍ଡିଓ ଏସିଡିଏସ୍‌ସି ଟେଷ୍ଟ, ଫ୍ଲୋରକିବିଲିଟି ଟେଷ୍ଟ ଏବଂ ବାଲାନସ୍ ଟେଷ୍ଟ ।



### ଲାଭ



### ମେଥି ଶାଗ

ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତଙ୍କ ରୋଷେଇ ଘରେ ମେଥି ରହିଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ । ମେଥିକୁ ଆମେ ମସଲା ରୂପରେ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିଲେ ହେଁ, ଏହାକୁ ଆୟୁର୍ବେଦିକ ଜଡ଼ା-କୂଟା ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଥାଏ । ମେଥିକୁ ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ । ଏହାର ଶାଗ ଭଜା ଖାଇବାକୁ ଯେତିକି ସ୍ଵାଦିଷ୍ଟ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ସେତିକି ଉପକାରୀ ।



**ତୃତୀୟ:**  
ମେଥି ତୃତୀୟ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଉପଯୋଗୀ । ଏଥିରୁ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣର ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ ଭରି ରହିଛି । ଆଣ୍ଡି ଅକ୍ଟିଭାଟ୍ ଗୁଣ ରହିଥିବାରୁ ଏହା ତୃତୀୟ ଫି-ରେଡିକଲସର ପ୍ରଭାବକୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ତୃତୀୟରେ ଏକ ପ୍ରଭାବକୁ ଦୂର କରିଥାଏ । ଆଣ୍ଡି-ରକ୍ତମେଟୋରା ଗୁଣ କାରଣରୁ, ବସ, ଏକଜିମା ଏବଂ ଜଳିଯାଇଥିବା ସ୍ଥାନକୁ ଠିକ୍ କରିବାରେ ମେଥି ଖୁବ୍ ଉପଯୋଗୀ । ମେଥିରେ ତାଲପତ୍ରକେନିନ୍ ନାମକ ଏକ ତରଳ ରହିଛି । ଏହାର ଆଣ୍ଡି-ଇମ୍ପ୍ରୋମେଟୋରା ଓ ଆଣ୍ଡି-ଇମ୍ପ୍ରୋଭିଆଲ ଗୁଣ ମୁଖ୍ୟତଃ ଓ ତୃତୀୟ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ୟାକୁ କମ୍ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ମେଥି ମଞ୍ଜି ଆପଣଙ୍କ ତୃତୀୟ ମଇଦାବାଲକ କରିବା ସହ ପୋଷଣ ପ୍ରଦାନ କରି ତୃତୀୟ ଶୁଷ୍କତାକୁ ଦୂର କରିଥାଏ ।

**କେଶ ଝଡ଼ିବା:**  
ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ପ୍ରୋଟିନ ରହିଥିବା କାରଣରୁ କେଶ ବର୍ଦ୍ଧିତା ଲାଗି ଏହା ଖୁବ୍ ଉତ୍ତମ ହୋଇଥାଏ । ବାସ୍ତବରେ ପ୍ରୋଟିନ କେଶକୁ ଧନ କରିବା ସହିତ ସୁସ୍ଥ ଏବଂ ମଜବୁତ କରିଥାଏ ।

**କେଶ ମଜବୁତ:**  
ମେଥି ମଞ୍ଜିରେ ପ୍ରୋଟିନ ଓ ନିକୋଟିନ ଏସିଡ୍ ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ରହିଥାଏ । ଯାହାକି କେଶକୁ ମଜବୁତ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏହାକୁ ଝଡ଼ିବାକୁ ଦିଏ ନାହିଁ । ମେଥିକୁ ନିୟମିତ କେଶରେ ଲଗାଇବା ଫଳରେ ଗୁସ୍ତି ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଯାଇଥାଏ । ମେଥିକୁ କେଶରେ ଲଗାଇବା

ଫଳରେ ଏହା କେଶରେ ତମକ ଭରି ଦେଇଥାଏ ।

**ମଧୁମେହ:**  
ମେଥି ସୁଗାର ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁଣକାରୀ । ଏଥିରେ ହେପାଟୋପିନିକ ଗୁଣ ଭରି ରହିଥାଏ ଯାହାକି ସୁଗାର ସ୍ତରକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଏଥିରେ ଥିବା ଫାଇବର କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ ଏବଂ ସୁଗାର ଅବଶୋଷଣକୁ ଧାମା କରିଥାଏ । ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ମେଥି ମଞ୍ଜି ଓ ମେଥିଶାଗରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଖାଇବା ଦ୍ଵାରା ରକ୍ତ ଶର୍କରା ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ ।

**ପ୍ରସ୍ତୁତି:**  
ଶିଶୁଙ୍କ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇଥିବା ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ମେଥି ନିୟମିତ ସେବନ କରିବା ଫଳପ୍ରସ୍ତ । ଏଥିରେ ଫାଇଟୋଷ୍ଟେରୋଲ ରହିଥାଏ, ଯାହା ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇଥିବା ମା'ଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ କ୍ଷୀର ଉତ୍ପାଦନ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ ।

**କୋଲେଷ୍ଟେରଲ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ:**  
ମେଥିରେ ନାରିଙ୍ଗୋନିନ୍ ନାମକ ଏକ ସ୍କୋଲୋଲାଇଡ୍ ରହିଥାଏ ଯାହାକି ଉଚ୍ଚ କୋଲେଷ୍ଟେରଲ ସ୍ତରକୁ କମ୍ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିରେ ଥିବା ଯୋକନଶୀଳ ଫାଇବର ଖାଦ୍ୟକୁ ସହଜରେ ହଜମ କରିଦେଇଥାଏ ଓ କୋଲେଷ୍ଟେରଲକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିଥାଏ ।

**ହୃଦୟକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖେ:**  
ଏଥିରେ ଆଣ୍ଡି-ଅକ୍ଟିଭାଟ୍ ଗୁଣ ରହିଥାଏ । ଯାହା ହୃଦୟସ୍ତରକୁ ସୁସ୍ଥ ଆଣିଥାଏ । ଏହା ରକ୍ତ ପ୍ରବାହକୁ ନିୟମିତ କରି କୁଟ-କୁଟରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ରକ୍ତ-ଚାପ ମଧ୍ୟ କମ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ହୃଦରୋଗର ଦୁଇ ପ୍ରମୁଖ କାରଣର ରକ୍ତ ସର୍କୁଲ ଓ ମୋଟାପାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରି ହୃଦୟର ଭୟକୁ ଦୂର କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

**କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ:**  
ମେଥିରେ ଯୋକନଶୀଳ ଫାଇବର ରହିଥାଏ ଯାହା କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟକୁ ମୁକ୍ତି ଦେବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ବଦହଜମା କାରଣରୁ ପେଟରେ ହେଉଥିବା ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ଆରାମ ଦେଇଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ପେଟ ଓ ଆନ୍ତରେ ଅନୁଦୋଷ, କୃମିକଳ ଓ ପେଟଦୁର୍ଗନ୍ଧ ଦୂର କରିଥାଏ । ଏହା ଏକ ପ୍ରାକୃତିକ ପାଚନ ତନିକ୍ ଓ ଏଥିରେ ଥିବା ସ୍ଵେଦପାତ୍ର ପେଟର ଆନ୍ତରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ଗାଁ ଗହଳିରେ ଲାଭ ଚାଳ ବା ଭାଡିରେ ମାଡ଼ିଥାଏ ଓ ଏହା ଏକ ସାଧାରଣ ଖାଦ୍ୟ । ଏହା ପାଚିକୁ ସ୍ଵାଦିଷ୍ଟ ଲାଗୁନଥିଲେ ବି ଦେହ ପାଇଁ ହିତକର । ଏଥିରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଭିଟାମିନ୍ ରହିଥିବା କାରଣରୁ ଅନେକ ରୋଗ ପାଇଁ ମହୋଷଧୀ ତୁଲ୍ୟ କାମ କରିଥାଏ । ବୃକ୍ତ ସୁଗାରକୁ କମ୍ କରିବାରେ ଲାଭ ବିଶେଷ ଫଳପ୍ରସ୍ତ । କାରଣ ଏଥିରେ ଆଣ୍ଡିଅକ୍ଟିଭାଟ୍ ଗୁଣ ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ରହିଥାଏ ।

**ମଧୁମେହ:**  
ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳୁ ଖାଲି ପେଟରେ ଲାଭ ସୁସ୍ଥ ପିଇବା ଫଳରେ ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କୁ ଖୁବ୍ ଆରାମ ମିଳିଥାଏ ।

**ଅନିଦ୍ରା ସମସ୍ୟା:**  
ନିନ ହେବା ଆଜିକାଲି ଜୀବନଶୈଳୀରେ ଏକ ପ୍ରମୁଖ ଓ ଗମ୍ୟ କାରଣ ହୋଇଛି । ଏହି ସମସ୍ୟାର ମୁକ୍ତି ପାଇବା ଲାଗି ଲାଭ କୁସରେ ରାଶି ତେଲ ମିଶାଇ ପିଇବା ଫଳରେ ଅନିଦ୍ରା ରୋଗ ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।

**ଓଜନ କମ୍ କରେ:**  
ଲାଭ କୁସ୍ ସକାଳୁ ଖାଲି ପେଟରେ ପିଇବା ଫଳରେ ଏହା ଶରୀର ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଲାଭଦାୟକ । ଏହା ଶରୀରର ମୋଟାପାକୁ କମାଇବାରେ ସହାୟକ ହୁଏ । ଓଜନ କମ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳୁ ଖାଲି ପେଟରେ ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଲାଭ କୁସ୍ ପିଅନ୍ତୁ । ଏଥିରେ ଥିବା ଫାଇବର ବଢୁଥିବା କୋଲେଷ୍ଟେରଲକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିଥାଏ ।

**ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତ ଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ:**  
ଯଦି ଆପଣ ନିୟମିତ ରୂପରେ ଏକ ଗ୍ଲାସ୍ ଲାଭ କୁସ୍ ସେବନ କରିବେ ତେବେ, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ସମସ୍ୟା କମ୍ ହୋଇଯିବ । ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ହୃଦୟ ସମସ୍ୟା ଦୂର କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରତିଦିନ ୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଲାଭ ରସ ପିଇବା ଫଳରେ କୋଲେଷ୍ଟେରଲ ମାତ୍ରା କମ୍ ହେବା ସହିତ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ସମସ୍ୟାକୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିଥାଏ ।

ଅସ୍ମତ ବଚନ

ନିଜର ଦୂର୍ବଳତା ବିଷୟରେ ଭାବନା କରିବା ଦୂର୍ବଳତାର ପ୍ରତିଷେଧକ ନୁହେଁ। ଶକ୍ତିର ଭାବନା କରିବା ହେଉଛି ତାର ପ୍ରତିଷେଧକ। ନିଜ ମଧ୍ୟରେ ଶକ୍ତି ସର୍ବଦା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇ ରହିଛି ବୋଲି ମାନବକୁ ଶିକ୍ଷା ଦିଅ।

ଚିନ୍ତା ବଢ଼ାଉଛି କରୋନା...

କରୋନା ମହାମାରୀ ଫଳପ୍ରମାଣରେ ଭାରତ ଏବେ ବିଶ୍ଵରେ ଦ୍ଵିତୀୟ ସ୍ଥାନରେ ପହଞ୍ଚିଛି । ଆମେରିକା ପଛକୁ ବ୍ୟାପିବା ପରେ ଚୀନରେ ପହଞ୍ଚିଛି । ଆମେରିକା ପଛକୁ ବ୍ୟାପିବା ପରେ ଚୀନରେ ପହଞ୍ଚିଛି । ଆମେରିକା ପଛକୁ ବ୍ୟାପିବା ପରେ ଚୀନରେ ପହଞ୍ଚିଛି ।

କରୋନା ମହାମାରୀ ଫଳପ୍ରମାଣରେ ଭାରତ ଏବେ ବିଶ୍ଵରେ ଦ୍ଵିତୀୟ ସ୍ଥାନରେ ପହଞ୍ଚିଛି । ଆମେରିକା ପଛକୁ ବ୍ୟାପିବା ପରେ ଚୀନରେ ପହଞ୍ଚିଛି । ଆମେରିକା ପଛକୁ ବ୍ୟାପିବା ପରେ ଚୀନରେ ପହଞ୍ଚିଛି ।

ନିଜନା କୁମାର ପଣ୍ଡା



ବର୍ତ୍ତମାନ ସାରା ବିଶ୍ଵରେ ଦେଖାଦେଉଥିବା କରୋନା ବା କୋଭିଡ-୧୯ ମହାମାରୀ ବାହରୁ ଜ ନ ସ । ଧ । ର ଶ କ୍ମ ଆରୋଗ୍ୟ କରିବା

ଲକ୍ଷ୍ୟନେଇ ଭାରତ ସରକାରଙ୍କ ପକ୍ଷରୁ କେନ୍ଦ୍ର ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ମନ୍ତ୍ରୀ ଡା. ହର୍ଷବର୍ଦ୍ଧନ, କେନ୍ଦ୍ର ଆୟୁଷ ବିଭାଗର ମନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀପଦ କମ୍ବୁ ନାୟକ ଓ ଆୟୁଷ ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟର ସଚିବ ଦିବେ ରାଜେଶ କୋଟୋଲୀଙ୍କଦ୍ଵାରା ଅନୁଯାୟୀ ଆୟୁର୍ବେଦର ଚାରୋଟି ଔଷଧକୁ ଦେଶବ୍ୟାପୀ ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଇଛି ।

ଅଶ୍ଵଗନ୍ଧା ଉଦ୍ଭିଦରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥିବା ଏହି ଔଷଧକୁ କରୋନା ନିବାରଣ ପାଇଁ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଦୃଢ଼ୀ କରାଯାଇଛି । ଏହାକୁ ଆୟୁର୍ବେଦ ଔଷଧ ନିର୍ମିତ ହୋଇଥିବ ବୋଲି ଆଶା କରାଯାଏ ।

କରୋନାପରେ ବନ୍ୟାର ତାଣ୍ଡବ



କରୋନା କଟକଣାରୁ ଅନଲକ୍ ହୋଇ ପେଟ ପାଟଣା ଚିନ୍ତାରେ ମଣିଷ ଘରୁ ଗୋଡ଼କାଢ଼ିଲା ବେଳକୁ ରାସ୍ତାରେ

କରୋନା କଟକଣାରୁ ଅନଲକ୍ ହୋଇ ପେଟ ପାଟଣା ଚିନ୍ତାରେ ମଣିଷ ଘରୁ ଗୋଡ଼କାଢ଼ିଲା ବେଳକୁ ରାସ୍ତାରେ ବନ୍ୟା ପାଣି ପିଲାଇଥିବା ଉପାସରେ ଦେଖିଛନ୍ତି, ଘରେ କିଛି ବୋଲେ କିଛି ନାହିଁ । ସେଥିରେ ଲେଖାଅଛି, 'ସୁଆ ଧାନ ଥୁଆ।'

କରୋନା ପାଇଁ ସଞ୍ଚାବନୀ ହୋଇପାରୁଛି କେତେକ ଔଷଧୀୟ ଉଦ୍ଭିଦ

କରୋନା ପାଇଁ ସଞ୍ଚାବନୀ ହୋଇପାରୁଛି କେତେକ ଔଷଧୀୟ ଉଦ୍ଭିଦ । କରୋନା ପାଇଁ ସଞ୍ଚାବନୀ ହୋଇପାରୁଛି କେତେକ ଔଷଧୀୟ ଉଦ୍ଭିଦ । କରୋନା ପାଇଁ ସଞ୍ଚାବନୀ ହୋଇପାରୁଛି କେତେକ ଔଷଧୀୟ ଉଦ୍ଭିଦ ।

କରୋନା ପାଇଁ ସଞ୍ଚାବନୀ ହୋଇପାରୁଛି କେତେକ ଔଷଧୀୟ ଉଦ୍ଭିଦ । କରୋନା ପାଇଁ ସଞ୍ଚାବନୀ ହୋଇପାରୁଛି କେତେକ ଔଷଧୀୟ ଉଦ୍ଭିଦ । କରୋନା ପାଇଁ ସଞ୍ଚାବନୀ ହୋଇପାରୁଛି କେତେକ ଔଷଧୀୟ ଉଦ୍ଭିଦ ।

କରୋନା ପାଇଁ ସଞ୍ଚାବନୀ ହୋଇପାରୁଛି କେତେକ ଔଷଧୀୟ ଉଦ୍ଭିଦ । କରୋନା ପାଇଁ ସଞ୍ଚାବନୀ ହୋଇପାରୁଛି କେତେକ ଔଷଧୀୟ ଉଦ୍ଭିଦ । କରୋନା ପାଇଁ ସଞ୍ଚାବନୀ ହୋଇପାରୁଛି କେତେକ ଔଷଧୀୟ ଉଦ୍ଭିଦ ।



କିରୀଟା କୋଶ

କାନ୍ଦୁ କହିଛି ହେବ ତୋ ମଥାରେ ସିନ୍ଧୁର ଚନ୍ଦନ ବିନ୍ଦୁ । ହେବା ମଧୁ ସୁରେ ପ୍ରେମର ଆଳାପ ମନ ମୁଗ୍ଧ ଭରି ଇନ୍ଦୁ ॥

କରୋନାପରେ ବନ୍ୟାର ତାଣ୍ଡବ

କରୋନାପରେ ବନ୍ୟାର ତାଣ୍ଡବ । କରୋନାପରେ ବନ୍ୟାର ତାଣ୍ଡବ । କରୋନାପରେ ବନ୍ୟାର ତାଣ୍ଡବ । କରୋନାପରେ ବନ୍ୟାର ତାଣ୍ଡବ ।

କରୋନାପରେ ବନ୍ୟାର ତାଣ୍ଡବ । କରୋନାପରେ ବନ୍ୟାର ତାଣ୍ଡବ । କରୋନାପରେ ବନ୍ୟାର ତାଣ୍ଡବ । କରୋନାପରେ ବନ୍ୟାର ତାଣ୍ଡବ ।



ବ୍ୟାଗ୍ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମହିଳାଙ୍କର ଏକେସରିବର ଏକ ଅଂଶ । ବଜାରରେ ଅନେକ ଡିଜାଇନ୍‌ର ବ୍ୟାଗ୍‌ସ ଯେପରି ଛୋଟ ପାର୍ଟିଫ୍ରିଅନ୍ କରୁଛନ୍ତି ଆରମ୍ଭ କରି ଓଜରସାଜ୍ଜତ ହ୍ୟାଣ୍ଡବ୍ୟାଗ୍ ଉପଲବ୍ଧ । ବେକେବେକେ ଦେଖାଯାଏ ମହିଳାମାନେ ବିଭିନ୍ନ ଆକେଜନ ଅନୁସାରେ, ବିଭିନ୍ନ ଷାଉଲର ବ୍ୟାଗ୍ କିଣିଥାନ୍ତି । ଏକ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପାଇବା ପାଇଁ ଏହା ଏକ ଭଲ ଅପ୍ସନ । କିନ୍ତୁ ଏତେ ଗୁଡ଼ାଏ ବ୍ୟାଗ୍ କିଣିଲେ ତା' ପାଇଁ ଯତ୍ନ ଆବଶ୍ୟକତା ଥାଏ । ତେଣୁ ଏହାର ବିକଳରେ ଗୋଟିଏ ବ୍ୟାଗ୍‌କୁ ଅଲଗା ଅଲଗା ଷାଉଲରେ କ୍ୟାରି କରି ଲୁଚିବେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିପାରିବେ । ଏପରି ଏକ ବ୍ୟାଗ୍ ହେଲା ବେଲୁ ବ୍ୟାଗ୍ ।

### ବେଲୁ ବ୍ୟାଗ୍

ଝାଉଲ



କେତେକ ବେଲୁ ବ୍ୟାଗ୍‌ର ଷାଉଲ ନିମ୍ନରେ ଦିଆଗଲା-

**କ୍ରିସ୍ ବଡ଼ି ଷାଉଲ:**  
ବେଲୁ ବ୍ୟାଗ୍‌କୁ ଅନ୍ୟ ପ୍ରକାରରେ କ୍ୟାରି କରିବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ ତାହାକୁ କ୍ରିସ୍ ବଡ଼ି ବ୍ୟାଗ୍ ପରି କ୍ୟାରି କରିବା ଏକ ଭଲ ଆରମ୍ଭିଆ । ଏହା ଆପଣଙ୍କୁ ଏକ ଫାକ୍ଟି ଲୁଚି ଦେବ । କ୍ରିସ୍ ବଡ଼ି ବ୍ୟାଗ୍ ପରି ବେଲୁ ବ୍ୟାଗ୍ ପିନ୍ଧିବା ସମୟରେ ଆପଣ ଏହାକୁ ଫ୍ଲାନ ଶୋଲରରେ କ୍ରିସ୍ କରି ପିନ୍ଧିପାରିବେ । ଯଦି ଟି-ସାର୍ଟ୍ ସହିତ କିମ୍ବା ଫ୍ଲେକ୍ସିବିଲ୍ ଫ୍ରିୟମ୍ ପିନ୍ଧିଛନ୍ତି ତେବେ ଏପରିସ୍ଥଳେ ବେଲୁ ବ୍ୟାଗ୍‌କୁ କ୍ରିସ୍ ବଡ଼ି ଷାଉଲରେ କ୍ୟାରି କରି ପାରିବେ ।

**ଶୋଲର ବ୍ୟାଗ୍ ଷାଉଲ:**  
ବେଲୁ ବ୍ୟାଗ୍‌କୁ କ୍ୟାରି କରିବା ଏକ ସାଧାରଣ ଷାଉଲ । ଏହିପରି ଭାବରେ ଆପଣ ବ୍ୟାଗ୍‌କୁ କାନ୍ଥାଲୁ ଅପର୍ଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କ୍ୟାରି କରିପାରିବେ । କଲେଜରେ ଆପଣ ରେଗୁଲାର ବ୍ୟାଗ୍‌କୁ ଫ୍ଲାନ ଶୋଲରରେ କ୍ୟାରି କରୁଥିଲେ ତେଣୁ ବେଲୁ ବ୍ୟାଗ୍‌କୁ ମଧ୍ୟ ଶୋଲର ବ୍ୟାଗ୍ ଷାଉଲରେ କ୍ୟାରି କରିପାରିବେ ।

**ଫ୍ଲେକ୍ସ ବ୍ୟାଗ୍ ଷାଉଲ:**  
ସାଧାରଣତଃ ବେଲୁ ବ୍ୟାଗ୍‌କୁ ଏହି ଷାଉଲରେ କ୍ୟାରି କରାଯାଇଥାଏ । ସକାଳୁ ରନିଙ୍ଗ୍‌ରେ ଯାଉଥିଲେ ବା ଏୟାରପୋର୍ଟ୍ ଲୁଚିବେ ଏହିପରି ଫ୍ଲେକ୍ସ ବ୍ୟାଗ୍ ଷାଉଲକୁ ଫାଲୋ କରିପାରିବେ । ବ୍ୟାଗ୍‌କୁ ସାମ୍ବାରେ ରଖିବେ ଓ ବେଲୁକୁ ଅଞ୍ଚଳେ ବାନ୍ଧିବେ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଆପଣ ଏହାକୁ ସାଇଡ୍‌ରେ ରଖିପାରିବେ । ଏହା ବେଲୁକୁ କ୍ଲାସି ଲାଗିବ ।

**କ୍ରିସ୍ ଷାଉଲ:**  
ଯଦି ଆପଣ ବାହାର ପାର୍ଟିକୁ ଯାଉଛନ୍ତି ବା ତେ ଚାନ୍ଦମରେ ତେବେ ପାଇଁ ମନ ବଳାଇଛନ୍ତି, ତେବେ ବେଲୁ ବ୍ୟାଗ୍‌କୁ କ୍ରିସ୍ ଷାଉଲରେ କ୍ୟାରି କରନ୍ତୁ । ଏହିପରି ଯଦି ବେଲୁ ବ୍ୟାଗ୍‌କୁ କ୍ୟାରି କରୁଛନ୍ତି ତେବେ ବ୍ୟାଗ୍‌କୁ ବେଲୁ ବାହାର କରିଦିଅନ୍ତୁ । ଯଦି ଏହା ବାହାର କରି ହେଉନାହିଁ ତେବେ ବେଲୁକୁ ଆଡ଼କଣ୍ଠ କରିହେବ ଓ ଏହା ଭଲ ଦେଖାଯିବ । ଯଦି ଏହିପରି ଭାବରେ ବେଲୁ ବ୍ୟାଗ୍ କ୍ୟାରି କରୁଛନ୍ତି ତେବେ ଏହା ଆପଣଙ୍କୁ ଷାଉଲିଶ ଲୁଚି ଦେବ ।

### ଜାଇଫଲ ବଢ଼ାଏ ଯୌନକ୍ଷମତା

ଜାଇଫଲ ଏକ ପ୍ରାକୃତିକ ମସଲା, ଯାହା ସର୍ବତ୍ର ବ୍ୟବହୃତ । ଏହା ବିଭିନ୍ନ ରୋଗର ଯତ୍ନରେ ଉପଚାର ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ । ଜାଇଫଲରେ ଆଣ୍ଟି-ଇନଫ୍ଲ୍ୟାମେଟୋରୀ ଗୁଣ ରହିଛି । ଏହା ଜନନାଶୁକ୍ତ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହକନିତ ସମସ୍ୟା ଦୂର କରିଥାଏ, ଯାହାଫଳରେ ଯୌନ ଜୀବନରେ ଶାନ୍ତି ଆସିଥାଏ । ସେହିପରି ଜାଇଫଲ ଚୋଳ ମଧ୍ୟ ଔଷଧ ରୂପେ ବ୍ୟବହାର ହୋଇଥାଏ । ଜାଇଫଲ ଗଛର ପତ୍ର ଓ ଗଣ୍ଡି ମଧ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଚୈକ ବାହାରିଥାଏ, ଯାହାର ଉପଯୋଗ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ କରାଯାଇଥାଏ । ଏହି ଚୋଳ ରଖିହାନ କିମ୍ବା ହାଲୁକା ହଳଦିଆ ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଏହା ଖୁବ୍ ବାୟାୟୁକ୍ତ ଓ ସ୍ୱାଦୟୁକ୍ତ ମଧ୍ୟ । ଏହାକୁ ମୁଖ୍ୟତଃ ସିରପ୍, ପାନାୟ ଓ ମିଠା ଆଦିରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ । ଯଦି ନିୟମିତ ତା' ବା କର୍ପିରେ ସାମାନ୍ୟ ଜାଇଫଲ ଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ ପିଅନ୍ତି, ତେବେ ଯୌନ ଜୀବନରେ ଉନ୍ନାଦନା ଭରିଯାଏ । ଜାଇଫଲରେ ସେରୋଟୋନିନ୍ ତତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି, ଯାହା ପ୍ରଭାବରେ ଆକର୍ଷଣ ବଢ଼ିଥାଏ । ଏହାର ବାୟୁ ବିଶ୍ରାମ ପାଇଁ ପ୍ରେରିତ କରୁଥିବାବେଳେ ସ୍ୱାଦ



ମଦହୋସ କରିଦେଇଥାଏ । ଶାନ୍ତିରେ ବିଶ୍ରାମ ମଧ୍ୟ ଯୌନକ୍ଷମତା ବଢ଼ାଇବାରେ ସହଯୋଗ କରିଥାଏ ।

### ପନିର କୁଲିଚା



ମିଶାଇ ଅଳ୍ପ ନରମ ହେବା ପରି ଦଳି ଦିଅନ୍ତୁ । ଦଳା ଯାଇଥିବା ମଇଦାକୁ ଏକ ଓଦା କପଡ଼ାରେ ଘୋଡ଼େଇ ରଖାଯିବ । ଓଜେନକୁ ଗରମ କରି ମଇଦା ଗୁଳାକୁ ଘେଡ଼ା ଆକାର କରି ୫ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେଥିରେ ରଖନ୍ତୁ । ଅନ୍ୟ ଏକ ପାତ୍ରରେ ପନିର, ଲୁଣ, ଅଧ ଛୋଟ ଚାମଚ ଲଙ୍କା ପାଉଚର ଓ ତାଜ ମସଲା ନେଇ ଭଲ ଭାବରେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ମଇଦା ଗୁଳାକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ ପୁରି ପରି ବେଳି ସେଥିରେ ପନିର ମିଶ୍ରଣକୁ ରଖି ତାରିପତ୍ର ବନ୍ଧ କରି ଗୋଲ ଗୋଲ ବଲ୍ ପରି କରିବାକୁ ହେବ । ଏହି ବଲଗୁଡ଼ିକୁ ୫ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରଖି ପ୍ରତ୍ୟେକ ବଲକୁ ବେଳି ୬ ରଞ୍ଜର କୁଲିଚା ତିଆରି କରନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ବେକିଙ୍ଗ୍ ଟ୍ରେରେ ରଖନ୍ତୁ । ସବୁ ଉପରେ ପାଣି ହାତ ମାରି ଲଙ୍କାଗୁଣ୍ଡ ଛିଣ୍ଡି ଦିଅନ୍ତୁ । ୫-୭ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବେକ୍ ହେବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ପ୍ରତ୍ୟେକ କୁଲିଚାରେ ବତର ଲଗାଇ ଗରମ ଗରମ ପରଷନ୍ତୁ ।

**ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ:**  
ମଇଦା-୨ କପ୍, ଲୁଣ- ୧/୨ ଚାମଚ, ଦହି-୧ ଚାମଚ, ଖାଇବା ସୋଡ଼ା-୧/୪ ଚାମଚ, ଚିନି-୧ ଚାମଚ, ଖାର-୧/୨ କପ୍ ।  
**ଝପିଙ୍ଗ:**  
କରୁକଣ୍ଠ କରାଯାଇଥିବା ପନିର-୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍, ଲୁଣ- ସାଦ ଅନୁସାରେ, ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ- ୧ ଚାମଚ, ଚାତ ମସଲା- ୧/୨ ଛୋଟ ଚାମଚ ।  
**ପୁଣାକା:**  
ଏକ ପାତ୍ରରେ ମଇଦା ନେଇ ସେଥିରେ ଲୁଣ, ଦହି, ଖାଇବା ସୋଡ଼ା, ଚିନି ଓ ଖାର

### ସେଲୁଫ୍ୟାନ ସାଜିଲା କୁକୁର

ମଣିଷ ପରି କୁକୁର ଏବେ ସେଲୁଫ୍ୟାନ ସାଜିଛି । ଚାନ୍ଦପୁଣି ଏକ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ କାର କମ୍ପାନୀରେ । ଗୁଣ୍ଡିବାକୁ ଏହା ଆର୍ଥର୍‌ସ୍ ଲାଗୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସତ । କୁକୁର ବେକରେ ଆଇଡି କାର୍ଡ ମଧ୍ୟ ଝୁଲୁଛି । ଏଥିପାଇଁ କୁକୁରଟି ଏବେ ଷାର ପାଲଟିଯାଇଥିବା ବେଳେ ସେହିଆଳ ମିଡିଆରେ ତା'ର ଅନେକ ପଟୋ ଭାଇବାଲ ହେବାରେ ଲାଗିଛି । ବ୍ରାଜିଲର ହୁଣ୍ଡାଲ ଶୋ' ରୁମ୍ ସମ୍ମୁଖରେ ଏହି କୁକୁରଟି ପ୍ରତିଦିନ ବୁଲୁଥିଲା । ଧାରେ ଧାରେ ସେ ଶୋ' ରୁମ୍ କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ସହ ମିଶିଲା । କର୍ମଚାରୀମାନେ ତା'ର ନାମ ରଖିଲେ ତତ୍ତ୍ୱନ । ପରେ ତତ୍ତ୍ୱନ ଶୋ' ରୁମ୍ ଅନ୍ୟ କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ପରି କାମ କରିବାକୁ ଲାଗିଛି । ଏଥିପାଇଁ ତା'ର ଏକ ଆଇଡି କାର୍ଡ ମଧ୍ୟ ତିଆରି କରାଗଲା । ପ୍ରତିଦିନ କାର୍ଡଟି ତା'ର



ବେକରେ ଝୁଲିଥାଏ । ଗ୍ରାମର ନାଜି ନାମକ କଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ରୁକ୍ତର ଆକାରରେ ତତ୍ତ୍ୱନ ସହ ଅନ୍ୟ ଏକ କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ପଟୋ ଶୋରଣ କରିଛନ୍ତି ।

### ଅଖାବିକ୍ଷା ହେଉଥିଲେ.. କରୁଛୁ ମାର୍ଜାରୀ ଆସନ

ଅଖାବିକ୍ଷାକୁ ନେଇ ଆପଣ ଚିନ୍ତାରେ? ବ୍ୟସ୍ତ ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ସାମାନ୍ୟ ଯୌର୍ଯ୍ୟର ସହ ମାର୍ଜାରୀ ଆସନ କରନ୍ତୁ ଦେଖିବେ ଆରାମ ମିଳିବ । ଏହି ଆସନ ମେରୁଦଣ୍ଡ ହାତୁଡ଼ ନମନାୟତା ବଢ଼ାଇଥାଏ । ଯେଉଁମାନେ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବେ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ କରୁଥାନ୍ତି, ସେମାନେ ବ୍ୟାୟାମ ନ କଲେ କମ୍ ସମସ୍ୟା ଉପୁଜିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଯେଉଁମାନେ କମ୍ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ କରିଥାନ୍ତି, ସେମାନେ ନିୟମିତ ଯୋଗ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ଅଭିନେତ୍ରୀ ଶିଳ୍ପା ଶେଖା କୁହା ଦ୍ୱିଜ୍ କରୁଛନ୍ତି, 'ମୋର ଅନେକ ସମୟରେ ମା'ସପେଶୀରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଓ ପିଠିରେ ଝିପ୍‌ନେସ୍ ଦେଖା ଦେଇଥିଲା । ସେତେବେଳେ ମୁଁ ଯୋଗ ଓ ବ୍ୟାୟାମ ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲି । ଆଉ ଅନେକ କଟିକ ଆସନ କରିପାରିବି ବୋଲି ମୋତେ ସନ୍ଦେହ ଥିଲା । କିନ୍ତୁ ଆଜି ମୁଁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ସ୍ଟ୍ରେଟ୍ ଓ ପ୍ଲେଜୁରଲ୍ ଯୋଗ କରିବାରେ ବେଶ୍ ଅଭ୍ୟାସ ।' ସେହିଭଳି ପ୍ଲେଜୁରଲ୍ ଆସନ ହେଲା କ୍ୟାଟ୍ କ୍ୟାମେଲ, ଯାହା ଉଚ୍ଚ ଶ୍ୱାସ ଓ ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ ।

- କ୍ୟାଟ୍ କ୍ୟାମେଲ ପ୍ରକ୍ରିୟା:**
୧. ଆଣ୍ଡ ମୋଡ଼ିକି ବସି ଯାଆନ୍ତୁ । ଧୀରେ ଧୀରେ ଦୂର ହାତକୁ ଚୁଲି ଉପରେ ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ପୁଣି ହାତକୁ ଆଗକୁ ଦସ୍ତପାରିଶ କରନ୍ତୁ । ଏଥିସହିତ ନିଜ ଚାରିପଟକୁ ବିଲେଇ ପରି ଦେଖିବାକୁ ପ୍ରୟାସ କରନ୍ତୁ ।
  ୨. ଆଣ୍ଡ ଓ ନିତମ୍ବର ତଉଡ଼ା ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ରଖନ୍ତୁ । ନିଜ ମୁଣ୍ଡକୁ ତଟପୁ ଅବସ୍ଥାରେ ରଖନ୍ତୁ ।
  ୩. ନିଜ ଥୋଡ଼ି ଓ ଛାତିକୁ ଉପରକୁ ଉଠାଇ ଛାତ ଆଡ଼କୁ ଦେଖନ୍ତୁ ।
  ୪. କାନ୍ଧକୁ ତଉଡ଼ା କରି ବିଲେଇ ପୋଲରେ ରୁହନ୍ତୁ । ନିଜ ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସହ ଆଗକୁ ବଢ଼ନ୍ତୁ ।
  ୫. ପେଟକୁ ମେରୁଦଣ୍ଡ ଆଡ଼କୁ ଟାଣନ୍ତୁ । ସେହିପରି ପିଠିକୁ ଛାତ ଆନକୁ ରଖି ଗୋଲ ଗୋଲ କରି ବୁଲନ୍ତୁ ।
  ୬. ଏବେ ଉନ୍ନତ କରି କାଠି ପୋଲକୁ ଫେରିଆସନ୍ତୁ । ପୁଣି କ୍ୟାଟ୍‌ପୋଲକୁ ଫେରିବା ସମୟରେ ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ନ୍ତୁ ।
  ୭. ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ୫ରୁ ୨୦ ଥର ଯାଏ ବୋହରାନ୍ତୁ ।

- ସାବଧାନ:**
୧. ଏହି ଆସନର ଲାଭ ପାଇବା ପାଇଁ ହେଲେ ଠିକ୍ ଶୈଳୀ ଅନୁସରଣ କରିବା ବହୁତ ଜରୁରୀ ।
  ୨. ବ୍ୟକ୍ତିର ଆଣ୍ଡ ସିଧା ଭାବେ ନିତମ୍ବ ତଳେ ଓ ହାତ କାନ୍ଧ ତଳେ ରଖିବା ଦରକାର ।
  ୩. ଆଣ୍ଡ ଓ ମଣିବନ୍ଧରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଉଥିଲେ ଆପଣ ଏହି ଆସନ ଚୋକିରେ ବସି ମଧ୍ୟ କରିପାରିବେ ।



ଅମୃତଭଣ୍ଡାରେ ବହୁ ମାତ୍ରାରେ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି, ଯାହା ପାଚନ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ତୀବ୍ର କରି ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଏ । ଆଉ ମୋଟାପଣ କମାଇବା ସହ ହୃଦ୍‌ରୋଗର ଆଶଙ୍କାକୁ କମ୍ କରିଥାଏ । ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସହ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଉପକାରୀ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଆହୁରି ଅନେକ ଫାଇଦା ମଧ୍ୟ ରହିଛି ।



**ଯେମିତି..**

**ଆଖି ପାଇଁ ବରଦାନ:**  
ଅମୃତଭଣ୍ଡାରେ ଭିଟାମିନ୍-ଏ ଭରି ରହିଛି, ଯାହା ଆଖି ପାଇଁ ବରଦାନ । ଭିଟାମିନ୍-ଏ ଆଖିରେଟିକାକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିଥାଏ । ନିୟମିତ ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଆଖିକୁ ଝାସୁଆ ଦେଖାଯିବା ସମସ୍ୟା ଦୂରରେ ଯାଇଥାଏ । ଆଖି ସମସ୍ୟା ଦେଖା ଦେବା ପୂର୍ବରୁ ନିୟମିତ ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଖାଇଲେ ସମସ୍ୟା ଆସିନଥାଏ ।

**ପାଚନ କ୍ରିୟା ତୀବ୍ର ହେବ:**  
ଅମୃତଭଣ୍ଡା ପାଣି ଓ ଫାଇବରରେ ଭରପୂର । ତା' ସହିତ ଏଥିରେ କେତେକ ଏନ୍‌ଜାଇମ୍ ରହିଛି, ଯାହା କଳ୍ପ ସମସ୍ୟାକୁ ଦୂର କରିଥାଏ । ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାର ଏକ ବା ଅଧା ଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଖାଇବା ଖୁବ୍ ଉପକାରୀ ।

**ବୟସ୍କ ବାହି ରଖେ:**  
ତେହେନା ହିଁ ସୁସ୍ୱତାର ପରିଚୟ ଦେଇଥାଏ । ତେଣୁ ଦୂରାକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ପାଇଁ ଆମେ ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଉପାଦ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଉ । କିନ୍ତୁ ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଦୂରରେ ପ୍ରାକୃତିକ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳତା ଆସିଥାଏ । ଅମୃତଭଣ୍ଡାରେ ଥିବା ଭିଟାମିନ୍-ଏ, ଭିଟାମିନ୍-ଏ ଓ ଭିଟାମିନ୍-ସି ଦୂରର ରିଙ୍କଲ୍ ସମସ୍ୟା ଆସିବାକୁ ବିଧାଏ । ତା' ସହିତ ମୃତ କୋଷିକା ଦୂର କରି ଦୂରାକୁ ଭାଙ୍ଗିହାନ କରିଥାଏ । ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଏ:

### ଶରୀରକୁ ହିଟ୍ ଆଣ୍ଡ ଫିଟ୍ ରଖିବ ଅମୃତଭଣ୍ଡା

ଏଥିରେ ଥିବା ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇଥାଏ । ଏଥିରେ ଥିବା ଭିଟାମିନ୍-ସି ଋତୁ ଅନୁସାରେ ହେଉଥିବା ସଂକ୍ରମଣକୁ ରୋକି ଶରୀରକୁ ହିଟ୍ ଆଣ୍ଡ ଫିଟ୍ ରଖିଥାଏ ।

**ଓଜନ କମାଏ:**  
ଅମୃତ ଭଣ୍ଡାରେ କମ୍ କ୍ୟାଲୋରୀ ସହ ଉଚ୍ଚ ମାତ୍ରାରେ ଫାଇବର ରହିଥାଏ । ଏହାକୁ ଖାଇବା ପରେ ସହଜରେ ଭୋଗ ଲାଗି ନଥାଏ । ତା' ସହିତ ଏଥିରେ ଥିବା ଫାଇବର ଶରୀରକୁ ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥକୁ ବାହାର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ତେଣୁ ଏହାକୁ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ଓଜନ ବଢ଼ି ନଥାଏ ।







