



ନିରପେକ୍ଷ ଦୈନିକ ସମ୍ବାଦପତ୍ର

ଧ୍ୱନି ପ୍ରତିଧ୍ୱନି

The Dhvani Pratidhwani

website : www.dhwanipratidhwani.net
email: pratidhwani.dhwani@gmail.com

ବାଲେଶ୍ୱର ■ ରବିବାର ୨୭ ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୨୦୨୦ ■ ମୂଲ୍ୟ ଟ. ୨.୦୦ ପଇସା ■ ପୃଷ୍ଠା ସଂଖ୍ୟା-୩୦ ■ Balashwar ■ SUNDAY 27 SEPTEMBER 2020
Vol.No. 30 ■ No. 245 ■ Price :Rs.2.00 (8 pages) ■ R.N.I. Registered No. 52528/91 ■ Postal Registered No. Balasore(Odisha)/005/2019

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 ବେଶୀ ନୁହେଁ, ରହିବା ଓ ପଢ଼ିବା ର ସୁବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିଛି ।
For better development of students are taught by highly and well experienced faculties.
Contact No: 9437294587, 9438232419, 9437443950,

ଭୁବନେଶ୍ୱରରୁ ଆଉ ୩୧୯ ପଢ଼ିଚିତ୍ର

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୬ତମ (ନି.ପ୍ର) : ରାଜଧାନୀ ଭୁବନେଶ୍ୱରରୁ ଶନିବାର ଦିନ ଆଉ ୩୧୯ ଜଣ କରୋନା ଆକ୍ରାନ୍ତ ଚିହ୍ନଟ ହୋଇଛନ୍ତି । ସେଥିମଧ୍ୟରୁ ୬୨ ଜଣ ସରକାରୀ ସଂଗ୍ରହାଳୟ ଓ ୨୫୭ ଜଣ ସ୍ଥାନୀୟ ଅଂଚଳରୁ ଚିହ୍ନଟ ହୋଇଛନ୍ତି । ସେହିପରି ଭୁବନେଶ୍ୱରରୁ ଆଉ ୩୫୩ ଜଣ କରୋନା ଆକ୍ରାନ୍ତ ସ୍ୱସ୍ଥ ହୋଇଛନ୍ତି । ଭୁବନେଶ୍ୱର ମହାନଗର ନିଗମ (ବିଏମସି) ପକ୍ଷରୁ ଚିହ୍ନଟ କରିଆରେ ଏହି ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଛି । ଏଥିସହ ଭୁବନେଶ୍ୱରରୁ ଆଜି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ୨୦ ହଜାର ୫୩୮ ଜଣ କରୋନା ଆକ୍ରାନ୍ତ ଚିହ୍ନଟ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଏଥିରୁ ୧୬ ହଜାର ୮୬୪ ଜଣ ସ୍ୱସ୍ଥ ହୋଇଯାଇଛନ୍ତି । ଏବେ ୩ ହଜାର ୫୭୫ ଜଣ ଆକ୍ରାନ୍ତ ସକ୍ରିୟ ଆକ୍ରାନ୍ତ ଥିବା ବେଳେ ୮୪ ଜଣଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଛି । ସରକାରୀ ସଂଗ୍ରହାଳୟ ଚିହ୍ନଟ ୬୨ କରୋନା ପଢ଼ିଚିତ୍ର ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ପୂର୍ବରୁ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥିବା ରୋଗୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟାରେ ଆସିଥିଲେ । ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଲକ୍ଷ୍ମୀପାଗରରୁ ୬ ଜଣ, ଚନ୍ଦ୍ରଶେଖରପୁରରୁ ୫ ଜଣ, ସହିଦ ନଗର, ରଘୁନାଥପୁର ୪-୪ ଜଣ, ବଡ଼ଗଡ଼, ପୋଖରୀପୁର, ପଟିଆରୁ ୩ ଜଣ ଲେଖାଏଁ କରୋନା ଆକ୍ରାନ୍ତ ଚିହ୍ନଟ ହୋଇଛନ୍ତି ।

ବିଜେପି ସଭାପତି ଜେପି ନନ୍ଦା ଘୋଷଣା କଲେ ନୂଆ ଚିମ୍

- ◆ ବିଜେପିର ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ଚିମରେ ଓଡ଼ିଶାର ଚାରି ଜଣ ନେତା
- ◆ ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ ବିଶ୍ୱେଶ୍ୱର ଚୁଡ଼ୁ ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ସମ୍ପାଦକ ତଥା ଅପରାଜିତା ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ପ୍ରବକ୍ତା ନିଯୁକ୍ତ



ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୬ତମ (ନି.ପ୍ର) : ବିଜେପି ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ସଭାପତି ଜେପି ନନ୍ଦା ଶନିବାର ଦିନ ସଂସଦ ସୁରକ୍ଷା ପୂଜାରୀଙ୍କୁ ଚଳିତ ଚିମରେ ସ୍ଥାନ ମିଳି ନାହିଁ । ପୂର୍ବ ଚିମରେ ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ଉପାଧ୍ୟକ୍ଷ ଓଡ଼ିଶାରୁ ଚାରି ଜଣଙ୍କୁ ସ୍ଥାନ ମିଳିଛି । ଗତ ଥରର ଚିମରେ ଥିବା ସଂସଦ ସୁରକ୍ଷା ପୂଜାରୀଙ୍କୁ ଚଳିତ ଚିମରେ ସ୍ଥାନ ମିଳି ନାହିଁ । ପୂର୍ବ ଚିମରେ ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ଉପାଧ୍ୟକ୍ଷ ଥିବା ବୈଜୟନ୍ତ ପଣ୍ଡାଙ୍କୁ ସ୍ଥାନ ଥରେ ସମାନ ଦାୟିତ୍ୱ ଦିଆ ଯାଇଛି । ସେହିପରି ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ପ୍ରବକ୍ତା ଭାବେ କାମ କରି ଆସୁଥିବା ତା ସହିତ ପାଠକୃଷ୍ଣ ପୁଣି ଥରେ ସେହି ସମାନ ଦାୟିତ୍ୱ ପ୍ରଦାନ କରା ଯାଇଛି । ଭୁବନେଶ୍ୱର ସଂସଦ ଅପରାଜିତା ଶତଜାଣୀଙ୍କୁ ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ପ୍ରବକ୍ତା ଦାୟିତ୍ୱ ପ୍ରଦାନ କରା ଯାଇଛି । ସେହିପରି ଭାବେ ମୟୂରଭଞ୍ଜର ସଂସଦ ଜ୍ଞାନୀକାନ୍ତ ବିଶ୍ୱେଶ୍ୱର ଚୁଡ଼ୁଙ୍କୁ ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ସମ୍ପାଦକ ଭାବେ ନୂତନ ଚିମରେ ସ୍ଥାନ ମିଳିଛି ।

୧୨ ଜିଲ୍ଲାକୁ ଯେଲୋ ଡ୍ୱାର୍ଟି



ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୬ତମ (ନି.ପ୍ର) : ପୂର୍ବ ବିହାର ଏବଂ ତତ୍ତ୍ୱ ସଂଲଗ୍ନ ଅଂଚଳ ଉପରେ ପୁଷ୍ଟି ହୋଇଥିବା ଲମ୍ବୁତାପ କ୍ଷେତ୍ର ସଂପ୍ରତି ସକ୍ରିୟ ରହିଛି । ଆସନ୍ତାକାଳି (ରବିବାର) ସୁଦ୍ଧା ଏହା ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯିବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି । ଏହାର ପ୍ରଭାବରେ ଆସନ୍ତା ୨୪ ଘଂଟା ମଧ୍ୟରେ ଦକ୍ଷିଣ ଓଡ଼ିଶା ଓ ଆନ୍ଧ୍ରପ୍ରଦେଶ ଦକ୍ଷିଣ ଓଡ଼ିଶା ଓ ଉପକୂଳ ଓଡ଼ିଶାରେ ଝଡ଼ବର୍ଷା ସହ ବଜ୍ରପାତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି ବୋଲି ଭୁବନେଶ୍ୱର ସ୍ଥିତ ଆଂଚଳିକ ପାଣିପାଗ ବିଜ୍ଞାନ କେନ୍ଦ୍ର ପକ୍ଷରୁ କୁହାଯାଇଛି । ଆସନ୍ତା ୨୪ ଘଂଟା ମଧ୍ୟରେ ରାଜ୍ୟର ମାଲକାନଗିରି, କୋରାପୁଟ, ରାୟଗଡ଼ା ଏବଂ ଗଜପତି ଜିଲ୍ଲାର ଗୋଟିଏ କିମ୍ବା ଦୁଇଟି ସ୍ଥାନରେ ପ୍ରବଳ ବର୍ଷା ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି ।

ରାଜ୍ୟରେ ବିଭିନ୍ନ ଜିଲ୍ଲାରେ କରୋନା ସ୍ଥିତି

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୬ତମ (ନି.ପ୍ର) : ଆଜି ଖୋର୍ଦ୍ଧା ଜିଲ୍ଲାରେ ୯୦୨ ଟି ନୂଆ କରୋନା ମାମଲା ସାମନାକୁ ଆସିବା ପରେ ଜିଲ୍ଲାରେ କରୋନା ସଂକ୍ରମିତଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ବଢ଼ି ୩୫,୦୮୦ ହୋଇଛି । ରାଜା ସାପ୍ତାହ ଓ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ବିଭାଗ ଦ୍ୱାରା ଏହି ସୂଚନା ଦିଆ ଯାଇଛି । ସାପ୍ତାହ ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ଦିଆ ଯାଇଥିବା ସୂଚନା ଅନୁସାରେ ଆଜି ସୁଦ୍ଧା ଅନୁଗୁଳ ଜିଲ୍ଲାରେ ୩୬୧୩, ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲ୍ଲାରେ ୭୧୨୮, ବରଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲାରେ ୫୯୧୩, ଭଦ୍ରକ ଜିଲ୍ଲାରେ ୪୯୬୯ ଜଣ କରୋନା ଆକ୍ରାନ୍ତ ଚିହ୍ନଟ ହୋଇଛନ୍ତି । ବଲାଙ୍ଗିର ଜିଲ୍ଲାରେ ୩୯୩୦, ବୌଦ୍ଧ ଜିଲ୍ଲାରେ ୧୭୨୬, କଟକ ଜିଲ୍ଲାରେ ୧୯,୨୩୩, ଦେବଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲାରେ ୫୯୧, ଡେକାନାଲ ଜିଲ୍ଲାରେ ୩୪୫୩, ଗଜପତି ଜିଲ୍ଲାରେ ୩୪୬୩, ଗଂଜାମ ଜିଲ୍ଲାରେ ୧୯୯୯୬ ଜଣ କରୋନା ଆକ୍ରାନ୍ତ ଚିହ୍ନଟ ହୋଇଛନ୍ତି । ଜଣତନ୍ତ୍ରପୁର ଜିଲ୍ଲାରେ ୪୯୩୬ ଜଣ କରୋନା ଆକ୍ରାନ୍ତ ଚିହ୍ନଟ ହୋଇଛନ୍ତି । ଯାଜପୁର ଜିଲ୍ଲାରେ ୭୮୭୯, ଝାରସୁଗୁଡ଼ା ଜିଲ୍ଲାରେ ୪୧୧୧, କଳାହାଣ୍ଡି ଜିଲ୍ଲାରେ ୩୦୧୧, କନ୍ଧମାଳ ୪୧୮୧, କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା ଜିଲ୍ଲାରେ ୪୬୨୯, କେନ୍ଦୁଝର ଜିଲ୍ଲାରେ ୩୭୭୫ କରୋନା ଆକ୍ରାନ୍ତ ଚିହ୍ନଟ ହୋଇଛନ୍ତି ।

ସିଭିଲ ସର୍ଭିସ ପରୀକ୍ଷା ପାଇଁ ଚାଲିବ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଟ୍ରେନ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୬ତମ (ନି.ପ୍ର) : ଅକ୍ଟୋବର ୪ ତାରିଖରେ ସିଭିଲ ସର୍ଭିସର ପ୍ରିଲିମ ପରୀକ୍ଷା ଦେବାକୁ ଯାଉଥିବା ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ଲାଗି ରେଳ ମନ୍ତ୍ରାଳୟ ପକ୍ଷରୁ ଅକ୍ଟୋବର ୩ ତାରିଖରେ ପୂର୍ବତନ ରେଳପଥ ଅଧୀନରେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଟ୍ରେନ ଚଳାଚଳ କରିବାକୁ ନିଷ୍ପତ୍ତି ହୋଇଛି । ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଟ୍ରେନ ଗୁଡ଼ିକ ସୁହପୁର, କେନ୍ଦୁଝରଗଡ଼, ଖରିଆର ରୋଡ଼ ଓ କୋରାପୁଟରୁ ଅପରାଜିତା ଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ସେହିଭଳି କୋରାପୁଟରୁ ସକାଳ ୫ଟାରେ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସିଦ୍ଧତାକୁ ଦିନ ୧ଟାରେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଟ୍ରେନ ଗୁଡ଼ିକ ଛାଡ଼ିବ । ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଟ୍ରେନ ଗୁଡ଼ିକ ସେହିଦିନ ସଂକ୍ରମଣରେ ପରୀକ୍ଷା ସେଠାରୁ ଥିବା ସହରରେ ପହଂଚିବ ।



ସୁସ୍ଥରେ ରେକର୍ଡ : ଗୋଟିଏ ଦିନରେ ଆରୋଗ୍ୟଲାଭ କଲେ ୪,୭୬୧

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୬ତମ (ନି.ପ୍ର) : ରାଜ୍ୟରେ କରୋନାକୁ ଗୋଟିଏ ଦିନରେ ସର୍ବାଧିକ ୪,୭୬୧ ଜଣ କରୋନା ଆକ୍ରାନ୍ତ ସୁସ୍ଥ ହୋଇଛନ୍ତି । ଏଥିସହ ରାଜ୍ୟରେ ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ୧ ଲକ୍ଷ ୭୦ ହଜାର ୧୯୩ ଜଣ କରୋନା ଆକ୍ରାନ୍ତ ସୁସ୍ଥ ହୋଇଛନ୍ତି । ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ସାପ୍ତାହ ଓ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ଚୁକ୍ତିକରିଆରେ ଏହି ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଛି । ଖୋର୍ଦ୍ଧା ଜିଲ୍ଲାରେ ରେକର୍ଡ ସଂଖ୍ୟକ ୧,୧୭୩ ଜଣ କରୋନା ଆକ୍ରାନ୍ତ ସୁସ୍ଥ ହୋଇଛନ୍ତି । କଟକ ଜିଲ୍ଲାରେ ୪୧୧ ଜଣ, ମୟୂରଭଞ୍ଜ ଜିଲ୍ଲାରେ ୧୬୭ ଜଣ, ଯାଜପୁର ଜିଲ୍ଲାରେ ୧୪୨ ଜଣ, ବରଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲାରେ ୧୪୧ ଜଣ, ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲ୍ଲାରେ ୧୩୭ ଜଣ, ନବରଂଗପୁର ଜିଲ୍ଲାରେ ୧୧୪ ଜଣ, ପୁରୀ ଜିଲ୍ଲାରେ ୧୦୯ ଜଣ, ଜଗତସିଂହପୁର, ସୁବର୍ଣ୍ଣପୁର ଜିଲ୍ଲାରେ ୧୦୩ ଜଣ ଲେଖାଏଁ, କୋରାପୁଟ ଜିଲ୍ଲାରେ ୧୦୨ ଜଣ ଓ ଅନୁଗୁଳ ଜିଲ୍ଲାରେ ୧୦୧ ଜଣ କରୋନା ଆକ୍ରାନ୍ତ ସୁସ୍ଥ ହୋଇଛନ୍ତି । ସେହିପରି ଡେକାନାଲ ଜିଲ୍ଲାରେ ୯୮ ଜଣ, କଳାହାଣ୍ଡି

ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଓ ବିଜେପି ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ଅଧ୍ୟକ୍ଷଙ୍କୁ ଧନ୍ୟବାଦ ଜଣାଇଲେ ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ/ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୬ତମ (ନି.ପ୍ର) : ଭାରତୀୟ ଜନତା ପାର୍ଟିର ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଜଗତ ପ୍ରକାଶ ନନ୍ଦାଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଗଠିତ ହୋଇଥିବା ନୂଆ ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ପଦାଧିକାରୀ ଚିମରେ ୪ ଓଡ଼ିଆଙ୍କ ସମେତ ନବନିଯୁକ୍ତ ସମସ୍ତ ପଦାଧିକାରୀଙ୍କୁ ଚିମରେ ଉପସ୍ଥାପନ କରିବାକୁ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ରଖି କେନ୍ଦ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରଧାନ । ବିଶେଷ ଭାବରେ ଏହି ନୂଆ ଚିମରେ ୪ ଓଡ଼ିଆଙ୍କୁ ସାମିଲ କରିଥିବାରୁ ଶ୍ରୀ ପ୍ରଧାନ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦି ଓ ଦକ୍ଷିଣ ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଶ୍ରୀ ନରାୟଣ ଧନ୍ୟବାଦ ଜଣାଇଛନ୍ତି । ଶ୍ରୀ ପ୍ରଧାନ କହିଛନ୍ତି ବିଜେପିର ଏହି ଚିମରେ ଶ୍ରୀ ବୈଜୟନ୍ତ ପଣ୍ଡାଙ୍କୁ ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ଉପାଧ୍ୟକ୍ଷ, ଶ୍ରୀ ବିଶେଷ୍ୱର ଚୁଡ଼ୁଙ୍କୁ ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ସମ୍ପାଦକ ଏବଂ ଶ୍ରୀ ସହିଦ ପାଠ ଓ ଶ୍ରୀମତି ଅପରାଜିତା ଶତଜାଣୀଙ୍କୁ ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ମୁଖପାତ୍ର ଭାବରେ ନିଯୁକ୍ତି ଦେଇ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦି ଓ ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଶ୍ରୀ କେ.ଏ. ନନ୍ଦା ଓଡ଼ିଶାକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଛନ୍ତି ।



ପରୀକ୍ଷାକୁ ନେଇ ସ୍ୱସ୍ତତା ରଖନ୍ତୁ ରମା ଦେବୀ ମହିଳା ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷ : ଏବିଭିପି

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୬ତମ (ନି.ପ୍ର) : ରମାଦେବୀ ମହିଳା ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ପ୍ରାଥମିକ ପରୀକ୍ଷା ସମାପ୍ତ ହୋଇଯାଇଛି । ତେବେ ଏହି ପରୀକ୍ଷାରେ ସ୍ୱସ୍ତତା ରଖିବା ବା ଛାତ୍ରାମାନଙ୍କୁ ଦୃଢ଼ରେ ପକାଇଛନ୍ତି ରମାଦେବୀ କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷ । ପୂର୍ବ ସୂଚନା ଅନୁଯାୟୀ ଛାତ୍ରାମାନଙ୍କୁ ପଂଚତି ପ୍ରଶ୍ନରୁ ଚିମି ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଦେବାକୁ ଥିଲା । କିନ୍ତୁ ଅନୁଭବିତ ଭାବେ ଉ- ମେଲ ମାଧ୍ୟମରେ ଦୂରତୀ ପ୍ରଶ୍ନ ଉତ୍ତର ଦିଆଯିବ ବୋଲି ସୂଚନା ଆସିଥିଲା । ତେଣୁ ଛାତ୍ରାମାନେ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନକୁ ନେଇ ଦୃଢ଼ରେ ରହିଛନ୍ତି । ତେଣୁ ରମାଦେବୀ ମହିଳା ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷ ଏହାର ସ୍ୱସ୍ତତା ଦିଅନ୍ତୁ ବୋଲି ଅଧିକ ଭାରତୀୟ ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀ ପରିଷଦ ତରଫରୁ ବାବି କରାଯାଇଛି । ପରୀକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ଦୃଢ଼ରେ ନରଖି ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନର ସ୍ୱସ୍ତତା ଦିଅନ୍ତୁ ବୋଲି ଅଧିକ ଭାରତୀୟ ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀ ପରିଷଦର ରାଜ୍ୟ ସମ୍ପାଦକ ଶ୍ରୀ ଶଶିକାନ୍ତ ମିଶ୍ର ବାବି କହିଛନ୍ତି ।

ଓଡ଼ିଶା ବିଧାନସଭା ଅଧିବେଶନ ପାଇଁ ଆଜି ଠାରୁ କରୋନା ଟେଷ୍ଟ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୬ତମ (ନି.ପ୍ର) : ଆଗାମୀ ୨୯ ସେପ୍ଟେମ୍ବର ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ ହେବାକୁ ଥିବା ଗୋଟିଏ ଅଧିବେଶନ ପୂର୍ବରୁ ଆଜି ଠାରୁ ବିଧାନସଭାରେ କରୋନା ପରୀକ୍ଷା ଆରମ୍ଭ ହେଉଛି । ଏଥିରେ ମନ୍ତ୍ରୀ, ବିଧାନସଭା, ଚାକର ସୁରକ୍ଷାକର୍ମୀ, ଭ୍ରାତୃଭାଇ ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ବିଧାନସଭା କର୍ମଚାରୀ ମାନଙ୍କର କରୋନା ଟେଷ୍ଟ ହେଉଛି । ଏଥି ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ଚିମ ଗଠନ କରା ଯାଇଛି ।

ମାର୍କେଟ ବିଲଡିଂରୁ ୨୪ଟି ଦୋକାନ ଉଦ୍ଧେଦ କଲା ବିଏମସି

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୬ତମ (ନି.ପ୍ର) : ଭୁବନେଶ୍ୱର ସ୍ଥିତି-୨ ମାର୍କେଟ ବିଲଡିଂ ନିକଟରେ ଥିବା ନିର୍ମାଣାଧିନ ବହୁତଳ କାର ପାର୍କିଂ ପାଇଁ ୨୪ଟି ଉଠା ଦୋକାନ ଉଦ୍ଧେଦ କରିଛି ଭୁବନେଶ୍ୱର ମହାନଗର ନିଗମ (ବିଏମସି) । ପାର୍କିଂ ନିର୍ମାଣରେ ବେଆଇନ୍ ନିର୍ମିତ ଦୋକାନ ଗୁଡ଼ିକ ବାଧ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବାରୁ ପୋଲିସ୍ ସହାୟତାରେ ବିଏମସି ଓ ବିଡିଏର ମିଳିତ ଚିମ ଉଦ୍ଧେଦ କରିଛି । ତେବେ ଏହି ଉଦ୍ଧେଦକୁ ବେଆଇନ ଦର୍ଶାଇ ନିଖୁଳ ଉଦ୍ଧେଦ ଉଠାଦେକାନ କ୍ଷୁଦ୍ର ବ୍ୟବସାୟୀ ସଂଘ ବିରୋଧ କରିଥିଲା । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ବିଏମସି ଆସିବାକୁ କର୍ମଚାରୀଙ୍କର ଅବକାଶ ପଦନାୟକ କହିଛନ୍ତି ଯେ ପାର୍କିଂ ସିଟି ପ୍ରାକ୍ତେକ୍ଷ ପକ୍ଷରୁ ଅଭିଯୋଗ ଆସିଥିଲା ଏହି ୨୪ ଟି ଦୋକାନ ଯୋଗୁଁ ନିର୍ମାଣ କାର୍ଯ୍ୟ ଅଗ୍ରଗତି ହୋଇପାରୁନାହିଁ । ତେଣୁ ଆମେ ପ୍ରଥମେ ଏହି ୨୪ ଟି ଦୋକାନ ନିର୍ମିତ ଦୋକାନକୁ ଉଦ୍ଧେଦ କରିଛୁ । ଆଗକୁ ବି ଉଦ୍ଧେଦ କରାଯିବ ବୋଲି ସେ କହିଛନ୍ତି ।

ଗୋଟିଏ ଦିନରେ ୪୩୫୬ କରୋନା ଆକ୍ରାନ୍ତ ଚିହ୍ନଟ ମୋଟ କରୋନା ସଂକ୍ରମିତଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ୨୦୫୪୫୨



ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୬ତମ (ନି.ପ୍ର) : ରାଜ୍ୟରେ ଗୋଟିଏ ଦିନରେ ୪୩୫୬ ଜଣ ନୂଆ କରୋନା ଆକ୍ରାନ୍ତ ଚିହ୍ନଟ ହେବା ପରେ ମୋଟ କରୋନା ସଂକ୍ରମିତଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ୨୦୫୪୫୨ ରୁ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି । ସୂଚନା ଓ ଲୋକ ସମ୍ପର୍କ ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ଚିହ୍ନଟ କରି ସୂଚନା ଦିଆ ଯାଇଛି । ରାଜ୍ୟରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ସୁଦ୍ଧା ୧୬୫୪୫୨ ରୋଗୀ ସୁସ୍ଥ ହୋଇ ସାରିଥିବା ବେଳେ ସକ୍ରିୟ ମାମଲା ୩୯୮୪ ରହିଛି । ଆଜି ଚିହ୍ନଟ ହୋଇଥିବା ୪୩୫୬ ଜଣଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ୨୫୨୯ ଜଣ ସଂଗ୍ରହାଳୟ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ୧୮୨୭ ଜଣ ସ୍ଥାନୀୟ ଲୋକ ବୋଲି ସୂଚନା ଓ ଲୋକ ସମ୍ପର୍କ ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ସୂଚନା ଦିଆ ଯାଇଛି । କରୋନା ପଢ଼ିଚିତ୍ର ସୂଚନା ଅନୁସାରେ ଖୋର୍ଦ୍ଧା ଜିଲ୍ଲାରେ ୯୦୨ କରୋନା ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥିବା ଜଣା ପଡ଼ିଛି । ଅନୁଗୁଳ

ଜିଲ୍ଲାରେ ୧୯୬୭, ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲ୍ଲାରେ ୧୯୪ ଜଣ, ବରଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲାରେ ୧୦୬, ଭଦ୍ରକ ଜିଲ୍ଲାରେ ୧୨୪, ବଲାଙ୍ଗିର ଜିଲ୍ଲାରେ ୭୬, ବୌଦ୍ଧ ଜିଲ୍ଲାରେ ୪୯, କଟକ ଜିଲ୍ଲାରେ ୪୯୯ ଜଣ କରୋନା ଆକ୍ରାନ୍ତ ଚିହ୍ନଟ ହୋଇଛନ୍ତି । ସେହିପରି ଦେବଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲାରେ ୧୪, ଡେକାନାଲ ଜିଲ୍ଲାରେ ୮୪, ଗଜପତି ଜିଲ୍ଲାରେ ୨୦, ଗଂଜାମ ଜିଲ୍ଲାରେ ୬୨, ଜଗତସିଂହପୁର ଜିଲ୍ଲାରେ ୧୭୧, ଯାଜପୁର ଜିଲ୍ଲାରେ ୧୩୬, ଝାରସୁଗୁଡ଼ା ଜିଲ୍ଲାରେ ୧୨୦, କଳାହାଣ୍ଡି ଜିଲ୍ଲାରେ ୭୧, କନ୍ଧମାଳ ଜିଲ୍ଲାରେ ୯୧, କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା ଜିଲ୍ଲାରେ ୧୧୯, କେନ୍ଦୁଝର ଜିଲ୍ଲାରେ ୫୫ ଜଣ କରୋନା ଆକ୍ରାନ୍ତ ଚିହ୍ନଟ ହୋଇଛନ୍ତି । ସେହିପରି କୋରାପୁଟ ଜିଲ୍ଲାରେ ୮୨ ଜଣ, ମାଲକାନଗିରି ଜିଲ୍ଲାରେ ୧୨୩, ମୟୂରଭଞ୍ଜ ଜିଲ୍ଲାରେ ୧୫୩ ନବରଂଗପୁରରେ ୫୮, ନୟାଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲାରେ ୫୧, ନୂଆପଡ଼ା ଜିଲ୍ଲାରେ ୧୭୩, ପୁରୀ ଜିଲ୍ଲାରେ ୧୬୮, ପୁସ୍ତକ

ରାଜ୍ୟରେ ଆଉ ୧୬ ଜଣଙ୍କର କରୋନାରେ ମୃତ୍ୟୁ: ମୃତ୍ୟୁ ସଂଖ୍ୟା ୭୮୩ ହେଲା



ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୬ତମ (ନି.ପ୍ର) : ଗତ ୨୪ ଘଂଟା ମଧ୍ୟରେ ରାଜ୍ୟରେ ପୁଣି ୧୬ ଜଣ କରୋନା ସଂକ୍ରମିତଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଛି । ଏହା ଫଳରେ ରାଜ୍ୟରେ କରୋନା ମୃତ୍ୟୁ ସଂଖ୍ୟା ୭୮୩ କୁ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି ବୋଲି ରାଜ୍ୟ ସାପ୍ତାହ ଓ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଛି । ବିଭାଗ ଦ୍ୱାରା ଦିଆ ଯାଇଥିବା ସୂଚନା ଅନୁସାରେ ମୃତକ ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଖୋର୍ଦ୍ଧା ଜିଲ୍ଲାର ୪ ଜଣ, ପୁରୀ ଓ କୋରାପୁଟ ଜିଲ୍ଲାର ୩-୩ ଜଣ ଅଛନ୍ତି । ସେହିପରି ବାଲେଶ୍ୱର, ବଲାଙ୍ଗିର, କଟକ, ଜଗତସିଂହପୁର, ଯାଜପୁର ଓ ମୟୂରଭଞ୍ଜ ଜିଲ୍ଲାର ଜଣେ ଜଣେ ଅଛନ୍ତି । ସାପ୍ତାହ ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ଦିଆ ଯାଇଥିବା ସୂଚନା ଅନୁସାରେ

ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲ୍ଲାର ଜଣେ ୪୫ ବର୍ଷୀୟ କରୋନା ସଂକ୍ରମିତ ପୁରୁଷ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରିଛନ୍ତି । ବଲାଙ୍ଗିର ଜିଲ୍ଲାର ଜଣେ ୫୮ ବର୍ଷୀୟ କରୋନା ଆକ୍ରାନ୍ତ ପୁରୁଷ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରିଛନ୍ତି । ସେ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ଥିଲେ । ଭୁବନେଶ୍ୱରର ଜଣେ ୫୮ ବର୍ଷୀୟ ପୁରୁଷ ଆକ୍ରାନ୍ତ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଛି । ଭୁବନେଶ୍ୱରର ଜଣେ ୫୦ ବର୍ଷୀୟ କରୋନା ଆକ୍ରାନ୍ତ ପୁରୁଷ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଛି । ଭୁବନେଶ୍ୱରର ଜଣେ ୫୯ ବର୍ଷୀୟ ପୁରୁଷ କରୋନା ଆକ୍ରାନ୍ତ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଛି । ସେ ରକ୍ତଚାପରେ ପୀଡ଼ିତ ଥିଲେ । ଭୁବନେଶ୍ୱରର ଜଣେ ୩୭ ବର୍ଷୀୟ ପୁରୁଷ କରୋନା ଆକ୍ରାନ୍ତ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଛି । ଭୁବନେଶ୍ୱରର ଜଣେ ୫୦ ବର୍ଷୀୟ କରୋନା ଆକ୍ରାନ୍ତ ପୁରୁଷ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଛି । ଭୁବନେଶ୍ୱରର ଜଣେ ୫୯ ବର୍ଷୀୟ ପୁରୁଷ କରୋନା ଆକ୍ରାନ୍ତ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଛି ।

ସାମ୍ବ୍ୟବର୍ଦ୍ଧକ

ପାଟିଲା



ଅମୃତଭଣ୍ଡା

ଆମ ଆଖପାଖରେ ସହଜରେ ସୁଲଭ ହେଉଥିବା ଫଳ ପାଟିଲା ଅମୃତଭଣ୍ଡା । ଏଥିରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣର ଭିଟାମିନ୍ ସି ରହିଛି, ଯାହା ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଏ । ବର୍ତ୍ତମାନ କରୋନା ଫଙ୍କଟ କାଳରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇବାକୁ ସମସ୍ତେ ଚାହାନ୍ତି । ତେଣୁ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ପାଟିଲା ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଖାଇବା ଦରକାର । ଏହା ସହିତ ପାଟିଲା ଅମୃତଭଣ୍ଡାରେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅନେକ ଉପାଦାନ ରହିଛି, ଯାହା ଆମକୁ ସୁସ୍ଥ ଓ ନୀରୋଗ ରଖିବା ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ ।



କୋଲେଷ୍ଟ୍ରୋଲ୍ କମ୍ କରେ:

କୋଲେଷ୍ଟ୍ରୋଲ୍ ହୃଦ୍‌ଘାତ, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ସହ ଅନ୍ୟ ଅନେକ ପ୍ରକାର ହୃଦ୍‌ରୋଗର ଆଶଙ୍କା ବଢ଼ାଏ । ମାତ୍ର ପାଟିଲା ଅମୃତଭଣ୍ଡାରେ ଥିବା ଭିଟାମିନ୍ ସି ଓ ଆର୍ବି-ଅକ୍ସିଡ଼ାଣ୍ଟ ରକ୍ତଶିରୀରେ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରୋଲ୍ ଜମା ହେବାକୁ ଦିଏ ନାହିଁ ।

ଓଜନ ହ୍ରାସରେ ସହାୟକ:

ଓଜନ କମ୍ କରି ସ୍ଥିର ଫିଟ୍‌ନେସ୍ ଶରୀର କିଏ ନ ଚାହେଁ? ଏଥିପାଇଁ ଲୋକମାନେ ନାନା ରକ୍ତକମ୍ପର ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନ କରିବାକୁ ପଛାଇ ନଥାନ୍ତି । କିଏ ସକାଳୁ ସକାଳୁ ଖୁଟି, ଜଟି କରେ ତ ଆଉ କିଏ ଜିମ୍ ଯାଏ । କେହି କେହି ପୁଣି ନାନା ପ୍ରକାର ଯୋଗାଭ୍ୟାସ, ପ୍ରାଣାୟାମ ଆଦି କରନ୍ତି । ଆଉ କିଛି ତାଏଟିସିଆନ୍, ଫିଟନେସ୍ ଟ୍ରେନର, ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶରେ ସକ୍ରିୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତି । ତେବେ ଓଜନ କମ୍ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ପ୍ରତ୍ୟହ ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଖାଇବା ଉଚିତ । କାରଣ ଏଥିରେ କ୍ୟାଲୋରି ବହୁତ କମ୍ । ତା' ଛଡ଼ା ଅମୃତଭଣ୍ଡାରେ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଥିବା ଫାଇବର ଆପଣଙ୍କୁ ତାଳା ଓ ଖୁଣ୍ଟି ଅନୁଭବ ଦିଏ । ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଏ:

ପ୍ରତିରୋଧକ ଚକ୍ର ରୋଗ ସୃଷ୍ଟିକାରୀ ଫଳପତ୍ର ବିରୋଧରେ ଭଲ ଭଳି କାମ କରିଥାଏ । ପାଟିଲା ଅମୃତଭଣ୍ଡାରେ ଥିବା ଭିଟାମିନ୍ ସି ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇବା ସହିତ ପ୍ରତିରୋଧକ ଚକ୍ରକୁ ମଜବୁତ କରିଥାଏ । ଏହି କରୋନା ସଙ୍କଟ ସମୟରେ ସମସ୍ତେ ଚାହୁଁଛନ୍ତି ନିଜର ଓ ପରିବାର ସଦସ୍ୟଙ୍କର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି କିଭଳି ବଢ଼ାଇବେ । ଏଥିପାଇଁ ଅନେକ ଲୋକ ଔଷଧ କିଣି ଖାଇବାରେ ଲାଗିଛନ୍ତି ଆଉ କେତେକ ତା' ରେ ହୁଳାସ ପଡ଼ି, ଲେନ୍ଥୁ ରସ ପିଇବାକୁ ଉଚିତ ମନେ କରୁଛନ୍ତି । କେହି କେହି ଦୈନିକ ଭୋଜନରେ ଲେନ୍ଥୁ ସାମିଲ ପସନ୍ଦ କରୁଛନ୍ତି । କିଛି ଲୋକ ତ ସିଲିୟମ୍, ଅଁଳା କୁସ୍ ନିୟମିତ ପିଇଛନ୍ତି । ଏପରି ସୁଦ୍ଧା ଆପଣ ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଖାଆନ୍ତୁ ଓ ପରିବାରର ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଖୁଆନ୍ତୁ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ନିଶ୍ଚୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ ।

ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ:

ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ପାଟିଲା ଅମୃତଭଣ୍ଡା ବେଶ୍ ଲାଭଦାୟକ । ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କୁ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଏହାକୁ ଦୈନିକ ଭୋଜନରେ ସାମିଲ କରିପାରିବେ । ସାଧାରଣତଃ ତାଳରମାନେ ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କୁ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଆୟ, ପଣସ, ସପେନା ଭଳି ମିଠାଫଳ ଖାଇବାକୁ ବାରଣ କରିଥାନ୍ତି । ମାତ୍ର ଅମୃତଭଣ୍ଡା ମିଠା ଫଳ ହୋଇଥିବା ସତ୍ତ୍ୱେ ଏଥିରେ ସୁଗାରର ମାତ୍ରା ସ୍ୱଳ୍ପ ତେଣୁ ତାଏଟିସିଆନ୍

ରଚାଲାୟ ନାରିକ କ୍ରିଷ୍ଣୋଫର୍ କଲମ୍ପସ୍ ଥରେ କହିଥିଲେ, 'ପାଟିଲା ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଦେବଦୂତଙ୍କ ଫଳ ।' ଏହା ଏମିତି ଏକ ଫଳ, ଯେଉଁଥିରେ ଭିଟାମିନ୍ ସି ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ମହଜୁଦ ଅଛି । କେବଳ ଭିଟାମିନ୍ ସି କାହିଁକି, ଅମୃତଭଣ୍ଡାରେ ଆହୁରି ଅନେକ ଗୁଣ ରହିଛି, ଯାହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ହିତକର ।

ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ଲକ୍ଷଣକୁ ରୋକେ:

ଆମେ ସମସ୍ତେ ସବୁଦିନ ଯୁବକ ଭଳି ଦିଶିବାକୁ ବା ଯୌବନାବସ୍ଥାକୁ ଧରି ରଖିବାକୁ ଚାହୁଁ । ମାତ୍ର ଏହା ସମ୍ଭବ ହୁଏ ନାହିଁ ଓ ବୟସ ବୃଦ୍ଧିର ଲକ୍ଷଣ ଆମ ଶରୀରରେ ଫୁଟିଉଠେ । ଦୈନିକ କିଛି ପରିମାଣର ପାଟିଲା ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଏଭଳି ସମସ୍ୟାକୁ କିଛି ପରିମାଣରେ ରୋକା ଯାଇପାରିବ । ଏଥିରେ ଭିଟାମିନ୍ ସି, ଭିଟାମିନ୍ ଇ ଏବଂ ବିଟା-କ୍ୟାରେଟିନ୍ ଭଳି ଆର୍ବି-ଅକ୍ସିଡ଼ାଣ୍ଟ ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ଥିବାକୁ ବୟସ ବୃଦ୍ଧି କନିଟ କୁହୁତ ଚର୍ମକୁ ରୋଗୀରୁ ଦୂରରେ ରଖିଥାଏ । ବୟସ ବୃଦ୍ଧିରେ ଆପଣ ଅଧିକ ଯୁବକ ଦେଖାଯିବାରେ ସହାୟତା କରିଥାଏ । ଏହା ମଧ୍ୟ ଏକ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ପ୍ରସାଧନ ସମଗ୍ରୀ ଭଳି କାମ କରିଥାଏ । ପାଟିଲା ଅମୃତଭଣ୍ଡାକୁ ଯେଷ୍ଟ କରି ମୁହଁରେ ଲଗାଇଲେ ମୁହଁର ଉଜ୍ଜ୍ୱଳତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ ।

ରତ୍ନପ୍ରାକ ଯଶଶା କମ୍ କରେ:

ମାସିକ ରତ୍ନପ୍ରାକବେଦକ ଯଶଶା ଭୋଗିକା ମହିଳାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟା । ଏହି ସମୟରେ ମହିଳାମାନେ ସେମାନଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକାରେ ପାଟିଲା ଅମୃତଭଣ୍ଡା ସାମିଲ କରି ଯଶଶାକୁ ଉପଶମ ପାଇପାରିବେ । ଏଥିରେ ଥିବା ପପେନ୍ ନାମକ ଏନ୍‌ଜାଇମ୍ ପେନ୍‌କିଲିଙ୍ଗ ଭଳି କାମ କରେ ।



ବ୍ୟାନ୍‌ସର ଆଶଙ୍କା କମ୍ କରେ:

ପାଟିଲା ଅମୃତଭଣ୍ଡାରେ ଥିବା ଆର୍ବି-ଅକ୍ସିଡ଼ାଣ୍ଟ, ଫିଟୋସ୍‌ଟ୍ରିଏଟ୍ ଏବଂ ଫ୍ଲାଭୋନୋଏଡ୍‌ସ୍ ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ରହିଛି । ବ୍ୟାନ୍‌ସର ଆଶଙ୍କାକୁ କମ୍ କରିଥାଏ । ପାଟିଲା ଅମୃତଭଣ୍ଡା ସେବନ ଦ୍ୱାରା କୋଲର୍ ଏବଂ ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ୍ ବ୍ୟାନ୍‌ସର ଆଶଙ୍କା କମ୍ ହୁଏ ବୋଲି ଏକ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ମଧ୍ୟ ଜଣାପଡ଼ିଛି ।

ଦୁର୍ବିତା ଦୂର କରିଥାଏ:

ସାରା ଦିନ ଧାଁ ବୌଡ଼, କାମର ଚାପ, ପାରିବାରିକ ଜଞ୍ଜାଳ, ଦୁର୍ବିତା, ଶାରୀରିକ ଅକାମଗୀ ତୂର କରିବା ପାଇଁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି? ଘରକୁ ଫେରି ଗୋଟିଏ ଫୁଟ୍ ପାଟିଲା ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଖାଆନ୍ତୁ । ଏହି ଅଳ୍ପତ ଫଳରେ ରହିଛି ଚେନ୍‌ସର୍ ଏବଂ ଅକାମଗୀ ଦୂର କରିବାର ଶକ୍ତି । ଯୁନିଭର୍ସିଟି ଅଫ୍ ଅଲ୍‌ବାମାର ଏକ ଅଧ୍ୟୟନ ଅନୁସାରେ ୨୦୦ ମିଲିଗ୍ରାମ୍ ଭିଟାମିନ୍ ସି ଷ୍ଟ୍ରେସ୍ ହରମୋନ ସଞ୍ଚାଳନ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ । ପୂର୍ବରୁ ଉଲ୍ଲେଖ କରିଛୁ, ପାଟିଲା ଅମୃତଭଣ୍ଡାରେ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣରେ ରହିଛି ଭିଟାମିନ୍ ସି ।

ଧୂନ ପ୍ରତିଧୂନ

ନେଦରଲାଣ୍ଡର ଲୋକେ ଅଧିକ କର୍ମ ପିଇଥାନ୍ତି



ବିଭିନ୍ନ ଦେଶରେ ଜଳବାୟୁ ନେଇ ଖାଦ୍ୟ ପାନୀୟର ମଧ୍ୟ ଫରକ ଅଧିକାଏ । ଶୀତ ପ୍ରଧାନ ଦେଶର ଲୋକମାନେ ଯାହା ଖାଇଥାନ୍ତି କି ପିଇଥାନ୍ତି ଗ୍ରୀଷ୍ମପ୍ରଧାନ ଦେଶରେ ତାହା ଫରକ ନଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଏମିତି କିଛି ଦେଶ ଅଛି ଯେଉଁଠାରେ ବିଭିନ୍ନ ପାନୀୟର ବ୍ୟବହାରକୁ ନେଇ ରହିଛି କମ୍ ବା ବେଶୀର ହାର । ନେଦରଲାଣ୍ଡର ଲୋକମାନେ ବେଶୀ ପରିମାଣରେ କଫି ପିଇଥାନ୍ତି କଥା ଏକ ସର୍ବୋତ୍ତମ ଜଣାପଡ଼ିଛି । ହାରାହାରି ପ୍ରତ୍ୟେକ ଲୋକ ଦୈନିକ ୨.୫ କପ୍ କଫି ପିଇଥାନ୍ତି । ଠିକ୍ ତା ଚଳକ ଫିନଲାଣ୍ଡ ୧.୮ ଓ ସ୍ୱିଡେନ ୧.୩ କପ୍ କଫି ପିଇଥାନ୍ତି ।

ବାସ୍ତୁବିତାର: ପାଇଖାନା ଓ ଗାଧୁଆ ଘର

ବାସ୍ତୁରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବିଷୟକୁ ବିଚାରକୁ ନିଆଯାଇ ଭଲମନ୍ଦର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇଥାଏ । କେଉଁ ପ୍ରକାର ବିଧିବ୍ୟବସ୍ଥା ପ୍ରଦର୍ଶନ କଲେ କେଉଁ ଫଳ ମିଳିପାରିବ, ସେଥିପାଇଁ ବାସ୍ତୁରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବିଚାର ବାବଦରେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଛି । ଘରେ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ପାଇଖାନା ଓ ଗାଧୁଆଘର କିପରି, କେଉଁ ଜାଗାରେ ତିଆରି କଲେ ପରିବାର ପ୍ରତି କୌଣସି ବିପଦ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ କି କାହାର ଅମଙ୍ଗଳ ଘଟିବ ନାହିଁ ସେଥିପ୍ରତି ଧ୍ୟାନଦେବା ଜରୁରୀ ବୋଲି ବାସ୍ତୁବିତାମାନେ ଏଥିପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେଇଛନ୍ତି । ଯଦି ନିଜର ଇଚ୍ଛାନୁସାରେ ଭଲ ଦିଗରେ ବା ନିଜକୁ ସୁଧାଇବା ଭଳି କାମ କରିବା ତା' ହେଲେ ଭଲ ବଦଳରେ ମନ୍ଦକୁ ଆହ୍ୱାନ କରିବାକୁ ପଡ଼େ । ସେଥିପାଇଁ କେତେ କଥା ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନଦେବା ଜରୁରୀ । ପ୍ରକୃତରେ ଦେଖିବାକୁ ଗଲେ ପାଇଖାନା ଓ ଗାଧୁଆଘରକୁ ଶୋଭାଘର ଭିତରେ କରିବା କଥା ନୁହେଁ । ଆଜିକାଲି ନିଜର ସୁବିଧା ପାଇଁ ଆଗରୁ କରି ଟଏଲେଟ୍ ଓ ବାସ୍ତୁମୁକ୍ତ ସିନା ବେତରୁମ୍ ସହିତ କରିଦେଉଛନ୍ତି କିନ୍ତୁ ତାହା କରିବା ଅନୁଚିତ ।

- ◆ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା କମୋଡକୁ ଉତ୍ତର-ପଶ୍ଚିମ ମୁହାଁ କରି ବସାନ୍ତୁ ।
- ◆ ପାଇଖାନା ପଶ୍ଚିମ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ନିର୍ମାଣ ହେବା ଦରକାର ।
- ◆ ୧-୨ ଫୁଟ ଭୂମିଠାରୁ ଉଚ୍ଚରେ ପାଇଖାନା ବସାଇବା ଦରକାର ।
- ◆ ଟାଙ୍କି କିମ୍ବା ଚ୍ୟାପୁରୁ ପୂର୍ବ, ଉତ୍ତର କିମ୍ବା ଉତ୍ତର-ପୂର୍ବଦିଗରେ ବସାଇବା ଦରକାର ।
- ◆ ଲାଇଟ୍ କଲର ଦେଲେ ଭଲ କିନ୍ତୁ ନିକ ଇଚ୍ଛାନୁସାରେ ଦେଲେ କିଛି ଅସୁବିଧା ନାହିଁ ।
- ◆ ପୂର୍ବ, ପଶ୍ଚିମ କିମ୍ବା ଉତ୍ତରଦିଗରେ ଛୋଟ ଝର୍କି ବା ଏକକଣ୍ଠର ଫ୍ୟାନ୍ ଲଗାଇବା ଦରକାର ।
- ◆ ପୂଜାଘର, ଶୋଭାଘର ଘର ପାଖରେ ଗାଧୁଆଘର କରିବା ଅନୁଚିତ ।
- ◆ ପାଣି ଚ୍ୟାପୁରୁ ଅନବରତ ପାଣି ବୋହିବାକୁ ରୋକିବା ଦରକାର ।
- ◆ ପାଇଖାନାକୁ ରୋଷେଇଘର ମୁହାଁମୁହଁ କରିବା ଅନୁଚିତ ।



ପ୍ରାଚୀନ ପୀଠ ବେନୁପଡ଼ା ଗାଦି



ପାଦୁଚି । ଗାଦିପୀଠ ବହୁ ପୁରୁଣା ସମୟର ବୋଲି ଜଣାଯାଏ । ବେନୁପଡ଼ା ଗାଦିର ପୀଠରୁ ମହାନ ସାଧୁ ଶ୍ରୀ ବାଲଧର ବାସଙ୍କ ପବିତ୍ର ଗାଦି ସହିତ ଅନ୍ୟ ଗାଦିସାଧୁ ଶ୍ରୀ ବାନକୃଷ୍ଣ ବାସ, ଶ୍ରୀ ଆର୍ତ୍ତତ୍ରାଣ ବାସ, ଶ୍ରୀ ମାଧବ ବାସ ଏବଂ ଶ୍ରୀ ନୀଳାଦ୍ରି ବାସଙ୍କ ଗାଦି ପୂଜା ପାଳି ଆସୁଛି, ସେହି ପୀଠଟି ବୈଷ୍ଣବ ପୀଠ ଭାବରେ ଜଣାଶୁଣା । ପୀଠର ମନ୍ଦିରଟି ପ୍ରାୟ କୋଡ଼ିଏ ହାତ ଉଚ୍ଚ ପରି ଜଣାଯାଏ । ମନ୍ଦିର ଉପରେ ରହିଛି ତିନିଟି ଦ୍ୟୁନଭିତ୍ତି । ମନ୍ଦିର ବେତ୍ତାରେ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଦେବଦେବୀଙ୍କ ବିଗ୍ରହ ରହିଛି । ଏକ ବଡ଼ ଯଜ୍ଞଖଣ୍ଡ ରହିଛି । ଏକ ଗୋଶାଳା ଏବଂ ଏକ ଟିକି ପୁଷ୍ପରିଣା ରହିଛି । ପୀଠର ମଧ୍ୟ ସୁଲର ଏକ ସ୍ଥାନରେ ଶ୍ରୀ ବାଲଧର ବାସଙ୍କ 'ପଦ୍ମପାଦ' ଲେଖାଥାଇ ମନ୍ଦିର ରହିଛି । ଶ୍ରୀ ବାଲଧର ବାସ ସେହି ଗ୍ରାମର ଜଣେ ଅଧ୍ୟାଧିକାରୀ ବ୍ୟକ୍ତି ଥିଲେ । ତାଙ୍କଠାରେ ବିଦ୍ୟ ଶକ୍ତି ପ୍ରକାଶ ପାଇବା ପରେ ସେ ସଂସାରିକ ଜୀବନରୁ ଦୂରେଇ ଗଲେ । ସର୍ବଦା କପ, ତପ ଧ୍ୟାନରେ ସେ ସମୟ ବିତାଉ ଯାଉ ଥିଲେ କି ଲୋକଙ୍କ ଉପକାର କଲେ । ତାଙ୍କ ମଠରୁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅନୁବାନ ତାଙ୍କ ହାତ ସ୍ୱର୍ଗରେ ହେଉଥିଲା । ଏପରିକି ଅନୁପ୍ରାସଦ ହାଣ୍ଡିରୁ ସରୁ ନଥିଲଣ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଅତିଥି ସେବା ସେହି ଗାଦି ପୀଠର ଏକ ପ୍ରାଚୀନ ପରମ୍ପରା । ସ୍ଥାନଟି ଦର୍ଶନୀୟ । ଅଁଳା ନବମୀ ଦିନ ସେଠାରେ ବଡ଼ ମେଳା ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୁଏ ।

ସାଧୁ ସନ୍ନ୍ୟାସୀଙ୍କର ସାଧନା କ୍ଷେତ୍ରର ଏକ ଆକର୍ଷଣ ରହିଛି । ଆମ ରାଜ୍ୟର ବେନୁପଡ଼ା ଗାଦି ପୀଠ: ପୁରୀ ଜିଲ୍ଲା ତେଲଙ୍ଗ ଅଞ୍ଚଳର ଏକ ପ୍ରାଚୀନ ମଠ ଭାବରେ ଏହା ପରିଚିତ । ତେଲଙ୍ଗର ବନାର ଛକରୁ ବେନୁପଡ଼ା ଗ୍ରାମକୁ ଯାଇଥିବା ପାଇଁ ସଡ଼କ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଥିବା ପୀଠକୁ ପାଖକୁ ଚାଲି କରି ଯିବାକୁ ହୁଏ । ସଡ଼କ କଡ଼ରେ ତାହାର ପଟକୁ ଥିବା ଏକ ବୃକ୍ଷ ନିକଟରେ ବେନୁପଡ଼ା ଗାଦି ନାମ ଫଳକ ରହିଛି । ସେହି ଗ୍ରାମ ସାହି ଦେଇ ପୀଠ ପାଖରେ ପହଞ୍ଚିଲେ ଆଖିରେ ପଡ଼େ ପୀଠର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାଗ ପ୍ରାଚୀନ ମନ୍ଦିର ଦ୍ୱାର ଦେଶ । ସେହି ପୀଠରେ ପୂଜା ପାଳି ଆସୁଛି ପାଞ୍ଚ ସାଧୁଙ୍କ ଗାଦି । ପାଞ୍ଚସାଧୁଙ୍କ ଗାଦି ନିକଟରେ ଶ୍ରୀ ବାଧାକୃଷ୍ଣଙ୍କ ସ୍ତମ୍ଭର ପ୍ରତିମା ପୂଜା



ପୋଡା

ପୋଡା ଆଉ ପିଠାର ଉତ୍ତରାଘ ଯେମିତି ଭିନ୍ନ, ଠିକ୍ ସେମିତି ସାଦ ଏବଂ ଦେଖିବାକୁ ମଧ୍ୟ ଭିନ୍ନଭାବେ ଦେଖାଯାଏ । ପିଠା ସୁଜି, ଚାଉଳ ଆଦିରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଉଥିଲା ବେଳେ ପୋଡା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥାଏ ପାଣି କଖାରୁରେ । ପିଠା ସାଧାରଣତଃ ଓଡ଼ିଶା, ପଶ୍ଚିମବଙ୍ଗରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥାଏ । ହେଲେ ପୋଡା ଉତ୍ତରପ୍ରଦେଶର ଲୋକମାନେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାଆନ୍ତି । ପୋଡା ପାଇଁ ଆଗ୍ରା ପ୍ରସିଦ୍ଧ । ପାଣିକଖାରୁରୁ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ସେଥିରୁ ମଞ୍ଜି ବାହାର କରି ଏହାକୁ ତିନି ସିରାରେ ଚୁଡ଼ାଇ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥାଏ ପୋଡା । ପୋଡା ଦୀର୍ଘ ଦିନ ରହି ପାରୁଥିଲା ଭଳି ଏକ ମିଠେଇ । ମୁରକା ଭଳି ଦେଖାଯାଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏହାର ସାଦ ଅଲଗା । ପୋଡା ସାଧାରଣତଃ ଦୁଇ ପ୍ରକାରର ହୋଇଥାଏ । ଗୋଟିଏ ହେଉଛି ଅଲୁଇ ପୋଡା ଯାହାକି ତିନି ସିରାରେ ଚୁଡ଼ାଯାଇ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଥାଏ । ଆଉ ଗୋଟିଏ ହେଉଛି ନାରିୟଲ ପୋଡା ଅର୍ଥାତ୍ ନଡ଼ିଆ ରସ ମିଶି ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥାଏ ଏହି ପୋଡା । ପୋଡା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାର ଘିଅ ଏବଂ ତେଲ ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ିନଥାଏ । ପାଣିକଖାରୁ ଏବଂ ତିନିରେ ହିଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ

ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ସକାଳରୁ ଲୁହା ତେବେ ଏଥିରେ ଅଳ୍ପ କିଛି ତ୍ରାପ ଫୁଟ୍‌ସ ମିଶା ଯାଇପାରିବ । ତେବେ ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ପୋଡା ତିଆରିର ପଦ୍ଧତି ।

ପ୍ରସ୍ତୁତି: ଏକ ବଡ଼ ପାଣିକଖାରୁକୁ ମଝିରୁ କାଟି ଭିତରର ମଞ୍ଜି ଏବଂ ନରମ ଅଂଶ ବାହାର କରିଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ସେଥିରୁ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଛୋଟ ଛୋଟ ଚୁକୁରା କରି ନିଅନ୍ତୁ । ଏକ କଣ୍ଠା ଚାମଚରେ ଏଥର ସେହି ଚୁକୁରାଗୁଡ଼ିକରେ ଚୋପା ଛଡ଼ାଏ । ଏକ ବଡ଼ ପାତ୍ରରେ ପାଣି ନେଇ ସାମାନ୍ୟ ଦୁଇ ମିଶାଇ ଭଲ କରି ଗୋଳାଇ ପୋଡା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । ଏହାପରେ ସେହି ଦୁଇ ମିଶା ପାଣିରେ ଚୋପା ଛଡ଼ାଏ । ପାଣିକଖାରୁ ଚୁକୁରାଗୁଡ଼ିକୁ ପକାଇ ୧୦ରୁ ୧୨ ଘଣ୍ଟା ନହେଲେ ପୂର୍ବଦିନ ରାତିରୁ ବହୁରାଗ ରଖନ୍ତୁ । ପରଦିନ ସକାଳେ କିମ୍ବା ୧୨ ଘଣ୍ଟା ପରେ ପାଣିକଖାରୁ ଚୁକୁରାଗୁଡ଼ିକୁ ଦୁଇ ମିଶା ପାଣିରୁ ବାହାର କରି ଆଉ ଥରେ ସଫା ପାଣିରେ ଧୋଇ ନିଅନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ତଳ ମୋଟା ଥିବା ଏକ ବଡ଼ ପାତ୍ର କିମ୍ବା କରେଇରେ ୨ ଲିଟର ପାଣି ନେଇ ତାକୁ ଦେଇ ଫୁଟିବାକୁ ଛାଡ଼ିଦିଅନ୍ତୁ । ପାଣି ଫୁଟି ଆସିଲେ ସେଥିରେ ପାଣିକଖାରୁ ଚୁକୁରାଗୁଡ଼ିକୁ ଫୁଟିବାକୁ ଛାଡ଼ିଦିଅନ୍ତୁ । ଆଞ୍ଚ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବନ୍ଦ କରି ୨୦ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପାଣିକଖାରୁ ଚୁକୁରାଗୁଡ଼ିକୁ ସିଝିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ଦେଖିବେ ୨୦ ମିନିଟ୍ ପରେ ସେହି ଚୁକୁରାଗୁଡ଼ିକୁ ଆହୁରି ସ୍ୱଳ୍ପ ଦେଖାଯିବ । ଏଥର ଗରମ ପାଣିରୁ ଛାଣି ଦେଖିବେ ପୋଡା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ । ଏହାପରେ ଦେଖିବେ ସେଗୁଡ଼ିକ ପୂରା ଶୁଖିଯାଇଥାଏ । କାଣିଦେ କି ଆପଣଙ୍କ ପୋଡା ପୂରା ପ୍ରସ୍ତୁତ । ଏଥର ଏକ ଏୟାର ଟାଉଟ୍ କଣ୍ଠେନର୍ ଆଣି ସେଥିରେ ପୋଡାଗୁଡ଼ିକୁ ରଖିଦେବେ । ଏହା ପ୍ରାୟ ଦୁଇ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭଲ ରହିଥାଏ ।

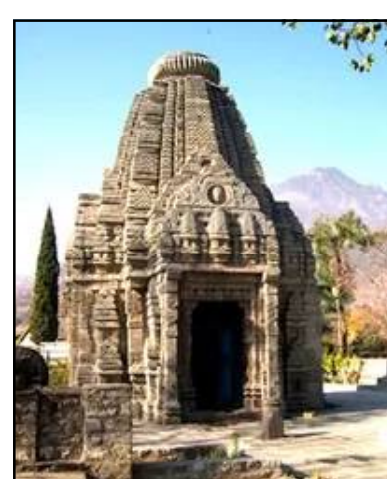


ଆସନ୍ତୁ ବୁଲିବା: **ଭୁବନାର**

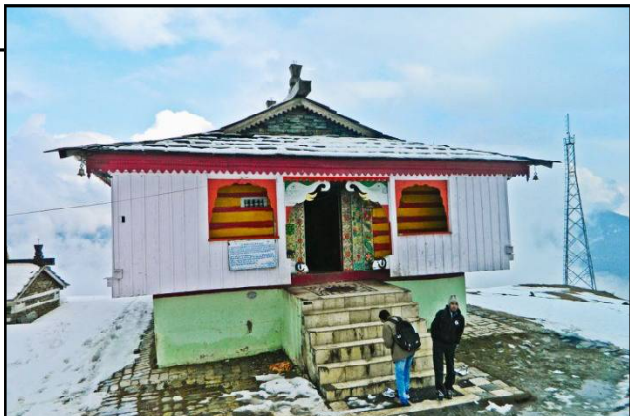
ହିମାଚଳ ପ୍ରଦେଶର ଏକ ସୁନ୍ଦର ପର୍ଯ୍ୟଟନ ସ୍ଥଳୀ ହେଉଛି ଭୁବନାର । କୁଲୁ ଜିଲ୍ଲାରେ ଅବସ୍ଥିତ ଭୁବନାର ଏକ ଶୈଳନିବାସର ମାନ୍ୟତା ପାଇଛି । କୁଲୁରୁ ଭୁବନାରର ଦୂରତା ୧୦ କିଲୋମିଟର । ସମୁଦ୍ର ପତ୍ତନରୁ ୨୦୫୦ ମିଟର ଉଚ୍ଚରେ ଅବସ୍ଥିତ ଭୁବନାର । ଏହାକୁ କୁଲୁ ଘାଟିର ପ୍ରବେଶ ଦ୍ଵାର ବୋଲି ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ । ଏହି ଶୈଳନିବାସର ଉଭୟ ଐତିହାସିକ ଏବଂ ଧାର୍ମିକ ମହତ୍ତ୍ଵ ରହିଛି । ହିନ୍ଦୁ ଦେବଦେବୀଙ୍କର ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ ମନ୍ଦିର ଏଠାରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଏହି ଛୋଟ ଶୈଳନିବାସରେ ଭରି ରହିଛି ପ୍ରକୃତିର ଅପୂର୍ବ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ । ଏହି ସ୍ଥାନରେ ଔଷଧୀୟ ଗଛ, ଘଞ୍ଚ ଅରଣ୍ୟ ଏବଂ ବନ୍ୟଜୀବ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାନ୍ତି । ଏଠାକାର ଦର୍ଶନୀୟ ସ୍ଥାନଗୁଡ଼ିକ ପର୍ଯ୍ୟଟକଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟି ଆକର୍ଷଣ କରିଥାଏ । ଜଗନ୍ନାଥ ମନ୍ଦିର, ବିକ୍ଠୁଳି ମହାଦେବ ମନ୍ଦିର ପର୍ଯ୍ୟଟକଙ୍କ ଆକର୍ଷଣ କେନ୍ଦ୍ରବିନ୍ଦୁ ପାଲଟିଥାଏ । ଭୁବନାରରେ ବ୍ୟାସ ନଦୀ ବୋହିଯାଇଛି । ପର୍ଯ୍ୟଟକମାନେ ବ୍ୟାସ ନଦୀରେ ରାଫ୍ଟିଂର ମଜା ନେଇଥାନ୍ତି । ଖରାଦିନେ ଦେଶବିଦେଶର ପର୍ଯ୍ୟଟକମାନେ ଏଠାରେ କ୍ୟାମ୍ପ ପକାଇଥାନ୍ତି । ଏହି ସ୍ଥାନର ଅନ୍ୟ ଏକ ଆକର୍ଷଣ ହେଲା ଉତ୍ତର ଭାରତର ଲୋକପ୍ରିୟ ବାର୍ଷିକ ଭୁବନାର ମେଳା । ତିନିଦିନର ଏହି ମେଳା କୁଳୁ ଜିଲ୍ଲା କୁଲୁରୁ ମାସରେ ଆୟୋଜିତ ହୋଇଥାଏ । ଦର୍ଶନୀୟ ସ୍ଥାନ ବୁଲିବା ବ୍ୟତୀତ ପର୍ଯ୍ୟଟକମାନେ ଭୁବନାରରେ ଟ୍ରେକିଂ, ରକ୍ କ୍ଲାଇମିଂ, କ୍ୟାମ୍ପିଂ ଓ ରାଫ୍ଟିଂ ପରି ରୋମାଞ୍ଚକର କ୍ରୀଡ଼ାର ମଜା ନେଇଥାନ୍ତି ।



ଜଗନ୍ନାଥ ମନ୍ଦିର: ଭୁବନାରରୁ ୩ କିଲୋମିଟର ଦୂରରେ ରହିଛି ଜଗନ୍ନାଥ ମନ୍ଦିର । ସମୁଦ୍ରପତ୍ତନରୁ ଏହାର ଉଚ୍ଚତା ୫ ହଜାର ଫୁଟ । ତେଣୁ ଏହି ମନ୍ଦିରରେ ପହଞ୍ଚିବା ସେତେଟା ସହଜ ନୁହେଁ । ବହୁ ପର୍ଯ୍ୟଟକ ଦୂରରୁ ମନ୍ଦିର ଦେଖିଥାନ୍ତି । ହେଲେ ଯେଉଁମାନେ ମନ୍ଦିର ନିକଟରେ ପହଞ୍ଚି ପାରନ୍ତି ସେମାନେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରାକୃତିକ ଶୋଭାବାଜ୍ଞି ଉପଭୋଗ କରିବାର ସୁଯୋଗ ପାଆନ୍ତି ।



ବାଣେଶ୍ଵର ମହାଦେବ ମନ୍ଦିର: କୁଲୁ ଉପତ୍ୟାକାରେ ଥିବା ଏହି ମନ୍ଦିର ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ପଥର ମନ୍ଦିର ଭାବେ ପରିଚିତ ହାସଲ କରିଛି । ଅଷ୍ଟମ ଶତାବ୍ଦୀରେ ଏହି ଭବ୍ୟ ମନ୍ଦିର ତିଆରି ହୋଇଥିବା ବିଶ୍ଵାସ କରାଯାଏ । ଭୁବନାର ବିମାନବନ୍ଦରୁ ମନ୍ଦିରର ଦୂରତା ୪ କିଲୋମିଟର । ମନ୍ଦିରର ହତାରେ ଅନେକ ଦେବାଦେବୀଙ୍କ ମନ୍ଦିର ରହିଛି ।



ବିକ୍ଠୁଳି ମହାଦେବ ମନ୍ଦିର: ଏହି ମନ୍ଦିର ଭୁବନାର ନିକଟସ୍ଥ ମାଧନ ପାହାଡ଼ରେ ଅବସ୍ଥିତ । ଏହି ପ୍ରାଚୀନ ମନ୍ଦିରଟି ସମୁଦ୍ରପତ୍ତନଠାରୁ ୨୪୬୦ ମିଟର ଉଚ୍ଚରେ ରହିଛି । ମନ୍ଦିରଟି କାଶ ଶୈଳୀରେ ନିର୍ମିତ ହୋଇଛି । ଏହି ମନ୍ଦିର ଭଗବାନ ଶିବଙ୍କୁ ସମର୍ପିତ ।



ହିମାଚଳ ନ୍ୟାସନାଲ ପାର୍କ: ହାଓ୍ଵାହରଲାଳ ନେହରୁ ଟ୍ରୋଟ ଭିତ୍ତିଆନ ନ୍ୟାସନାଲ ପାର୍କ ନାମରେ ଏହି ଜାତୀୟ ଉଦ୍ୟାନଟି ପରିଚିତ । ଏହା କୁଲୁ ଓ ଭୁବନାର ଯିବା ରାସ୍ତାରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ବନ୍ୟଜୀବ ଉଲ୍ଲା, ରିସପ ମକାକ, ଜଙ୍ଗଲୀ ମେଣ୍ଢା, ମାଙ୍କଡ଼ ସମେତ ହିମାଳୟୀନ ଜନ୍ତୁମାନେ ଏଠାରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାନ୍ତି ।

ଆଦି ବ୍ରହ୍ମା ମନ୍ଦିର: ଭୁବନାରରୁ ୪ କିଲୋମିଟର ଦୂରରେ ରହିଛି ଆଦି ବ୍ରହ୍ମା ମନ୍ଦିର । ଏହା ଖୋଖନ ଗାଁ ଏହି ମନ୍ଦିର ପାଇଁ ପରିଚିତ ହାସଲ କରିଛି । ବିଶାଳ କାଠ ଗର୍ଭାରେ ତିନିଟି ମନ୍ଦିର ରହିଛି । ଆଦି ବ୍ରହ୍ମାଙ୍କ ମନ୍ଦିର କେନ୍ଦ୍ର ସ୍ଥଳରେ ରହିଥିବା ବେଳେ ଉଭୟ ପାର୍ଶ୍ଵରେ ଅନ୍ୟ ଦେବାଦେବୀଙ୍କ ଦୁଇଟି ମନ୍ଦିର ରହିଛି । ମନ୍ଦିରରେ ଏକ ରଥ ଅଛି । ଏହି ରଥରେ ୧୧ଟି ରୂପା, ୨ଟି ପିରଲ ଓ ଗୋଟିଏ ଅଷ୍ଟଧାରୀ ମୋହର ରହିଛି ।

ପାଣି ନ ପିଇବାର କୁପ୍ରଭାବ



- ◆ ନିୟମିତ ଭାବେ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣରେ ଜଳ ନ ପିଇଲେ, ଶରୀରରେ ବିଭିନ୍ନ ଅସୁବିଧା ଉତ୍ପଳିଥାଏ ।
- ◆ ବିଶେଷକରି ପରୀକ୍ଷା ପ୍ରକାଶିତ ଯେ ଶରୀରରେ ଜଳର ମାତ୍ରା କମ୍ ହେଲେ ରକ୍ତ ଗାଢ଼ ହୋଇଥାଏ । ରକ୍ତସଞ୍ଚନ ଶରୀରରେ ଠିକ୍ ଭାବେ ହୁଏନାହିଁ । ପାଣି କମ୍ ପିଇଲେ ରକ୍ତଚାପ ବଢ଼େ ।
- ◆ ଓଜନକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିବାକୁ ଚାହୁଁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ନିୟମିତ ୧୦ ଗିଲାସ ପାଣି ପିଇବା ଉଚିତ ।
- ◆ କୋଲେଷ୍ଟୋରଲ ସମସ୍ୟା ଥିବା ଲୋକ ମଧ୍ୟ ପାଣି ପିଇଲେ ଏହାର ସମାଧାନ ହୋଇଥାଏ ।
- ◆ ନିୟମିତ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣରେ ପାଣି ପିଇଲେ ଡ଼ରା ସମ୍ପନ୍ନ ରୋଗ, ବୁକ୍ ବୋଲୋମ୍ ମଧ୍ୟ ମୁକ୍ତି ମିଳେ ।

ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାୟରେ ଡ଼ରା ସୁରକ୍ଷା

ସୁନ୍ଦର ଦେଖାଯିବା ପାଇଁ କିଏ ବା ନ ଚାହେଁ । ଡ଼ିକେ ସୁନ୍ଦର ଦେଖାଯିବା ପାଇଁ ଅନେକ ଲୋକ ମୁହଁରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପ୍ରସାଧନ ସାମଗ୍ରୀ ଲଗାଇଥାନ୍ତି । ଏଥିପାଇଁ ବଜାରରେ ବିଭିନ୍ନ କମ୍ପାନୀ ଦ୍ଵାରା ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପ୍ରସାଧନ ସାମଗ୍ରୀ ଉତ୍ପାଦନ ହେଉଛି । ହେଲେ ଏହାର ବ୍ୟବହାର ଦ୍ଵାରା ସେପରି କିଛି ଫାଇଦା ମିଳିନାଥାଏ । ଯଦି ଘରେ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟର ଦୃଷ୍ଟି କରି ହେବ ତେବେ ତାହା ହିଁ ଡ଼ରାକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିବାକୁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ମାଧ୍ୟମ । ଗୋଟିଏ ଜଳକଣା ସହ କିଛି କ୍ଷୀର ମିଶାଇ ଡ଼ରାରେ ଲଗାଇ ତାକୁ ୧୫ରୁ ୨୦ ମିନିଟ୍ ପରେ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଧୋଇଲେ ଡ଼ରା ଉଜ୍ଜ୍ଵଳ ଦେଖାଯିବ। ସହିତ କୋମଳ ମଧ୍ୟ ହୋଇଯାଏ । ସେହିପରି ଗୋଟିଏ ଚାମଚ ମହୁରେ କିଛି ରୁକ୍ଷା ଲେମ୍ବୁକୁ ମିଶାଇ ହାତ ଏବଂ ବେକରେ ଲଗାଇ ହୋଇଥାଏ ।



କିଛି ସମୟ ପରେ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହା ମଧ୍ୟ ଡ଼ରା ପାଇଁ ବହୁ ଉପକାରୀ ହୋଇଥାଏ ।

ବେସନ୍ ଲଢୁ



ସାମଗ୍ରୀ-ବେସନ୍ ୨ କପ୍, ଚିନି ୧୦୦ଗ୍ରାମ୍, ଦେଶୀ ଘିଅ ୫ ଚାମଚ, କ୍ଷୀର ୧ କପ୍, ବାବାମ୍ (ଆଲୁମିନିୟମ) ୨ ଚାମଚ, ଗୁଜୁରାତି ଗୁଣ୍ଡ ଅଧାଚାମଚ ।
ପ୍ରଣାଳୀ- ପ୍ରଥମେ କରେଇରେ ଚିକେ ଘିଅ ଗରମ କରି ବାବାମ୍ ଗୁନେଲି ରଙ୍ଗ ହେବାପାଇଁ ଭାଙ୍ଗି ଏକ ପ୍ଲେଟ୍ କାଢ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ । ପୁଣିଥରେ କରେଇରେ ଘିଅ ବେଳ ବେସନ୍ ବାବାମ୍ ରଙ୍ଗ ହେବାପାଇଁ ଭଲ ଭାବରେ ଭାଙ୍ଗନ୍ତୁ । ଏବେ ଗୁଜୁରାତି ଗୁଣ୍ଡ ଏବଂ ଚିନିକୁ ମିଶାନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ସେଥିରେ ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁୟାୟା କ୍ଷୀର ପକାଇ ଧୀରେ ଧୀରେ ଘାଞ୍ଚନ୍ତୁ । ଏବେ ଏହି ମିଶ୍ରଣରେ ଭଜା ହୋଇଥିବା ବାବାମ୍ ମିଶାଇ ଥଣ୍ଡା ହେବାପାଇଁ ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ । ମିଶ୍ରଣଟି ଥଣ୍ଡା ହେବାପରେ ଲଢୁ ପରି ଅର୍ଥାତ୍ ଗୋଲ ଗୋଲ ଆକାରରେ ଗଢ଼ି ପାଖାପାଖି ୨ ଘଣ୍ଟା ପାଇଁ ଏପରି ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ । ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ଆପଣଙ୍କର ସ୍ଵାଦିଷ୍ଟ ବେସନ୍ ଲଢୁ ।

ବିଲୁପ୍ତପ୍ରାୟ ଫିସିଙ୍ଗ କ୍ୟାଟ

ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ପ୍ରାଣୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ମାଛର ଗନ୍ଧ ବାରି ପାଣିଭିତରୁ ମାଛକୁ କାନ୍ଦୁଡ଼ି ଧରୁଥିବା ବିଲେଇକୁ ଫିସିଙ୍ଗ କ୍ୟାଟ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । କିନ୍ତୁ ଗିରିବର୍ଷ ହେଲାଣି ଏହି ବିଲେଇମାନଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଲୋପ ପାଇଯାଇଛି । ପ୍ରାୟତଃ ଭାରତ, ଶ୍ରୀଲଙ୍କା ଏବଂ ଇଣ୍ଡୋନେସିଆରେ ଏହି ପ୍ରକାରର ବିଲେଇ ବିଲୁପ୍ତ ହେବାର ନଜର ଆସୁଛି । ଫିସିଙ୍ଗ କ୍ୟାଟ୍ ସଂରକ୍ଷଣର ଅଧିକ ଅର୍ଜ୍ଠିତ ନାଭିକୁ କହିବାକୁ ଯାଏ ଦକ୍ଷିଣ ଏବଂ ଦକ୍ଷିଣ-ପୂର୍ବ ଏସିଆର ମେଗ୍ଠୋର୍ ବଣ (ସିବାବାହାର ବଣରେ) ୫୦ରୁ ୮୦ ପ୍ରତିଶତ ଫିସିଙ୍ଗ କ୍ୟାଟ୍ ସଂଖ୍ୟା କମି କମି ଆସିଛି । ଆଗକୁ ଏହି ପ୍ରକାର ବିଲେଇ ଯେମିତି ନୟତ୍ତ୍ଵ ବ୍ରହ୍ମପୁତ୍ର, ଗୋଦାବରୀ-କୃଷ୍ଣା ନଦୀର ସେଥିପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଏହି



ବିଲେଇ ମାନଙ୍କର ପ୍ରାକୃତିକ ବାସସ୍ଥାନ ହେଉଛି ଗଣ୍ଡା, ଯମୁନା ସୁନ୍ଦରବନ, ବ୍ରହ୍ମପୁତ୍ର, ଗୋଦାବରୀ-କୃଷ୍ଣା ନଦୀର ତୀରଭାଗ ।

୭ ହଜାର ବର୍ଷ

ତଳର ଖାଦ୍ୟ ପାତ୍ର

କୋର୍ଡ଼ିନର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭାଗରେ ବର୍ଲିନର ଗବେଷକଗଣ ୨୦୧୦ରୁ ପରୀକ୍ଷା କରି ଆସୁଛନ୍ତି । ଗତ ସପ୍ତାହରେ ଗବେଷକବଳ ୧୦୫୦ଟି ଗଭୀର ବିଭିନ୍ନ ସାମଗ୍ରୀ ଫ୍ରେଜ୍ କରିଥିଲେ । ଦେଶ ସୁରକ୍ଷିତ ଥିବା ଏହି ସାମଗ୍ରୀ ଗୁଡ଼ିକ ରୋଷେଇଶାଳାରେ ବ୍ୟବହୃତ ଖାଦ୍ୟ ଫ୍ରେଜ୍ ପାତ୍ର ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଜିନିଷ ବୋଲି ଜଣାପଡ଼ିଥିଲା । ତେବେ ଏସବୁ ସାମଗ୍ରୀ ୭ ହଜାର ବର୍ଷ ତଳର ବୋଲି ଗବେଷକମାନଙ୍କ ମୁଖ୍ୟ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି । ସେ ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ଲୋକେ ଖାଦ୍ୟପେୟ ବାବଦରେ କିଭଳି ସଚେତନ ଥିଲେ, ତାହା ଏଥିରୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ପ୍ରମାଣିତ ହୁଏ । ହାତଟିଆରି ଏସବୁ ଫ୍ରେଜ୍ ପାତ୍ର ସାମଗ୍ରୀ ୨୦୦ରୁ ଅଧିକ ସେହି ସ୍ଥାନରେ ରହିଛି । ଛୋଟଛୋଟ ପଥରକୁ ଲାଖ ସାହାଯ୍ୟରେ ବେଶ୍ ସୁନ୍ଦର ଭାବେ ଖଞ୍ଜାଯାଇ ପାତ୍ରର ରୂପ ଦିଆଯାଇଛି । ଶୁଖିଲା ଖାଦ୍ୟ ଓ ରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟ ସବୁକିଛି ଏସବୁ ପାତ୍ରରେ ରଖାଯାଇଥିବାର ଅନୁମାନ କରୁଛନ୍ତି ଗବେଷକବଳ ।

ପ୍ରଥମ ଇଉଲି ଭେଣ୍ଟି ମେସିନ୍



କରୋନା ଭାଇରସ୍ ସମଗ୍ର ବିଶ୍ଵରେ ଭୟ ଓ ଆତଙ୍କର ବାତାବରଣ ସୃଷ୍ଟି କରିଛି । ସେଥିପାଇଁ ଲୋକେ ବାହାରେ ଖାଇବା ଛାଡ଼ି ଘର ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ଵ ଦେଉଛନ୍ତି । ଏଭଳି ଜଟିଳ ସମୟରେ ଇଉଲିପ୍ରେମାକ ପାଇଁ ଏକ ଖୁସି ଖବର । ହାଇଦ୍ରାବାଦର ଡା. ମହାଲକ୍ଷ୍ମୀ ନାଗୁରାୟି ଓ ତାଙ୍କ ଉଦ୍ୟୋଗୀ ସ୍ଵାମୀ ଅୟାସା ନାଗୁରାୟି ଏକ ଇଉଲି ଭେଣ୍ଟି ମେସିନ୍ ଡିଜାଇନ୍ କରିଛନ୍ତି । ମେସିନ୍ ବଟନ୍ ଦବାଇଲେ ଗରମ ଗରମ ସମୟ ଓ ଇଉଲି ମିଳିବ । ୧ ପ୍ଲେଟ୍ ଇଉଲି ସମୟର ମୂଲ୍ୟ ୩୫ ଟଙ୍କା ରହିଛି । ଏହି ଭେଣ୍ଟି ମେସିନ୍କୁ ଚଳାଇବା ଖୁବ୍ ସହଜ । ଏକ

ରୋବୋଟିକ୍ ହାତ ମାଧ୍ୟମରେ ଏହା ପରିଚାଳିତ ହେଉଛି । ଏହି ହାତ ଥରକେ ୨ ଇଉଲି ଉଠାଇ ଏକ ପୁନଃ ବ୍ୟବହାରଯୋଗ୍ୟ ପ୍ଲେଟ୍ରେ ପରଷିଦିଏ । ଏହା ପରେ ପ୍ଲେଟ୍ ଆଗକୁ ଗତିକରେ । ସେଠାରେ ସାୟର ଓ ଚର୍ଚ୍ଚି ଜଳାଯାଏ । ସମାନ ପରିମାଣର ସାୟର ଓ ଚର୍ଚ୍ଚି ପରଷିବା ନିମନ୍ତେ ମେସିନ୍ ପ୍ରୋଗ୍ରାମ୍ ଫିକ୍ସ କରାଯାଇଛି । ୮୦ ପ୍ଲେଟ୍ ଇଉଲି ପରଷିବାର ଦକ୍ଷତା ମେସିନ୍ ରହିଛି । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଥର ଏହା ସାୟରକେସନ୍ ପ୍ରକ୍ରିୟା ମଧ୍ୟ ଦେଇ ଗତିକରେ । ରାସ୍ତାକଡ଼ ଷ୍ଟାଣ୍ଡରେ ବିକ୍ରି ହେଉଥିବା ଖାଦ୍ୟର ଅସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟକର ଅବସ୍ଥା ଦେଖିବା ପରେ ଇଉଲି ଭେଣ୍ଟି ମେସିନ୍ ନିର୍ମାଣ ବିଷୟରେ ବିଚାର ଆସିଥିଲା ବୋଲି ଏକ ଜାତୀୟ ଖବରକ୍ରମ ସହ ସାକ୍ଷାତକାରରେ ଡା. ମହାଲକ୍ଷ୍ମୀ କହିଛନ୍ତି । ବର୍ଷେ ପୂର୍ବେ ସେମାନେ ଏକ ଗୁପ୍ତରୂପ ଭେଣ୍ଟି ମେସିନ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥିଲେ । କିନ୍ତୁ ତାହା ସେଭଳି ଲାଭପ୍ରଦ ହେଲାନାହିଁ । ତେଣୁ ଆହୁରି ସହଜ ଓ ଲୋକପ୍ରିୟ ଉତ୍ପାଦନ ଉପରେ ଫୋକସ୍ କରିବାକୁ ସ୍ଥିର କଲେ । ଲୋକେ ସବୁ ସମୟରେ ଇଉଲି ଖାଇବାକୁ ପସନ୍ଦ କରୁଥିବାରୁ ସେମାନେ ତା'ର ଉପରେ ଫୋକସ୍ କଲେ ।

କ୍ରୋଧ ଦୂର କରେ ଶଶିକାସନ

ଏହି ଆସନ ହୃଦରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ବହୁତ ଉପକାରୀ । ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କ ଗର୍ଭାଶୟକୁ ବଳ ଦିଏ । ପେଟ, ଅଣ୍ଡା ଓ ନିରନ୍ତର ଚର୍ଚ୍ଚି ଦୂର କରେ । ପ୍ରଥମେ ବକ୍ରାସନରେ ବସି ନିଃଶ୍ଵାସ ନେଇଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ଦୂର ହାତକୁ ଉପରକୁ ଉଠାନ୍ତୁ । ତା' ପରେ ଆଗକୁ ନଇଁ ପ୍ରଶ୍ଵାସ ଛାଡ଼ନ୍ତୁ ଓ ହାତକୁ ଆଗକୁ ଲମ୍ବାଇ ପାପୁଲିକୁ ତଳ ପଟକୁ ରଖି କହଣୀ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହାତକୁ ଭୃମି ଉପରେ ଲଗାଇ ରଖନ୍ତୁ ଓ ମୁଣ୍ଡ ମଧ୍ୟ ଭୃମି ଉପରେ ଲଗାଇ ରଖନ୍ତୁ । କିଛି ସମୟ ଏହି ସ୍ଥିତିରେ ରହି ପୁଣି ବକ୍ରାସନକୁ ଫେରି ଆସନ୍ତୁ । ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଥମେ ଏଭଳି ସ୍ଥିତିରେ ବସିବାକୁ କଷ୍ଟ ଅନୁଭୂତ ହୋଇପାରେ । ଶରୀରକୁ କଷ୍ଟ ନଦେଇ ଦିନକୁ ଦୁଇରୁ ତିନିଥର ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ଆସନଟି ସହଜ ଅନୁଭବ ହେବ । ଏହି ଆସନ କରିବା ଫଳରେ ମାନସିକ ରୋଗ, ବିକ୍ରା, କ୍ରୋଧ, ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ା ପଣ ଆଦି ଦୂର ହେବ । ଅନ୍ଧ, ଯକୃତ, ଅଗ୍ନାଶୟ ଓ କିଡ଼ନୀକୁ ବଳ ମିଳିଥାଏ ।

