

ଓଷ୍ଟ୍ରାଲ ଫିଟ୍‌ନେସ୍

ଶୀତ ପ୍ରଭାବରେ ବାୟୁମଣ୍ଡଳର ତାପମାତ୍ରା ଯେତିକି କମୁଛି, ପାଣିପାଗ ପରିବର୍ତ୍ତନର ସେତିକି ପ୍ରଭାବ ଶରୀର ଉପରେ ମଧ୍ୟ ପଡ଼ୁଛି । ତେଣୁ ଏଦିନେ ଫିଟ୍ ରହିବା ଲାଗି କେତେକ ଦିଗ ପ୍ରତି ବିଶେଷ ଦୃଷ୍ଟିଦେବା ଆବଶ୍ୟକ...



◆ ଶୀତଦିନେ ଅନେକ କମ୍ ପାଣି ପିଇଥାନ୍ତି । ଫଳରେ ସେମାନଙ୍କଠାରେ ଜଳାନ୍ୟତମ କମିଯାଇ ଶରୀର ଅଧିକ ଶୁଷ୍କ ହେବା, ତର୍ମ ପାର୍ଶ୍ୱଶିଆ ଦେଖାଯିବା, ଗୋଡ, ହାତ, ଓଠ ଫାଟିବା, ଲୁଣ୍ଠାଇହେବା ଭଳି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଏ । କେତେକଙ୍କଠାରେ ଶିରାପ୍ରଣାଳୀ ସଙ୍କୁଚିତ ହୋଇଯିବା ସହ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି କମିବା ଫଳରେ ଅଣ୍ଡା, କୂର ଭଳି ରୋଗ ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ଏସବୁକୁ ଏଡାଇବା ଲାଗି ଉଷ୍ମ ଆହାର ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ । ସବୁ ପ୍ରକାର ସିଜନାଳ ପରିପରିବା, ଶାଗ ଏବଂ ଫଳକୁ ଖାଦ୍ୟତାଲିକାରେ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ । ଏହା ସହ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ପାଣି ପିଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ଦେହରେ ତେଲ ଏବଂ ମୟୂରାଜକର ବ୍ୟବହାର କରିବା ବି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।

◆ ଶୀତରେ ସକାଳୁ ବାଲେଶ୍ୱର ଭିତରୁ ବାହାରିବା ଏବଂ ଉଠିବା ପରେ ଅଣ୍ଡାରେ ଏକ୍ସରସାଇଜ କରିବାକୁ ଅନେକଙ୍କୁ ଇଚ୍ଛା ହୋଇ ନଥାଏ । ତେଣୁ ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ ଅଭାବକୁ ମଧ୍ୟ ଏଦିନେ ଅନେକଙ୍କଠାରେ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ତେଣୁ ଯେଉଁମାନେ ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରତିଦିନ ଯୋଗ, ବ୍ୟାୟାମ ଆଦି ଅଭ୍ୟାସ ରଖୁଥାନ୍ତି ସେମାନେ ଆଳସ୍ୟ ଯୋଗୁ ଶୀତରେ ଆଦୌ ଏସବୁ ଦୟ କରିବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ ।

ସେଥିପାଇଁ ଭଲ ଭାବେ ଶୀତବସ୍ତ୍ର, କ୍ୟାପ୍, ସ୍କୁ, ଗ୍ଲୋବ୍ ଆଦି ପିନ୍ଧିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

◆ ଅଧିକ କୁହୁଡି ହୋଇଥାଏ । ଫଳରେ ବାୟୁମଣ୍ଡଳରେ କୁହୁଡି (ଫର) ସାଙ୍ଗରେ ଧୂଳିକଣା ବି ଜିଣି ରହିଥାଏ; ଯେଉଁଥିରେ କାର୍ବନ୍ ଡାଇଅକ୍ସାଇଡ୍, କାର୍ବନ୍ ମନୋକ୍ସାଇଡ୍, ସଲ୍‌ଫର୍, ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ୍, ଭାଇରସ୍, ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ଭଳି ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ରହିଥାଏ । ଏହା ତୁମ ଫୁସ୍‌ସର୍ଗରେ ଆସିବା ଦ୍ୱାରା କୁଣ୍ଡାଳ ହେବା, ଫଳିଯିବା, ସିନ୍ ଆଲର୍ଜି, ଫଜାଲ ଇନ୍‌ଫେକ୍ସନ୍ ଭଳି ତର୍କରୋଗ କରାଇଥାଏ । ତେଣୁ ଯଥା ସମ୍ଭବ କୁହୁଡି ଫୁସ୍‌ସର୍ଗରେ ନ ଆସିବା ଲାଗି ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ଆବଶ୍ୟକ ସ୍ତଳେ ଫୁଲ୍ ଶୀତବସ୍ତ୍ର, ଫୁଲ୍ କୋଡା, କ୍ୟାପ୍ ଆଦି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।

◆ ଶୀତଦିନେ ଅଧିକାଂଶ ଯୁବତୀ ଯୁବକଙ୍କର କେଶ ଶୁଷ୍କ ହେବା, ରୂପି ହେବା ଏକ ବଡ଼ ସମସ୍ୟା ପାଲଟେ । ଏହାକୁ ଦୂରକରିବା ଲାଗି କେଶମୂଳକ ନିୟମିତ ସମୟ ଅନ୍ତରାଳରେ ତେଲ ମାଲିସ କରନ୍ତୁ । ଭିଟାମିନ୍ ବି୩, ଏ, ସି, ଇ ସହ ଜିଙ୍କ, ପୋଟାସିଅମ୍ ଏବଂ ଆଇରନ୍ ଭଳି ମିନେରାଲ୍ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ବିଶେଷକରି କଦଳୀ, ସେଠ, ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଭଳି ଫଳ ଖାଆନ୍ତୁ ।



କାର୍ ତୋର ସତକ୍ କରାଇବ

ଇଉରୋପୀୟ ଗବେଷକଙ୍କ ଉନ୍ନତମାନ କାର୍ ତିଆରି କରିଛନ୍ତି । ଏହା ସହାୟତାରେ ଯାତ୍ରାକୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ସୁବିଧା ମିଳିବ । ଯେପରି କାର୍ ତୋର ଖୋଲି ଆପଣ ଲାଗିଥିବା ସେନ୍‌ସର୍ ସତକ୍ କରାଇବ । ପଛରୁ କେହି ଆସୁଥିଲେ, କାର୍ ଡେରା କାତର ରଙ୍ଗ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେବା ସହ ବାରମ୍ବାର ସଙ୍କେତ ଦେବ । କୌଣସି ପ୍ରକାର କାର୍ କାର୍ରେ ଲଗିଲେ, ତାହା ମଧ୍ୟ ସେନ୍‌ସର୍ ସହାୟତାରେ ଯାତ୍ରା ଜାଣିପାରିବେ । ଏହା ସହ ୨୦୦ ମିଟର ବ୍ୟବଧାନରେ ଅନ୍ୟ ଗାଡି ତୁଟ ବେଗରେ ଆସୁଥିଲେ, ସେ ବାବଦରେ ମଧ୍ୟ କାର୍ରେ ସେନ୍‌ସର୍ ସଙ୍କେତ ଦେଇଥାଏ । ନିକଟରେ କର୍ମାନାରେ ଆୟୋଜିତ ଏକ ପ୍ରଦର୍ଶନୀୟ ଏହି ବିଶେଷ ତିଆରିକର କାର୍ ପ୍ରଦର୍ଶିତ କରାଯାଇଥିଲା । ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଏହି କାର୍ ବଜାର ପ୍ରବେଶ କରିବ ବୋଲି ଅନୁମାନ କରାଯାଇଛି ।

ପୁରୁଷ ବିଦ୍ୱାନ ଗାଁ



ଉତ୍ତର କେନ୍ୟାରେ ଥିବା ଉମୋକା ଗ୍ରାମରେ ୩୦ ବର୍ଷ ହେବ କେହି ପୁରୁଷ ନାହାନ୍ତି । ସେଠାରେ ଥିବା ମହିଳା ଚାଷ କରିବା ସହିତ ଗ୍ରାମ ବାହାରକୁ ଯାଇ ଶସ୍ୟ ବିକ୍ରି କରି ଚଳିଥାନ୍ତି । ଏହାସହିତ ଗ୍ରାମର ସୁରକ୍ଷା କରିଥାନ୍ତି । ଏକ ସତ୍ତେ ଅନୁସାରେ, ୨୦୧୫ ମସିହାରେ ଗ୍ରାମର ମହିଳାଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ୪୭ ଥିଲା । ଏବେ ସଂଖ୍ୟା କ୍ରମଶଃ ବଢି ପ୍ରାୟ ଏକ ଶହ ଉପରକୁ ରହିଛି । ଏହି ଗ୍ରାମ ୧୯୯୦ ମସିହାରେ ଗଠିତ ହୋଇଥିଲା । ବଳାହାଳର

ଶୀତ ଦିନରେ ତୁମା ନିମନ୍ତେ ଦହି

ଏକ ତାମ୍ବୁତ ଦହିରେ ଲେମ୍ବୁରସ ମିଶାଇ ଓଠରେ ଲଗାନ୍ତୁ । ଫାଟିବା କମ୍ ହେବ ଏବଂ ଓଠର କୋମଳତା ନଷ୍ଟ ହେବ ନାହିଁ ।

ଅଳ୍ପ ଦହିରେ ଏକ ଚାମଚ ଦେସନ ମିଶାଇ ପେଷ୍ଟ ପରି କରନ୍ତୁ ଏବଂ ତାକୁ ଶରୀରରେ ଫାଟିଥିବା ସ୍ଥାନରେ ଲଗାନ୍ତୁ । ନିୟମିତ ଏପରି କଲେ ତୁମା ଫାଟିବା ବନ୍ଦ ହେବ ।

ସାବୁନ ତୁମାର ପ୍ରାକୃତିକ ଚୈତ୍ ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ । ତେଣୁ ଶୀତଦିନରେ ସାବୁନ ବ୍ୟବହାର କମ୍ କରନ୍ତୁ । ଦହି ଏହାର ସର୍ବୋତ୍ତମ ବିକଳ୍ପ । ଦେହରେ ଦହି ଲଗାଇ ସ୍ନାନ କରନ୍ତୁ । ତୁମା ଶୁଖିବା ଏବଂ ନିର୍ଜିବ ପରିବର୍ତ୍ତେ ଓ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଦେଖାଯିବ ।

ଶୀତ ଋତୁରେ ତୁମାର ରଙ୍ଗ କଳା ପଡିବା ଏକ ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟା । ଏକ ତାମ୍ବୁତ ଦହିରେ ସେଠରସ ପେଷ୍ଟ ମୁହଁରେ ଲଗାଇଲେ ମୁହଁ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଦେଖାଯିବ ।

୧ ଚାମୁଚ ଦହି, ୪ଟି ବାଦାମ ଓ ଦେଶୀ ଗୋଲାପ ପତ୍ରର ୧୦/୧୨ ଟୋପା ରସ ମିଶାଇ ମୁହଁରେ ଲଗାନ୍ତୁ ଏବଂ ଅଳ୍ପ ସମୟ ପାଇଁ ମାଲିସ କରନ୍ତୁ । ମୁହଁରେ ଥିବା ଦାଗ ଲିଭିଯିବ ।

ଦହି ସହିତ କମଳାତୋପା ବଟା ମିଶାଇ ଲଗାଇଲେ ତୁମା ନରମ ଓ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଦେଖାଯିବ ।



ଶୀତଦିନରେ ଓଠ ଫାଟିବା ଏକ ସାଧାରଣ କଥା । ଫଳା ଓଠ କେବଳ ମୁହଁର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟହୀନ କରେ ତା'ନୁହେଁ, ଏହା ଯନ୍ତ୍ରଣାଦାୟକ ମଧ୍ୟ । ଏହି ଋତୁରେ ତୁମା ମଧ୍ୟ ଫାଟେ । ଏଥିରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ଦହି ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇ ପାରେ ।



ମୂଳା ପରିବାରରେ ଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱ ସାମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଉପରେ ଉତ୍ତମ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ମୂଳା ଶାଗ ଖାଇବା ହିତକାରୀ ବୋଲି ସାମ୍ବନ୍ଧୀୟ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତ । ଖୁବ୍ କମ୍ ସମୟରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇପାରୁଥିବା ମୂଳା ଶାଗ କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ଓ ପୋଟାସିୟମ୍ ଭରପୂର ହୋଇଥିବାରବେଳେ ହାତ, ଗଣ୍ଠିକୁ ଶକ୍ତ କରିଥାଏ ।

◆ ତୁମା ଉପରେ ଏହି ମୂଳା ଶାଗର ଉତ୍ତମ ପ୍ରଭାବ ପଡୁଥିବାର ବିଶେଷଜ୍ଞ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି । ତୁମା ସମସ୍ୟା ଉପସ୍ଥାପନ, ସପ୍ତାହକୁ ୨-୩ ଥର ମୂଳା ଶାଗ ଖାଇବା ସାମ୍ବନ୍ଧୀୟ ପାଇଁ ଭଲ ।

◆ ଗବେଷଣାରୁ ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇଛି ଯେ ମୂଳା ଶାଗ ନିୟମିତ ଭୋଜନରେ ସାମିଲ କଲେ କର୍କଟ ରୋଗ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଯଥେଷ୍ଟ କମ୍ ହୋଇଥାଏ ।

◆ ଶୀତଦିନେ ଅଣ୍ଡା ଓ କାଶ ରୋଗରେ ଅଧିକାଂଶ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଶୀତଦିନେ ଏଇ ଶାଗ ନିଜ ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକାରେ ସାମିଲ କଲେ ସର୍ବିରୋଗ ହୋଇନଥାଏ ବୋଲି ଅନୁଶୋଧକୁ ଜଣାପଡିଛି ।

◆ ଉତ୍ତରାପ ରୋଗୀ ପ୍ରତ୍ୟହ ଏହି ଶାଗ ଖାଇଲେ ସେମାନଙ୍କ ଚାପ ସମସ୍ୟା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ହେଉଥିବାର ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତ ।



ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ :
 ଛୋଟ ଛୋଟ କଟା ହୋଇଥିବା ଫୁଲକୋଟି ଗୋଟିଏ, ୭-୮ ଟି ବିନ୍, ୭-୮ ଟି ଛତୁ, ଦୁଇଟି ଗାଜର, ଦୁଇଟି ଚମାଚୋ, ୨-୩ଟି କଂଲକା ଏବଂ ଅବା ଖଣ୍ଡେ ୧ କପ୍ ସିଝା ଗ୍ରୀନ୍ ମଟର, ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ଏକ ପିଆଜ ସରୁସରୁ କଟା ହୋଇଥିବ, ରସୁଣ ପେଷ୍ଟ, ଗୋଟିଏ ଗୁଜରାତି, ଖଣ୍ଡେ ଡାଲଚିନି, ୧ ଚାମଚ ଧନିଆ ଗୁଣ୍ଡ, ୧ ଚାମଚ ହଳଦି ଗୁଣ୍ଡ, ଅଧା ଚାମଚ ଲେଖାଏଁ ଗରମ ମସଲା ଗୁଣ୍ଡ, ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ, ୨ ବଡ଼ ଚାମଚ ରିଫାଇନ୍‌ବା ଦି ସୂର୍ଯ୍ୟମୁଖୀ ତେଲ, ଦୁଇ କପ୍ ପାଣି, ସାଦାଧୁସାରେ ଲୁଣ ।

ପ୍ରସ୍ତୁତି :
 ଏକ ପାତ୍ରରେ ତେଲ ଗରମ କରନ୍ତୁ । ଏଥିରେ ପିଆଜ ପକାଇ ଭାଜିବା ସହ ଅବା ରସୁଣ ପେଷ୍ଟ ପକାନ୍ତୁ ଏବଂ ସବୁ ମସଲା ଏଥିରେ ପକାଇ ହାଲୁକା କଷିବେ । ଶେଷରେ ଚମାଚୋ ଓ ଗରମ ମସଲା ଗୁଣ୍ଡ ପକାଇବେ । କଷି ହୋଇଗଲେ ଗ୍ରୀନ୍ ମଟର ଛାଡି ଅନ୍ୟ ସବୁ କଟା ପରିବା ସେଥିରେ ପକାଇ ଚିକେ ଭାଜିବା ପରେ ଲୁଣ ଓ ପାଣି ଦେଇ ଘୋଡାଇଦେବେ । ପାଣି ଶୁଖିବା ପରେ ଏକ ପାତ୍ରକୁ ବାହାର କରି ସେଥିରେ ସିଝା ମଟର ମିଶାଇବା ସହ କଟା ଧନିଆପତ୍ର ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏବେ ଗରମାଗରମ ପରିବା କିମ୍ବା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା । ଏହାକୁ ରୁଟି, ପରଗା ନଡେଟ ଭାତ ସହିତ ଖାଇହେବ ।

ବିଶ୍ୱର ମହଙ୍ଗା ଚକୋଲେଟ୍

ଯଦି ଗୋଟିଏ ଚକୋଲେଟ୍‌ର ମୂଲ୍ୟ ୪୦୦ କିମ୍ବା ୫୦୦ ଟଙ୍କା, ତେବେ ଆମେ ଏହାକୁ ଦାମୀ ଚକୋଲେଟ୍ ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରୁ । ଭାରତୀୟ ବଜାରରେ ସର୍ବାଧିକ ୨ ହଜାରର ଟଙ୍କା ମୂଲ୍ୟର ଦାମୀ ଚକୋଲେଟ୍ ମିଳେ । ବିଦେଶୀ ରାଜକରେ ବିଶେଷ ଅବସରରେ ଦାମୀ ହୋଟେଲଗୁଡିକ ଲକ୍ଷାଧିକ ଟଙ୍କା ବ୍ୟୟରେ ଚକୋଲେଟ୍ ତିଆରି କରିଥାନ୍ତି । ବଡ଼ ଦିନ, ନୂଆ ବର୍ଷ ଅବସରରେ ଇଉରୋପ, ଆମେରିକା ଫରାନ୍ସରକା ହୋଟେଲରେ ମହଙ୍ଗା ଚକୋଲେଟ୍ ତିଆରି ହୁଏ । ନିକଟରେ ପଲ୍‌ଗୋଲର ଓବିଡୋସରେ ବିଶ୍ୱର ସବୁଠୁ ମହଙ୍ଗା ଚକୋଲେଟ୍ ତିଆରି ହୋଇଛି । ଏହି ଚକୋଲେଟ୍‌ର ମୂଲ୍ୟ ୬ ଲକ୍ଷ ୧୮ ହଜାର ୪୦୦ ଟଙ୍କା । ଏହି ଚକୋଲେଟ୍‌କୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରୁଥିବା



ସବୁଠୁ ଭୟଙ୍କର ବିଲେଇ...

ମୁଖ୍ୟ ରୋଷେୟାଙ୍କ ମତରେ ଏଥିରେ ସୁନାର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଛି, ଯାହା ଖାଇଲେ ସାମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଉପରେ କୌଣସି କୁପ୍ରଭାବ ପଡେନାହିଁ । ବିଶ୍ୱର ସବୁଠୁ ମହଙ୍ଗା ମସଲା ଏହି ଚକୋଲେଟ୍‌ରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥିବାରବେଳେ ମାତାମାତ୍ରା ଦ୍ୱୀପରୁ ଆସିଥିବା ହାଇଡ୍ରୋକ୍ସି, ଭେନିଲ, ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଛି । ଅନ୍ୟତମ ରୋଚକ ତଥ୍ୟ ହେଉଛି, ଚକୋଲେଟ୍ ପାଇଁ ଦୁଇଜଣ ସୁରକ୍ଷାକର୍ମୀ ମଧ୍ୟ ନିୟୁତ ହୋଇଛନ୍ତି । ଗିନ୍‌ବୁକ୍ ଅଫ୍ ୱାର୍ଲ୍ଡ୍ ଅଫ୍ ରେକର୍ଡ୍‌ସରେ ମଧ୍ୟ ଏହା ବିଶ୍ୱର ସବୁଠୁ ଦାମୀ ଚକୋଲେଟ୍ ଭାବେ ସ୍ଥାନ ପାଇଥିବାର ପ୍ରକାଶ ।



ସାର୍ବଜନୀନ ଭିକ୍ଷାକୃତ୍ତି



ପ୍ରକାଶ ଆଚାର୍ଯ୍ୟ
ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ପ୍ରଧାନଶିକ୍ଷକ,
ଇଣ୍ଡିଆନା ଉନ୍ନତ ଶିକ୍ଷା,
ମୋ-୯୩୩୭୫୫୯୩୨୨୦

ତାଙ୍କୁ କହିଲି, ବାବୁ ଶୁଣ, ତୁମେତ ସୁସ୍ଥ ସବଳ ଲୋକ, ଭିକ୍ଷା ମାଗୁଛ କଣ ପାଇଁ? ତାହା ଶାରଳାଙ୍କ ନାମ ନେଇ ଭିକ୍ଷା ମାଗିବାଟା ଆଦୌ ଠିକ୍ ହେଉନାହିଁ। ସେ ତରୁଣଶାତ ଟିକେ ଉତ୍ତେଜିତ ହୋଇ କହିଲେ, ବାବୁ ମୁଁ ଆପଣଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରିବି, ମୋତେ କୁହନ୍ତୁ, ଏ ଦୁନିଆରେ ଭିକାରୀ କିଏ ନୁହେଁ? ଆପଣ କଣ ଭିକାରୀ ନୁହନ୍ତି? ଅପ୍ରତ୍ୟାଶିତ ଲେଉଟ ପ୍ରଶ୍ନରେ, କିଛି ସମୟ ମୁଁ ଛନ୍ଦି ହୋଇଗଲି। ତାପରେ ସେ ଆରମ୍ଭ କଲେ, ଆଜ୍ଞା ଏ ଦୁନିଆରେ ପ୍ରଥମ ଶ୍ରେଣୀର ଭିକାରୀ ହେଉଛନ୍ତି ସରକାରୀ କର୍ମଚାରୀ। ନିଜର ପଦବୀ ଓ ଯୋଗ୍ୟତା ଅନୁଯାୟୀ, ସରକାରଙ୍କ ପ୍ରଦତ୍ତ ସତ୍ତାକ୍ଷରକ ବେତନ ପ୍ରାପ୍ତି ପରେ ମଧ୍ୟ, ଜନସାଧାରଣଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଉଚ୍ଚାକୃତ ଲାଠ ଗ୍ରହଣ କରିବା କଣ ଭିକ୍ଷାକୃତ୍ତି ନୁହେଁ? ସେମାନେ କଣ ସୁସ୍ଥ ସବଳ ନୁହନ୍ତି? ସେମାନେ କଣ ବିକଳାଙ୍ଗ? ଆପଣ କଣ ସେ ଭିକ୍ଷା ଦେଇ ନାହାନ୍ତି? କିମ୍ପା ସରକାରୀ ଚାକିରୀଆ ହୋଇଥିଲେ ସେ ଭିକ୍ଷା ଗ୍ରହଣ କରି ନାହାନ୍ତି? ମୁଁ ମାଆ ଶାରଳାଙ୍କ ନାମରେ ଭିକ୍ଷା ସଂଗ୍ରହ କରୁଛି ବୋଲି ଆପଣ ମୋତେ ହିତୋପଦେଶ ଦେଇଛନ୍ତି। ତଥାକଥିତ କେଳେକାରୀ ବାପାମାନେ ନିଜକୁ ଭଗବାନ କହି, ଲକ୍ଷ୍ମଣ ଚଙ୍କା ଭିକ୍ଷା ସଂଗ୍ରହ କରୁଛନ୍ତି, ଆଉ ଆପଣ ମାନେ ସେଠି ହଜାର ହଜାର ଟଙ୍କା ଭିକ୍ଷା ଦେଇ ଆସୁଛନ୍ତି, କାହିଁକି ତାଙ୍କୁ ଦିନେ ହିତୋପଦେଶ ଦେଇ ନାହାନ୍ତି? କାରଣ ଏମାନେ ହେଲେ ହାଇ କ୍ୟାଡରର ଭିକାରୀ! କିଛି ଲୋକ ବାଷ୍ପୀ ନହୋଇ ମଧ୍ୟ, ନିଜେ, ନିଜ ପୁଅ ଝିଅ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ନକଲି ବାଷ୍ପୀ ବନାଇ କାଳିଆ ଯୋଜନା ଅର୍ଥ ହାତେଇବାର ପ୍ରଚେଷ୍ଟା କରି ନାହାନ୍ତି? ନିଜେ ଗରିବ ନହୋଇ ମଧ୍ୟ, ନିଜର ଚାକିରି ମାତ୍ର ନାମରେ ବି.ପି.ଏଲ୍ କାର୍ଡ ହାତେଇବା ପ୍ରଚେଷ୍ଟା କରି ନାହାନ୍ତି? ଏମାନେ କଣ ଭିକାରୀ ନୁହନ୍ତି? ଏମାନେ ହେଲେ ଦ୍ଵିତୀୟ ଶ୍ରେଣୀର ଭିକାରୀ। ଆଉ କିଛି ବ୍ୟକ୍ତି ଭିକ୍ଷା ସଂଗ୍ରହ କରି, ଭିକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରିଥାନ୍ତି। ଗରିବ ଅସହାୟ ଲୋକଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟାଧିକାରୀ, ବିଭିନ୍ନ ଅନୁଷ୍ଠାନ ଓ ସରକାରଙ୍କ ଠାରୁ ଭିକ୍ଷା ଗ୍ରହଣ କରି, କିଛି ଅର୍ଥ ସେ ବାବଦରେ ବ୍ୟୟ କରି, ନିଜେ ଭିକ୍ଷୁକ ସାଜି ଆବାସ ଭିକ୍ଷାର ସିଂହଭାଗ ନିଜେ ଆସ୍ଵାଦ୍ୟ କରନ୍ତି। ଆଉ କିଛି ଭିକାରୀ ମେଡିକାଲ ଆର.ଟି.ଓ ଅର୍ଥିକ ଉପାଦାନରେ ଛୋଟଛୋଟ ଶିକାର ସଂଗ୍ରହ କରି ବଡ଼ବଡ଼ ଶିକାରୀଙ୍କ ପାଖରେ ଛାଡିଦେଇ, ସେମାନଙ୍କ ଠାରୁ ଭିକ୍ଷା ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି। ଏମାନେ ହେଲେ ତୃତୀୟ ଶ୍ରେଣୀର ଭିକାରୀ। ଆଉ କିଛି ଉଚ୍ଚକାଳୀନ ଡିପ୍ଲୋମାଟ୍ ଭିକ୍ଷୁକ ଅଛନ୍ତି। ସେମାନେ ସବୁବେଳେ ଭିକ୍ଷା ମାଗନ୍ତି ନାହିଁ, ପ୍ରତି ପାଠ ବର୍ଷରେ ଥରେ ଭିକ୍ଷା

ଶୀତରେ ସୋରିଷ ଶାଗର ଉପକାରिता

ଶୀତଦିନିଆ ବଜାରରେ ବିଭିନ୍ନ ରକମର ପରିବାମାନ ମିଳିଥାଏ। ଯୋଷକତରୁ ଭରପୁର ଏସବୁ ପରିବାକୁ ନିଜ ଖାଦ୍ୟପାନୀୟରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସାମିଲ କଲେ ଶରୀରର ରୋଗପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢେ। ଖାଦ୍ୟ ବିଶେଷତା ମତରେ ଶୀତରୁରେ ସୋରିଷ ଶାଗକୁ ମଧ୍ୟ ଭୋଜନରେ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ। କ୍ୟାଲୋରୀ ଭରପୁର ଶାଗରେ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍, ପ୍ରୋଟିନ୍, ପୋଟାସିୟମ୍, ଭିଟାମିନ୍ ଏ, ସି, ଡି, ଇ-୧୨, ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ୍, କୌଣସି, କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ଥିବା ଏକ ଶାଗ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ହିତକାରୀ। ଆର୍ଦ୍ର-ଅକ୍ତିତା ଉପରେ ସୋରିଷ ଶାଗ ଖାଇଲେ ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ମିଳେ।



- ◆ ହୃଦରୋଗୀକୁ ବର୍ଦ୍ଧିବାକୁ ଚାହୁଁଥିବା ଲୋକ ନିଜ ଖାଦ୍ୟରେ ସୋରିଷ ଶାଗ ସାମିଲ କରିବା ଭଲ ବୋଲି ଖାଦ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତ।
- ◆ କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ଓ ପୋଟାସିୟମ୍ ଭରପୁର ଏକ ଶାଗ ଖାଇଲେ ହାତ, ଗଣ୍ଠି, ମଧ୍ୟ ଶକ୍ତ ହୋଇଥାଏ।
- ◆ ଏସିଡିକ୍ ଟିକ୍ସାକ୍ଷର ଖାଦ୍ୟ ବିଶେଷତା ବିଭା ବାଳପେୟାଳ ମତରେ ଶୀତରେ ଆଖୁଗଣ୍ଠି ସମସ୍ୟା ଥିବା ଲୋକ ନିୟମିତ ସୋରିଷ ଶାଗ ଖାଇଲେ ଉପଶମ ମିଳେ।

ଅନେକ ରୋଗର ମହୌଷଧୀ ଏହି ଗଛର ପତ୍ର



ମାତ୍ରରେ ରହିଥାଏ। ଯାହା ଦ୍ଵାରା କୌଣସି ପ୍ରକାର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା କରାଯାଇପାରିବ। ତେଣୁ ପତ୍ରକୁ ରସ ବାହାର କରି ଘା ରେ ଲଗାଇବା ଦ୍ଵାରା ତାହା ଶୀଘ୍ର ଶୁଷ୍କ ଯାଇ ତୃତୀୟା କୋଷିକା ମଧ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାଏ। ତେଣୁ ପତ୍ର ସେବନ କରିବା ଦ୍ଵାରା ଶରୀରରେ ରକ୍ତ ଶକ୍ତିର ସ୍ତର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରହିବା ଦ୍ଵାରା ମଧୁମେହ ଭଳି ରୋଗ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରହେ। ସାଧାରଣ ବାତମାଳି ଓ ନଖ ରୁଦ୍ଧ ହେବା ସହ ଅଧିକ ଭଲ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ। ତେଣୁ ପତ୍ରକୁ ଚୋବାଇବା ଦ୍ଵାରା ଏହି ସମସ୍ୟା ପୂର ହୋଇଥାଏ। କାରଣ ତେଣୁ ପତ୍ରରେ ଏକ ପ୍ରକାର ଏସିଡ୍ ଥାଏ, ଯାହା ଆର୍ଦ୍ର-ଅକ୍ତିତା ଭିତାମିନ୍ ଭଳି କାର୍ଯ୍ୟ କରେ। ଶରୀରରେ ଆଖୁଗଣ୍ଠି ଓ ପାଦ ଫୁଲିବା ଭଳି ସମସ୍ୟା ଦେଖା ଦେଲେ, ତେଣୁ ପତ୍ରର ରସକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ଏହାକୁ ପୂର କରି ପାରିବେ। ଏହା ପ୍ରଭାବକୁ ଅଧିକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରିବା ପାଇଁ ଏଥିରେ ଅଳ୍ପ ଉଷା, ଲୁଗା ଓ ପାଣି ମିଶାଇ ପାରିବେ, କିନ୍ତୁ ଏହା ଏହାର ଲକ୍ଷଣକୁ ମଧ୍ୟ ମୁକ୍ତି ମିଳି ପାରିବ। ତେଣୁ ଗଛର ପତ୍ରରେ ଭିତାମିନ୍ ସି ଭରପୁର

ବାପା ଚଢ଼େଇ

କାବଜଗତରେ ଅନେକ ଅଜବ ପ୍ରାଣୀ ଅଛନ୍ତି। ସେମିତି ଏକ ପ୍ରାଣୀ ହେଉଛି ଆଫ୍ରିକୀୟ କାକାନା ଚଢ଼େଇ। ଏହା ସାଧାରଣତଃ ଆର୍ଦ୍ର ଅଞ୍ଚଳରେ ରହେ। ପାଣି ଉପରେ ତଥା ପାଣିରେ, ଭାସିପାନ୍ କର୍ମ, ପତ୍ର ପତ୍ର ଉପରେ ଏହା ଚାଲିପାରେ। ଲମ୍ବା ଲମ୍ବା ପତଳା ଗୋଡ଼ ସାକଳ୍ପ ୭ ସେ.ମି ଲମ୍ବର ପଞ୍ଚା ଯୋଗୁ ପାଣି ଉପରେ ପତ୍ର ଉପରେ ଏମାନେ ଚାଲିପାରିବେ। ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ଏହି ଚଢ଼େଇ ପାଣିରେ ରହିଥିବାକୁ ଏହାକୁ 'ଲିଲି ଟ୍ରାକ୍' ବି କହନ୍ତି। ଏହାବାଦ ଏହି ଚଢ଼େଇ ଏକ ଭଲ ବାପା ମଧ୍ୟ, ଯେକି ଛୁଆଳ ସୁରକ୍ଷା କବଚ ପାଳିଥାଏ। ଆଉ ସେମାନଙ୍କର ସବୁ ବାୟୁ ବାପା ହିଁ ତୁଳାଇଥାନ୍ତି। ବିପଦ ଆସୁଥିବା ଦେଖିଲେ ବାପା କାକାନା ପିଲାମାନଙ୍କୁ ନିଜ ଡେଇଁ ଭିତରେ ଲୁଚାଇ ରଖି ଦିଅନ୍ତି। ପିଲାଙ୍କର ଦେହ ଲୁଚି ଯାଉଥିବାବେଳେ ଗୋଡ଼ ଝୁଲି ରହିଥିବା ଦେଖାଯାଏ। ଯଶାବା ବାପା ଚଢ଼େଇର ଅନେକ ଗୋଡ଼ ଥିବା ପରି ଲାଗେ। ବାପା କାକାନା ଛୁଆଳୁ ବିପଦକୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେବାର ଏହି ଦୃଶ୍ୟ ଦେଖି ହୃଦୟସ୍ପର୍ଶୀ ହୋଇଥାଏ।

ବାହା ତେଲ



ଆପଣ କଳା ଘନକାୟ କେଶ ଚାହୁଁଛନ୍ତି, ଆଉ ଆପଣ ତାହା ପାଇପାରୁ ନାହାନ୍ତି କି? ତେବେ ଏନେଇ ଆଉ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଯଦି ଉପଚାର ଦ୍ଵାରା ଆପଣ ପାଇପାରିବେ ଘନ, କଳା ଓ ଲମ୍ବ କେଶ ତେବେ ଆସନ୍ତୁ କାଣିବା କଣ କଲେ ଆପଣ ପାଇପାରିବେ ଏଭଳି କେଶ... ବ୍ରାହ୍ମୀପତ୍ରରୁ ରସ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ସେଥିରେ ରସ ପରିମାଣର ଶୁକ୍ଳ ରାଶି ତେଲ ମିଶାଇ ଦେବେ। ମିଶ୍ରଣକୁ ତୁଳାଇ ଥିବା ଆଞ୍ଚରେ କିଛି ସମୟ ବସାଇ ଦେବେ, କିଛି ସମୟ ପରେ ମିଶ୍ରଣ ଫୁଟିବାକୁ ଲାଗିବ ଓ ଏହାର ପରିମାଣ କମିଯିବ ତା ପରେ ଏହାକୁ ତୁଳାକୁ କାଢି ଦେବେ। ଏହି ମିଶ୍ରଣ ତେଲ ଥଣ୍ଡା ହୋଇଗଲେ ତାକୁ ଏକ କାଚ ଶିଶିରେ ରଖିବେ। ପ୍ରସ୍ତୁତ ଏହି ତେଲକୁ ପ୍ରତିଦିନ ମୁଣ୍ଡରେ ଲଗାଇବା ଦ୍ଵାରା ଆପଣଙ୍କ କେଶ ଘନ, କଳା, ଲମ୍ବ ହୋଇଯିବ। ସହ ଆପଣଙ୍କ ମୁଣ୍ଡର ସୁନ୍ଦରତା ବୃଦ୍ଧି ମଧ୍ୟ ପାଇଥାଏ। ଏହା ଛଡ଼ା ଆପଣଙ୍କ ଜ୍ଞାନକିକୁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାଏ ବ୍ରାହ୍ମୀ ତେଲ।

ସାସ୍ତ୍ରୀୟ ମନ୍ତ୍ର

- ◆ ହଳଦୀ ଜାବଣି ଓ କାଟାଣି ବିରୋଧୀ। କ୍ଷତ ସ୍ଥାନରେ ହଳଦୀ ଲଗାଇଦିଅନ୍ତୁ। ଏହା ଦ୍ଵାରା ସଂକ୍ରମଣ ଆଶଙ୍କା ରହେ ନାହିଁ ଏବଂ ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହୁଏ।
- ◆ ହଳଦୀ ଓ ହିଲୁ ପାଣିରେ ବରୁରାଜ ବାନ୍ଧି ରଖିଥିବା ସ୍ଥାନରେ ଲଗାଇ ରଖନ୍ତୁ।
- ◆ ବାୟୁଦୋଷ ଦୂର ପାଇଁ ଉଷୁମ ପାଣିରେ ଚିମୁଟାଏ ହଳଦୀ ଓ ଲୁଗା ଘାଝି ପିଅନ୍ତୁ।
- ◆ ଗରମ କ୍ଷୀରରେ ହଳଦୀ ପେଷ୍ଟି ପିଇବା ଦ୍ଵାରା ଅଶ୍ମା ଦୋଷ ଦୂର ହୁଏ।
- ◆ ପାଟି ଭିତର ଘା' ହୋଇଥିଲେ ହଳଦୀ ଓ ମହୁ ମିଶାଇ ଲଗାନ୍ତୁ। କିଛି ସମୟ ପରେ ଉଷୁମ ଲୁଗା ପାଣି କୁଳି କରନ୍ତୁ।
- ◆ ପାଦ ଫାଟୁଥିଲେ ନଡିଆ ଦେଲ ଓ ହଳଦୀ ଗୋଳାଇ ଲଗାନ୍ତୁ।

ରୋଗପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢାଇବ ଏସବୁ ଖାଦ୍ୟ

ଯେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ସଂକ୍ରମିତ ରୋଗକୁ ବର୍ଦ୍ଧିବାକୁ ହେଲେ, ପ୍ରଥମେ ନିଜ ଖାଦ୍ୟପାନୀୟ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ। ଆମେରିକା ଫୁଡ୍ ଆସୋସିଏସନ୍ ସଂଘ ମୁଖ୍ୟଙ୍କ ମତରେ ପିଲାଠାରୁ ବୟସ୍କ ଏଥିରେ ସାମିଲ କରାଯିବା ଉଚିତ।

- ଦେଶୀ ଘିଅ, ଏଥିରେ ଥିବା ଯୋଷକତରୁ ଶରୀରକୁ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା କରେ। କେତେକ ବର୍ଗର ଲୋକଙ୍କ ଭୟ ଯେ ଦେଶୀ ଘିଅ ଖାଇଲେ ଓଜନ ବଢିବ। ସହ କୋଲେଷ୍ଟରଲ୍ ସ୍ତର ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ। ତାହା ଭୁଲ୍ ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇଛି। ଦୈନିକ ସକାଳବେଳା ଗୋଟିଏ ଚାମଚ ଶୁଦ୍ଧ ଦେଶୀଘିଅ ୧ ମାସ ଖାଇବା ପରେ ଏହାର ଉପକ୍ରମ ପ୍ରଭାବ ଜାଣିପାରିବେ।
- ଭିଟାମିନ୍ ସି ସୁସ୍ଥ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଫଳ ଓ ପନିପରିବା ନିଜ ଭୋଜନରେ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ। ଖରାଦିନେ ଦିନକୁ ୩-୪ ଥର ଘରେ ଲେମ୍ବୁ, ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ। ଏହା ଦ୍ଵାରା ପୂର୍ବ ଲାଗିବା ସହ ଶରୀରର ରୋଗପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ



- ବଢିଥାଏ।
- ରସୁଣ, ଏହାର ଆବଶ୍ୟକତା ଦୈନନ୍ଦିନ କାବନରେ ଖୁବ୍ ଅଧିକ। ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟଞ୍ଜନରେ ରସୁଣ ଛୁଙ୍କ ଦେଇ ପରଷନ୍ତୁ। ନଚେତ୍ ସକାଳୁ ଖାଲିପେଟରେ ୨-୩ ରସୁଣ ପାଖୁଡା ଖାଇବା ଶରୀର ପାଇଁ ମହୌଷ୍ଟି ପରି କାମ କରେ।
- ଅମୃତଭଣ୍ଡା, ଏକ ପରିବା ଉଚ୍ଚ ଫାଇବର ଓ ପାଚିଲା ଖାଇ ହୁଏ। ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଚରକାରିରେ ଏକ ପରିବାର ଉପଯୋଗ କରି ଖାଇବା ଉଚିତ।
- ବିପାକ୍ତ ତେଲ ପରିବର୍ତ୍ତେ ସୋରିଷ ତେଲ କିମ୍ବା ନଡିଆ ଦେଲରେ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ। ପୂର୍ବେ ଲୋକ ଏକ ସବୁ ତେଲରେ ହିଁ ଖାଦ୍ୟ ବାହୁଥିଲେ। ସେମାନଙ୍କ ସୁସ୍ଥ କାବନଶୈଳୀର ଏହା ଅନ୍ୟତମ ପୂତ୍ର ଥିଲା।
- ଦହି, ଦୁଧହର ଭୋଜନରେ ଆପଣ ଏହା ଖାଇପାରିବେ। ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇଦେବ ଦହି ଖୁବ୍ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ।

ମାନସିକ ତାପକୁ କମ୍ କରେ ସକାଳ ଜଳଖିଆ

ସୁନ୍ଦରୀ କନାମା କପୁର ଖାନ୍ଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଭାବେ ରୁଜୁତା ଦିପ୍ତେକରଙ୍କ ଲେଖିଥିବା ଏବେ ଶୀର୍ଷରେ ଅଛି। ସୋସିଆଲ ସାଇଟ୍ ଜରିଆରେ ସେ ସମସ୍ତ ବର୍ଗର ଲୋକଙ୍କୁ ବରାବର ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥାନ୍ତି। ନିକଟରେ ସେ ସକାଳ ଜଳଖିଆର ଆବଶ୍ୟକତା ସମ୍ପର୍କରେ ଜନସାଧାରଣଙ୍କୁ ଅବଗତ କରାଇଛନ୍ତି।

- ସକାଳବେଳାର ପ୍ରଥମ ଭୋଜନକୁ ରାକାଳ ପରି କରିବା ଉଚିତ। କାରଣ ପୂରାଦିନ ଏହି ଖାଦ୍ୟ ହିଁ ଆମ ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇଥାଏ। ଭିଟାମିନ୍ ଓ ମିନେରାଲ୍ ଭରପୁର ଜଳଖିଆ ସମସ୍ତ ବର୍ଗର ଲୋକ କରିବା ଜରୁରୀ।
- ପରଟା, ଉପମା, ରୁଟା ସକ୍ଵଳା, ଉଡଲି, ବୋବା ଇତ୍ୟାଦି ଜଳଖିଆ ଭାବେ ଖାଇପାରିବେ। ଖାଲିପେଟରେ ତା' ଓ କଫି କିମ୍ବା ଫଳରସ ପିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଏହା କାରଣରୁ ଅମ୍ଳ ହେବାର ଭୟ ଥାଏ। ପେଟପୁରା ଜଳଖିଆ ଖାଇବା ପରେ ଆପଣ ଏହି ପାନୀୟ ପିଇପାରିବେ।
- ସକାଳ ଜଳଖିଆ କଲେ ଦିନମାନ ମୁଣ୍ଡବିଛା ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟ ହୁଏନାହିଁ। ଯେଉଁଦିନ ଜଳଖିଆରେ ବିଳୟ କିମ୍ବା କୌଣସି କାରଣରୁ ଆମେ



କରିପାରିନଥାଉ, ସେହିଦିନ ହିଁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଶାରୀରିକ ଅସୁସ୍ଥତା ଅନୁଭୂତ ହେଉଥିବାର ଅନେକ ସର୍ବେକ୍ଷଣରେ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି।

- ଜଳଖିଆ ପେଟପୁରା କଲେ ଆମ ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ। ଓଜନକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ, ଏକ ଅଭ୍ୟାସ ପାଳନ କରିବା ଉଚିତ ବୋଲି ରୁଜୁତା କହିଛନ୍ତି।
- କାନାମା ଦୈନିକ ସକାଳ ଜଳଖିଆରେ ଘିଅ ପରଟା ଖାଇଥାନ୍ତି। ଏହା ସତ୍ତ୍ୱେ ସେ ନିଜକୁ ଫିଟ୍ ରଖିଛନ୍ତି। କାରଣ ଯୋଗ, ପ୍ରାଣାୟାମର ଅଭ୍ୟାସ ମଧ୍ୟ ସେ ନିୟମିତ କରିବାରେ ଆଦୌ ହେଲା କରନ୍ତି ନାହିଁ।

ମହିଳାକୁ ଘରେ ପଶି ଦୁଷ୍ଟର୍ମ ଉଦ୍ୟମ, ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ଇଟାରେ ଛେଚି ଅଭିଯୁକ୍ତ ଫେରାର

ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ମଞ୍ଚ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀଣା ବୈଠକ

ବାଲେଶ୍ୱର, ୧୬/୧୨ (ନି.ପ୍ର) : ବାଲେଶ୍ୱର ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ମଞ୍ଚର କାର୍ଯ୍ୟକାରୀଣା କମିଟି ବୈଠକ ସଂଗଠନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପରିସରରେ ଦୁଧିଆର ଦିନ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି ।



କରାଯିବା ସମ୍ପର୍କରେ କର୍ମକର୍ତ୍ତା ଓ ସଦସ୍ୟମାନେ ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ । ଏହି ଅବସରରେ ବରିଷ୍ଠ ସଦସ୍ୟ ଭାବରେ ମହାପାତ୍ର ଓ ସାଥୀମାନେ ପ୍ରଧାନଙ୍କୁ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀଣା କମିଟି ସଦସ୍ୟ ଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଥିଲା ।

ରାମନାଥପୁର ହାତୀଖୁଲରେ ମେଧାବୃତ୍ତି ପରୀକ୍ଷା ଅନୁଷ୍ଠିତ

ରୁଣୁପୁର, ୧୬/୧୨ (ନି.ପ୍ର) : ରାୟଗଡ଼ା ଜିଲ୍ଲା ରାମନାଥପୁର ବ୍ଲକ୍ ସରକାରୀ ଉଚ୍ଚ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଠାରେ ଦୃତୀୟ ଓ ପଞ୍ଚମ ଶ୍ରେଣୀ ଛାତ୍ର ଛାତ୍ରୀ ମାନଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ମେଧାବୃତ୍ତି ପରୀକ୍ଷା ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି ।

ମେଗା ରକ୍ତଦାନ ଶିବିର ଲାଗି ପ୍ରସ୍ତୁତି ବୈଠକ



କଲେକ୍ଟର, ୧୬/୧୨ (ନି.ପ୍ର) : କୋଭିଡ୍ କଟକଣା ସମୟରେ ଥେଲାପେନୀ ଓ ଦୁର୍ଭିକ୍ଷଗ୍ରସ୍ତ ରୋଗୀମାନଙ୍କୁ ରକ୍ତ ଯୋଗାଇବା ପାଇଁ ରକ୍ତ ଭଣ୍ଡାରରେ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ରକ୍ତର ଅଭାବ ଦେଖା ଦେଇଥିବାରୁ ଏବେ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ତରରୁ ରକ୍ତଦାନ ଶିବିର ଆୟୋଜନ କରାଯାଇଛି ।

ମାଟି ବାଲି ଖାଦାନ ବର୍ଷକୁ ୨ କୋଟିରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଟଙ୍କାରେ ନିଲାମ ଶେଷ

ନୀଳଗିରି, ୧୬/୧୨ (ନି.ପ୍ର) : ନୀଳଗିରି ତହସିଲ ପକ୍ଷରୁ ମାଟି ବାଲିଖାଦାନ ଟଙ୍କାରେ ନିଲାମ ନିଆଁ ନିଆଁ ଲିକ୍ ପ୍ରକ୍ରେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପକ୍ଷରୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ହୋଇଥିବା ବେଳେ ମାଟିର ଦିନ ଚେଷ୍ଟର ପେପର ଗ୍ରହଣ ର ଶେଷ ଚାରିଶ ଥିବା ବେଳେ ମୋଟ ୩୨ କଣ ଟଙ୍କାରେ ଧାରୀ ନିଜ ନିଜର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପ୍ରକାଶ କରିଥିଲେ ।

ନବ ନିର୍ବାଚିତ ବାର ଆସୋସିଏସନ କର୍ମକର୍ତ୍ତାଙ୍କ ଶପଥପାଠ

ବାଲେଶ୍ୱର, ୧୬/୧୨ (ନି.ପ୍ର) : ବାଲେଶ୍ୱର ବାର ଆସୋସିଏସନର ନବ ନିର୍ବାଚିତ କର୍ମକର୍ତ୍ତାମାନେ ଶପଥ ପାଠ କରିଛନ୍ତି । ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷାରେ କେତେକ ହତାସ୍ତ ୨ ନୟନ ବାରରେ ଏକ ଶପଥପାଠ ଉତ୍ସବ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା ।

ଗଛରେ ବାଡେଇ ହୋଇ ଯୁବକ ଗୁରୁତର



ବାରିପଦା, ୧୬/୧୨ (ନି.ପ୍ର) : ଆଜି ସଂଧ୍ୟାରେ ବାରିପଦା ଲୁଲୁର ରାସ୍ତାରେ ଶିବକାମରଣୀ ଠାରେ ଜଣେ ଯୁବକ ମଟର ସାଇକେଲରେ ଯାଉଥିବା ସମୟରେ ଏକ ଗଛରେ ବାଡେଇ ହୋଇ ଗୁରୁତର ହୋଇଛନ୍ତି ।

ବିଜେପି ପକ୍ଷରୁ ପ୍ରେସମିଟ : ପରାକୁ ନ୍ୟାୟ ଦାବିରେ ମନ୍ତ୍ରୀ ଅରୁଣ ସାହୁଙ୍କୁ ଇସ୍ତଫା ଦାବି

ଡିସେମ୍ବର ୨ ଧରେ ବାଲେଶ୍ୱରରେ ହେବ କୃଷକ ସମାବେଶ

ବାରିପଦା, ୧୬/୧୨ (ନି.ପ୍ର) : ନାକଟ ଅତୀତରେ ନୟାଗଡ଼ ଯତ୍ନପୁର ଗ୍ରାମର ପରା ନିଖୋଜ ଓ ହତ୍ୟା ଘଟଣାରେ ମନ୍ତ୍ରୀ ଅରୁଣ ସାହୁଙ୍କୁ ଇସ୍ତଫା ଦେବା ପାଇଁ ବିଜେପି ପକ୍ଷରୁ ପ୍ରେସମିଟ ଯୋଜନା କରାଯାଇଛି ।



ଅନ୍ୟତମ ୧୦ କି.ମି. ପଦଯାତ୍ରା ବିଜେପି ପକ୍ଷରୁ କରାଯିବ ବୋଲି ବିଜେପିର ବିଧାୟକ ଦଳ ଉପନେତା ତଥା ଜିଲ୍ଲା ପ୍ରଭାକର ବିଧାୟକ ଦିଅଁ କେଳୁ ବାରିପଦା ବଜାର ଉତ୍ସାହ ସମିଳନୀ କକ୍ଷରେ ଆୟୋଜିତ ଏକ ସାମ୍ବାଦିକ ସମ୍ମିଳନୀରେ କହିଛନ୍ତି ।

ନେଇ ବିଜେପି ପକ୍ଷରୁ ଏକ ଚାଷୀ ସମାବେଶ କରାଯାଇ କେନ୍ଦ୍ର ସରକାରଙ୍କୁ କୃଷି ବିଲ ପଛରେ ରହିଥିବା ପ୍ରକୃତ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ବାବଦରେ ସଚେତନ କରାଯିବ ବୋଲି କହିଛନ୍ତି ।

ପ୍ରଥମ ପୃଷ୍ଠାର ଅବଶିଷ୍ଟାଣ ...

‘ପରା’ ପୋଷାକରେ ... ଲୁଲୁର ୧୪ ଚାରିଖରେ ଗାଁ ଦାଣ୍ଡରେ ଖେଳୁଥିବା ପରା । ଏହି ସମୟରେ ସେ ହଠାତ ନିଖୋଜ ହୋଇ ଯାଇଥିଲେ ।

ଫେସବୁକ୍ ଲାଇଭ୍ ...

ଏହା ପୂର୍ବରୁ ସେ ୩୦ଟି ଟ୍ୱିଟ୍ ପିଲ୍ ଖାଇଛନ୍ତି ବୋଲି କହିଛନ୍ତି । ସେ ଏକ ଡାଏରୀ ଦେଖାଇଛନ୍ତି ଓ ତାଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ପାଇଁ ଯେଉଁମାନେ ସବୁ ଦାୟା ସେ ସେମାନଙ୍କ ନାମ ସେ ଡାଏରୀରେ ଲେଖିଛନ୍ତି ବୋଲି କହିଛନ୍ତି ।

ଇନ୍ଦୋର ଠାରେ ...

ସ୍ୱାଧୀନତାର ୭ ଦଶନ୍ଧିରେ ଦେଶର ଚାଷୀ ମାନଙ୍କର ବିକାଶ ପାଇଁ ଯାହା କରାଯାଇପାରିନଥିଲା, ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ମୋଦି ତାଙ୍କର ୬ ବର୍ଷର ଶାସନରେ ତା’ ଠାରୁ ଅଧିକ ଯୋଗଦାନ ଦେଇଛନ୍ତି ।

ହିଞ୍ଜିଳିରେ ନୂତନ ...

ଡିସେମ୍ବର ୧୪, ୨୦୨୦ ସୁଦ୍ଧା ଓଡ଼ିଶା ହାଇକୋର୍ଟ ପ୍ରାୟ ୪୦ ହଜାର ମାମଲା ସମାପନ କରିଛନ୍ତି । କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ରୁହେଇଥିବା ଶ୍ରୀ ବିଦ୍ୟ ଶଙ୍କର ମିଶ୍ର, ଓଡ଼ିଶା ହାଇକୋର୍ଟର ବିଚାରପତି ଜଷ୍ଟିସ୍ ବିଶ୍ୱକିର ମହାନ୍ତି, ସାଂସଦ ପ୍ରମିଳା ବିଶୋଇ, ଉତ୍କଳ ନିର୍ବାଚନ କମିଶନର ସୁରେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ମହାପାତ୍ର, ଆଇନ ବିଭାଗ ପ୍ରମୁଖ ଶାସନ ସଚିବ ସଞ୍ଜୀବ ଚୋପ୍ରା ଏବଂ ସଚିବ ଶଶିକାନ୍ତ ମିଶ୍ର, ରାଜ୍ୟ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଏବଂ ହିଞ୍ଜିଳିଟ ଚାନ୍ଦ ଆସୋସିଏସନର ସଭାପତି ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ।

ପୁରୀ, ଯାଜପୁର ...

କ୍ୟାବିନେଟରେ ନେଇଛନ୍ତି ବୋଲି ମିଥ୍ୟା କଥା କହି ଓଡ଼ିଶାବାସୀଙ୍କୁ ଭ୍ରମିତ କରୁଛନ୍ତି । ପର ଘର ତିଥଣରେ ଅତିଥୀ ସ୍ୱାଗତ କରୁଛନ୍ତି ରାଜ୍ୟସରକାର । ଅତୀତରେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଆବାସ ଯୋଜନାର ସଫଳତାକୁ ବିକୃତ ପଦ୍ଧତିରେ ଖାତାରେ ପକାଇବା, ଟଙ୍କାଟିଆ ଚାଉଳ ଓ ୧୦୮ ଆୟୁର୍ଭାଗକୁ ନିଜର ବୋଲି ପ୍ରଚାର କରିବା ଭଳି ମେଡିକାଲ କଲେଜର ଶ୍ରେୟ ମଧ୍ୟ ନେବା ପାଇଁ ଅପଦେଷା କରୁଛନ୍ତି ନବୀନ ସରକାର ।

ରାଜ୍ୟରେ ଅପହୃତ

ଏଣୁ ପରାକୁ ନ୍ୟାୟ ଏବଂ ରାଜ୍ୟରେ ଅପହରଣ କରାଯାଇଥିବା ୪୪୭୭ ଶିଶୁଙ୍କୁ ଖୋଜିବା ସହ ପୋଲିସ୍ ତଦନ୍ତ ଆହୁରି ଦୃଢ଼ୀଭୂତ କରିବା ପାଇଁ ବିଜେପିର ଏକ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ପ୍ରତିନିଧୀ ଦଳ ପୋଲିସ୍ ମହାନିର୍ଦ୍ଦେଶକଙ୍କୁ ଭେଟି ଦାବି କରିଛି । ଏନସିଆରବି ତଥ୍ୟ ଅନୁଯାୟୀ ୪୭୦୪ ଜଣଙ୍କୁ ଅପହରଣ କରାଯାଇଛି ଏବଂ ଆଉପରିବ ଧାରା ୩୬୩ ଅନୁଯାୟୀ ୪୪୭୭ ଜଣ ନିର୍ଦ୍ଦେଷିତ ଏତଲା ଦିଆଯାଇଛି ।

ଭୁବନେଶ୍ୱରରୁ ୩୭ ଆକ୍ରାନ୍ତ, ୨୯ ସୁସ୍ଥ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୬/୧୨ (ନି.ପ୍ର) : ରାଜଧାନୀ ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ରୁଧିରା ଦିନ ଆଜି ୩୭ ଜଣ କରୋନା ପଜିଟିଭ୍ ଚିହ୍ନିତ ହୋଇଛନ୍ତି । ଏଥିରେ ୧୫ ଜଣ ସଂକ୍ରମଣ ଓ ୨୨ ଜଣ ସ୍ଥାନୀୟ ଅଂତକରୁ ଅଛନ୍ତି । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ୨୯ ଜଣ କରୋନା ଆକ୍ରାନ୍ତ ସୁସ୍ଥ ହୋଇଛନ୍ତି । ଭୁବନେଶ୍ୱର ମହାନଗର ନିଗମ (ବିଏମ୍ସି) ପକ୍ଷରୁ ଚୂଳଟ କରିଆସି ଏହି ପୂର୍ତ୍ତ ଦିଆଯାଇଛି ।

ମିଶନ ଶକ୍ତି ଘର ଓ ସ୍କୁଲ ବିଲ୍ଡିଂ ଶିଳାମାଧ୍ୟ



ନୀଳଗିରି, ୧୬/୧୨ (ନି.ପ୍ର) : ଭଉଁରିଆବାଡ଼ ଗ୍ରାମପଂଚାୟତ ତରଫରୁ ବିଏସପି ଯୋଜନାରେ ଯୋଜା ଉପରେ ପଞ୍ଚ ଜଡ଼ିବାଲି ସ୍ଥିତି ସ୍କୁଲ ବିଲ୍ଡିଂ ଓ ମିଶନ ଶକ୍ତି ଘର ଶିଳାମାଧ୍ୟ କରାଯାଇଥିଲା । ଉଚ୍ଚ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବେ ସମାଜସେବା ତଥା ବିଜେଡି ବିଧାୟକ ପ୍ରାଣୀ ସତ୍ୟୋଷ୍ଣ ଖତୁଆ, ସରପଂଚ ଶକୁନ୍ତଳା ମଲ୍ଲିକ, ସମିତିସଭ୍ୟା ଗୋପିନାଥ ସିଂ, ଖୁର୍ଦ୍ଧା ସଭ୍ୟ/ସଭ୍ୟା ବହୁ କର୍ମୀ ଏବଂ ମିଶନଶକ୍ତିର ସମସ୍ତ ମେମ୍ବର ଉପସ୍ଥିତିରେ ଶିଳାମାଧ୍ୟ କରାଯାଇଥିଲା ।

