

ଧ୍ୱନି ପ୍ରତିଧ୍ୱନି

The Dhvani Pratidhwani

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

ବାଲେଶ୍ୱର ■ ମଙ୍ଗଳବାର ୧୯ ଜାନୁଆରୀ ୨୦୨୧ ■ ମୂଲ୍ୟ ଟ. ୨.୦୦ ପତ୍ରସା ■ ପୃଷ୍ଠା ୩-୩୦ ■ Baleshwar ■ TUESDAY 19 JANUARY 2021
Vol.No. 31 ■ No. 18 ■ Price :Rs.2.00 (8 pages) ■ R.N.I. Registered No. 52528/91 ■ Postal Registered No. Balasore(Odisha)/005/2019

ଶୁଭ ଶାନ୍ତ ପ୍ରକାଶ ପାଇବ ...
ନୂଆବର୍ଷ ସମ୍ପାଦନା

ସ୍ୱାଗତ୍ୱିକା

ଯୋଗାଯୋଗ କରନ୍ତୁ :
ମୁଖ୍ୟ ସମ୍ପାଦକ ସାଗରିକା
ଜେଲ ରୋଡ, ବାଲେଶ୍ୱର-୭୫୬୦୦୧

ପିପିସି ସଭାପତିଙ୍କୁ ଆକ୍ରମଣ ଘଟଣା : ଡିଜିପିଙ୍କୁ ଭେଟିଲା କ୍ଷତ୍ରେୟ ପ୍ରତିନିଧି ଦଳ

ଭୁବନେଶ୍ୱର ,୧୮।୦୧ (ନି.ପ୍ର): ପିପିସି ସଭାପତି ଶ୍ରୀ ନିରଞ୍ଜନ ପଟ୍ଟନାୟକ ଓ ତାଙ୍କ ସୁରକ୍ଷାକର୍ମୀଙ୍କୁ ଆକ୍ରମଣ ଘଟଣାରେ ବିଜେପିର ହାତ ରହିଛି ବୋଲି ରାଜ୍ୟ କ୍ଷତ୍ରେୟ ଅଭିଯୋଗ କରିଛି । ଏହି ପ୍ରମାଣପତ୍ରରେ ପୂର୍ବତନ ପିପିସି ସଭାପତି ଶ୍ରୀ ଜୟଦେବ ଜେନାଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ ଏକ ପିପିସି ପ୍ରତିନିଧି ଦଳ ଡିଜିପି ଶ୍ରୀ ଅଭୟକୁ ଭେଟି ସମସ୍ତ ଅଭିଯୁକ୍ତଙ୍କୁ ଗିରଫ ଦାବା ଏବଂ ନ୍ୟାୟୋଚିତ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଗ୍ରହଣ କରିବା ପାଇଁ ଦାବା ପତ୍ର ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ । ପୂର୍ବତନ ପିପିସି ସଭାପତି ଶ୍ରୀ ଜୟଦେବ ଜେନା ସୋମବାର ଏକ ସାମ୍ବାଦିକ ସମ୍ମିଳନୀରେ କହିଛନ୍ତି ଏହି ଘଟଣାରେ ଥାନାରେ ଏତଲା ଦେବାପରେ ପୋଲିସ ଟାକ୍‌ଟିକା ନୀତି ଅବଲମ୍ବନ କରି ୫ଜଣ ପରିବର୍ତ୍ତକଙ୍କୁ ଗିରଫ କରିଛି । ଗିରଫ ଅଭିଯୁକ୍ତ କେହିଝର ବିଜେପି ସୁବ ମୋର୍ଚ୍ଚାର ଉପଦେଷ୍ଟା ବୋଲି ସ୍ୱୀକାର କରିଛି । ଏଥିରୁ ଜଣାପଡୁଛି ଏହି ଆକ୍ରମଣ ଘଟଣା ବିଜେପି ଦ୍ୱାରା ପ୍ରାୟୋଜିତ । ପିପିସି ସଭାପତିଙ୍କୁ ଆକ୍ରମଣ ଏକ ରାଜନୈତିକ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ପ୍ରଣୋଦିତ ବୋଲି ଶ୍ରୀ ଜେନା କହିଛନ୍ତି । ସେହିପରି ସବୁ ଦେଖି ନ ଦେଖିଲା ଭଳି ବିଜେଡ଼ି ବିଜେପିକୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେଉଛି । ତେଣୁ ଏ ପ୍ରମାଣପତ୍ରରେ ପୋଲିସର ଏଭଳି ଆଭିଯୁକ୍ତଙ୍କୁ ଦୃଢ଼ ନିନ୍ଦା କରିବା ସହ ବିଜେଡ଼ି ଓ ବିଜେପି ମିଶି ରାଜ୍ୟରେ ରାଜନୈତିକ ହିଂସା କରିଚାଲିଛନ୍ତି ବୋଲି ଶ୍ରୀ ଜେନା ଅଭିଯୋଗ କରିଛନ୍ତି ।

୨୦ରେ ବନ୍ଦ ରହିବ ସବୁ ଉଠାଦୋକାନୀ ଓ ଭେଣ୍ଟିଜୋନ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୮।୦୧ (ନି.ପ୍ର): ଆସନ୍ତା ୨୦ ତାରିଖ ଜାତୀୟ ଉଠାଦୋକାନୀ ଦିବସ ପାଳନ ଲାଗି ଭୁବନେଶ୍ୱର ସମେତ ରାଜ୍ୟର ବହୁ ସହର ଗୁଡ଼ିକରେ ଉଠାଦୋକାନୀ ଓ ଭେଣ୍ଟିଜୋନ ବନ୍ଦ ରହିବ । ନିଷ୍ପତ୍ତ ଉତ୍ତମ ସ୍ତର ବ୍ୟବସାୟୀ ଓ ଭେଣ୍ଟିଜୋନ ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରସ୍ତର ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ସଭାପତି ପ୍ରତାପ କୁମାର ସାହୁ ଏକ ପ୍ରେସ ବିବୃତିରେ ଏହା ଜଣାଇଛନ୍ତି । ଏହି ଦିନ ସମସ୍ତ ଦୋକାନୀ ଓ ସଂଘମାନେ ରାଜମହଲ ଛକରେ ଏକତ୍ରିତ ହୋଇ ଜାତୀୟ ଉଠାଦୋକାନୀ ଦିବସ ବିଷୟରେ ସଚେତନତା କରାଇବା ସହ ସୁନିର୍ଦ୍ଦି-୧ ଫଳ ଭେଣ୍ଟିଜୋନଠାରେ ପହଞ୍ଚିବେ । ସେଠାରେ ଏସ ଏସପିଡ଼ିର ମନ୍ତ୍ରୀ ଅଶୋକ ଚନ୍ଦ୍ର ପଣ୍ଡା, ନଗର ଉନ୍ନୟନ ମନ୍ତ୍ରୀ ପ୍ରତାପ ଜେନା, >>>ପୃଷ୍ଠା ୭

ଉଷୁନା ଚାଉଳ କିଣାକୁ ନେଇ କେନ୍ଦ୍ର ଟାର୍ଗେଟ୍ କଲା ବିଜେଡି

ମିଲରଙ୍କ ପାଇଁ ଓକିଲାତି କରୁଛି ବିଜେଡି : ବିଜେପି

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୮।୦୧ (ନି.ପ୍ର): ରାଜ୍ୟରୁ ବକଳା ଉଷୁନା ଚାଉଳ କେନ୍ଦ୍ର ନେଲେ ତାହାଙ୍କ ଉପରେ ବୋଝ ପଡ଼ିବ ବୋଲି ବିଜେଡି ଅଭିଯୋଗ କରିଛି । ସୋମବାର ଦିନ ଭୁବନେଶ୍ୱର ରାଜ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରେ ଆୟୋଜିତ ସାମ୍ବାଦିକ ସମ୍ମିଳନୀରେ ବିଜେଡି ବିଧାୟକ ରୋହିତ ପୂଜାରୀ କହିଛନ୍ତି ଯେ ଓଡ଼ିଶାର ଉତ୍ପାଦିତ ହେଉଥିବା ଉଷୁନା ଚାଉଳର ୫୦ ପ୍ରତିଶତ ନେବ ବୋଲି କେନ୍ଦ୍ର କରୁଛି ଏବଂ ରିଟ ଧାନ ନେବ ନାହିଁ । ଏସାଏ ରାଜ୍ୟରେ ୩୫ ଲକ୍ଷ ମେଟ୍ରିକ ଟନ୍ ଅଧିକ ଧାନ ଫାନ୍ତ ହୋଇଛି । ତଳିତଦର୍ଶ ମୋର୍ଚ୍ଚା ୮୨ ଲକ୍ଷ ମେଟ୍ରିକ ଟନ୍ ଧାନ କିଣାଯିବା ଲକ୍ଷ୍ୟ ରହିଛି । ଧାନ କିଣା ନେଇ



ତାହାଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରାପ୍ୟ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ଦେଉଛନ୍ତି । କିନ୍ତୁ କେନ୍ଦ୍ର ଏସାଏର ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କୁ ଟଙ୍କା ଦେଇନି । କେନ୍ଦ୍ର ଉଷୁନା ଚାଉଳ ନେଲେ ଓଡ଼ିଶା ଉପରେ ୧୦ ହଜାର କୋଟି ବୋଝ ପଡ଼ିବ । ରାଜ୍ୟ ବିଜେପି ତାହାଙ୍କ ପାଇଁ କୁସାର କାନ୍ଦଣା ନକାହି କେନ୍ଦ୍ରକୁ ଦୁଃଖ ବୋଲି କହିଛନ୍ତି ଶ୍ରୀ ପୂଜାରୀ । ସେହିପରି ବିଜୁ ମହିଳା ଦଳ ସଭାପତିଙ୍କୁ ସୁହାଲିନି କୁଟିଆ କହିଛନ୍ତି ଯେ କେନ୍ଦ୍ର ବୈମାତୃକ ମନୋଭାବ ରଖି ହଇରାଣ କରୁଛି । ରାଜ୍ୟର ବିଜେପି ନେତା କୁସାର କାନ୍ଦଣା କାରୁଛନ୍ତି ।

ଦେଶର ପ୍ରଥମ ସୌର ଉର୍ଜା ଚାଳିତ ଗାଁ ବାଟରେ ସୋଲାର୍ ପିଭି କୁକ୍ ଷ୍ଟୋଭ୍ ପ୍ରୋଜେକ୍ଟ ଉଦ୍ଘାଟିତ

ଦେଶରେ ସୌର ଉର୍ଜାକୁ ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ନିରନ୍ତର ପ୍ରୟାସ କରୁଛନ୍ତି ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ : ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର

ମଧ୍ୟପ୍ରଦେଶ/ଭୁବନେଶ୍ୱର , ୧୮।୦୧ (ନି.ପ୍ର): ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦିଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ ଭାରତ ସରକାର ଦେଶରେ ସୌର ଉର୍ଜାକୁ ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ନିରନ୍ତର ପ୍ରୟାସ କରୁଛନ୍ତି ଏବଂ ଗ୍ରାମୀଣ ବିକାଶକୁ ପ୍ରଧାନ୍ୟ ଦେଉଛନ୍ତି । ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ସୌର ଉର୍ଜା ଚାଳିତ ଦେଶକୁ ଗ୍ରାମ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ଏହି ଉଦ୍ୟମରେ ସହଭାଗୀ ହେବା ସହ ପରିବେଶ ସୁରକ୍ଷାରେ ମଧ୍ୟ ସହାୟକ ହେବ ବୋଲି କହିଛନ୍ତି କେନ୍ଦ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରଧାନ । ସୋମବାର ମଧ୍ୟପ୍ରଦେଶର ବେତୁଲ ଜିଲ୍ଲାର ଭାରତର ପ୍ରଥମ ସୌର ଉର୍ଜା ଚାଳିତ ଗାଁ ବାଟରେ



ଓଏନଜିସିର ଦୁଇଟି ପ୍ରକଳ୍ପ ପ୍ରୋଜେକ୍ଟ ଓ ତାହାଙ୍କ ପାଇଁ 'ସୋଲାର ପିଭି କୁକ୍ ଷ୍ଟୋଭ୍' ହଞ୍ଚେଳ ଓ ଚାଳିତ ସୁବିଧା

କେନ୍ଦ୍ର ଅର୍ଥମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ପ୍ରାକ୍-ବଜେଟ୍ ଆଲୋଚନା

ରାଜ୍ୟ ତରଫରୁ ବିଭିନ୍ନ ଦାବି ଉପସ୍ଥାପିତ କଲେ ଅର୍ଥମନ୍ତ୍ରୀ

ଭୁବନେଶ୍ୱର , ୧୮।୦୧ (ନି.ପ୍ର): କେନ୍ଦ୍ର ଅର୍ଥମନ୍ତ୍ରୀ ସୋମବାର ଦିନ ସମସ୍ତ ରାଜ୍ୟ ତଥା କେନ୍ଦ୍ରସାହିତ ଅଂଚଳ ଅର୍ଥମନ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କ ସହିତ ପ୍ରାକ୍-ବଜେଟ୍ ଆଲୋଚନା କରିଛନ୍ତି । ଏଥିରେ ଓଡ଼ିଶାର ଅର୍ଥମନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ନିରଞ୍ଜନ ପୂଜାରୀ ଅଗ୍ରଗୁଣ କରି ରାଜ୍ୟ ତରଫରୁ କେତେକ ଦାବି ଉପସ୍ଥାପନ କରିଥିଲେ । ସେଂଟ୍ରାଲ୍ ସେଲସ୍ ବ୍ୟାଙ୍କ ଆକ୍ଟ, ୧୯୫୬ର ଧାରା ୮ ଉପଧାରା-୩ରେ ସଂଶୋଧନ କରି ଫର୍ମ-ସିର ଅପବ୍ୟବହାର କରାଯାଇ ହାର ସିଡ୍ ଡିଜେଲର ଆନ୍ତଃରାଜ୍ୟ କ୍ରୟରୁ ରୋକାଯିବା, ଦର୍ଷ ୨୦୨୧-୨୨ରେ ଓଡ଼ିଶାରେ ଚାଲୁ ରହିଥିବା ତଥା ନୂତନ ଭାବରେ ନିଆଯାଉଥିବା ବିଭିନ୍ନ ରେଳ ପ୍ରକଳ୍ପ ପାଇଁ ଅତିକମ୍ ରେ ୭,୨୦୦ କୋଟି ଟଙ୍କାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯିବା , ଓଡ଼ିଶାରେ ଥିବା



ଅଣବ୍ୟାଙ୍କ ଗ୍ରାମ ଫଂଡ଼ାୟତଗୁଡ଼ିକରେ ବ୍ୟାଙ୍କ ଶାଖା ଖୋଲିବା, ରାଜ୍ୟର ଅନୁସୂଚିତ ଅଂଚଳରେ ଇଂଗରନେଟ୍ ବ୍ୟବସ୍ଥା ତଥା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଟେଲି ପ୍ରକଳ୍ପ ପାଇଁ ଦର୍ଷ ୨୦୨୧-୨୨ରେ ଓଡ଼ିଶା ପାଇଁ ଅତିକମ୍ ରେ ୫,୬୫୦ କୋଟି ଟଙ୍କାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା ସହ ରାଜ୍ୟରେ ଥିବା ଜାତୀୟ

ଓଡିଆ ପୁଅଙ୍କୁ ବଡ଼ ଦାୟିତ୍ୱ: ଚଣ୍ଡୀ ପ୍ରସାଦ ମହାନ୍ତି ହେବେ ଭାରତୀୟ ସେନାର ୪୨ତମ ଉପମୁଖ୍ୟ



ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୮।୦୧ (ନି.ପ୍ର): ଓଡିଆ ପୁଅ ଚଣ୍ଡୀ ପ୍ରସାଦ ମହାନ୍ତିଙ୍କୁ ବଡ଼ ଦାୟିତ୍ୱ । ପ୍ରଥମ ଓଡିଆ ଭାବେ ସେନା ଉପମୁଖ୍ୟ ହେବେ ଚଣ୍ଡୀ ପ୍ରସାଦ ମହାନ୍ତି । ଭାରତୀୟ

ସେନାରେ ୪୨ତମ ଉପମୁଖ୍ୟ ହେବେ ଲେଫ୍ଟନାଣ୍ଟ ଜେନେରାଲ ଚଣ୍ଡୀ ପ୍ରସାଦ ମହାନ୍ତି । ସେନା ଉପମୁଖ୍ୟ ଭାବେ ଏସକେ ସାଇନିଙ୍କଠାରୁ ଦାୟିତ୍ୱ ନେବେ ଚଣ୍ଡୀ ପ୍ରସାଦ ମହାନ୍ତି । କାନୁଆରୀ ୩୧ରେ ଅବସର ଗ୍ରହଣ କରିବେ ଏସକେ ସାଇନି । ଏବେ ସର୍ବ କମାଣ୍ଡର କମାଣ୍ଡର ଅଛନ୍ତି ଚଣ୍ଡୀ ପ୍ରସାଦ । ଚଣ୍ଡୀ ପ୍ରସାଦ ମହାନ୍ତିଙ୍କ ଘର ଜଗତସିଂହପୁର ଜିଲ୍ଲାରେ । ସେ ତେରାତୁନର ଆରଥାଇଏମସିସି ନିକ ସେନା ଟ୍ରେନିଂ ଶେଷ କରିଥିଲେ । ପରେ ଏନଟିଏରେ ଏମର୍ସିଲ କରିଥିଲେ ଚଣ୍ଡୀ ପ୍ରସାଦ ମହାନ୍ତି ।

ନନ୍ଦିଗ୍ରାମ ନିର୍ବାଚନମଣ୍ଡଳରୁ ଲଢ଼ିବା ନେଇ ଘୋଷଣା କଲେ ପଶ୍ଚିମବଙ୍ଗ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ମମତା ବାନାର୍ଜୀ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୮।୦୧ (ନି.ପ୍ର): ନନ୍ଦିଗ୍ରାମରୁ ଲଢ଼ିବେ ମମତା ବାନାର୍ଜୀ । ଆଗାମୀ ବିଧାନସଭା ନିର୍ବାଚନରେ ନନ୍ଦିଗ୍ରାମ ଆସନରୁ ଲଢ଼ିବେ ପଶ୍ଚିମବଙ୍ଗ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ମମତା । ପଶ୍ଚିମବଙ୍ଗ ବିଧାନସଭା ନିର୍ବାଚନକୁ ଆଉ ୩ରୁ ୪ ମାସ ବାକି ଥିବା ବେଳେ ମମତାଗଜେତ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଗଲାଣି ମହାପ୍ରସ୍ତୁତି । କୁରୁକ୍ଷେତ୍ରରେ କଡ଼ା ଟକ୍କର ଦେବାକୁ ବିଭିନ୍ନ ଦଳର ରଣନୀତି ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଉଥିବା ବେଳେ ବିଜେପି ଓ ଟିଏମସି ପକ୍ଷରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି ମାରଥନ ଜନସଭା । ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ରାଜନୈତିକ ସଭା କରି ଲୋକଙ୍କୁ ନିକ କଥା କହୁଥିବା ବେଳେ ଆଜି ନନ୍ଦିଗ୍ରାମରେ ଏକ ବିଶାଳ ସଭା କରି ଉକ୍ତ ଆସନରୁ ସେ ଛିଡ଼ା ହେଉଥିବା ଘୋଷଣା କରିଛନ୍ତି



ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀମମତା । ତେବେ ସବୁଠାରୁ ବଡ଼କଥା ହେଉଛି ସକସକ ଟିଏମସିକୁ ଚାଟା କରି ବିଜେପିରେ ମିଶିଥିବା ଟିଏମସିର ପୁରୁଖା ନେତା ଶୁଭେନ୍ଦ୍ର ଅଧିକାରୀଙ୍କ ଗତରୁ ଲଢ଼ିବେ ମମତା । ୨୦୧୬ରେ ଟିଏମସି ପ୍ରାର୍ଥୀ ଭାବେ ଲଢ଼ିଥିଲେ ଶୁଭେନ୍ଦ୍ର । ମାତ୍ର ଗତ ଡିସେମ୍ବର ୧୯ରେ ମମତାଙ୍କ ହାତ ଛାଡ଼ି ବିଜେପି ଯାଇଛନ୍ତି ଶୁଭେନ୍ଦ୍ର । >>>ପୃଷ୍ଠା ୭

ଧଳାଜହର ବ୍ୟବସାୟରେ ନାବାଳକଙ୍କୁ ବ୍ୟବହାର : ୨ ଲକ୍ଷଟଙ୍କାର ବ୍ରାଉନ୍ସୁଗର ଜବତ୍

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୮।୦୧ (ନି.ପ୍ର) : ଓଡ଼ିଶା-ପର୍ଯ୍ୟଟନ ଉପାଦାନ ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲ୍ଲାର ଜଳେଶ୍ୱର ଅଂଚଳରେ ବ୍ରାଉନ୍ସୁଗର କାରବାର ଅନୁନୁଥିବା ବେଳେ ଆଜି ସୋମବାର ଜଣେ ନାବାଳକଙ୍କୁ ଏହି କାରବାରରେ ଅଟକ ରଖିବା ସହ ତା ନିକଟରୁ ୨୦ଗ୍ରାମ ଓଜନର ୨ ଲକ୍ଷଟଙ୍କାର ବ୍ରାଉନ୍ସୁଗର ଜବତ୍ କରାଯାଇଛି । ଘଟଣାରୁ ପ୍ରକାଶ ଜଳେଶ୍ୱର ପୁଲିସ୍ ବିଶେଷ ଗୁଡ଼ରୁ ଖବର ପାଇ ଆଜି ପୂର୍ବାହ୍ନରେ ଝାଡ଼େଶ୍ୱରପୁର ଦଣ୍ଡି ୧୯୯ ଖୁର୍ଦିର ସେକ୍ସ ସକାଳେ ଘର ଉପରେ ଚଢ଼ାଇ କରିଥିଲେ । ତାର ୧୪ବର୍ଷର ନାବାଳକ ପୁତ୍ର ସେକ୍ ହୋସେନ୍ ଘର ବାହାରେ ଏକ ମଶିଣା ଉପରେ ବସି ପୁଡ଼ିଆମାନ ରଖି ଦିଲ୍ଲି କରୁଥିବା ବେଳେ ଜଳେଶ୍ୱର ପୁଲିସ୍



ସଦଳବଳେ ଚଢ଼ାଇ କରିଥିଲେ । ଏହି ସମୟରେ ସକଳ ଖସିଯିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହୋଇଥିଲେ । ଏହି ଚଢ଼ାଇରେ ଜଳେଶ୍ୱର ଅତିରିକ୍ତ ଚଢ଼ାଇକାରୀ ବେଳେ ଜଳେଶ୍ୱର ପୁଲିସ୍ ଶାନ୍ତିରାମ ହେମ୍ବମ୍, ଜଳେଶ୍ୱର

ଆଗାମୀ ୩ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଢ଼ିବ ଶୀତ: କଲବଲ କରିବ କୁହୁଡ଼ି

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୮।୦୧ (ନି.ପ୍ର): ଆଗାମୀ ୩ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଢ଼ିବ ଶୀତ ଏବଂ ଆଖପାଖ ଅଞ୍ଚଳରେ ସୁଲଭାରେ ସମୁଦ୍ର ପତନ ଠାରୁ ୦.୯ କିଲୋମିଟର ଉଚ୍ଚରେ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିବା ସାଇକ୍ଲୋନିକ୍ ପ୍ରବାହ ଏବେ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇ ପଡ଼ିଛି । ଫଳରେ ଆଗାମୀ ୨ରୁ ୩ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରାଜ୍ୟର ବହୁ ଜିଲ୍ଲାରେ ରାତିର ସର୍ବନିମ୍ନ ତାପମାତ୍ରା ଗାଠୁ ୪ ଡିଗ୍ରୀ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହ୍ରାସ ପାଇବ । ପାରଦ ଖସିବା ସହ ରାତିରେ ଶୀତ ବଢ଼ିବ ଓ

ନୟାଗଡ଼ ଏବଂ ମାଲକାନଗିରି, କୋରାପୁଟ, ଖୋର୍ଦ୍ଧା, ପୁରୀ, କୋଙ୍କାନାଳ ଓ ଯାଜପୁର ଜିଲ୍ଲାର ଗୋଟିଏ କିମ୍ବା ଦୁଇଟି ସ୍ଥାନରେ ଘନ କୁହୁଡ଼ି ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ ରହିଛି । ଏହାକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ଆଗାମୀ ୨୪ ଘଣ୍ଟା ପାଇଁ ମୟୂରଭଞ୍ଜ, ଭଦ୍ରକ, ବାଲେଶ୍ୱର, କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା, ଜଗତସିଂହପୁର, କଟକ, ଅନୁଗୁଳ, ବୌଦ୍ଧ, କନ୍ଧମାଳ, ନୟାଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲା ପାଇଁ ଯେଲୋ ଖୁର୍ଦ୍ଧା କାରି କରିଛି ପାଣିପାଗ ବିଭାଗ ।

୩୧ ସୁଦ୍ଧା ଅନଲାଇନରେ ସମ୍ପତ୍ତି ତାଲିକା ନଦେଲେ ଶୁଖିଲାଗତ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୮।୦୧ (ନି.ପ୍ର): ସର୍ବଭାରତୀୟ ସେବାର ଅର୍ଥସରମାନଙ୍କୁ ଚଳିତମାସ ୩୧ତାରିଖ ସୁଦ୍ଧା ନିଜର ବାର୍ଷିକ ସମ୍ପତ୍ତି ତାଲିକା ଅନଲାଇନରେ ହେବ ବୋଲି କେନ୍ଦ୍ର କାର୍ଯ୍ୟ

ଅର୍ଥସରମାନେ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ଅବଧି ମଧ୍ୟରେ ନିଜର ସମ୍ପତ୍ତି ତାଲିକା ଦାଖଲ ନକରିବେ ତାଙ୍କ ବିରୁଦ୍ଧରେ ଶୁଖିଲାଗତ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଗ୍ରହଣ କରିବା ପାଇଁ ଏହା ଯଥେଷ୍ଟ କାରଣ ହେବ ବୋଲି କେନ୍ଦ୍ର କାର୍ଯ୍ୟ

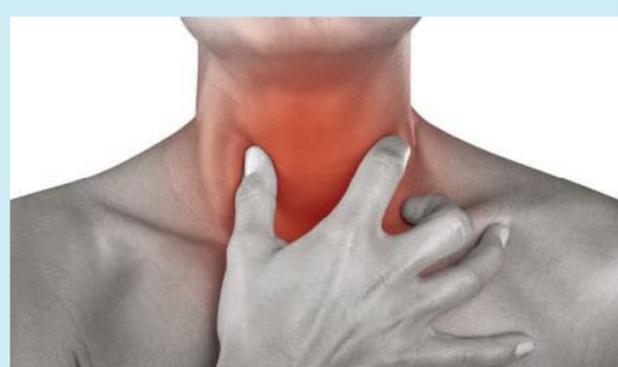
ମନ୍ତ୍ରାଳୟ ଚେତାବନୀ ଦେଇଛି । ଗତ ସପ୍ତାହରେ କେନ୍ଦ୍ର କାର୍ଯ୍ୟ ଦାଖଲ କରିବେ ତାଲିକା କାନୁନ୍ୟା ୩୧ତାରିଖ ମଧ୍ୟରେ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ଅନଲାଇନ ମତ୍ୟୁଲରେ ଦାଖଲ କରିବାକୁ ଆବଶ୍ୟକ ନିର୍ଦ୍ଦେଶନା

ସର୍ବଭାରତୀୟ ସେବାର ସମସ୍ତ ଅର୍ଥସରମାନଙ୍କୁ ୨୦୨୦ ମସିହାର ବାର୍ଷିକ ସମ୍ପତ୍ତି ତାଲିକା କାନୁନ୍ୟା ୩୧ତାରିଖ ମଧ୍ୟରେ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ଅନଲାଇନ ମତ୍ୟୁଲରେ ଦାଖଲ କରିବାକୁ ଆବଶ୍ୟକ ନିର୍ଦ୍ଦେଶନା

କାରି ନିମନ୍ତେ ଅନୁରୋଧ କରିଛନ୍ତି । ଅର୍ଥସରମାନେ କେବଳ ଅନଲାଇନରେ ନିଜର ବାର୍ଷିକ ସମ୍ପତ୍ତି ତାଲିକା ଦେବାକୁ ଆବଶ୍ୟକ ନିର୍ଦ୍ଦେଶନା

ଗଳା ସଂକ୍ରମଣର ଘରୋଇ ଉପଚାର

ଶୀତଦିନ ସରିସରି ଆସୁଛି । ତଥାପି ଗଳା ସଂକ୍ରମଣ ସମସ୍ୟା ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି । ଏହା ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ବା ଜୀବାଣୁ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟାପୁଥିବା ଏକ ରୋଗ । କିନ୍ତୁ ଏଥିପାଇଁ ଚିକିତ୍ସା ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । କେତେକ ଘରୋଇ ଉପଚାର ଦ୍ୱାରା ଗଳା ସଂକ୍ରମଣର ଉପଶମ କରିପାରିବେ ।



- ◆ ପ୍ରତି ୨ ଘଣ୍ଟାରେ ଥରେ ନଖଉଷୁମ ପାଣିରେ ଲୁଣ ମିଶାଇ କୁଳି କରିବା ଦ୍ୱାରା ଖୁବ୍ କମ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଗଳା ସଂକ୍ରମଣରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିପାରିବ ।
- ◆ ୧କପ୍ ପାଣିରେ ୪ରୁ ୫ଟି ଗୋଲମରିଚ ଏବଂ ୫ଟି ତୁଳସୀ ପତ୍ର ପକାଇ ସେହି ପାଣିକୁ ଫୁଟାଇ ଧାରେଧାରେ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଗଳା ସଂକ୍ରମଣରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିଥାଏ ।
- ◆ ୨-୩ଟି ଲବଙ୍ଗକୁ ୨ଟି ରସୁଣ ସହ ମିଶାଇ ବାଟି ଉକ୍ତ ମିଶ୍ରଣକୁ ମହୁସହ ଫେଣି ଦିନକୁ ୨ଥର ପିଅନ୍ତୁ ।
- ◆ ଉଷୁମ ଦୁଗ୍ଧରେ ହଳଦୀ ମିଶାଇ ରାତିରେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ପିଅନ୍ତୁ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଦୁଗ୍ଧ ଚା' କିମ୍ବା କଫି ବଦଳରେ ଯଥା ସମ୍ଭବ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମିଶ୍ରଣ ନାଳି ଚା' ପିଅନ୍ତୁ ।
- ◆ ଅଣ୍ଡା ଦୁଗ୍ଧଠାରୁ ଯଥା ସମ୍ଭବ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ । ତରଳ ଦୁଗ୍ଧ ଜାତୀୟ ପଦାର୍ଥ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ।

ରତ୍ନ ଅନୁସାରେ ଉତ୍ତାପ

କଫି ପିଇବାରେ ଅତ୍ୟଧିକ ଥିଲେ ବି ଖରାଦିନେ ଆପାତତଃ କମ୍ ଗରମ ଏବଂ ଶୀତଦିନେ ଗରମ କଫି ପିଇବାକୁ ଭଲ ଲାଗେ । ହେଲେ କପରେ କଫି ରଖି କୌଣସି କାମ କରୁଥିବା ବେଳେ କଫି ପିଇବାକୁ ଉପଯୋଗୀ ହୋଇଥାଏ, ପିଇବାକୁ ଉଚିତ୍ ହୁଏନି । ତଳିତବର୍ଷ ଏମିତି ପକ୍ଷରୁ ଜାତୀୟ ଚେକନୋଲୋଜି ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇ ଏପରି ଏକ ସେରାମିକ୍ କପ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଛି ଯାହା ଚାହିଁ ଫାଟୁଥିବା କୋଷର ସହାୟତାରେ କଫି ପିଇବା ଉପଯୋଗୀ ଚାପମାତ୍ରରେ ରଖିପାରିବ । ଅର୍ଜେଣ୍ଟିନର ଏବଂ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଉପକରଣରେ ସଜ୍ଜିତ ସେନଲେକ୍ଟ୍ରିକ୍ କପ୍ ଉପରେ ସେରାମିକ୍ ଆବରଣ ଦିଆଯାଇଛି । କପର ତଳେ ଥିବା ବ୍ୟାଚେରି ଚାପମାତ୍ର ପରିଚାଳନା କରିଥାଏ । ଏ କପ୍ ଦ୍ୱାରା ନିଜ ପସନ୍ଦର ଚାପମାତ୍ର ସେଟ୍ କରିବାକୁ ପଡ଼େ ।



ପଲିଥିନକୁ ବ୍ୟାଚେରୀ ଉପାଦାନ



ଆମେରିକାର ଗବେଷକମାନେ ପଲିଥିନ ବ୍ୟାଚେରୀ କାର୍ବନ ବାହାର କରି ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବାର ନୂଆ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ସମ୍ମାନ କରିଛନ୍ତି । ଯାହା ମୋବାଇଲ୍ ଫୋନ୍ ଓ ବୈଦ୍ୟୁତିକ ଡିଭାଇସର ବ୍ୟାଚେରୀ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରିବ । ପଲିଥିନର ବ୍ୟବହାର କେବଳ ଗୋଟିଏ ଥର ହୋଇ ଫୋପାଡ଼ି ଦିଆଯାଏ । ଫଳରେ ଏହା ପରିବେଶ ପ୍ରଦୂଷଣର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଏବେ ପଲିଥିନକୁ ଉପଯୋଗ କରାଯାଇ ବୈଦ୍ୟୁତିକ ଉପକରଣର ବ୍ୟାଚେରୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯିବ । ପଲିଥିନରେ ବହୁତ ମାତ୍ରାର କାର୍ବନ ରହିଥାଏ । ଏଥିରୁ କାର୍ବନ ବାହାର କରିବା କଠିନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଆମେରିକୀୟ ଗବେଷକ ଏକ ସରଳ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ଖୋଜ ପାଇଛନ୍ତି । ସର୍ବପ୍ରଥମେ ପଲିଥିନକୁ ସଲଫ୍ୟୁରିକ୍ ଏସିଡ୍ ଓ ପରେ ଏହା ସେଲୁଲୋସ୍ ରିଆକ୍ଟର ଭିତରେ ପୁରାଇ ବନ୍ଦ କରିଦିଆଯାଏ । ସେଠାରେ ଅଳ୍ପ ଉତ୍ତପ୍ତରେ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ଚରଳିବାକୁ ଲାଗିଥାଏ । ଏହାପରେ ରିଆକ୍ଟରରୁ ପଲିଥିନକୁ କାଢ଼ି ଦିଆଯାଏ ଓ ଶୁଦ୍ଧ କାର୍ବନ ବାହାର କରି ଭାଟିରେ ଗରମ କରାଯାଏ । କାର୍ବନକୁ ଏକ ପ୍ରକାର କଳା ପାଉଡରରେ ପକାଇ ଦିଆଯାଏ ଓ ଏଥିରୁ ଲିଥିୟମ ଆୟନର ବ୍ୟାଚେରୀକୁ ଏନୋଡରେ ପରିଣତ କରାଯାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟାଚେରୀ ଅନ୍ୟ ଯାଧାରଣ ବ୍ୟାଚେରୀ ଭଳି କାର୍ଯ୍ୟ କରେ ।

କ୍ଷମାପୂର୍ଣ୍ଣ ସର୍ଜରୀକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରେ ସେଲଫି



ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ ବିଶେଷ କରି ଯୁବପିଢ଼ିଙ୍କ ଠାରେ ସେଲଫିର କ୍ଲେକ୍ ଅଧିକ ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି । କିନ୍ତୁ ଏଇ ଅଭ୍ୟାସ ଜୀବନ ଲାଗି ବିପଦ ସୃଷ୍ଟି କରିବାର ଯଥେଷ୍ଟ ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି । ନିକଟରେ ଏକ ଅଧ୍ୟୟନ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ସେଲଫି କ୍ଷମାପୂର୍ଣ୍ଣ ସର୍ଜରୀକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରୁଛି । ଅଧ୍ୟୟନ ମୁତାବକ ସେଲଫି ନେବା ପରେ ଲୋକଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମାନସିକ ଅବସ୍ଥା ଅଧିକ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ । ଅଧିକ ସେଲଫି ନେଉଥିବା ଲୋକେ ଦେଖି ଚିନ୍ତାରେ ରହିଥାନ୍ତି । ପୁଣି ସେମାନଙ୍କ ଲୁକ୍କାୟିତ ନେଇ ହାନି ଭାବନା ମନରେ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ବେଳେ ବେଳେ ଏହା ଏତେ ମାତ୍ରାରେ ବଢ଼ିଯାଏ ଯେ କ୍ଷମାପୂର୍ଣ୍ଣ ସର୍ଜରୀ କରିବାକୁ ସେମାନେ ପଛାଇ ନଥାନ୍ତି । ଅଧ୍ୟୟନର ଏ ନେଇ ଚିନିତର ଲୋକଙ୍କୁ ସାମିଲ କରାଯାଇ ଥିଲା । କୌଣସି ଫିଲଟରକୁ ବ୍ୟବହାର ନ କରି ଫଟୋ ପୋଷ୍ଟ କରୁଥିବା ଲୋକଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଚିନ୍ତା ଅଧିକ ବଢ଼ିବା ସହ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ କମ ଥିବା ପରିକ୍ଷିତ ହୋଇଥିଲା ।

ମଦ୍ୟପ ମହିଳାଙ୍କ ସନ୍ତାନଙ୍କୁ ରକ୍ତଚାପ ଆଶଙ୍କା

ନିଶାପାନ କରୁଥିବା ମହିଳାମାନେ ଏବେ ସର୍ବକ ହୋଇ ରହିବାକୁ ପଡ଼ିବ । କାରଣ ଏଭଳି ଅଭ୍ୟାସଦ୍ୱାରା ମହିଳାମାନଙ୍କ ଜନ୍ମିତ ଶିଶୁଙ୍କ ଠାରେ ଭବିଷ୍ୟତରେ ରକ୍ତଚାପ ପରି ସମସ୍ୟାର ସମ୍ଭାବନା ହେବାର ଯଥେଷ୍ଟ ଆଶଙ୍କା ରହିଛି । ଏପରି ରହସ୍ୟ ଉଦ୍ଘାଟନ କରିଛନ୍ତି ସୁଇଡେନର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ । ନିକଟରେ ୩୬ଟି ଶିଶୁଙ୍କୁ ନେଇ ଗବେଷଣା କରାଯାଇଥିଲା । ସେଥିରୁ ୧୯ ଜଣ ପିଲାଙ୍କର ମା' ଧୂମପାନ କରିବା ସହିତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ନିଶା ସେବନ କରିବାରେ ଖୁବ୍ ଅତ୍ୟଧିକ ଥିଲେ । ଏହି ପରୀକ୍ଷାରେ ଦୁଇଟି ଗ୍ରୁପର ଶିଶୁଙ୍କର ହୃଦସ୍ପନ୍ଦନ ଗଣନା କରାଯାଇଥିଲା । ଖାସ୍ କଥା ହେଲା, ଯେଉଁ ମା' ମାନେ ବିଗାରେଟ୍ ଟାଣୁଥିଲେ, ସେମାନେ ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ସମ୍ଭାଳ କିମ୍ବା ପରେ ମଧ୍ୟ କାରି ରଖୁଥିଲେ । ଗବେଷକମାନେ ଏହି ଶିଶୁମାନଙ୍କର ହାର୍ଟବିଟ୍ ପରୀକ୍ଷା ନିୟମିତ ଅବଧାନରେ ଏକ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କରିଥିଲେ । ପ୍ରଥମ କିଛି ସପ୍ତାହ ମଧ୍ୟରେ ଏଥିଯୋଗୁଁ ଶିଶୁଙ୍କଠାରେ ରକ୍ତଚାପ ପରିମାଣ



୧୦ ପ୍ରତିଶତ ଥିବାବେଳେ ବର୍ଷକ ପରେ ଏହା ୧୪ ପ୍ରତିଶତରେ ପହଞ୍ଚିଥିଲା ବୋଲି ଗବେଷକମାନେ ଜଣାପଡ଼ିଛି । ଏହା ଉପରେ ମତାମତ ଦେଇ ଗବେଷକମାନେ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ କହିଛନ୍ତି ଯେ, ଗର୍ଭଧାରଣ ସମୟରେ ହେଉ ଅବା ପରେ ଯଦି ମାଆ ବିଗାରେଟ୍ ଟାଣି, ତେବେ ଶିଶୁ ଉକ୍ତ ଧନୀ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଡାକ୍ତରମାନେ ଗର୍ଭଧାରଣ ସମୟରେ ଏପରି ଅଭ୍ୟାସଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥାନ୍ତି । କେବଳ ଏତିକିନୁହେଁ, ଯଦି ଅନ୍ୟକଣେ ବିଗାରେଟ୍ ଟାଣୁଥାନ୍ତି ଏବଂ ଗର୍ଭଧାରଣ କରିଥିବା ମହିଳା ଏହା ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସି, ତେବେ ଗର୍ଭସ୍ତ ଶିଶୁ ଏହାଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେବାର ବି ଆଶଙ୍କା ରହିଥାଏ ବୋଲି ଗବେଷକମାନେ ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି ।

ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧାରୁ ମୁକ୍ତି ଦେବ ଅଦା

ନିଦ ଆମ ଶରୀର ପାଇଁ ଜରୁରି । କିନ୍ତୁ ଅନେକ ସମୟରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ ଯେ ଅଧିକ ସମୟ ଶୋଇବା ପରେ କେତେକଜଣଙ୍କର ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧା ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ଏପରି ସମସ୍ୟାରୁ କିପରି ମୁକ୍ତି ପାଇବେ ।

ଅଦା ଖାଅନ୍ତୁ
ଅଧିକ ଶୋଇବା ଦ୍ୱାରା ହେଉଥିବା ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ଅଦା ଖାଇପାରିବେ । ଏଥିପାଇଁ ଅଦା ରସ ବା ଅଦା ପକାଇ ଚା' ପିଇପାରିବେ । ଅଦା ମସୃଣରେ ଥିବା ରକ୍ତକୋଷିକାରେ ଉପସ୍ଥିତ ଯକ୍ଷ୍ମାକୁ କମ କରିଥାଏ ।
କ୍ୟାଫିନ୍ କମ ନିଅନ୍ତୁ
ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ଏପରି ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା ହେଉଥାଏ, ତେବେ ନେଇଥିବା କ୍ୟାଫିନ୍ର ମାତ୍ରାକୁ କମ କରିଦିଅନ୍ତୁ । କାରଣ ଅଧିକ କ୍ୟାଫିନ୍ରୁ ପାନୀୟ ନେବା ଠିକ୍ ଭାବରେ ନିଦ ହୋଇନଥାଏ ।
ଅଧିକ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ
ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରରେ ପାଣିର ଅଭାବ ଥାଏ, ତେବେ ଅଧିକ ସମୟ ଶୋଇବା ପରେ ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା ହୋଇଥାଏ । କଫି, ଆଲକହଲ ଓ ଡ୍ରଗ୍ସ ପାନୀୟ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ପାଣିର ଅଭାବ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧାରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇଁ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ପାଣି ପିଇବା ଆବଶ୍ୟକ ।
ଯୋଗ ଦିଏ ପାଇଦା
ଅଧିକ ନିଦରୁ ହେଉଥିବା ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧାରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇଁ ଯୋଗ କରିପାରିବେ । ଏହା ଶରୀର ପାଇଁ ଲାଭକାରୀ ହେବା ସହିତ ମୁଣ୍ଡକୁ ଶାନ୍ତ ଓ ସ୍ଥିର ରଖୁଥାଏ । ଫଳରେ ଭଲ ନିଦର ପାଇବା ପାଇପାରିବେ ।



ସମୟ ପୂର୍ବରୁ ରତ୍ନସ୍ରାବ ଚାହୁଁଥିଲେ....

ଅଧିକ ଅନୁତରଣ ଖାଆନ୍ତୁ
ଯଦି ଆପଣ ସମୟ ପୂର୍ବରୁ ପରିକ୍ଷିତ ହେଉ ବୋଲି ଚାହୁଁଥାନ୍ତି, ତେବେ ବହୁ ମାତ୍ରାରେ ଅନୁତରଣ ଖାଆନ୍ତୁ । ଅଧିକ ଅନୁତରଣ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ କ୍ୟାଲୋରିନର ମାତ୍ରା ବଢ଼ିଥାଏ, ଯାହା ଫଳରେ ଏକ୍ସ୍ଟ୍ରାଜେନ ହରମୋନ୍ ବଢ଼ିବା ସହ ରତ୍ନସ୍ରାବ ସମୟ ପୂର୍ବରୁ ହୋଇଥାଏ । ଅନୁତରଣ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ଗରମ ବଢ଼ିଥାଏ, ଫଳରେ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ତାକୁ ହୋଇଥାଏ ।
ମରୁ ସହ ରାଶି ଖାଆନ୍ତୁ
ଘରୋଇ ଉପାୟରେ ସମୟ ପୂର୍ବରୁ ପରିକ୍ଷିତ ଚାହୁଁଥିଲେ, ରାଶି ଖାଇପାରିବେ । ରାଶି ଶରୀରକୁ ଗରମ କରି ସମୟ ପୂର୍ବରୁ ପରିକ୍ଷିତ ହେବାର ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଏକ ଚାମଚ ମରୁ ସହ ଏକ ଚାମଚ ରାଶି ମିଶ୍ରଣକୁ ଦିନକୁ ଦୁଇ ବା ତିନି ଥର ଖାଆନ୍ତୁ । ପରିକ୍ଷିତ ହେବାକୁ ଥିବା ଚାରିଖର ଏକ ସପ୍ତାହ ପୂର୍ବରୁ ଏହାକୁ ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ ।
ଗରମ ପାଣିରେ ହଳଦୀ ମିଶାଇ ପିଅନ୍ତୁ
ହଳଦୀରେ ପାଇଟୋଏକ୍ସ୍ଟ୍ରାଜେନ୍ ରହିଥାଏ, ଯାହା ଗର୍ଭାଶୟରୁ ବାହାରିଥିବା ରକ୍ତକୁ ଉତ୍ତେଜିତ କରିଥାଏ । ତେଣୁ ଯଦି ଆପଣ ସମୟ ପୂର୍ବରୁ ପରିକ୍ଷିତ ଚାହୁଁଥାନ୍ତି, ତେବେ ଏକ ସପ୍ତାହ ପୂର୍ବରୁ ନିୟମିତ ସକାଳେ ଗରମ ପାଣିରେ ଚିମୁଟାଏ ହଳଦୀ ପକାଇ ପିଅନ୍ତୁ । ଏପରି



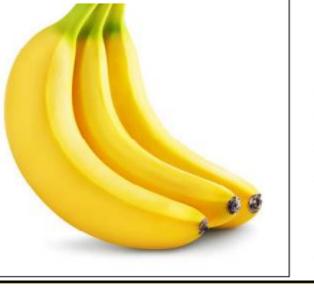
ଅନେକ ସମୟରେ ଏମିତି ହୁଏ କୌଣସି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାମକୁ ନେଇ ମହିଳାମାନେ ନିର୍ଦ୍ଦୀରତ ତାରିଖ ପୂର୍ବରୁ ପରିକ୍ଷିତ ହେଉ ବୋଲି ଚାହୁଁଥାନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ କେହି କେହି ଔଷଧର ମହାୟତା ନେଇଥାନ୍ତି । ମାତ୍ର ସାଧାରଣ ଭାବେ ଘରୋଇ ଉପାୟରେ ବି ଏହା ମମ୍ଭବ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ଏମିତି କିଛି ସମସ୍ୟା ରହିଥାଏ, ତେବେ ବ୍ୟସ୍ତ ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଯଦି ଏପରି ଔଷଧ ନେବାକୁ ଚାହାନ୍ତି, ତେବେ କେତେକ ଖାଦ୍ୟ କରିଥାନ୍ତେ ଆପଣ ପରିକ୍ଷିତ ହେଉଥିବା ସମୟରେ ରକ୍ତସ୍ରାବିତ ।

କରିବା ଦ୍ୱାରା ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାୟରେ ପରିକ୍ଷିତ ହୋଇଥାଏ ।
ଡାଲିୟ ଲୁସ୍
ଡାଲିୟ ଲୁସ୍ ଶରୀରରେ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହକୁ ତୀବ୍ର କରିବା ସହ ଉତ୍ତେଜନା ବଢ଼ାଇଥାଏ । ଯାହା ଫଳରେ ପରିକ୍ଷିତ ହେବା ସହଜ ହୋଇଥାଏ । ଅବଶ୍ୟ ଏଥିପାଇଁ ପରିକ୍ଷିତ ଚାରିଖର ୧୦ଦିନ ପୂର୍ବରୁ ନିୟମିତ ଡାଲିୟ ଲୁସ୍ ପିଇବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ।



ଅକ୍ଷତ୍ୱ ଦୂରକରିବ 'ସୁପର ବାନାନା'

ଆଫ୍ରିକାରେ ଶିଶୁ ଅକ୍ଷତ୍ୱ ଉଦ୍‌ବେଗ ଜନକ ସଂଖ୍ୟାରେ ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଛି । ଉପସାହାୟତା ଆଫ୍ରିକାରେ ପାଞ୍ଚ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ବୟସ୍କ ଡିଗ୍ରିଟ୍ ପ୍ରତିଶତ ଶିଶୁ ଅକ୍ଷତ୍ୱ ଭୋଗିବା ଭଳି ଆଶଙ୍କା ଉପସ୍ଥିତ । ଏହାର ମୁକାବିଲା ତଥା ସ୍ଥାୟୀ ପ୍ରତିକାର ପାଇଁ 'ବିଲ ଆଣ୍ଡ ମେଲିକ୍ସା ଗେଟ୍‌ସ ପାଇକ୍ସେସନ୍' ପ୍ରଦତ୍ତ ପାଣ୍ଠିରେ ଗବେଷଣା ଚାଲିଛି । ଅକ୍ଷତ୍ୱର ସଫଳ ମୁକାବିଲା ବିଜ୍ଞାନମାନେ ବିକଶିତ କରିଛନ୍ତି ଚମତ୍କାରୀ କବଳୀ ବା ଚଂରାକାରେ ସୁପର ବାନାନା । କିନ୍ତୁ ବଦଳ ପଢ଼ିଥିଲେ ବିକଶିତ ଏହି କବଳୀ ଗର୍ଭବତୀମାନେ ଖାଇଲେ ଶିଶୁଙ୍କଠାରେ ଅକ୍ଷତ୍ୱ ରହିବ ନାହିଁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଠାରେ ମଧ୍ୟ ଏହା ଅକ୍ଷତ୍ୱ ଦୂରକରିବ ।



ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ

କୌଣସି କାମ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ରହିବାର ନିହାତି ଜରୁରୀ । ନହେଲେ କାମଟି ପୁରା ରୂପେ ସମ୍ପାଦିତ ହୋଇ ନଥାଏ । ଏମିତି କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷ ଅକ୍ଷିତ ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଉପରେ ଶତ ପ୍ରତିଶତ ଭରସା ନଥାଏ । ତେଣୁ ସେମାନେ କୌଣସି କାମ କରିବା ସମୟରେ ଅଯଥା କଥାକୁ ଆଶ୍ରୟ କରି ଆଗେଇ ଯାଆନ୍ତି । ଫଳରେ ସେ କରୁଥିବା କାମ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ । ନିଜର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବଢ଼ାଇବାର ଏକ ସହଜ ଉପାୟ ହାତ ପାଆନ୍ତାରେ ରହିଛି । ଯଦି କଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର କଥାବାର୍ତ୍ତା ଶୈଳୀ ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ସକାରାତ୍ମକ ରହେ ତେବେ ତାହାର ପ୍ରଭାବ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏଭଳି ତଥ୍ୟ ସଂଗ୍ରହଣ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି । ଯୁନିଭର୍ସିଟି ଅଫ୍ ଚିକାଗୋର ଗବେଷକମାନେ ଏନେଇ ଗବେଷଣା

ବିବିଧ

ଦେଶ ବିଦେଶର ଜଣାଅଜଣା କବ୍‌ଚା *

ଧୂମ ପତ୍ତିଧୂମ

ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ସାମଲ
 ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ନିବାସ, କଟକନିଆ,
 ମୟୂରଭଞ୍ଜ, ପିନ-୭୫୭୦୩୭
 ମୋ ନଂ- ୯୪୩୭୩୨୦୭୭୯

ଜଙ୍ଗଲ ଜନ୍ତୁଙ୍କ ଉପାତର କାରଣ

ଲକ୍ଷ ଅର୍ଥ ରାଜକୋଷରେ ଜମା ରହୁଥିଲା । ମୋଟାମୋଟି ରାଜାପୁଜାଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଉତ୍ତମ ସଂପର୍କ ଥିଲା । ରାଜତନ୍ତ୍ର ସେତେବେଳେ କାଳେଣି କାଠ ଗୁହୋପକରଣ ଶଗଡ଼ ଗାଡ଼ି, ଲଙ୍ଗଳ ଲୁଆଳି ଇତ୍ୟାଦି ପାଇଁ ରୋକ ଲଗାଉ ନ ଥିଲେ । ନିୟତ ଅରଣ୍ୟରେ ପଶୁପକ୍ଷୀମାନେ ଅବାଧରେ ଜୀବନ ନିର୍ବାହ କରୁଥିବା ବେଳେ ଜଙ୍ଗଲ ତଳି ଅଞ୍ଚଳରେ ବନବାସୀ ଓ ଜନ ଉପକାଠି ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ଲୋକମାନେ ଆନନ୍ଦରେ କାଳାତିପାତ କରୁଥିଲେ । ବେଳେବେଳେ ନିୟତ ଅରଣ୍ୟରୁ ପଶୁପକ୍ଷୀମାନେ ଜଙ୍ଗଲତଳି ଅଞ୍ଚଳକୁ ବେହୁପ୍ରସ୍ତ, ମହୁଳ କତଡ଼ା ସଂଗ୍ରହ କରି, ଗୁହପାଳିତ ପଶୁପକ୍ଷୀ ପାଳନ କରି, ଜଙ୍ଗଲ ତଳି ଅଞ୍ଚଳରେ ଧାନ, ମକା, ମାଣ୍ଡିଆ, ଧୂଆଁପତ୍ର, ମୁଗ, ବିରି, ବୁଟ, ମତର, କୋଳପ, ଇତ୍ୟାଦି ଚାଷ କରି ଖୁବ୍ ଆରାମରେ କାଳାତିପାତ କରୁଥିଲେ । ଜଙ୍ଗଲରୁ ପରିତ୍ୟକ୍ତ ଗଛମାନଙ୍କରୁ କାଳେଣୀ, ଗୁହ ଉପକରଣ ପାଇଁ କବାଟ, ରେଢ଼ା, ଚେରୁଳ, ଆଲମିରା, ଷୁଳ, ଗମନାଗମନୀ ପାଇଁ ଶଗଡ଼ ଗାଡ଼ି, ଗୁଣ ପାଇଁ ଲୁଆଳି ଲଙ୍ଗଳ ଚିଆରି ନିମନ୍ତେ କାଠ ସଂଗ୍ରହ କରୁଥିଲେ । କର୍ମିନକାଳେ ଜିଅନ୍ତା ଗଛ ସବୁ କାଟୁ ନ ଥିଲେ । ମନ ହେଲେ ଘଷ ଶରଣ୍ୟ କୁ ଯାଇ ପର୍ବପର୍ବାଣିରେ ପଶୁ ଖାଦ୍ୟର କରି ଗଉଳ ମକଲିସ କରୁଥିଲେ । ହେଲେ ଅବା ଶିକାର କରୁ ନ ଥିଲେ । ପଶୁ ଚମଡ଼ାରେ ବାଦ୍ୟଯନ୍ତ୍ର ଆଦି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରୁଥିଲେ । ସେତେବେଳେ ରାଜତନ୍ତ୍ର ଥିଲା । ଏଣୁ ହାତୀ, ବାଘ, ହରିଣ, ସମର ଇତ୍ୟାଦି ବନ୍ୟଜନ୍ତୁ ପ୍ରାକୃତିକ କାରଣରୁ ମରି ଗଲେ ରୁଚିତ ରାଜାଙ୍କ ନିକଟକୁ ଖବର ଯାଉଥିଲା । ରାଜା ହାତୀବାହ, ବାଘ ଚମଡ଼ା, ହରିଣ ଛାଲ, ହରିଣ ସିଂହ ଇତ୍ୟାଦି ରାଜ ଉପାସ ଓ ନିଜ ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ କିଛି ନିଷ୍ପତ୍ତି ବାକିତକ ବାହାରକୁ ରପ୍ତାନି କରୁଥିଲେ ଓ

ରାଜତନ୍ତ୍ର ପରେ ଦେଶକୁ ଗଣତନ୍ତ୍ର ଆସିଲା ଏହାର ସୁଯୋଗରେ ମୁନାପାଖୋର ବ୍ୟବସାୟୀ ମାନେ କିଛି ଅସାଧୁ ବନ କର୍ମିଗୁରୁ ତଥା ଜଙ୍ଗଲ ତଳି ଅଞ୍ଚଳରେ ବନବାସ କରୁଥିବା ବନବାସୀ ଓ ଜନଉପକାଠି ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ଲୋକମାନଙ୍କୁ ହାତ ବାରିବା କରି ନିୟତ ଅରଣ୍ୟରୁ ମୂଲ୍ୟବାନ କାଠ ଯଥା- ଶାଳ, ପିଆଶାଳ, ଅଶନ, ଚମ୍ପା, ଚନ୍ଦନ ଓ ଗମ୍ଭୀରା ଇତ୍ୟାଦି କାଠଚୋରାରେ ଘୁଲାଣ କରି ବିପୁଳ ଲାଭବାନ ହେଲେ । ପଶୁମାନଙ୍କୁ ମାରି ସେମାନଙ୍କ ଚମଡ଼ା, ବାହ, ମାଂସ, ଶିଂଗ ଇତ୍ୟାଦି ବାହାରକୁ ରପ୍ତାନି କରି ମଧ୍ୟ ଲାଭବାନ ହେଲେ । ବାଘଛାଲ, ବାଘନିଖ, ବାଘନଖ, ହରିଣ ଛାଲ, ହରିଣ ମାଂସ, ହରିଣ ଶିଂଗ, ହାତୀ ବାହ ଇତ୍ୟାଦି ସଂଗ୍ରହ କରି ବାହାରକୁ ଘୁଲାଣ କରି ପ୍ରଚୁର ଲାଭବାନ ହେଲେ । ଜିଅନ୍ତା ପକ୍ଷୀ ପଶୁମାନେ ଜଙ୍ଗଲ ମଧ୍ୟରୁ ପକାଇ ଆସିବାର ଆଉ ଏକ ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ହେଲା ଏବେ ନକୂଳ ମାନେ ନିୟତ ଅରଣ୍ୟରେ ପଶୁମାନଙ୍କ ପଥର ଖୋଳ, ଅରଣ୍ୟର ନିୟତ ସ୍ଥାନରେ ଆତା ବାନ୍ଧି ବସିଛନ୍ତି । ସେମାନେ ଏହି ସବୁ ପଶୁମାନଙ୍କୁ ମାରି ସେମାନଙ୍କ ଆୟୋଜନର ଖୋରାଗ ଯୋଗାଉଛନ୍ତି । ଆଉ ଏମାନଙ୍କୁ ବନ୍ଧୁକ ଓ ବୋମା ଦ୍ୱାରା ଉତ୍ତରାତ କରି ସେଠାରୁ ତଳି ଦେଉଛନ୍ତି । ଏଣୁ ଓଡ଼ିଶାର ଉତ୍ତର ପର୍ଯ୍ୟାସୀ ସାମାଜରେ ଥିବା ଝାଡ଼ଖଣ୍ଡ ଜଙ୍ଗଲ, ଉତ୍ତର ପୂର୍ବରେ ଥିବା ପର୍ଯ୍ୟାସୀ ଜଙ୍ଗଲ, ଦକ୍ଷିଣରେ ଥିବା ଆନ୍ଧ୍ର ଜଙ୍ଗଲ ଓ ଦକ୍ଷିଣ ପର୍ଯ୍ୟାସୀରେ ଥିବା ଛତିଶଗଡ଼ ଜଙ୍ଗଲରୁ ବନ୍ୟଜନ୍ତୁ ମାନେ ପକାଇ ଆସି ଓଡ଼ିଶାର ବିପୁଳ କ୍ଷତି ଘଟାଉଛନ୍ତି ।

ଗାଈର ହେଉଡ଼ିରୁ ଲକ୍ଷନ

ପେଟ୍ରୋଲ ଓ ଡିଜେଲ ବ୍ୟବହାର ଦିନକୁ ଦିନ ବୃଦ୍ଧି ପାଉଥିବାରୁ ବିକଳ ଲକ୍ଷନ ସନ୍ତାନରେ ଲାଗି ପଡ଼ିଛନ୍ତି ଗବେଷକମାନେ । ଶେଷରେ ଗାଈର ପାଚନ କ୍ରିୟାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରୁଥିବା ଗ୍ୟାସକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଛନ୍ତି ଲକ୍ଷନ । ଏହି ଲକ୍ଷନ ସାହାଯ୍ୟରେ ଚାଳିପାରିବ କାର୍ ଓ କାରଖାନାର ମେସିନ୍ । ଆକେଷିନାସ୍ତିତ ନ୍ୟାସନାଲ୍ ଇନ୍‌ଷ୍ଟିଚ୍ୟୁଟ୍ ଅଫ୍ ଏଗ୍ରିକଲ୍ଚରାଲ୍ ଟେକ୍ନୋଲୋଜି (ଆଇଏନ୍‌ଟିଏ) ରେ ଡିଜାଇନିଂ କହିବା କଥା ହେଲା ଗୋଟିଏ ଗାଈର ହେଉଡ଼ିରେ ଦୈନିକ ୨୮୦ ଲିଟର ମିଥେନ୍ ଗ୍ୟାସ୍ ନିର୍ଗତ ହୁଏ । ଏହି ଗ୍ୟାସକୁ ଗାଈର ପାଚକ୍ରିୟାରୁ ଏକ ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟରେ ବାହାର କରି ଚାକିରେ ଗଠିତ କରିବାକୁ ଯୋଜନା କରୁଛନ୍ତି ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ । ସାଧାରଣତଃ କାର ଏବଂ କାରଖାନାର ମେସିନ୍ ଚାଳିବା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ ଏହି ପ୍ରାକୃତିକ ମିଥେନ୍ ଗ୍ୟାସ୍ । ଗାଡ଼ି ଓ ଯନ୍ତ୍ରପାତି ପାଇଁ ଏହି ଗ୍ୟାସ୍ ବ୍ୟବହାର କରାଗଲେ ଗ୍ରୀନହାଉସ୍ ଗ୍ୟାସ୍‌ର ପ୍ରଭାବ ଏବଂ ବିଶ୍ୱ ଉତ୍ତାପକରଣକୁ କମ୍ କରାଯାଇ ପାରିବ ବୋଲି ଆଶା କରାଯାଉଛି ।



ଭୁଲ୍‌ତାକୁ ଘନ କରିବା ପାଇଁ ...

ମୁଖକୁ ସୁନ୍ଦର କଲେ ଆମର ଭୁଲ୍‌ତା, ଯଦି ଭୁଲ୍‌ତା ସୁନ୍ଦର ଏବଂ ଘନ ନହେବ ତେବେ ଏହା ମୁଖର ସୁନ୍ଦରତାକୁ କ୍ଷତି କରେ ବୋଧହେବ ଘନ ରହିଥିବା ପିଆଜ ସୁନ୍ଦରତା ବଢ଼ାଇବାରେ ଖୁବ୍ ସହାୟକ କରେ । ଏଥିରେ ରହିଥିବା ସଲଫର, ସୋଡ଼ିୟମ, ଭିଟାମିନ ବି ଏବଂ ସି ଆଇଟ୍ରୋଲ୍ ଘନ ଏବଂ ମଜଲୁତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଆଜି ଆମେ ଆପଣଙ୍କୁ ଜଣାଉ ପିଆଜ ବ୍ୟବହାର କରି କିପରି ଭୁଲ୍‌ତାକୁ ଘନ କରି ହେବ । ଯାହା ଆପଣଙ୍କ ଲୁକ୍କୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ଦେବା । ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାର ତରିକା- ଗୋଟେ ପିଆଜକୁ ବାଟି ଏହାର ରସ ବାହାର କରି ରଖିଦିଅନ୍ତୁ । ଏବେ ଭିଟାମିନ ଇଏଏଲ ନିମନ୍ତେ ଗୋଟେ ଭିଟାମିନ ଇ- କ୍ୟାପସୁଲ୍‌ରୁ ତେଲ ବାହାର କରନ୍ତୁ । ପୁଣି ଉଭୟକୁ ଭଲ ରୂପେ ମିଶେଇ ନିଅନ୍ତୁ । ଏବେ ଭୁଲ୍‌ତାକୁ ଏକ କଟନ କପଡ଼ାରେ ଭଲ ରୂପେ ପୋଛି ସଫା କରିଦିଅନ୍ତୁ । ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥିବା ମିଶ୍ରଣକୁ ତୁଳାସାହାଯ୍ୟରେ ଆଇଟ୍ରୋ ଉପରେ ଲଗାନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ୧୦ମିନିଟ୍ ଲଗାଇ ରଖିବା ପରେ ତୁଳାକୁ ପାଣିରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏପରି ପ୍ରକ୍ରିୟା ସପ୍ତାହକୁ ଦୁଇଥର କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆଇଟ୍ରୋକଳା ଏବଂ ଘନ ହୋଇଥାଏ ।



ଖୁସି ରହିବାର ସରଳ ଉପାୟ

ଚାଳନାରେ ଏକ ଉତ୍ତମ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ । ସର୍ବୋତ୍ତମରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକେ ଏବର ସମୟରେ ଖୁସି ରହୁ ନଥିବା ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି । ସୁବର୍ଣ୍ଣ ଠାରୁ ବୟସ୍କ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତେ ଏହି ତାଲିକାରେ ସାମିଲ । କେହି ବିଶ୍ୱାସୀବ୍ୟାକ୍ଷର ବିଶେଷତା ଗଣ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରାକୃତ ଲୋକଙ୍କ ଉପରେ ଗବେଷଣା କରି ସମାନ ତଥ୍ୟ ଅବଗତ କରାଇଥିବାର ଜଣାପଡ଼ିଛି । ତେବେ ଏହାର ସମାଧାନ ମଧ୍ୟ ଗବେଷକଗଣ ବାହାର କରିଛନ୍ତି । ୧୦ହଜାର ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଦୈନିକ ଜୀବନଶୈଳୀରେ କିଛି ପରିବର୍ତ୍ତନ କରାଗଲା । ଯେପରିକି ଯନ୍ତ୍ରପାତିର ବ୍ୟବହାରରେ ସେମାନଙ୍କୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନିଷେଧ କରାଯିବ । ସହ ସକାଳବେଳା ଖୋଲା ଆକାଶ ତଳେ କିଛି ସମୟ ବ୍ୟାୟାମ କରିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଗଲା । ପ୍ରଥମେ ଦୁଇମାସ ଏହି ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ସେଭଳି କିଛି ଫଳ ଅନୁଭବ କରିନଥିଲା ବେଳେ ତୃତୀୟ ମାସରେ ସମୟରେ ଲୋକଙ୍କ ନିକଟରେ ଧାନ, ପ୍ରାକୃତ୍ୟର ଅଭାବ ନାହିଁ ସତ, ହେଲେ ସୁଖଶାନ୍ତିରୁ ସେମାନେ ବଞ୍ଚିତ । ଭାରତ ହେଉ କିମ୍ବା ବିଦେଶୀ ରାଷ୍ଟ୍ରସବୁରେ ଲୋକେ ଯନ୍ତ୍ରପାତିର ଉପାୟରେ ମନୋରଂଜନ କରୁଥିବାର ଦେଖାଯାଇଛି । ଟେକ୍ନୋଲୋଜିର ଯୁଗ ବୋଲାଇଥିବା ଏହି ଏକଟିଶ ଶତାବ୍ଦୀର ସ୍ୱାର୍ତ୍ତଫୋନର ଅକୂଳି

ସେମାନେ ଖୁସି ରହିବାର ଉପାୟ ଜାଣିପାରିଥିଲେ । ଗବେଷକଙ୍କ ମତରେ, ତେନ୍ତୁଳ, କ୍ୟାପଟପ, ପାମଟପ କିଛି ମଧ୍ୟ ମନୁଷ୍ୟ ଜୀବନଶୈଳୀରେ ଏତେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇନଥିଲା, ଯାହା ମାତ୍ର କିଛିବର୍ଷରେ ସ୍ୱାର୍ତ୍ତଫୋନ ପକାଇଛି । ତେଣୁ ସାଧାରଣ ଲୋକେ ସମୟ ଅନୁସାରେ ସତେକତ ହୋଇଯାଆନ୍ତୁ ।



ଜିମ୍‌ର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ

ଆଜିକାଲିର ମହିଳାମାନେ ନିଜର ଫିଟନେସକୁ ନେଇ ଖୁବ୍ ସତେକତ ହୋଇ ଗଲେଣି । କିଛି ମହିଳା ଭାବୁଛନ୍ତି ଧୂଳି ପତଳା ହୋଇ ଶାରୀରିକ ଫିଟନେସ ହାସଲ କରିପାରିବେ ଏବଂ ଏଥିପାଇଁ ମଧ୍ୟ ସେମାନେ ଆରମ୍ଭ କରିଦିଅନ୍ତି ଡାଏଟ । ବାସ୍ କିଛି ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ସେମାନେ ପତଳା ତ ହୋଇ ଯାଆନ୍ତି କିନ୍ତୁ ଫିଟନେସ ବଦଳରେ ଦୁର୍ବଳତା ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ଏବଂ ଡାଏଟ ଛାଡ଼ିଦେବା କ୍ଷଣି ଯୋଉକଥାକୁ ସେଭଳିଥା । ମାନେ ପୁଣି ମୋଟି ହୋଇଯାଆନ୍ତି । ଶାରୀରିକ ଫିଟନେସ ଗୋଟିଏ କି ଦୁଇଟି ସପ୍ତାହରେ ହାସଲ କରିହୁ, ନି । ଏଥିପାଇଁ ଆପଣଙ୍କୁ ନିୟମିତ ରୂପେ କିଛି ପ୍ରୟାସ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଫିଟ ରହିବାକୁ ସବୁଠୁ ଜରୁରୀ ବ୍ୟାୟାମ କରିବ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଆମ ମାଂସ ପେଶୀ, ହୃଦୟ ଏବଂ ପୁସ୍ତକ ସ୍ତ୍ରୀରୁ ରୂପେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ ଏବଂ ଅତିରିକ୍ତ ଚର୍ଚ୍ଚି ବସିବାକୁ ବିଧି ନାହିଁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଆମେ ସୁସ୍ୱଚ୍ଛ ଅନୁଭବ କରିଥାଉ । ବ୍ୟାୟାମ ଦ୍ୱାରା ବହୁ ବନ ବଡ଼ ରୋଗ ଯଥା ମଧୁମେହ, ଅର୍ଦ୍ଧଶତାବ୍ଦୀରେ, ଗର୍ଭି ବରଳ, ଆର୍ଥ୍ରାଇଟିସ, ଅଧିକ ବରଳ ଏବଂ ହୃଦରୋଗରୁ ମଧ୍ୟ ମୁକ୍ତି ମିଳିଥାଏ । ତେବେ ବ୍ୟାୟାମ ବ୍ୟତୀତ ଯଦି ଜୀବନଶୈଳୀରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଅଣାଯାଏ ତ ଆପଣ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଫିଟ ରହିପାରିବେ । ଆପଣଙ୍କୁ ଜାଣିବା ଫିଟ ରହିବାକୁ କ'ଣ ଆବଶ୍ୟକତା ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଜାଣନ୍ତି ସକାଳୁ କେବଳ ଖାଲି ପେଟରେ ଚାଲି ବ୍ୟାୟାମ କରାଯାଏ । କିନ୍ତୁ ଆପଣ ଯେ କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ଯେ କୌଣସି ସମୟରେ ବ୍ୟାୟାମ କରିପାରିବେ । ଯଦି ଆପଣ ଦଉଡ଼ି ତିଆଁ ଖେଳୁଛନ୍ତି ତ ଏହା ମଧୁ ଜିମ୍‌ର କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।



ମାଦୁ

ମହୁ ଏକ ମିଠା ଏବଂ ଅଠାଲିଆ ତରଳ ପଦାର୍ଥ । ଏହା ଶର୍କରାର ଏକ ଉତ୍ତମ ସ୍ରୋତ । ଏହାର ପ୍ରସ୍ତୁତିପ୍ରଣାଳୀ ପ୍ରାକୃତିକ ହୋଇଥିବାରୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ମଣିଷେ ତୁଲ୍ୟ । ମହୁରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଭିଟାମିନ ଏବି ସି ଆଇରନ, କ୍ୟାଲସିୟମ, ସୋଡ଼ିୟମ, ଫସଫରସ ରହିଥାଏ । ନିୟମିତ ମହୁ ଖଣ୍ଡଲେ ସ୍ମୃତି ଶକ୍ତି ପ୍ରଖର କରିବା ସହିତ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ଦାଉରୁ ରକ୍ଷା କରେ ।



- ★ ମହୁକୁ ଦୀର୍ଘବର୍ଷରୁ ଖୁଲେ ସୁଖା ଖରାପ ହୋଇନଥାଏ ।
- ★ ଏହା ଏକ ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାଦ ଯାହାର ପ୍ରସ୍ତୁତି କାଟମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ ।
- ★ ଅନେକ ଲୋକ ତିନି ପରିବର୍ତ୍ତେ ମହୁ ମିଶ୍ରିତ କ୍ଷୀର ପିଇବାକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି ।
- ★ ମଧୁର ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ତିନି ଏକ ଉତ୍ତମ ବିକଳ ରୂପେ ମହୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ।
- ★ ନବଜାତ ଶିଶୁଙ୍କୁ ମୁହଁ ସଫା କରିବା ପାଇଁ ମା' ମାନେ ମହୁ କନାର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ।
- ★ କୁହାଯାଏ, ମହୁ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ମନୁଷ୍ୟ ଦୁର୍ବିବାନ, ବଳବାଦ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ ଏବଂ ଦୀର୍ଘାୟୁ ହୁଏ ।
- ★ ଶୀତଦିନରେ ପ୍ରାୟତଃ ଲୋକଙ୍କ ପାଦ ଫାଟିଥାଏ । ଫାଟିଥିବା ସ୍ଥାନରେ ମହୁ ଲେପ ଲଗାଇବା ଦ୍ୱାରା ଏଥିରୁ ଉପଶମ ମିଳେ ।
- ★ ମହୁ ଏକ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟବର୍ଦ୍ଧକ ଉପାଦାନ ହୋଇଥିବାରୁ ବିସ୍ମୃତି କମ୍ପାନୀ ସାବୁନ, ଫେସକ୍ରିମ ବଡ଼ିଲୋସନ ପରି ଉପାଦରେ ମହୁ ବିଶେଷ ଉପଯୋଗ କରିଥାନ୍ତି ।
- ★ ଖରା ଦିନେ ପ୍ରାୟତଃ ଲୋକ ଲେମ୍ବୁ ପାଣି ତିନି ପରିବର୍ତ୍ତେ ମହୁର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି । ଏହା ସରବତର ସ୍ୱାଦ ବଢ଼ାଇବା ସହିତ ମୋଟାପଣ ଦୂର କରେ ।
- ★ କଫ ଏବଂ ଶ୍ୱାସ ପରିଥଣା ସମସ୍ୟାର ଉପଚାର ପାଇଁ ମହୁ ଖୁବ୍ ଫଳପ୍ରସ୍ତ । ଅବା ରସ ସହ ମହୁ ମିଶାଇ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା କାଶରୁ ଆରାମ ମିଳେ ।
- ★ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପାଇଁ ମହୁର ବ୍ୟବହାର ବିଶେଷତଃ ଫଳପ୍ରସ୍ତ ।
- ★ ନିୟମିତ ମହୁ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତକୁ ବିଷାକ୍ତ ତରୁ ନିଷ୍କାସିତ ହୁଏ ।
- ★ ପ୍ରତିଦିନ ମହୁ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ହାଲକା ଅନୁଭୂତ ହୁଏ ଏବଂ ମସ୍ତିଷ୍କର କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଏ ।
- ★ ମହୁରେ ଉପଲକ୍ଷ ଯୋଷକ ତରୁ ତୁଳା ସମ୍ପୃକ୍ତ ରୋଗ ପାଇଁ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଉପଚାର ।
- ★ ମହୁରେ ଆର୍ଦ୍ର-ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆଲ ଏବଂ ଆର୍ଦ୍ର-ମାଲକୋବିୟଲ ପରି କିଛି ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାଦାନ ରହିଛି ଯାହା ଜୀବାଣୁ ବୃଦ୍ଧିକୁ ରୋକିବା ସହିତ



ଘା', କଟାବାଗ, ପୋଡ଼ା ଦାଗକୁ ଦୂର କରେ ।

- ★ ଏଥିସହ ଘା' ସଫା କରିବା, ଗନ୍ଧ ଏବଂ ପୁକ୍କୁ ଦୂର କରିବା ଏବଂ ଯନ୍ତ୍ରଣା ନିବାରଣ ପାଇଁ ଭାରତୀୟ ଗୃହିଣୀ ମହୁର ବେଶ ଉପଯୋଗ କରନ୍ତି ।
- ★ ଏଥିରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଆର୍ଦ୍ର ଅକ୍ଟୋଷ୍ଟ ତରୁ ରହିଥାଏ, ଯାହା କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ କୋଷିକା ଉପରେ ରୋକ ଲଗାଇଥାଏ ।
- ★ ଏହାର ଔଷଧିୟ ଉପାଦାନ ଆଖୁର କୋଷିକାକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିବା ସହିତ ମୋଟିଆଦିକୁ ସମସ୍ୟା ହେବାକୁ ଦେଇନଥାଏ ।
- ★ ମହୁ ତୃତୀୟ ନମନିୟତା ବକାୟ ରଖିବା ବେଳେ ନାଲି ପ୍ରଶ୍ନକୁ ଦୂର କରେ ।
- ★ ମହୁ ଶରୀରର ଜଳାୟତନ ବକାୟ ରଖିବା ବେଳେ ତୃତୀୟ କୋଷିକାକୁ ସୁରକ୍ଷା ଦିଏ ।



ସୁସ୍ୱ କେଶ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ମହୁ ଲାଭଦାୟକ । ଅଲିଭ ଅଏଲ ସହ ମହୁ ମିଶାଇ ମୁଣ୍ଡରେ ମାଲିସ୍

- ★ କରିବା ଦ୍ୱାରା କେଶ ଘନ, ଲମ୍ବା, ଏବଂ କଳା ହୋଇଥାଏ । ଏହା କେଶ ଝଡ଼ିବାକୁ ଦେଇ ନଥାଏ ।
- ★ ଓଠର ପ୍ରାକୃତିକ ରଙ୍ଗ ଫେରାଇଥାଏ ମହୁ ।

