

ଅପଥା ଶର୍କରୁ ବର୍ତ୍ତବାର ଉପାୟ

ଆଜିକାଲି ସମୟରେ ଚୁଟିଆମାନେ ଘର ସଭା, ପରିପରିବା କିଣିବାକୁ ସୁପରମାର୍କେଟ୍ ଯିବାକୁ ଅଧିକ ପସନ୍ଦ କରୁଛନ୍ତି । ୨୭% କର୍ମଚାରୀ ମହିଳାଙ୍କ ମତରେ ଗୋଟିଏ ମାର୍କେଟରେ ସେମାନେ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ସାମଗ୍ରୀ କିଣିପାରନ୍ତି । ସମୟ ବଞ୍ଚିବା ସହ ନାମାଦାମା କମ୍ପାନୀର ଜନୁତମାନଙ୍କ ଜିନିଷ କିଣିବାର ସୁଯୋଗ ମିଳିଥାଏ । ନିକଟରେ ବିଶ୍ୱର ପ୍ରମୁଖ ମହାନଗରରେ ହୋଇଥିବା ଅନୁସନ୍ଧାନରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି, ସୁପରମାର୍କେଟରୁ ନିୟମିତ ସଫି କରୁଥିବା ଲୋକ ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ଅଧିକ ଖର୍ଚ୍ଚ କରିଥାନ୍ତି । ୨୦୧୧ ଜୁନରୁ ଡିସେମ୍ବର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ଅନୁଧ୍ୟାନ ହୋଇଥିଲା । ମଧ୍ୟବିତ୍ତ ଓ ଅଧିକ ଉତ୍ପାଦ ବର୍ଗର ଗ୍ରାହକଙ୍କ ସୁପରମାର୍କେଟରେ ଭିତ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ ।

- ◆ ଅପଥାକର ଦେଉଁ ସାମଗ୍ରୀ କିଣିବା ଆବଶ୍ୟକ, ତାହାର ଚାଲିବା ଘରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିନେଇପାରିବୁ । ବିନା ଚାଲିବାରେ ସୁପରମାର୍କେଟ୍ ଯାଉଥିଲେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅନାବଶ୍ୟକ ଜିନିଷମାନ ପ୍ରଥମେ କିଣିଥାଏ ।
- ◆ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତରେ ଭୋଜିଲା ପେଟରେ ପୁର ବଜାର ଆଣି ଯାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଚିତ୍ତଚିତ୍ତା, ଭୋକରେ ମଧ୍ୟରେ ୫୫%ରୁ ଅଧିକ ଲୋକ ଅପଥା ଜିନିଷ କିଣୁଥିବାର ଦେଖାଯାଇଛି ।



- ◆ ସୁପରମାର୍କେଟ୍ ଯାଉଥିଲେ ସେଇ ଲାଗୁଥିବା କୋଣକୁ ଯିବାକୁ ଯେପରି ନ ଭୁଲନ୍ତୁ । ଭଲ ଭଲ ଦ୍ରୁଣର ସାମଗ୍ରୀମାନ ଏଠାରେ କମ୍ ମୂଲ୍ୟରେ ମିଳିଯାଏ, କେବଳ ଯାହା ଦେଖିପାରୁଣ୍ଡ ଅପଥା କିଣିବେ ।
- ◆ ପୁର ବଜାରରେ ଆକର୍ଷଣୀୟ କେବଳ ସାମଗ୍ରୀରେ ଥିବା ଜିନିଷକୁ ଉଠାନ୍ତୁନାହିଁ । ପଛକୁ ଥିବା ସାମଗ୍ରୀ ଆଣିବା ବୁଦ୍ଧିମାନ ପରିଚୟ; କାରଣ ସାମଗ୍ରୀରେ ଥିବା ସାମଗ୍ରୀକୁ ଅନେକ ଗ୍ରାହକ ହାତ ମାରିଥାନ୍ତି । ସେତେବେଳେ ପାର୍ଟିସାରିଥିବାର ଭୟ କି ଆଧାରନପାରେ ।
- ◆ ସୁପରମାର୍କେଟରେ କାମ କରୁଥିବା କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ସହାୟତା ନିଅନ୍ତୁ । କେଉଁ ସାମଗ୍ରୀରେ କ'ଣ ଅପଥା ଅଛି, ଏମାନେ ନିର୍ଭୁଲ୍ ରଥ ଦେଇପାରିବେ । ବଡ଼ ବଡ଼ ପ୍ୟାକେଟ୍ କିଣନ୍ତୁ, ଏସବୁରେ ଅଧିକ ରିଆର୍ଟି ମିଳିଥାଏ ।

ସାଧାରଣ ଗୃହିଣୀକୁ ସେଲିକ୍ସିଟି ଫ୍ୟାଶନ ଡିଜାଇନର

ସଙ୍ଗୀତା ସୁରା, ସିଏକି ଜଣେ ସେଲିକ୍ସିଟି ଲୁଏଲାରା ଡିଜାଇନର । ନିଜ ସୁବାବସ୍ତାରେ ବିନକ ପାଇଁ ଘରୁ ପାଦ କାଢ଼ିନଥିବା ସଙ୍ଗୀତା ଏବେ ନାମାଦାମା ଲୁଏଲାରା ଡିଜାଇନର ବନିପାରିଛନ୍ତି । କେବଳ ବଲିଉଡ ତାରକା ରୁହେଇ, ବିଭିନ୍ନ ଫ୍ୟାସନ ଶୋ'ରେ ମତେଲମାନେ ତାଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଡିଜାଇନ୍ ହୋଇଥିବା ଅଳଙ୍କାର ପରିଧାନ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ହେଉଥାଆନ୍ତି । ରାଜସ୍ଥାନର ଏକ ଜୋଟ ଗାଁ ସୁଜାନଗଡ଼ରେ ଜନ୍ମ ହୋଇଥିଲେ ସଙ୍ଗୀତା ସୁରା । ଏକ ହିନ୍ଦୀ ମାଧ୍ୟମ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ପାଠ ପଢ଼ିଥିବା ସଙ୍ଗୀତାଙ୍କ ପରିବାର ଆର୍ଥିକ ଭାବେ ସହଜ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଉନ୍ନତଶିକ୍ଷା ଥିଲେ । ପାରିବାରିକ ବ୍ୟବସାୟ କାରଣରୁ ସଙ୍ଗୀତାଙ୍କ ପରିବାର ଆବାସର ଗୌହାତି ଚାଲି ଆସିଥିଲେ । କିନ୍ତୁ ବିବାହ ପରେ ପୁଣି ଥରେ ରାଜସ୍ଥାନର ଜୟପୁର ଫେରିବାକୁ ପଡ଼ିଥିଲା । ସେହି ପରିବାରର ପ୍ରାୟ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ କୋଲିକୋଟେ କଥା ହୋଇଥିବାରୁ ସଙ୍ଗୀତା ମନେ ମନେ ହାନମନ୍ତାତା ଭୋଗୁଥିଲେ । ତେବେ ସଙ୍ଗୀତା ଜନ୍ମ ହେବା ପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ସେ କୋଲିକୋଟା ଶିଖିବା ଆରମ୍ଭ କଲେ । ପିଲାକୁ ପାଠ ପଢ଼ାଉବା ବେଳେ ନିଜେ ମଧ୍ୟ କୋଲିକୋଟା ଶିଖୁଥିଲେ । ସଙ୍ଗୀତାଙ୍କ ସାମାଜିକ ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ବିକଳଦେହ ରୁ ପାଇଁ ବିଦେଶ ଯାଉଥିଲେ । ଫଳରେ ଏକା ହୋଇଯାଉଥିଲେ ସଙ୍ଗୀତା । ଏକା ସମୟରେ କିପରି କାରିବେ ତାହା ତାଙ୍କୁ ଚିନ୍ତିତ କରିଥିଲା । ଭାବିଥିଲେ ଲୁଏଲାରା ଡିଜାଇନର ହେବା କରିବେ । କିନ୍ତୁ ପ୍ରଥମେ ଏଥିପାଇଁ ପରିବାର ଲୋକଙ୍କ ସମର୍ଥନ ମିଳିନଥିଲା । କିନ୍ତୁ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ତାଙ୍କ ଶୁଣର ହିଁ ପ୍ରଥମେ ସଙ୍ଗୀତାଙ୍କର ଏହି ଗୁଣ ବିଷୟରେ ଜାଣି ତାଙ୍କୁ ଆଗକୁ ବଢ଼ିବା ପାଇଁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିଥିଲେ । ଗୋଟିଏ ପଟେ ସଙ୍ଗୀତାଙ୍କ ଦେଖାଶୁଣା କରିବା ଅନ୍ୟ ପଟେ ଲୁଏଲାରା ଡିଜାଇନିଂ । ଅନେକ ନିକଟ ସଂପର୍କୀୟ



ତାଙ୍କୁ ଏସବୁ ପେସାରୁ ଦୂରରେ ରହିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥିଲେ । କିନ୍ତୁ ନିଜ ନିଷ୍ଠା ଓ ହରି ନଥିଲେ ସଙ୍ଗୀତା । ଶେଷରେ ତାଙ୍କ ନିଷ୍ଠା ହିଁ ତାଙ୍କୁ ସୁଖ୍ୟାତି ଆଣିଦେଲା । ଆଜି ତାଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଡିଜାଇନ୍ ହୋଇଥିବା ଲୁଏଲାରା ସେଲିକ୍ସିଟି ଠାରୁ ସାଧାରଣ ମହିଳା ପିନ୍ଧୁଛନ୍ତି । ଅନେକ ଆଗଧାଡ଼ିର ଅନୁଭବରୁ ସଫଳ ସାଧନରେ ତାଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଡିଜାଇନ୍ ହୋଇଥିବା ଲୁଏଲାରା ଉପଲବ୍ଧ ।

ଚମତ୍କାରୀ ଶିବ ମନ୍ଦିର ଜଳପାନର ଆବଶ୍ୟକତା



ମହାନବ ଗଜନୀର ଆଡ଼କ କେତେ ଭୟଙ୍କର ଥିଲା ତାହା ଭବିଷ୍ୟ ପୃଷ୍ଠାକୁ ଜଣାପଡ଼େ । କୁର୍ପାଏ ସହିତ ସେ ହିନ୍ଦୁଧାର୍ମାମାନଙ୍କର ଆତ୍ମାକୁ ମଧ୍ୟ ଧୁଷ୍ଟ କରିବାକୁ ଚାହିଁଥିଲା । ୧୭୪୯ ଦେଶକୁ ଲୁଣ୍ଠନ କରିଥିବା ଏହି କୁର ଆତ୍ମାମାନଙ୍କରୁ ଅନେକ ମହିଳାଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଭାଙ୍ଗିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରାଯାଇଥିଲା କିନ୍ତୁ ବହୁତ ଚେଷ୍ଟା ସତ୍ତ୍ୱେ ଏଥିରେ ସ୍ୱାପତି ଶିବଲିଙ୍ଗକୁ ସେ ଭାଙ୍ଗିପାରିନଥିଲେ । ଯେତେବେଳେ ଏହି ଲିଙ୍ଗକୁ ଭାଙ୍ଗିବାକୁ ଅବଫଳ ହେଲା ସେ ଶିବଲିଙ୍ଗ ଉପରେ ଆତ୍ମାଙ୍କ ନାମରେ ବିଧି ଶବ୍ଦ ଲେଖିଦେଇଥିଲେ । ଏହି ମନ୍ଦିର ଗୋରଖପୁରରୁ ୩୦ କି.ମି ଦୂର ସାଗର ଗ୍ରାମରେ ଅବସ୍ଥିତ । ଏହି ମନ୍ଦିରଟି ହଜାରରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ବର୍ଷର ପୁରୁଣା ମନ୍ଦିର । ଏହି ଚମତ୍କାରୀ ଶିବଲିଙ୍ଗ ଭୂମିରୁ ବାହାରିଛି ବୋଲି ମାନ୍ୟତା ରହିଛି । କିନ୍ତୁ ଶିବଭକ୍ତମାନେ ଏଠାରେ ଆଜି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପୂଜାପାଠ କରୁଛନ୍ତି । ଶ୍ରୀବତ୍ସମାନଙ୍କର ଏହି ମନ୍ଦିରର ମହତ୍ତ୍ୱ ଅଧିକ ବଢ଼ିଯାଏ । ଏହି ଶିବଲିଙ୍ଗକୁ ନାଳକଣ୍ଠ ମହାଦେବଙ୍କ ନାମରେ ସମସ୍ତେ ଜାଣନ୍ତି ।

ଦୈନିକ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବର୍ଗର ବ୍ୟକ୍ତି ଅତି କମରେ ୭ରୁ ୮ ଗିଲାସ ପାଣି ପିଇବା ଉଚିତ । ଜଳର ଆବଶ୍ୟକତା ଶରୀର ନିମନ୍ତେ ରହିଛି, ଏହା ସମସ୍ତେ ବୁଝିନେବା ଆବଶ୍ୟକ । କାନାଡାର ବିଶେଷଜ୍ଞଗଣ ଏହା ଉପରେ ତଥ୍ୟ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି ।



- ◆ ନିୟମିତ ଭାବେ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣରେ ଜଳ ନପିଇଲେ, ଶରୀରରେ ବିଭିନ୍ନ ଅସୁବିଧା ଉପସ୍ଥିତ ହୁଏ ।
- ◆ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶକୁ ପ୍ରକାଶିତ ଯେ ଶରୀରରେ ଜଳର ମାତ୍ରା କମ୍ ହେଲେ ରକ୍ତ ଗାଢ଼ ହୋଇଥାଏ । ରକ୍ତଫୋଳନ ଶରୀରରେ ଠିକ୍ ଭାବେ ହୁଏ ନାହିଁ । ପାଣି କମ୍ ପିଇଲେ ରକ୍ତଚାପ ବଢ଼େ ।
- ◆ ଓଜନକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିବାକୁ ଚାହୁଁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ନିୟମିତ ୧୦ ଗିଲାସ ପାଣି ପିଇବା ଉଚିତ୍ ।
- ◆ ନିୟମିତ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣରେ ପାଣି ପିଇଲେ ହୃତା ସମସ୍ୟାମୟ ରୋଗ, ଚକ୍କର ରୋଗରୁ ମଧ୍ୟ ମୁକ୍ତି ମିଳେ ।

ଘି-କୁଆଁରୀର ଉପକାରଣତା

ସସାହକୁ ଅରୁଚିଏ ଘି-କୁଆଁରୀ ରସ କେଶମୂଳକରେ ଲଗାଇଲେ ଘନତ୍ୱ ବଢ଼ିବା ସହ କଳା ହୋଇଥାଏ । ୧୫ଟି ମେହେନ୍ଦୀ ପାଉଁଶରେ ୩ ଚାମଚ ଘି-କୁଆଁରୀ ରସ ମିଶ୍ରଣ କରି କେଶରେ ଲଗାଇ ଉଷ୍ଣକୁ ଅରୁଚିଏ ଏହି ପ୍ୟାକ୍ କେଶରେ ଲଗାଇବା କେଶ ପାଇଁ ଭଲ । ନିୟମିତ ଭାବେ ହୃତାରେ ଘି-କୁଆଁରୀ ରସ ଲଗାଇଲେ ହୃତାରେ ବିଶେଷ ଚମକ ଆସିଥାଏ । ଦ୍ରୁଣ କାଗ ମଧ୍ୟ ଦୂର ହୁଏ । କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ରୋଗୀ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳ-ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଅଧ କପ ଘି-କୁଆଁରୀ ରସରେ ବିମୁଗ୍ଧତା କଳା ଲୁଣ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ସେମାନଙ୍କ ଅସୁବିଧା ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।



ଅଧିକ ବ୍ୟାୟାମ ବିପଦ

ବ୍ୟାୟାମ ଯୋଗୁ ଆମର ଅନେକ ଉପକାର ହୋଇଥାଏ । ହୃଦୟ ସ୍ଥିତିରେ ଉନ୍ନତ, ସୁନିଦ୍ରା, ଶାରୀରିକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ଆହୁରିଗ୍ୱାଏରେ ବୃଦ୍ଧି ହେବା ଉଚ୍ୟାଦିର ଲାଭ ଆମକୁ ବ୍ୟାୟାମରୁ ହିଁ ମିଳିଥାଏ । ଆର୍ଥିକ-ସଫୁ ଏକପର୍ତ୍ତ ତୁ ପାଥ୍ ଜୋଶୀଙ୍କ ଅନୁସାରେ ବ୍ୟାୟାମ ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ କିଛି ନକରାତ୍ମକ ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ, ଯାହା ପ୍ରତି କମ୍ ଲୋକଙ୍କ ବୃଦ୍ଧି ଯାଇଥାଏ । ଯେପରି ଅଧିକ ବ୍ୟାୟାମ ବନ୍ଧ୍ୟାପଣର କାରଣ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ । ତେଣୁ ଏହି ଉର୍ବରତା ବା ଫର୍ଟିଲିଟିର ହ୍ରାସ ପୂର୍ଣ୍ଣ ବା ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଏହାକୁ ଏମେନୋପିଆ ବା ଉନ୍ମୋହିତ କୁହାଯାଏ । ଏହି ସ୍ଥିତିକୁ ସାମାନ୍ୟ କରିବାକୁ ପଡ଼େ ଯେତେବେଳେ ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ୩ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପିରିୟଡ୍ ସ୍ୱାଭାବିକ ନୁହେଁ । ମହିଳାମାନଙ୍କର ଏପରି ସ୍ଥିତି ହେବାର କାରଣ ସେମାନେ ଶରୀରର ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ କରୁନା କ୍ୟାଲୋରୀ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ ଓ ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତି । ଶରୀରରେ କ୍ୟାଲୋରୀର ଅଭାବ ସିଧା ଉର୍ବରତା ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ ଯାହା ହୁଏ । ଯୌନ ଲଜ୍ଜା ଉପରେ ମଧ୍ୟ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ପଡ଼େ । ଏହାବ୍ୟତି ଅତ୍ୟଧିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଯୋଗୁଁ ଶରୀରରେ ଏଣ୍ଡୋକ୍ରିନ୍ ହର୍ମୋନ୍ର ଉତ୍ପାଦନ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ସ୍ତ୍ରୀର ପ୍ରଜନନ ପ୍ରଣାଳୀ ସହିତ ଏହାର ସମ୍ପର୍କ ଅଧିକ ଉତ୍ତରଣ ଓ ପିରିୟଡ୍ ସହ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିବା ଦ୍ୱାରା ବନ୍ଧ୍ୟାପଣର ବିପଦ ବଢ଼ିଯାଏ । ଏଣ୍ଡୋକ୍ରିନ୍ ସହ ଅଧିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେବା କାରଣରୁ ମଧ୍ୟ ଗର୍ଭଧାରଣ କରିବାରେ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ହେଉଛି ଟ୍ରେନିଂ ନେବା ସମୟରେ ଶରୀରରେ ଶୁକ୍ରାଣୁ ବା ସ୍ପର୍ମ ଏଖ୍ୟାରେ ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ । ଅଧିକ ସମୟ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଯୋଗୁ ନା କେବଳ ସ୍ପର୍ମ



ଏଖ୍ୟାରେ ହ୍ରାସ ପାଏ ତାହା ହୁଏତ ବିପ୍ରକୃତର କ୍ଷମତା ମଧ୍ୟ ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ ।

ସୁସ୍ଥ ଓଥା ଉତ୍ତମ ଦୃତା ନିମନ୍ତେ



ସବୁଠୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା ଯେ ନିୟମିତ ଭାବେ ଦୃତାକୁ କ୍ରିନ୍ଦନରେ ପୋଛନ୍ତୁ । ଘରୋଇ ଭାବେ ମଧ୍ୟ ଏହାର ଉପଚାର କରିହେବ । ଯେପରି କଷ୍ଟା ଖୁର ଓ ଦହି ସହାୟତାରେ ମଧ୍ୟ ଦୃତାକୁ ପରିଷ୍କାର କରିହେବ ।

- ◆ ଦୃତାରେ ସକାଳ କିମ୍ବା ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଏକ ପ୍ୟାକ୍ ଲଗାଇବା ଉପକାରୀ । ପ୍ୟାକ୍ରେ ଅଲିଭ୍ ତେଲ ନତେତ ମଧୁ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ଉପଯୋଗ କରନ୍ତୁ । ଏହା ଦୃତାକୁ କୋଳମ କରିଥାଏ ।
- ◆ ଏସବୁ ବାଦ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣରେ ପାଣି ପିଇବା ଦୃତା ପାଇଁ ଏକ ଭଗମ ଖୋରାକ । ସପ୍ତାହକୁ ୩-୪ ଥର ଅତ୍ୟଧିକ ପଇତ୍ ପାଣି ପିଇବାର ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ ।
- ◆ ଦ୍ରୁଣ କିମ୍ବା ବାଗର ପ୍ରଥମେ ଘରୋଇ ଉପଚାର କରନ୍ତୁ । ଏହା କାମ ନ କଲେ ପରେ ତାତ୍ତକାଳ ପରାମର୍ଶରେ ଔଷଧ ଲଗାନ୍ତୁ ।
- ◆ ବାହାର ଆସିବାର କିଛି କ୍ଷଣ ପରେ ଦୃତାରେ ଅଧିକ ପାଣି ଛିଟା ମାରିବାର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ । ଏହା ଦୃତାକୁ ସତେକତା ପ୍ରଦାନ କରେ ।



ବାଇଗଣ ପରିବାର ଉପକାରଣତା

ନିକଟରେ ଆମେରିକୀୟ ଗବେଷକଗଣ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି, ଦୈନିକ ବାଇଗଣ ଖାଇବା ଶରୀର ପାଇଁ ଭଲ ।

- ବାଇଗଣ ଭର୍ତ୍ତୀରେ ଛୋଟ ତାମବରେ ଏକ ଚାମଚ ମଧୁ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ନିଦ ଭଲ ହୋଇଥାଏ । ରାତିରେ ଏହା ଖାଇବା ଅଧିକ ଲାଭପ୍ରଦ ।
- ବାଇଗଣ ସୁପରେ ହେଲୁ ଓ ରସୁଣ ସମପରିମାଣରେ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ଅମ୍ଳ ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା ମିଳେ । ଆତ୍ମିକାୟ ଆଦିବ୍ୟାଧି ମତରେ ବାଇଗଣ ପୋଡ଼ାକୁ ଗୋଟା ଖାଇଲେ କାଣ ସମସ୍ୟାରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳେ ।
- ସକାଳ ଜଳଖିଆରେ ବାଇଗଣ ଭର୍ତ୍ତୀରେ ଅଳ୍ପ ତିନି ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ରକ୍ତ ଜନିତ ରୋଗର ଆଶଙ୍କା କମ ହୁଏ ।
- ଗବେଷକଙ୍କ ମତରେ, ବିଷାକ୍ତ ଛତୁ ଖାଇବେଲେ, ଗୋଟା ବାଇଗଣକୁ ଚକଟି ତୁରନ୍ତ ଖାଇଲେ ବିଷ କ୍ରିୟା ପ୍ରଭାବହୀନ ହୋଇଥାଏ ।
- ଏଥିରେ ଖାଦ୍ୟକୁ ପ୍ରଦୂର ପରିମାଣରେ ଥାଏ । ଚାଳଚ-୨ ମଧୁମେହ ରୋଗୀ ଏହାକୁ ନିୟମିତ ଖାଇଲେ ଶର୍କରା ନିୟନ୍ତ୍ରଣୀୟ ହୁଏ । ହୃଦରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଏକ ଭଗମ ପରିବାର ।

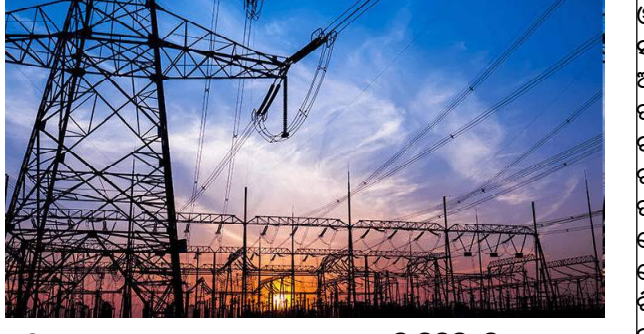


ଓଡ଼ିଶାର କାଳିଦାସ ଗଙ୍ଗାଧର ମେହେର- ଉତ୍କଳ ସମ୍ମିଳନୀ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୩/୮ (ନି.ପ୍ର.): ଶ୍ରୀବତ୍ସ ପୂର୍ଣ୍ଣିମା ତିଥିରେ ସ୍ୱାଧୀନ ଭାବେ ଗଙ୍ଗାଧର ମେହେରଙ୍କ ୧୫୯ତମ ଜନ୍ମ ତିଥି ଉପଲକ୍ଷେ ଉତ୍କଳ ସମ୍ମିଳନୀ କେନ୍ଦ୍ରୀୟ କମିଟି ପକ୍ଷରୁ ସ୍ଥାନୀୟ କଲିକତା ଡାକ୍ତରଖାନା ନିକଟ ଉତ୍କଳ ବରପୁତ୍ରଙ୍କ ପ୍ରତିମୂର୍ତ୍ତିରେ ପୂର୍ବାହ୍ନ ୮ଟା ୩୦ ମିନିଟ୍ ସମୟରେ କୋଭିଡ-୧୯ ରୋଗ କଟକଣା ନିୟମ ପାଳନ କରି ସାଧାରଣ ସମ୍ପାଦକ ଡା. ରାଧାନାଥ ପ୍ରହରାଜଙ୍କ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତାରେ ମାଳ୍ୟାର୍ପଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା । ଏହି ଅବସରରେ କଟକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପ୍ରତିଭା ତଥା ଶ୍ରୀବାଦଳୀର ସ୍ମୃତିଚରଣ କରାଯାଇ ବୃତ୍ତାନ୍ତରେ ପ୍ରତିମା ରାସନାଥ ରାୟ, ପ୍ରକୃତି କବି ଗଙ୍ଗାଧର ମେହେର ଓ ଉତ୍କଳ ବିଧିଗ୍ରହଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ

ଅବାଞ୍ଚିତ ବିଦ୍ୟୁତ ବିଭ୍ରାଟ ୪୭ ପ୍ରତିଶତ କମିଛି : ଟିପିସିଓଡିଏଲ୍

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୩/୮ (ନି.ପ୍ର.): ବିଭିନ୍ନ କାରଣରୁ ୨୦୧୯-୨୦ରେ ବର୍ଷକୁ ପ୍ରତି ୩୩ କେଜି ଫିଟରରେ ୨୨୫ଥର ବିଦ୍ୟୁତ ବିଭ୍ରାଟ ଘଟିଥିଲା । ତଳିତ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟ ପ୍ରତି ୧୧ କେଜି ଫିଟ୍ରେ ୫୦୬ ଥର ବିଦ୍ୟୁତ ବିଭ୍ରାଟ ଘଟିଛି । ତେବେ ନିୟମିତ ନିରୀକ୍ଷଣ ଓ ସ୍ୱୟଂକ୍ରିୟ ପରିଚାଳନା ପାଇଁ ଏହି ଅବାଞ୍ଚିତ ବିଦ୍ୟୁତ ବିଭ୍ରାଟକୁ ୪୭ ପ୍ରତିଶତ କମା ଯାଇ ପାରିବ ବୋଲି ଚାଚା ପାଠ୍ୟାୟ ଷ୍ଟାଫ୍, ଓଡ଼ିଶା ଟିପିସିଓଡିଏଲ୍ କମିଟିରେ ପସରୁ କୁହାଯାଇଛି । କମ୍ପାନୀର ସ୍ଥିତି ଯୁଗାନ୍ତକ, ୨୦୨୦ ଭୂମିରେ ଟିପିସିଓଡିଏଲ୍ ଦାୟିତ୍ୱ ନେବା ପର ୦୭.୩୦,୦୦୦ ବର୍ଗ କିଲୋମିଟରରେ



ପରିମାଣରେ ଉପଲବ୍ଧ କରାଯାଇ ପାରୁଥିବା ବିଦ୍ୟୁତ ବିଭ୍ରାଟର ସଂଖ୍ୟା ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରାଯାଇପାରେ । ଟିପିସିଓଡିଏଲ୍ କମିଟିର ସଭ୍ୟମାନେ ଏହି ବିଭ୍ରାଟର ସମ୍ଭାବ୍ୟତା ହ୍ରାସ କରିବା ପାଇଁ ଉପାୟାନୁଷ୍ଠାନ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ କମ୍ପାନୀର ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି ।

ରାଜ୍ୟ କଂଗ୍ରେସର ବୈଠକରେ ଯୋଗ ଦେଇ ନିରଞ୍ଜନ କୁମାର ଉପାଧ୍ୟକ୍ଷ ଭାବରେ ମିଳିବାର ଆଶା

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୩/୮ (ନି.ପ୍ର.): ଓଡ଼ିଶା ପ୍ରଦେଶ କଂଗ୍ରେସ କମିଟିର ସଭ୍ୟମାନେ ପଞ୍ଚମ ସଭ୍ୟ ଭାବରେ ମିଳିବାର ଆଶା ରଖିଛନ୍ତି । ଏଥିରେ ରାଜ୍ୟ କଂଗ୍ରେସର ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଉପାଧ୍ୟକ୍ଷ କଂଗ୍ରେସର ସଭ୍ୟମାନେ ଏହି ବିଧିବିଧିରେ ନିରଞ୍ଜନ କୁମାର ଉପାଧ୍ୟକ୍ଷ ଭାବରେ ମିଳିବାର ଆଶା ରଖିଛନ୍ତି । ଏହି ଲକ୍ଷ୍ୟରେ କଂଗ୍ରେସର ସଭ୍ୟମାନେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଛନ୍ତି ।

ମୋ ସ୍କୁଲ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପାଇଁ ୨୫ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା ଦେବ ବାଲିକୁଦା ଉଚ୍ଚ ବିଦ୍ୟାଳୟ ପୁରାତନ ଛାତ୍ର ସଂଘ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୩/୮ (ନି.ପ୍ର.): ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ 'ମୋ ସ୍କୁଲ' କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ସଫଳ ରୂପାୟନ ନିମନ୍ତେ ଉଚ୍ଚ ବିଦ୍ୟାଳୟ ପୁରାତନ ଛାତ୍ର ସଂଘର ସମର୍ଥନ ସହାୟତା ଆବେଦନ କରାଯାଇଛି । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଉଚ୍ଚ ବିଦ୍ୟାଳୟ ପୁରାତନ ଛାତ୍ର ସଂଘର ସମର୍ଥନ ସହାୟତା ଆବେଦନ କରାଯାଇଛି । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଉଚ୍ଚ ବିଦ୍ୟାଳୟ ପୁରାତନ ଛାତ୍ର ସଂଘର ସମର୍ଥନ ସହାୟତା ଆବେଦନ କରାଯାଇଛି ।

ମେହେରଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟ ତେଜନା ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାର ବିକାଶରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ନିର୍ବାହ କରିଆସିଛି

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୩/୮ (ନି.ପ୍ର.): ପବିତ୍ର ଶ୍ରୀବତ୍ସ ପୂର୍ଣ୍ଣିମା ତିଥିରେ ଉତ୍କଳ ସମ୍ମିଳନୀ କେନ୍ଦ୍ରୀୟ କମିଟି ପକ୍ଷରୁ ମୋହରଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟ ତେଜନା ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାର ବିକାଶରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ନିର୍ବାହ କରିଆସିଛି । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ମୋହରଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟ ତେଜନା ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାର ବିକାଶରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ନିର୍ବାହ କରିଆସିଛି ।

ଓଡ଼ିଶା ନାଟ୍ୟ ମେଳନୀ କୋଟି ଠକେଇ : ୨ ଗିରଫ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୩/୮ (ନି.ପ୍ର.): ଓଡ଼ିଶା ନାଟ୍ୟ ମେଳନୀ କୋଟି ଠକେଇ : ୨ ଗିରଫ । ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ଚଳିଥିବା ଏହି ନାଟ୍ୟ ମେଳନୀ କୋଟି ଠକେଇରେ ୨ ଗିରଫ ହୋଇଛି । ଏହି ନାଟ୍ୟ ମେଳନୀ କୋଟି ଠକେଇରେ ୨ ଗିରଫ ହୋଇଛି । ଏହି ନାଟ୍ୟ ମେଳନୀ କୋଟି ଠକେଇରେ ୨ ଗିରଫ ହୋଇଛି ।

ବଦଳିତ ଗାଇଢ଼ଲାଲନ୍ : ଏଣିକି ନୂଆ-ପୁରୁଣା ସବୁ ଗାଁ ରାସ୍ତାର ହେବ ଉନ୍ନତିକରଣ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୩/୮ (ନି.ପ୍ର.): ପଞ୍ଚାୟତ ନିର୍ବାଚନକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣିମା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ଗ୍ରାମୀଣ ଜୋଡ଼ା ଯୋଜନା ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ବଦଳିତ ଗାଇଢ଼ଲାଲନ୍ : ଏଣିକି ନୂଆ-ପୁରୁଣା ସବୁ ଗାଁ ରାସ୍ତାର ହେବ ଉନ୍ନତିକରଣ । ଏଣିକି ନୂଆ-ପୁରୁଣା ସବୁ ଗାଁ ରାସ୍ତାର ହେବ ଉନ୍ନତିକରଣ ।

୨ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର କୁଳପତିଙ୍କୁ ଭେଟିଲେ କେନ୍ଦ୍ର ଶିକ୍ଷାମନ୍ତ୍ରୀ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୩/୮ (ନି.ପ୍ର.): କେନ୍ଦ୍ର ଶିକ୍ଷାମନ୍ତ୍ରୀ ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରଧାନ ରବିବାର ମହାରାଜା ଶ୍ରୀରାମ ଚନ୍ଦ୍ର ଭଞ୍ଜଦେଓ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର କୁଳପତି ପ୍ରଫେସର କିଶୋର କୁମାର ବସାଙ୍କ ସହ ସାକ୍ଷାତ କରିଛନ୍ତି । କେନ୍ଦ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ ତୁରନ୍ତ କରି ଏହି ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି । ସେ କହିଛନ୍ତି, ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ଉନ୍ନତି ଏବଂ ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ଶିକ୍ଷା ନୀତି ଉନ୍ନତ କରିବା ପାଇଁ ଯତ୍ନ ନେବାକୁ ମୋର ସମର୍ଥନ ଅଟେ ।

ଆକ୍ରାନ୍ତଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ତିନି ଅଙ୍କରୁ ତଳକୁ ଖସୁଛି; ରେଡ୍ ଜୋନ୍‌ରେ ଖୋର୍ଦ୍ଧା, ଯେଲୋ ଜୋନ୍‌ରେ କଟକ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୩/୮ (ନି.ପ୍ର.): ରାଜ୍ୟରେ ଏବେ ଦୈନିକ କରୋନା ଆକ୍ରାନ୍ତଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ତିନି ଅଙ୍କରୁ ତଳକୁ ଖସୁଛି । ଖୋର୍ଦ୍ଧା ଜିଲ୍ଲାରେ କଟକ ଜିଲ୍ଲାରେ ବୃଦ୍ଧଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ହ୍ରାସ ପାଇଛି । ରେଡ୍ ଜୋନ୍‌ରେ ଖୋର୍ଦ୍ଧା, ଯେଲୋ ଜୋନ୍‌ରେ କଟକ ।



ମାଷ୍ଟରକ୍ୟାଣ୍ଟିନ ଛକ ଯୋଡ଼ା ମୂର୍ତ୍ତି ସ୍ଥାନାନ୍ତର ଓ ଭଙ୍ଗାକୁ ନେଇ ଉଦ୍ଦେଜନା

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୩/୮ (ନି.ପ୍ର.): ରାଜଧାନୀ ଭୁବନେଶ୍ୱରର ମାଷ୍ଟରକ୍ୟାଣ୍ଟିନ ଛକରେ ଥିବା ଯୋଡ଼ା ମୂର୍ତ୍ତି ସ୍ଥାନାନ୍ତର ଓ ଭଙ୍ଗାକୁ ନେଇ ଉଦ୍ଦେଜନା ଘଟିଛି । ମାଷ୍ଟରକ୍ୟାଣ୍ଟିନ ଛକରେ ଥିବା ଯୋଡ଼ା ମୂର୍ତ୍ତି ସ୍ଥାନାନ୍ତର ଓ ଭଙ୍ଗାକୁ ନେଇ ଉଦ୍ଦେଜନା ଘଟିଛି ।

ଭୁବନେଶ୍ୱରର ୨ ବାର୍ ସିଲ୍

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୩/୮ (ନି.ପ୍ର.): ଭୁବନେଶ୍ୱରର ୨ ବାର୍ ସିଲ୍ । ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ଚଳିଥିବା ୨ ବାର୍ ସିଲ୍ । ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ଚଳିଥିବା ୨ ବାର୍ ସିଲ୍ । ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ଚଳିଥିବା ୨ ବାର୍ ସିଲ୍ ।

ଯବାନମାନଙ୍କୁ ରାକ୍ଷା ଦାନ୍ତିଲୁ ଏକିଭିପି

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୩/୮ (ନି.ପ୍ର.): ଯବାନମାନଙ୍କୁ ରାକ୍ଷା ଦାନ୍ତିଲୁ ଏକିଭିପି । ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ଚଳିଥିବା ଏକିଭିପି । ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ଚଳିଥିବା ଏକିଭିପି । ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ଚଳିଥିବା ଏକିଭିପି ।

