





### ଖାଇବାକୁ ପଡ଼େ ଝିଅଙ୍କ ହିଲ୍

ରାଷ୍ଟ୍ରରେ ଝିଅଙ୍କୁ କମେଷ୍ଟ କଲେ ପୁଅମାନଙ୍କୁ ଚପଳ ମାଡ଼ ଖାଇଥିବାର ଦେଖୁଥିବେ କିନ୍ତୁ ରେଷ୍ଟୁରାଣ୍ଟରେ ଖାଇବାକୁ ଗଲେ ଚପଳ ଖାଇବାକୁ ପଡ଼ିବ ଏହା ଶୁଣିବାକୁ ଟିକେ ଅକବ ଲାଗୁଛି । ହେଲେ ମୁଖ୍ୟତଃ ଏମିତି ଏକ ରେଷ୍ଟୁରାଣ୍ଟ ବିଷୟରେ କହିବାକୁ ଯାଉଛି, ଯେଉଁଠି ଗଲେ ଝିଅଙ୍କ ଚପଳ ଖାଇବାକୁ ପଡ଼େ । ଏହା ସତ୍ତ୍ୱେ ଏହି ରେଷ୍ଟୁରାଣ୍ଟ ର ବହୁତ ଚାହିଦା ରହିଛି । ମୁଖ୍ୟତଃ ଯୁବା ଏହି ରେଷ୍ଟୁରାଣ୍ଟରେ ଝିଅମାନଙ୍କ ଭଳି କି ଭଲ କୋଡା ଦେଖିବା ଉପରେ ରଖାଯାଇଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିବ । ଏବେ ଆପଣ ଭାବୁଥିବେ କେହି ପାଗଳ ହିଁ ଝିଅମାନଙ୍କ କୋଡା ଖଣ୍ଡନବାକୁ ରେଷ୍ଟୁରାଣ୍ଟକୁ ଯାଉଥିବ । ପ୍ରକୃତ କଥା ହେଲା ଏଠାରେ ଯେଉଁ କୋଡା ଖାଇବାକୁ କୁହାଯାଇଛି ତାହା ମାଡ଼ ନୁହେଁ । ଏହା ବିଭିନ୍ନ ଫେକ୍ଟରର ଯୁକ୍ତ ଚକୋଲେଟର ଝିଅଙ୍କ ହାତରେ ଆକାରରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥାଏ । ଆପଣ ଚାହିଁଲେ ଏହାକୁ ଖାଇପାରିବେ ।

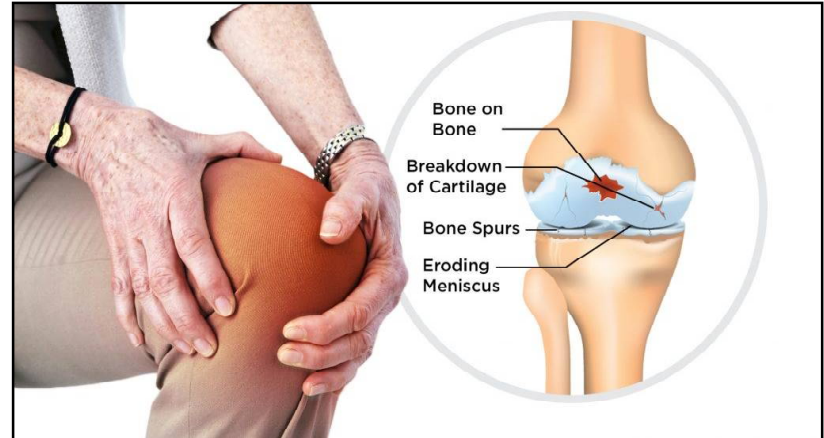


ଖରାଦିନେ ଏବେ ଆଖୁରସ ପିଇବାର ମଜା ଅଲଗା ପ୍ରକାରର । ଏହା କେବଳ ପ୍ରବଳ ଗରମରୁ ରକ୍ଷା କରେ ନାହିଁ, ଏକାଧିକ ରୋଗରୁ ବି ସୁରକ୍ଷିତ ରଖୁଥାଏ । ଗ୍ଲୁକୋସିଡ୍ ଇଣ୍ଡେକ୍ସ୍ କମ୍ ହୋଇଥିବା ଯୋଗୁଁ ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ବି ଭଲ । କ୍ୟାଲସିୟମ୍, ମାଗ୍ନେସିୟମ୍, ପଟାସିୟମ୍, ଆଇରନ୍ ଏବଂ ମାଙ୍ଗାନିଜ୍ ଭଳି ଭଲ ଭଲ ଆଖୁରସ ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋଲାଇଟ୍ସ ଏବଂ ପାଣିର ଅଭାବ ସହ ଡିହାଇଡ୍ରେସନ୍ ରୁ ବି ରକ୍ଷାକରେ । ଏଥିରେ ଥିବା ଆଲଫା ହାଇଡ୍ରକ୍ସି ଏସିଡ୍ ଏବଂ ଗ୍ଲୁକୋଲିକ୍ ଏସିଡ୍ ଡ୍ରା ପାଇଁ ଅନୁତ ସମାନ । ଏହା ଗ୍ରଣ ଦୂର କରିବା ସହ ଦାଗ ଦୂର କରେ ତଥା ଏକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଧ୍ୱଂସନ କରିବ । ଡ୍ରାକୁ ଏହା ଆର୍ଡ୍ର ରଖେ ।

### ପ୍ରକୃତିର ଦାନ ଆଖୁ

କରିବାରେ ବି ଏହା ସହାୟକ । ଆଖୁରସ ଆଲକାଲାଇନ୍ ପ୍ରକୃତିର ହେବା ସହ ଏକ ଆଣ୍ଟିବାୟୋଟିକ୍ ଏକେଣ୍ଟ । ଏହା ଦାନ୍ତର ସୁରକ୍ଷା କରିବା ସହ ମୁଖଦୁର୍ଗନ୍ଧ ଦୂର କରେ । ଏଥିରେ ଥିବା ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଶରୀର ଉପରେ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ପ୍ରଭାବ ପକାଏ ଏବଂ ପ୍ଲେବୋନି କ୍ୟାନ୍ସର କୋଷଗୁଡ଼ିକ ବ୍ୟାପିବାକୁ ରୋକେ । ଆଖୁରସ ଶରୀରର ବିଲିଭିନିନ୍ ସ୍ତର ଠିକ୍ ରଖିବାକୁ ଲିଭାଇ ସୁସ୍ଥ ରହେ । ତେଣୁ ଏହାକୁ ଆୟୁର୍ବେଦରେ କଣ୍ଠିସ୍ ବିକିୟାରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଛି । ଏଥିରେ ଗ୍ଲୋକୋଲ୍ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଥିବାରୁ ଏହା ଏକ ଭଲ ଏନର୍ଜି ଟ୍ରୁକ୍ । ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ଦେବା ସହିତ ପ୍ରବଳ ଗରମରୁ ସୁରକ୍ଷା ଦିଏ ।

## ଅଷ୍ଟିଆର୍ଥ୍ରାଇଟିସ୍ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦୂର କରିବା ମାଛତେଲ



ଯଦି ଆପଣ ଅଷ୍ଟିଆର୍ଥ୍ରାଇଟିସ୍ରେ ପୀଡ଼ିତ, ତେବେ ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଖବର । ଏକ ଗବେଷଣାକୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ଅଷ୍ଟିଆର୍ଥ୍ରାଇଟିସ୍ ରୋଗୀ ସୁକ୍ରମାତ୍ରା ମାଛତେଲ ବ୍ୟବହାର କଲେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦୂର କରିପାରିବେ । ସେହି ବିବିଧ୍ୟାଳୟର ଗବେଷକମାନେ ଖାଦ୍ୟ ଓ ଅଷ୍ଟିଆର୍ଥ୍ରାଇଟିସ୍ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଲିଙ୍କର ଯାଞ୍ଚ କରିଥିଲେ । ଅଷ୍ଟିଆର୍ଥ୍ରାଇଟିସ୍ ଏକ ଗଣ୍ଠିବାଚକନିତ ରୋଗ । ପ୍ରାୟ ୧୮ ପ୍ରତିଶତ ମହିଳା ଓ ୬୦ ବର୍ଷ ବୟସର ୯.୬ ପ୍ରତିଶତ ପୁରୁଷ ଏହି ରୋଗରେ ପଡ଼ି ଯନ୍ତ୍ରଣାରେ ଜର୍ଜରିତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଏହି କ୍ଷେତ୍ରରେ ପୂର୍ବରୁ ହୋଇଥିବା ୬୮ ଗବେଷଣାର ବିଶ୍ଳେଷଣରୁ ଗବେଷକମାନେ ପାଇଛନ୍ତି ଯେ କମ ମାତ୍ରାର ମାଛତେଲକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ନେବାଦ୍ୱାରା ଅଷ୍ଟିଆର୍ଥ୍ରାଇଟିସ୍ ଜନିତ ଯନ୍ତ୍ରଣା କମ ହୋଇଥାଏ । ତା' ସହିତ ସେମାନଙ୍କର ହୃଦୟ ସମ୍ପର୍କୀୟ ସମସ୍ୟାରେ ସୁଧାର ଆଣିଥାଏ । ମାଛତେଲରେ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣରେ ଫ୍ୟାଟ୍ ଏସିଡ୍ ରହିଥାଏ, ଯାହା ଗଣ୍ଠି ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ ମ କରାଏ । ଗବେଷକମାନେ ଜାଣିବାକୁ ପାଇଛନ୍ତି, ଅଧିକ ଓଜନ ବା ମୋଟା ରୋଗୀମାନଙ୍କ ଓଜନ କମାଇବା ଓ ଗତିଶୀଳତା ବଢ଼ାଇବା ଅଭାବ୍ୟ ଅଷ୍ଟିଆର୍ଥ୍ରାଇଟିସ୍ ଲକ୍ଷଣକୁ କମ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ମୋଟାପଣ କେବଳ ଗଣ୍ଠିଯନ୍ତ୍ରଣା ବଢ଼ାଏନା, ବରଂ ଶରୀରର ଗ୍ରେଡ୍ କମାଇବା ସହ ସୁଅଇଟିକୁ ଗମନ କରିଥାଏ ।

ଏକ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଶୈଳୀ ରଖିବା କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ ମାତ୍ରାକୁ କମ କରିଥାଏ । ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲକୁ ଅଷ୍ଟିଆର୍ଥ୍ରାଇଟିସ୍ ସହ ଜଡ଼ିତ ବୋଲି ଜଣାଯାଇଛି । ପାଳକ ଓ ଅନ୍ୟ ଏକପ୍ରକାରର ଶାଗ ରହିଛି; ଯାହା ଭିତାମିନ୍-କେ'ରେ ଭରପୂର । ଏହା ଅଷ୍ଟିଆର୍ଥ୍ରାଇଟିସ୍ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଦେଖି ଲାଭପ୍ରଦ ପ୍ରଭାବ ପକାଇବା ସହ ଅସ୍ଥିକୁ ଶକ୍ତ କରିବା ସହ ପୁନର୍ଗଠନ କରିବା କ୍ଷେତ୍ରରେ ସହଯୋଗ କରିଥାଏ । ସେହି ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ନ୍ୟୁଟ୍ରିସନାଲ ମେଡିସିନ୍ ପ୍ରଫେସର ମାର୍କୋଲୋ ରେମନ୍ କହିଛନ୍ତି, ନିୟମିତ ଭଲ ଖାଦ୍ୟ ଓ ବ୍ୟାୟାମରେ ଅବହେଳା ନକରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହାଦ୍ୱାରା କେବଳ ଫିଟ୍ ରହିବେନି ବରଂ ଅଷ୍ଟିଆର୍ଥ୍ରାଇଟିସ୍ ଯନ୍ତ୍ରଣା କମ ହୋଇଥାଏ ।



### ପାଦ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ଦୂରକରଣ ଉପଚାର

ଗରମରୁ ଝାଳ ବାହାରିବା ସାଧାରଣ କଥା । କିନ୍ତୁ ଗରମ ହେତୁ ପାଦରୁ ଝାଳ ଓ ଜୀବାଣୁ ବାହାରି ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ହେଲେ ଖୁବ୍ ଅପମାନିତ ହେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ତେବେ ପାଦକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିବାର ବିଶେଷ ଉପଚାର:- ଲୁଗାପାଣି-ଗୋଡ଼କୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିବା ଓ ଝାଳର ଦୁର୍ଗନ୍ଧକୁ, ତାହା ନିମନ୍ତେ ଲୁଗାପାଣି ବହୁ ଗୁଣକାରୀ ହୋଇଥାଏ । ଚକରେ କିଛି ଗରମ ପାଣି ନେଇ ସେଥିରେ ଲୁଗା ପକାଇ ୨୦ ରୁ ୩୦ ମିନିଟ୍ ରଖିବା ଦ୍ୱାରା ଏହି ସମସ୍ୟା ହୋଇନଥାଏ । ତା' ପଡ଼ି:- ଅଳ୍ପ ପାଣିରେ ତା' ପଡ଼ି ପକାଇ ପୁତାଳ ଓ ଅଳ୍ପ ଉଷ୍ଣମ ଥିବା ସମୟରେ ପାଦ ରୁଡ଼ାଇ ରଖିବା ଦ୍ୱାରା ଏହି ସମସ୍ୟା ହୋଇନଥାଏ । ପାଦରେ ଝାଳ ହେବା କ୍ରମାଗତ ଭାବେ କମିଥାଏ । ସେହି ଭାବେ:- ଗରମ ପାଣିରେ ଅଳ୍ପ ସେଜ୍ ରସ ମିଶାଇ ସେଥିରେ ପାଦକୁ ସଫା କରି କୋଡା ବ୍ୟବହାର କରିବା ଦ୍ୱାରା ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ସମସ୍ୟା ହୋଇନଥାଏ । ସାବୁନ ବ୍ୟବହାର:- ଦୈନନ୍ଦିନ ବିଦ୍ୟାଳୟ କିମ୍ବା କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରୁ ଫେରିବା ପରେ ସାବୁନରେ ପାଦଧୋଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହାଦ୍ୱାରା ପାଦର ଜୀବାଣୁ ନଷ୍ଟ ହେବା ସହ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ହୋଇନଥାଏ ।



## ସାପର ଜିଭ ଦୁଇଫାଳ କାହିଁକି



ସାପ ନାଁ ଶୁଣିଲେ ଦେହ ଶିହରିଯାଏ । ଗୋଟିଏପଟେ ସାପ ବିଷାକ୍ତ ବୋଲି ସମସ୍ତେ ତାକୁ ଭୟଭୀତ ହୋଇ ଅନ୍ୟପଟେ ହିସ୍ତୁଧର୍ମରେ ଏହାକୁ ପୂଜା କରାଯାଏ । ତେବେ ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ଏହି ବିଷାକ୍ତ ସାପ ବିଷୟରେ କିଛି ଜଣାଅଜଣା କଥା । ବିଶେଷକରି ସାପର ଜିଭ ଦୁଇଫାଳ କାହିଁକି ? ମହାକାବ୍ୟ ମହାଭାରତରେ କୁହାଯାଇଛି, ମହର୍ଷି କଶ୍ୟପଙ୍କର ୧୩ଜଣ ପତ୍ନୀ ଥିଲେ । ଜଣେ ପତ୍ନୀଙ୍କ ନାମ ଥିଲା କହୁ । ପୁଅବଂସରେ ଥିବା ସମସ୍ତ ନାଗ ପ୍ରଜାତି ଏହି କହୁଙ୍କ ସନ୍ତାନ । କଶ୍ୟପଙ୍କର ଆଉ ଜଣେ ପତ୍ନୀ ଥିଲେ ବିନତା । ମହାଭାରତ ଗରୁଡ଼ ବିନତାଙ୍କ ପୁତ୍ର, କହା କହୁ ଓ ବିନତା ଗୋଟିଏ ଘୋଡ଼ା ଦେଖିଲେ, ଘୋଡ଼ାର ରଙ୍ଗ ଥିଲା ଧଳା । ସେହି ଘୋଡ଼ା ଲାଞ୍ଜର ରଙ୍ଗକୁ ନେଇ ଉଭୟଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କଳହ ଆରମ୍ଭ ହେଲା । କହୁଙ୍କ କହିବା କଥା-ଘୋଡ଼ଟି ଧଳା, ମାତ୍ର ତା ଲାଞ୍ଜ କଳା । କିନ୍ତୁ ବିନତାଙ୍କ ମତରେ ଘୋଡ଼ା ଧଳା ଓ ଲାଞ୍ଜ ବି ଧଳା । ଏହାକୁ ନେଇ ଆରମ୍ଭ ହେଲା

ବିବାଦ । ଆଉ ଉଭୟଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଲାଗିଲା ସର୍ତ୍ତ । ସର୍ତ୍ତ କିଛିଟା ପାଇଁ କହୁ ନିଜ ସମସ୍ତ ପୁତ୍ରକୁ କହିଲେ- ଛୋଟ ହେବା ସହ ଘୋଡ଼ା ଲାଞ୍ଜରେ ଲାଗିଲେ ଲାଞ୍ଜ କଳା ଦେଖାଯିବ । ସାପମାନେ ଘୋଡ଼ା ଲାଞ୍ଜରେ ଗଡ଼ାଇହେବା ଦ୍ୱାରା ଧଳା ଲାଞ୍ଜ କଳା ଦେଖାଗଲା । ଏପରି ଭାବରେ କହୁ ବିନତାଙ୍କଠାରୁ ସର୍ତ୍ତ କିଛିଗଲେ । ସର୍ତ୍ତ ହାରିବା ପରେ ବିନତାକୁ ଦାସୀ ହେବାକୁ ପଡ଼ିଲା । ଏହା ଦେଖି ଗରୁଡ଼ ଖୁବ୍ ଦୁଃଖୀ ହେବାସହ କହୁ ଓ ତାଙ୍କ ପୁତ୍ରମାନଙ୍କୁ ବିନତି କରି କହିଲେ କିଛି ବି ନିଅ, ମୋ ମାତାକୁ ମୁକ୍ତ କର । ସେତେବେଳେ ମାତା କହୁ ଓ ତାଙ୍କ ପୁତ୍ରମାନେ ସ୍ୱର୍ଗରୁ ଅନୁତ ଆଣିବା ପାଇଁ କହିଲେ । ଆଉ ଗରୁଡ଼ ମାତାକୁ ଦାସତ୍ୱରୁ ମୁକ୍ତ କରିବାପାଇଁ ଅନୁତ ଆଣି କୁଣ୍ଡାରେ ରଖିଦେଲେ । କୁଣ୍ଡା ହେଉଛି ଧାର ଥିବା ଘାସ । ଅନୁତ ନେବା ପୂର୍ବରୁ କହୁଙ୍କ ପୁଅମାନେ ସ୍ୱାନ କରିବାକୁ ଚାଲିଗଲେ । ଏହି ସମୟରେ ଇନ୍ଦ୍ର ଆସି ଅନୁତ ନେଇ ସ୍ୱର୍ଗକୁ ଚାଲିଗଲେ । ଏହା ଦେଖି କହୁଙ୍କ ପୁଅମାନେ ବିଚଳିତ ହୋଇପଡ଼ିଲେ । ଆଉ ଘାସ ଉପରେ କିଛି ଅନୁତ ପଡ଼ିଥିବ ବୋଲି ଭାବି ଘାସକୁ ଚାଟିବାରେ ଲାଗିଲେ । ଘାସ ଧାରୁଆ ହୋଇଥିବାରୁ ସାପଙ୍କ ଜିଭ କଟି ଦୁଇଫାଳ ହୋଇଗଲା । ସେତେଠାରୁ ସାପ ବହୁଶର ଜିଭ ଦୁଇଫାଳ ହୋଇ ରହିଲା ।

### ଗୃହିଣୀ ଜାଣନ୍ତୁ

ପୋଷାକରୁ ଲିପ୍ଟି ଝାଳ ଦୂରକରିବା ପାଇଁ ହେୟାରସ୍ତ୍ରେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ଖୁବ୍ ମେସିନରେ ଜିନ୍ସ ସଫା କଲା ବେଳେ ପାଣିରେ ଅଧ କମ୍ ଧଳା ଭିନେଗାର ପକାନ୍ତୁ । ରେଡ୍ ଖୁଇନ ଦାଗ ଛଡ଼ାଉବା ପାଇଁ ହାଲଟ ଖୁଇନ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ପୋଷାକରୁ ଝାଳ ଗନ୍ଧ ଯାଏ ନ ଥିଲେ, ଧୋଇବା ବେଳେ ପାଣିରେ ଏକ କମ୍ ଭୋଇଦା ମିଶାଇ, କିଛି ସମୟ ବହୁରିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ଖାଇଥିବା ବେଳେ ଅଧାଧାଧାନତା ଯୋଗୁଁ ହାଣ୍ଡ ବ୍ୟାଗରେ ତୈଳାକ୍ତ ମସଲାଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ପଡ଼ିଗଲେ, ବ୍ୟସ୍ତ ହୁଅନ୍ତୁନାହିଁ । ଟିପ୍ପୁ ପେପରରେ ପୋଛି ଦିଅନ୍ତୁ । ଘରକୁ ଫେରିବା ପରେ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତା ଜାଗାରେ ବେସି ପୁଅଟର ଛିଞ୍ଚିଦିଅନ୍ତୁ । ସକାଳୁ ଦାଗ ଛାଡ଼ିଯିବ । ନ ଛାଡ଼ିଲେ, ଆଉ ଥରେ ଦୁଇ ଥର ଛିଞ୍ଚିବାକୁ ପଡ଼େ ।

## ସ୍ମାର୍ଟଫୋନ୍‌ର ଝସ୍ମାର୍ଟ ବ୍ୟବହାର

ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ ସ୍ମାର୍ଟଫୋନ୍ ବ୍ୟବହାର ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାରେ ଲାଗିଛି । ସବୁ କାମ ସ୍ମାର୍ଟଫୋନ୍‌ରେ ହୋଇପାରୁଛି । ତେବେ ଏଭଳି କିଛି ସ୍ମାର୍ଟ ଉପାୟ ରହିଛି । ପାତ୍ରାକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଦ୍ୱାରା ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟ ଖୁବ୍ ସହଜସାଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ ।



୨୦୧୧ର ଖର୍ଚ୍ଚ କରି ଗୋଟିଏ କ୍ୟାମେରାକୁ କଣାଯାଇପାରିବ । ଗୁଗୁଲ୍ ଫଟୋକ୍ ଛଡ଼ା ଆଇଫୋନ୍‌ରେ ଆଲ କ୍ୟୁଇଡ୍ ଫଟୋକ୍ ଲାଇଭ୍‌ରେ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ କରାଯାଇପାରିବ । ଅଟୋମେଟିକ୍ ରିପ୍ଲୟ 1:- ଗାଡ଼ି ଚାଳନା ସମୟରେ

ଫୋନ୍ କଲ ହେଉ ଅବା ମେସେଜ୍ ସେଥିରେ ରିପ୍ଲୟ ଦେବାବେଳେ ଜରୁରୀ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଗାଡ଼ି ଚଳାନ୍ତୁ ସମୟରେ ହୁଏ ତ ହୁ ନ, ଡିସପର୍ସିବୁ ଚାଲୁ ରଖାଯାଏ କିମ୍ବା ଆଣ୍ଡରଏଡ୍ ଫୋନ୍‌ରେ ଆଣ୍ଡରଏଡ୍ ଅଟୋ ପୁ ଷ୍ଟୋରରୁ ଡାଉନଲୋଡ୍ କରି ଅଟୋ ଲାଞ୍ଚ ଅନ୍ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ସମୟ ଉପଯୋଗର ବିବରଣୀ:- ସ୍ମାର୍ଟଫୋନ୍ କେଉଁଠାରେ କେତେ ସମୟ ଅପତୟ ହେଲା ତାହା ମଧ୍ୟ ଜଣାପଡ଼ିଥାଏ । ଆଇଏଫଟିଡି ଅପ୍ ଡାଉନଲୋଡ୍ କରିବାକୁ ପଡ଼େ ଏହା ସହ ଏଥିରେ ସେଟିଙ୍ଗ୍ ଅନୁଯାୟୀ ବିବରଣୀ ଦେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହା ଦ୍ୱାରା କେଉଁଠି କେତେ ସମୟ ଅତିବାହିତ ହେଲା ଜଣାପଡ଼ିଥାଏ ।

ଫୋନ୍ କଲ ହେଉ ଅବା ମେସେଜ୍ ସେଥିରେ ରିପ୍ଲୟ ଦେବାବେଳେ ଜରୁରୀ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଗାଡ଼ି ଚଳାନ୍ତୁ ସମୟରେ ହୁଏ ତ ହୁ ନ, ଡିସପର୍ସିବୁ ଚାଲୁ ରଖାଯାଏ କିମ୍ବା ଆଣ୍ଡରଏଡ୍ ଫୋନ୍‌ରେ ଆଣ୍ଡରଏଡ୍ ଅଟୋ ପୁ ଷ୍ଟୋରରୁ ଡାଉନଲୋଡ୍ କରି ଅଟୋ ଲାଞ୍ଚ ଅନ୍ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ସମୟ ଉପଯୋଗର ବିବରଣୀ:- ସ୍ମାର୍ଟଫୋନ୍ କେଉଁଠାରେ କେତେ ସମୟ ଅପତୟ ହେଲା ତାହା ମଧ୍ୟ ଜଣାପଡ଼ିଥାଏ । ଆଇଏଫଟିଡି ଅପ୍ ଡାଉନଲୋଡ୍ କରିବାକୁ ପଡ଼େ ଏହା ସହ ଏଥିରେ ସେଟିଙ୍ଗ୍ ଅନୁଯାୟୀ ବିବରଣୀ ଦେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହା ଦ୍ୱାରା କେଉଁଠି କେତେ ସମୟ ଅତିବାହିତ ହେଲା ଜଣାପଡ଼ିଥାଏ ।

## ଘରୋଇ ହ୍ୟାଣ୍ଡଫ୍ରେସ୍

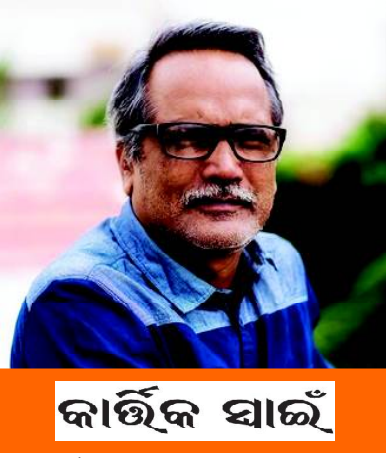
ଗାଧେଇବା ସାବୁନ ପତଳା ହୋଇଗଲେ ଏହାକୁ ନପୋପାଡ଼ି ଏବେ ଏହି ଛୋଟ ଛୋଟ ସାବୁନ ଖଣ୍ଡକୁ କରନ୍ତୁ ପୁନଃବ୍ୟବହାର । ଏହି ସାବୁନ ହିଁ ହ୍ୟାଣ୍ଡଫ୍ରେସ୍ କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରିବ । ଘାରେ କୌଣସି ଜିନିଷର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼ିବ ନାହିଁ । ତେବେ ଜାଣନ୍ତୁ ବଜାରରେ ବିକ୍ରି ହେଉ ଥିବା ଦାମୀ ହ୍ୟାଣ୍ଡଫ୍ରେସ୍ କିପରି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବେ ।



ଏଥିପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ଏକ ଛୋଟ ସାବୁନ ଖଣ୍ଡ, ଗୋଟିଏ ଗ୍ଲାସ ଗରମପାଣି ଏବଂ ଗୋଟିଏ ଠିପି ତେଲ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରସ୍ତୁତି :- ପ୍ରଥମେ ସାବୁନକୁ ଛୋଟ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାପରେ କଟା ସାବୁନ ଅଳ୍ପ ପାଣି ଦେଇ ଏହାକୁ ଗ୍ରାଇଣ୍ଡ୍ କରନ୍ତୁ । ଧାନ ରଖନ୍ତୁ, ଯେପରି ଆପଣ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରୁଥିବା ମିଶ୍ରଣ ପାଣିଟିଆ ନହୁଏ ଏହାକୁ ବହଳିଆ କରି ପେଷ୍ଟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ । ପେଷ୍ଟ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲେ ସେଥିରେ ଗୋଟିଏ ଗ୍ଲାସ ଗରମ ପାଣି ଏବଂ ଗୋଟିଏ ଠିପି ତେଲ ମିଶାନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ସେହି ମିଶ୍ରଣକୁ ଭଲ

ଭାବରେ ଗୋଳାକୁ ଏବେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ଆପଣଙ୍କ ହ୍ୟାଣ୍ଡଫ୍ରେସ୍ । ଏହାକୁ ଏକ ବୋତଲରେ ସଂରକ୍ଷିତ କରି ରଖିପାରିବେ । ଏହିପରି ଭାବରେ ଆପଣ ୫୦୦ ମିଲିଲିଟର ଯାଏ ହ୍ୟାଣ୍ଡଫ୍ରେସ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିପାରିବେ । ଗାଧେଇବା ସାବୁନରେ ତେଲର ମାତ୍ରା ଥିବା ହେତୁ ଏହାର ଗୁଣାତ୍ମକ କାର୍ଯ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଭଲ ରହିଥାଏ । ଯଦି ଘରେ ସାବୁନ ଛୋଟ ଖଣ୍ଡ ନାହିଁ, ତେବେ ୧୦ ଟଙ୍କିଆ ଗାଧୁଆ ସାବୁନରେ ମଧ୍ୟ ଏହି ହ୍ୟାଣ୍ଡଫ୍ରେସ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇପାରିବ । ଭଲ ବାଲିଟି ହ୍ୟାଣ୍ଡଫ୍ରେସ୍ ପାଇଁ ଦାମୀ ସାବୁନ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ ।





କାର୍ତ୍ତିକ ସାହୁ

ପୂର୍ବ ପ୍ରକାଶିତ ଉଦ୍ଧାରଣ
'କଥାରେ ଅଛି, ରାମଙ୍କ ପରି ପିତୃଭକ୍ତ ପୁତ୍ର ନାହିଁ କି ଭରତଙ୍କ ପରି ଭାତୃଭକ୍ତ ଭାଇ ନାହିଁ' ମିନା ଅପା ରାମାୟଣ କଥା ଆରମ୍ଭ କଲେ।



ହେବାକୁ ଯୋଗ୍ୟ, ଆଉ କେହି ନୁହେଁ। ମୁଁ ଆସିଛି ଶ୍ରୀରାମଙ୍କୁ ଅଯୋଧ୍ୟାକୁ ଫେରାଇ ନେବାକୁ।' ଭରତଙ୍କ କଥା ଶୁଣି ଭରତଙ୍କ ଦୃଢ଼ ସ୍ତୁତି ହେଲେ ଓ ତାଙ୍କର ପ୍ରଶଂସା କଲେ।

ମିନା ଅପାଙ୍କ ରାମାୟଣ ଟୁକି (୩୯)

ରାମ-ଭରତ ମିଳନ



ସଂଗ୍ରହ କରି ଆଣୁଥିଲେ। ଶିକାର କରି ହରିଣ ମାଂସ ମଧ୍ୟ ଆଣୁଥିଲେ। ସେମାନେ ମିଳିମିଶି ରୋଷେ କରୁଥିଲେ ଓ ଭୋଜନ କରୁଥିଲେ।

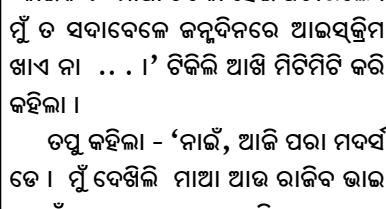
ସାତା ଓ ଲକ୍ଷ୍ମଣ ପର୍ଷ କୁଟୀରରେ ବସିଥିଲେ। ଲକ୍ଷ୍ମଣ ଚିନ୍ତିତ ଥିଲେ। ଭରତ କାର୍ତ୍ତିକ ସୈନ୍ୟବଳ ନେଇ ଆସିଛନ୍ତି। ସେ କଥା ସେ ଦୁଃସ୍ୱପ୍ନରେ ଶୁଣିବାକୁ ଭାଗ୍ୟବତୀ ଥିଲେ।

ଏକଥା ସେ ସଂଗେ ସଂଗେ ଶ୍ରୀରାମଙ୍କୁ କହିଲେ। 'ସମ୍ଭବତଃ କିଛି ମନ୍ଦ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ନେଇ ଭରତ ତାଙ୍କ ଆଡ଼କୁ ଆସୁଛି।' ଲକ୍ଷ୍ମଣଙ୍କ କଥା ଶୁଣି ରାମ ହସିଲେ ଓ କହିଲେ 'ଭରତ ପରି ଭାଇ ମିଳିବନି। ସେ କେବେ ବି ଆମର କିଛି ଅନିଷ୍ଟ କରିବାକୁ ଚିନ୍ତା କରି ପାରିବନି।'

ଭରତ, ଶତ୍ରୁଗନ୍ଧ୍ୟ ଓ ଅନ୍ୟମାନେ ତାଳି ତାଳି ଚିତ୍ରକୂଟ ପର୍ବତରେ ଯାଉଥିଲେ। ଦୂରରେ ସେମାନେ ଏକ କୁଟୀର ଦେଖିପାରିଲେ। ତାଙ୍କ ମନରେ ସନ୍ଦେହ ରହିଲାଣି କି ସେଠାରେ ପ୍ରଭୁ ଶ୍ରୀରାମ ମାତା ସୀତା ଓ ଅନୁଜ ଲକ୍ଷ୍ମଣ ସହିତ ରହୁଛନ୍ତି।

ଦ୍ୱ୍ୟାପି ମଦର୍ସ ଡେ'

ନଗେନ୍ଦ୍ର ନାଥ ପଟ୍ଟନାୟକ



'ଘରେ ଯଦି ଫୁଲ ଥାଏ ତାହା ମୁଁ ବେଶ୍ ଆରାମରେ ବସି ଆରସକ୍ରିମ ଖାଆନ୍ତି।' ପଶତକାଳିନୀରେ ମୁହଁରୁ ଝାଙ୍କପୋଛି ନାଆ କହିଲେ। ସେଇଠୁ ଟିକିଲ ପଚାରିଲା 'ତା'ହେଲେ ଆଜି କଣ ତମର ଜନମଦିନ?'

'କେତେ ପଇସା ତୋ ପାଖରେ ରଖିଲୁ।' ପଛପଟେ ଛିଡ଼ା ହୋଇଥିବା ତପୁର କାନ୍ଧକୁ ହଲେଇ ଦେଇ ଟିକିଲି ପଚାରିଲା। 'ବଗରକା। ତପୁ ହାତମୁଠା ଫିଟେଇ ପଇସା ଗଣି କହିଲା। ଦୁହେଁ ଦୁପତାପ ଛିଡ଼ାହୋଇ ଆରସକ୍ରିମ ଠେଲଗାଡ଼ିକୁ ଅନେଇ ଆସିଲେ।



ମୁରୁକି ମୁରୁକି ହସି ଛିଡ଼ା ହୋଇଛନ୍ତି। ତାଙ୍କର ଦୁଇ ହାତରେ ଦୁଇଟି ଆରସକ୍ରିମ। 'ଆରେ ମାଆ, ତମ କଣ ଏଠି ? ତପୁ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହୋଇ କହିଲା। 'ମୁଁ ଭାବିଲି ତୁମେ ଦୁହେଁ କାଳେ ଆରସକ୍ରିମ ନେଇ କହୁମାମୁଁ ପାଖକୁ ଯିବେ ବା କେମିତି? ସେ ଦୁହେଁ ସେଇଠି ଏକ ଛୋଟାଆ ଗଛମୂଳ ଶୀତଳ ଛାଇତଳେ ଛିଡ଼ାହେଲେ।

କବିତା

ତୁମ ପାଇଁ

ସରଳତା
ଧ୍ରୁବଚରଣ ଘିବେଲା
ସରଳ କଥା ସରଳ କାମ
ସରଳତା ଯେ ସୁନ୍ଦର
ସରଳ ଚାଲି ସରଳ ବୋଲି
ସର୍ବଦା ବଡ଼ ମଧୁର।

ଆମ ଓଡ଼ିଶା ଭୂଇଁ ଝରଣା ମଲ୍ଲିକ

ଚିରିଶଟି ଜିଲ୍ଲା ସଜ୍ଜା ସଜ୍ଜି ହୋଇ
ଗଡ଼ିଲେ ଓଡ଼ିଶା ଭୂଇଁ
କେତେ କାର୍ତ୍ତିରାଜି କେତେ ଯେ ଦୈତ୍ତବ
ରଖିଲେ ଆମର ପାଇଁ।

ସୁନା ରୁଟି



ଦିବାକର ନାୟକ
ରାଜା ବିକ୍ରମ ସେନ ଥିଲେ ଖୁବ୍ ମୁକ୍ତପ୍ରିୟ ।
ମୁକ୍ତରେ ଉଭୟ ପକ୍ଷର କେତେ ଯେ ଯିବି ହୁଏ,
ସେ କଥା କେବେ ବି ଚିନ୍ତା କରିନାହାନ୍ତି ।

ସହ ଦେଖୁ କ'ଣ କହିବେ କିଛି ଭାତୁଭାକୁ
ସହ ଦେଖୁ କ'ଣ କହିବେ କିଛି ଭାତୁଭାକୁ
ରାଜା ହଠାତ୍ ଚିତ୍କାର କଲେ, ରାଣୀ ବିଶ୍ୱକଲ୍ୟାଣୀ !
ଭୟରେ ଶେଷ ଅଭାବ ନାହିଁ। ଅଧତ ଏହି ସୁନା ରୁପା ରୁଟି ଓ ମିଷ୍ଟାନ୍ନ ଖାଇବାକୁ କାର୍ତ୍ତିକ ଦେଲେ ?

# ପରିବେଶ ପ୍ରଦୂଷଣ ରୋକିବା ପାଇଁ ମିଳିତ ସହଯୋଗ ଆବଶ୍ୟକ : ବାଚସ୍ପତି

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୬/୦୫ (ନି.ପ୍ର): ଓଡ଼ିଶାର ପରିବେଶ ପ୍ରଦୂଷଣ ପ୍ରତିଷେଧ ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ସଂପର୍କିତ ଅନୁଧ୍ୟାନ ପାଇଁ ବାଚସ୍ପତି ଡା. ସୂର୍ଯ୍ୟନାରାୟଣ ପାତ୍ରଙ୍କ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତାରେ ପ୍ରଥମ ଗୃହ କମିଟି ବୈଠକ ବିଧାନସଭାରେ ୫୪ ନମ୍ବର ପ୍ରକାଶନରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି ।

ପରିଚାଳନା, ଶିକ୍ଷାପ୍ରାପ୍ତ ଦ୍ୱାରା ବିଭିନ୍ନ କଳାକାରଙ୍କୁ ଛାତ୍ରାୟତ୍ତ ପ୍ରଦୁଷଣ ପ୍ରତିଷେଧ, ବିଭିନ୍ନ ସହଯୋଗ ଓ ଗ୍ରାମାଂଶକ ବିଶ୍ୱକର୍ମରେ ଉପରେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଛି । ଚଳିତବର୍ଷ ନୂତନ ସର୍ବ କମିଟି ଗଠନ କରି କାର୍ଯ୍ୟପଦ୍ଧତି ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିବାକୁ କମିଟିର ପ୍ରଥମ ବୈଠକରେ ପରିବେଶ ଓ ଜଳବାୟୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସଂପର୍କରେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଛି । କମିଟିର ପ୍ରଥମ ବୈଠକରେ ପରିବେଶ ଓ ଜଳବାୟୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସଂପର୍କରେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଛି । କମିଟିର ପ୍ରଥମ ବୈଠକରେ ପରିବେଶ ଓ ଜଳବାୟୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସଂପର୍କରେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଛି ।

# ମୋ ବସ୍ ସେବାରେ ସାମିଲ ହେବ ଇ-ବସ୍

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୬/୦୫ (ନି.ପ୍ର): ମୋ ବସ୍ ସେବାରେ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ବ୍ୟାପକ ଭାବରେ ଇ-ବସ୍ ସାମିଲ ହେବ ବୋଲି ରାଜ୍ୟରେ “ମୋ ବସ୍” ସେବା, ଭୁବନେଶ୍ୱର ସହରରେ ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଇଛି । ଇ-ବସ୍ ସେବାରେ ଇ-ବସ୍ ସାମିଲ ହେବ ବୋଲି ରାଜ୍ୟରେ “ମୋ ବସ୍” ସେବା, ଭୁବନେଶ୍ୱର ସହରରେ ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଇଛି ।



ହୋଇଥିବା ବେଳେ ରାଜ୍ୟରେ ପରିବହନ ସେବାରେ ଇ-ବସ୍ ସାମିଲ ହେବ ବୋଲି ରାଜ୍ୟରେ “ମୋ ବସ୍” ସେବା, ଭୁବନେଶ୍ୱର ସହରରେ ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଇଛି ।

# ଏମ୍ ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ବିଶ୍ୱ ହାତଧୁଆ ଦିବସ ପାଳିତ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୬/୦୫ (ନି.ପ୍ର): ଏମ୍ ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ଗୁରୁବାର ଦିନ ବିଶ୍ୱ ହାତଧୁଆ ଦିବସ ପାଳିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଡାକ୍ତରଖାନା ସଂକଳ୍ପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କମିଟି ଏମ୍ ଭୁବନେଶ୍ୱର ଗୁଣାତ୍ମକ ପରିଷଦର ସହଯୋଗରେ ଏହି ପାଳନ କରାଯାଇଛି ।

ହାତଧୁଆର ମହତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ସମ୍ପର୍କରେ ମତ୍ତପ୍ରକାଶ ପାଇଥିଲା । ବିଶେଷକରି କୋଭିଡ ମହାମାରୀ ଆକ୍ରମଣକୁ ହାତଧୁଆର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସମ୍ପର୍କରେ ସଚେତନ କରିଛି । ଏମ୍ ଭୁବନେଶ୍ୱର ସଂକଳ୍ପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କମିଟି ଏହି ପାଳନ କରାଯାଇଛି ।

# ଅଖାଦ୍ୟ ଖାଇଛି ଓଡ଼ିଶା : ବରବାଦ ହେଲା ୨୪ କୋଟି

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୬/୦୫ (ନି.ପ୍ର): ଅଖାଦ୍ୟ ଖାଇଛି ଓଡ଼ିଶା । ବରବାଦ ହେଲା ୨୪ କୋଟି । ହେଲେ ରାଜ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗାଣ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବିଭାଗର ନିରବଚ୍ଚା ଅନେକ ପ୍ରଶ୍ନବାଚୀ ସୃଷ୍ଟି କଲାଣି । ଏପ୍ରକାରେ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ସାଧାରଣ ବିତରଣ ବିଭାଗ ସହକାରୀ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ପ୍ରୀତି ଶୁକ୍ଳଙ୍କ ଗଠିତ ଯାଞ୍ଚ ବିପୋର୍ଟ ୧୧ ପ୍ରତିଶତ ତାଉଳ ନିମ୍ନପାତ୍ର ବୋଲି ପାଇଥିଲେ ।



ବରବାଦ ହେଲା ୨୪ କୋଟି । ହେଲେ ରାଜ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗାଣ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବିଭାଗର ନିରବଚ୍ଚା ଅନେକ ପ୍ରଶ୍ନବାଚୀ ସୃଷ୍ଟି କଲାଣି ।

# ମଇ ମାସ ସୁଦ୍ଧା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ହେବ ଆଠଗଡ଼ ବସଷ୍ଟାଣ୍ଡ ନିର୍ମାଣ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୬/୦୫ (ନି.ପ୍ର): ଓଡ଼ିଶା ରାଜ୍ୟ ସଡ଼କ ପରିବହନ ନିଗମ ଦ୍ୱାରା ଆଠଗଡ଼ ବସଷ୍ଟାଣ୍ଡର ସମସ୍ତ ନିର୍ମାଣ କାର୍ଯ୍ୟ ମଇ ମାସ ଶେଷସୁଦ୍ଧା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ହେବ । ଗୁରୁବାର ଲୋକସେବା ଭବନଠାରେ ଯୋଜନା ଓ ସଂଯୋଜନା, ବାଣିଜ୍ୟ ଓ ପରିବହନ ମନ୍ତ୍ରୀ ପଦ୍ମନାଭ ବେହେରାଙ୍କ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତାରେ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗାଣ ଓ ଖାଦ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବିଭାଗର ମନ୍ତ୍ରୀ ଡା. ସୂର୍ଯ୍ୟନାରାୟଣ ପାତ୍ରଙ୍କ ସମ୍ପର୍କରେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଛି ।



ସୁଦ୍ଧା ଶେଷ କରିବା ପାଇଁ ବୈଠକରେ ପରିବହନ ମନ୍ତ୍ରୀ ବିଭାଗର ମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଥିଲେ । ପ୍ରାୟ ୪ କୋଟି ୯୮ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା ବ୍ୟୟରେ ନିର୍ମାଣ କରାଯାଇଥିବା ବସଷ୍ଟାଣ୍ଡ ନିମନ୍ତେ ବ୍ୟୟ ୫୦ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା ଅଧିକ କରାଯାଇଛି ।

# ଗତ ୨୪ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ରାଜ୍ୟରେ ୧୪ କରୋନା ପଜିଟିଭ ଚିହ୍ନଟ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୬/୦୫ (ନି.ପ୍ର): ଚିହ୍ନଟ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ରାଜ୍ୟରେ ଗତ ୨୪ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ୧୪ ଜଣ କରୋନା ପଜିଟିଭ ଚିହ୍ନଟ ହୋଇଛନ୍ତି । ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ୧୧ ଜଣ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୁକ୍ଷ ହୋଇଛନ୍ତି ।

# ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ କୃଷି ଉଦ୍ୟୋଗ ଯୋଜନାର ସଫଳ ରୂପାୟନ ପାଇଁ ରାଜ୍ୟସ୍ତରୀୟ କର୍ମଶାଳା

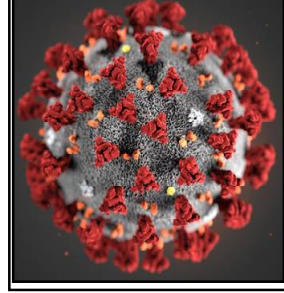
ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୬/୦୫ (ନି.ପ୍ର): ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୬/୦୫ (ନି.ପ୍ର): କୃଷି ଓ କୃଷକ ସଶକ୍ତିକରଣ ବିଭାଗର ‘ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ କୃଷି ଉଦ୍ୟୋଗ ଯୋଜନା’ର ସଫଳ ରୂପାୟନ ପାଇଁ ଆଜି ଏକ ରାଜ୍ୟସ୍ତରୀୟ କର୍ମଶାଳା ସ୍ଥାନୀୟ ଶିଳ୍ପାଳୟରେ ଉପେକ୍ଷା କରାଯାଇଛି ।

ଉଦ୍ୟୋଗ କରିଥିବା ବେଳେ ଆପିକଲର ପରିଚାଳନା ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଡା. ପ୍ରଭାତ କୁମାର ରାଉତ ସମ୍ପର୍କରେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଛି ।

# ଚଳିତ ବର୍ଷ ୧୪ ଲକ୍ଷ ମେଟ୍ରିକ୍ ଟନ୍ ରବି ଧାନ ସଂଗ୍ରହ ହେବ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୬/୦୫ (ନି.ପ୍ର): ୨୦୨୧-୨୨ ରବି ଋତୁରେ ଚାଷୀମାନଙ୍କଠାରୁ ଧାନ ଜିଣିବା ନିମନ୍ତେ ପ୍ରଶାସନିକ ପ୍ରସ୍ତୁତି କୁଡ଼ାଳ ହୋଇଛି । ଏଥିନେଇ ମୁଖ୍ୟ ଶାସନ ସଚିବ ସୁରେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ମହାପାତ୍ରଙ୍କ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତାରେ ରାଜ୍ୟ ଲୋକସେବା ଭବନରୁ ବିଜିଡିଆଲ ମୋଡରେ ରାଜ୍ୟସ୍ତରୀୟ ଧାନ ସଂଗ୍ରହ ବୈଠକ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି ।

କର୍ମଶାଳାରେ ଉପେକ୍ଷା କରାଯାଇଛି । ଉଦ୍ୟୋଗ କରିଥିବା ବେଳେ ଆପିକଲର ପରିଚାଳନା ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଡା. ପ୍ରଭାତ କୁମାର ରାଉତ ସମ୍ପର୍କରେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଛି ।



ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୬/୦୫ (ନି.ପ୍ର): ୧୯୫୬ ମସିହାରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ଓଡ଼ିଶା ରାଜ୍ୟ ହସ୍ତକ୍ଷେପ କୁଶଳୀର ସମଗ୍ର ସମାଜର ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଆଜି ‘ବୟନିକା’ ନାମରେ ସୁଖ୍ୟାତି ଅର୍ଜନ କରିଛି ।

# ବୟନିକାର ୬୬ତମ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଦିବସ ପାଳିତ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୬/୦୫ (ନି.ପ୍ର): ହୋଇଯାଇଛି । ଏହି ସମାରୋହକୁ ବୟନିକାର ପରିଚାଳନା ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଶ୍ୟାମଭଦ୍ର ମିଶ୍ର ଏବଂ ହସ୍ତକ୍ଷେପ ବୟନିକା, ଯାହାକି ଆଜି ‘ବୟନିକା’ ନାମରେ ସୁଖ୍ୟାତି ଅର୍ଜନ କରିଛି ।

ପାଳିତ ହେବ । ଆଗାମୀ ଦିନରେ ବୟନିକା ଏହାର ବ୍ୟବସାୟିକ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଘଟାଇବା ପାଇଁ ବ୍ୟବସାୟିକ ହେବା ସଙ୍ଗେ ଏହି ସଂସ୍ଥା ସହ ଜଡ଼ିତ ଅଗଣିତ କୁଶଳୀର ସାମାଜିକ ଓ ଅର୍ଥନୈତିକ ବିକାଶକୁ ପରିବର୍ଦ୍ଧିତ କରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟିତ ।



