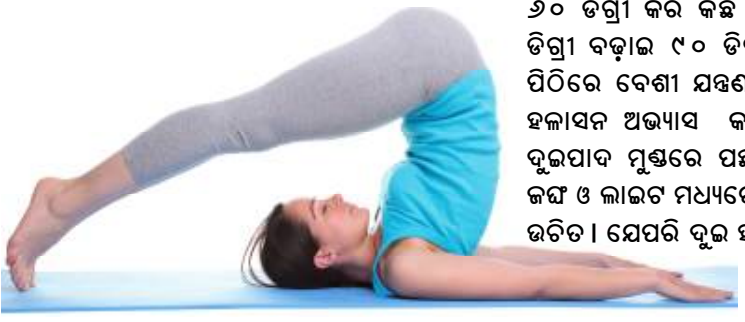


ଧୂଳି ପ୍ରତିଧୂଳି

କର୍ତ୍ତବ୍ୟ

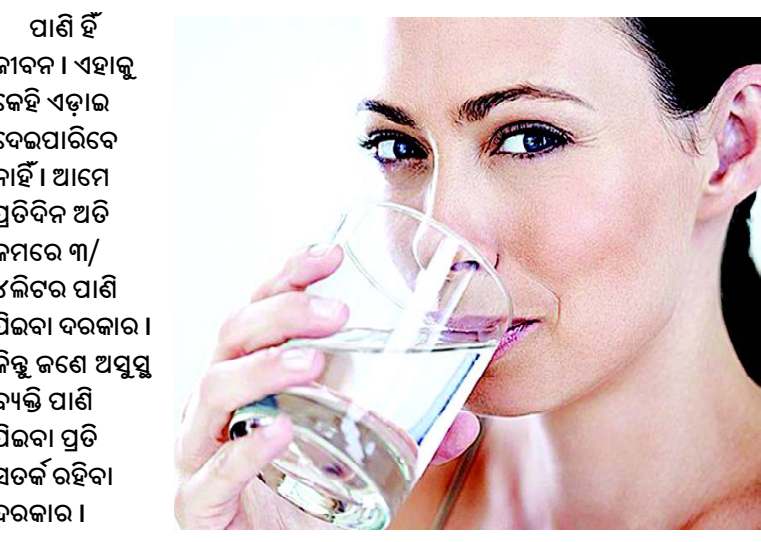
ବିଜ୍ଞାପନ



୨୦ ଡିଗ୍ରୀ କରି କିଛି ସମୟ ରହିବା ପରେ ଆଉ ୨୦ ଡିଗ୍ରୀ ବୃଦ୍ଧି ୯୦ ଡିଗ୍ରୀ କରି ରଖନ୍ତୁ। ଯେଉଁମାନଙ୍କର ପିଠିରେ ବେଶୀ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେବ ସେମାନେ ପ୍ରଥମେ ଅର୍ଦ୍ଧ ହଳାସନ ଅଭ୍ୟାସ କରି ପରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ କରିବେ। ଦୁଇପାଦ ମୁଣ୍ଡରେ ପଛକୁ ନେଇ ଭୂମିରେ ଲଗାଇବେ। କର୍ଣ୍ଣ ଓ ଲାଇଟ ମଧ୍ୟରେ ଚାରି ଆଙ୍ଗୁଳି ବ୍ୟବଧାନ ରହିବା ଉଚିତ। ଯେପରି ଦୁଇ ହାତ ପଛକୁ ବା ଆଗକୁ ଲମ୍ବ ହୋଇ ଭୂମିରେ ରହିବ। ହାତ ଉପରେ ଆବୃତ୍ତ ରାପ ପଡ଼ିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ। କେତେକ ଦୁଇ ହାତରେ ଅଣ୍ଟାକୁ ଠେଲି ରଖନ୍ତି ତ ଆଉ କେତେକ ମୁଣ୍ଡ ପଛକୁ ନେଇ ପାଦ ଆଙ୍ଗୁଳିକୁ ଛୁଇଁଥାନ୍ତି। ପ୍ରଥମ ଦିନ ଥରେ କରି ତା' ପରଠାରୁ

୩/୪ଥର ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ଲାଭ ମିଳିଥାଏ । ବାରବର୍ଷ ବୟସ ନହେଲେ ଏହି ଆସନ କରିବା ଅନୁଚିତ। ଏହି ଆସନକୁ କଲାବେଳେ ଶରୀର ଢିଲା କରିବା ଦରକାର। ଲାଭ : କାନ୍ଧ ଶକ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।
- ମେଦ ହ୍ରାସ କରିଥାଏ । ମଧୁମେହକୁ ଉପକାର ମିଳିଥାଏ । ଧ୍ୟାନ ଲଗାଇଲେ ମାନସିକ ଶାନ୍ତି ମିଳିଥାଏ ।
- ମାସିକ ଧର୍ମ ନିୟମିତ ହୁଏ ଏବଂ ଗର୍ଭାଶୟ ବିକୃତ ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ମେରୁଦଣ୍ଡ ସୁସ୍ଥ ସବଳ ନୀରୋଗ ରଖିଥାଏ । କେଶ ଶାସ୍ତ୍ର ପାତେ ନାହିଁ । ବନ୍ଧ୍ୟା ଦୋଷ ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।

ଅଧିକ ପାଣି ପିଇବା ଅସୁସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ



ପାଣି ହିଁ ଜୀବନ । ଏହାକୁ କେହି ଏଡ଼ାଇ ଦେଇପାରିବେ ନାହିଁ । ଆମେ ପ୍ରତିଦିନ ଅତି କମରେ ୩/୪ ଲିଟର ପାଣି ପିଇବା ଦରକାର । କିନ୍ତୁ କଣେ ଅସୁସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତି ପାଣି ପିଇବା ପ୍ରତି ସତର୍କ ରହିବା ଦରକାର ।

କାରଣ ଏହି ସମୟରେ ଆବଶ୍ୟକତା ଠାରୁ ଅଧିକ ପାଣି ପିଇଲେ ତାହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଏଭଳି ତଥ୍ୟ ଲୋକଲୋଚନକୁ ଆଣିଛନ୍ତି ଦକ୍ଷିଣ ଲଣ୍ଡନସ୍ଥିତ କିଙ୍ଗ କଲେଜ ହସପିଟାଲର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ । ଏକ ପରିସ୍ୱା ସଂକ୍ରମଣ (ସ୍ତନ୍ନି ଉନପେକଶନ) ରୋଗୀର ଚିକିତ୍ସା କରିବା ସମୟରେ ସେମାନେ ଏହି କଥା ଜାଣିବାକୁ ପାଇଥିଲେ । ଯେତେବେଳେ ସଂପୃକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ଏଭଳି ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଲେ ସେତେବେଳେ କେହି ଜଣେ ତାଙ୍କୁ ପ୍ରଚୁର ପାଣି ପିଇବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥିଲେ । କିନ୍ତୁ ଏଭଳି ସମସ୍ୟାକୁ ଉପଶମ ମିଳିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ତାହା ଆହୁରି ଜଟିଳ ହୋଇଥିଲା । ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ କହିଛନ୍ତି ଯେ କଣେ ଅସୁସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତି ଆବଶ୍ୟକତା ଠାରୁ ଅଧିକ ପାଣି ପିଇଲେ ବାନ୍ତି, ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା ପରି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାର କାରଣ ସାଜିଥାଏ । ଏପରିକି କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି କୋମା ସ୍ତରକୁ ଚାଲିଯିବା ଆଶଙ୍କା ରହିଛି । ତେଣୁ ଏହି ସମୟରେ ଆବଶ୍ୟକତା ମୁତାବକ ପାଣି ପିଇବା ଦରକାର ବୋଲି ସେମାନେ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି ।

ଆସ ପର ଷ୍ଟୁଡେଣ୍ଟ

ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ପାଠପଢ଼ାକୁ ନଜରରେ ରଖି ଏବେ ଗୁଗୁଲ ପ୍ଲେ ଷ୍ଟୋର ଏବଂ ଇଣ୍ଟରନେଟରେ ମିଳୁଛି ବିଭିନ୍ନ ଆସ । ଏହି ଆସ ପିଲାଙ୍କୁ ପାଠ ପଢ଼ିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ସହିତ ନୋଟ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଏବଂ ପ୍ରୋଜେକ୍ଟ କାମରେ ମଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ କରୁଛି । ତେବେ ଏମିତି କେତେକ ଆସ ଅଛି ଯାହା ସାହାଯ୍ୟରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ବିଶେଷ ଭାବରେ ଲାଭପ୍ରଦ ହୋଇପାରିବେ । ଆସକୁ ଜଣିବା ଏଭଳି କେତେକ ଆସ ବିଷୟରେ.....



ଏନି.ଡୁ. ନିଜ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ବ୍ୟବସ୍ଥିତ କରିବା ପାଇଁ ଲକ୍ଷ୍ୟାଧିକ ଲୋକ ଏହି ଆପର ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି । ଯେଉଁ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ଏକ ଦୈନିକ ସୂଚୀପତ୍ର ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ନିଜର କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ବେଶ୍ ଲାଭପ୍ରଦ ଆପ୍ । ଏହା ଅନ୍ୟ ଡିଭାଇସ ସହ ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ସମକାଳୀନ ଭାବରେ କରିଥାଏ । ଫଳରେ ସୂଚୀ ଆପଣ ଯେକୌଣସି

ସ୍ଥାନରୁ ବି ଆକସେସ କରିପାରିବେ । ଚର୍ଚ୍ଚା ଓ ଡାକ୍ତରୀ ଆପଣ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟସୂଚୀରେ ନ୍ୟୁ ଟୁ ଟୁଲିଂ ଯୋଗ କରିପାରିବେ । କିମ୍ବା ଭବ୍ୟ କରିଆରେ ମଧ୍ୟ କରିପାରିବେ । ସମସ୍ତ ହୋଇଯାଉଥିବା ଟ୍ୟାଙ୍କୁ ଆପଣ ଏଥିରୁ ସହଜରେ ରିମୁଭ କରିପାରିବେ । ଏହାର ସହଜ ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ଏହାକୁ ଆପଣ ନିଜର ହେମା ଷ୍ଟିନରେ ସେଟ୍ ମଧ୍ୟ କରିପାରିବେ ।

ଫିଡ୍ ଡଟ୍ ଏଲଡ୍ରାଇ: କଲେଜ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ଏପରି ଆପର ବିଶେଷ ପାଇବା ଉଠାଇପାରିବେ । ଆପ ସମାଜରେ ଘରୁଥିବା କେତେକ ଘଟଣା ଏବଂ ଖବର ବିଷୟରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ଜାଣିପାରି ନଥାନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କୁ ପାଠପଢ଼ା, ପରୀକ୍ଷା ଇତ୍ୟାଦି ବିଷୟରେ ଅବଗତ କରାଇବା ଫିଡ୍ ଏଲଡ୍ରାଇ ଆପ୍ । ଏହା ମାଧ୍ୟମରେ ଆପଣ ଅତି ସହଜରେ ଦୁନିଆରେ ବିଭିନ୍ନ ଖବର ଜାଣିପାରିବେ ।



ତ୍ରପବକ୍ତ: ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ପାଖରେ ନୋଟ୍ ହଜିଯିବାର ଏବଂ ଘରେ ଭୁଲିଯିବାର ଚିନ୍ତା ବେଶୀ ଥାଏ । ଏଭଳି ସ୍ଥିତିରେ ଆପଣ ନିଜ ଫୋନରେ ତ୍ରପବକ୍ତ ଡାଉନଲୋଡ୍ କରି ଏହାର ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ । ଏଥିରେ ଆପଣ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଡକ୍ୟୁମେଣ୍ଟ, ଫଟୋ ଏବଂ ଭିଡିଓ ମାନ ସେଭ କରିପାରିବେ । ଏହାକୁ ଓପନ କରିବା ପାଇଁ କେବଳ ଇଣ୍ଟରନେଟ୍ କନେକ୍ଟନର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ଆପଣ ତ୍ରପବକ୍ତ ମାଧ୍ୟମରେ ନିଜର ଡାକ୍ତରୀ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହ ସେୟାର ମଧ୍ୟ କରିପାରିବେ ।

ଲାଭାରୁ ବିଦ୍ୟୁତ ଉତ୍ପାଦନ କରିବ ଆଇସଲ୍ୟାଣ୍ଟ

ପାଣି ବିକୃଳି ଓ ଭୂତାପାୟ ଶକ୍ତିରୁ ୬୫ ପ୍ରତିଶତ ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ କରୁଥିବା ଦେଶ ଆଇସଲ୍ୟାଣ୍ଟ ଏବେ ଲାଭାରୁ ବିଦ୍ୟୁତ ଉତ୍ପାଦନ କରିବାର ଯୋଜନା କରୁଛି । ଏଭଳି କରିବାରୁ ଏହା ପ୍ରଥମ ଦେଶ ହେବ । କିଓଥର୍ମାଲ ରିସର୍ଭ ଗ୍ରୁପ ଓ ବ୍ରିଟିଶ କିଓଲୋଜିକାଲ ସର୍ଭିସର ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ କ୍ୱାଲିମ୍ପୁଣ୍ଡାର ଲାଭାରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ବାଷ୍ପରୁ ବିଦ୍ୟୁତ ଉତ୍ପାଦନ ପରିଯୋଜନାରେ ଏଠାରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି । ଏଥିରେ ପାରମ୍ପରିକ ପ୍ରୋଡରୁ ଦଶଗୁଣ ଅଧିକ



ବିଦ୍ୟୁତ ଉତ୍ପାଦନ ହୋଇପାରିବ । ଆଇସଲ୍ୟାଣ୍ଟ କେବୁଲ ମାଧ୍ୟମରେ ଏହି ବିଦ୍ୟୁତ ବ୍ରିଟେନକୁ ବିକ୍ରି କରାଯିବ । ଏଥିରୁ ୧.୬ ଲକ୍ଷ ଘର ଆଲୋକିତ ହୋଇପାରିବ । କ୍ୱାଫଲାମ୍ୟାଗମା ଟେକ୍ସଟାଇଲ ନାମକ ଏହି ପରିକଳନାରେ ଆମେରିକା, କାନାଡା ଓ ଋଷ ସମେତ ୧୧ଟି ଦେଶର ୩୮୦୦୦ କମ୍ପାନୀ କଡ଼ିତ ଅଛନ୍ତି । ଏହି ଚିମର ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ବିଦ୍ୟୁତ ଉତ୍ପାଦନର ସମସ୍ତ ସମ୍ଭାବିତ ପ୍ରୋଡ ଉପରେ ରିସର୍ଚ୍ଚ କରୁଛନ୍ତି । ପରିଯୋଜନାର ପ୍ରଥମ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ୨୦୨୦ରେ ଆରମ୍ଭ ହେବ । ଏଥିରେ ୩ କୋଟି ଡଲାର ଖର୍ଚ୍ଚ ହେବ । ପରିଯୋଜନା ଅନ୍ତର୍ଗତ ଉଚ୍ଚ ଆଇସଲ୍ୟାଣ୍ଟରେ ଥିବା କ୍ୱାଫଲା କ୍ୱାଲିମ୍ପୁଣ୍ଡାରେ ୪.୮ କିଲୋମିଟର ଗଭୀର ଗାତ ଖୋଳାଯିବ । ଏହା ଦୁଇ ଟେକ୍ନୋଲୋଜି ପ୍ଲାନଟୋ ମଧ୍ୟ ରହିବ ।

ପିସ୍ତଳୀ ପତ୍ର



ସକାଳେ ଖାଲିପେଟରେ ଚୋବାଇଲେ ରକ୍ତ ସଫା ହୋଇଥାଏ । ତଥା ଶିରାପ୍ରଣୀରାରେ ଜମିଥିବା କୋଲେଷ୍ଟେଲ ଦୂର କରି ଅକ୍ଟିଭେନ ସଂଚାର କରିଥାଏ । କୂର ହେଲେ ତିନୋଟି କଅଁଳିଆ ପତ୍ର ଏକ ଗ୍ଲୁସ ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ପାଣି ଅଧା ହୋଇଗଲା ପରେ ଏହାକୁ ଛାଣି ପିଅନ୍ତୁ । ଅଧିକ କୂରରେ ଏହି ପାଣି ଦିନକୁ ଦୁଇ ଚିନିଅର ପିଇଲେ କୂର କମିଯାଇଥାଏ । ସେହିଭଳି ଶରୀରରେ ଚର୍ମରୋଗ ବା କୃଷିଆ ହେଉଥିଲେ କିଛି ପିସ୍ତଳୀ ପତ୍ରକୁ ଘସି ଦିନରେ ୩/୪ଥର କୁଣ୍ଡିଆ ସ୍ନାନରେ ଲଗାଇଲେ ଆରାମ ମିଳିଥାଏ । ତେବେ ପିସ୍ତଳୀ ପତ୍ର ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଓ ପରେ ଏକଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କିଛି



ଖାଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗରମ ହୋଇଥିବାରୁ ଖାଇବା ପରେ କଙ୍କୁ ଫୁଡୁ ଓ ଅତ୍ୟଧିକ ଗରମମୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଭଲଭାବେ ସଫା ହୋଇଥିବା ବଡ଼ବଡ଼ ପିସ୍ତଳୀ ପତ୍ରରେ ଭୋଜନ ରଖି ଖାଇଲେ ଶରୀରକୁ ଆଣ୍ଡ ଅକ୍ଟିଭେନ ଓ ଅକ୍ଟିଭେନ ମିଳିଥାଏ ।

ପିସ୍ତଳୀ ଗଛର ପତ୍ର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଲାଭଦାୟକ । ଏହାର ତିନୋଟି କଅଁଳିଆ ପତ୍ର ତୋଳି ପ୍ରତିଦିନ

ଝାଡୁ ବ୍ୟବହାରର ନିୟମ

ଘର ଝାଡୁ କଲେ ଓ ପୋଛି ସଫା ଓ ସୁନ୍ଦର ହୋଇଥାଏ । ଶାସ୍ତ୍ର ଅନୁସାରେ, ଝାଡୁକୁ ମହାଲକ୍ଷ୍ମୀଙ୍କର ଏକ ସ୍ୱରୂପ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଝାଡୁ ସାହାଯ୍ୟରେ ଦାରିଦ୍ର୍ୟ ଦୂରହୁଏ, ଘରର କୋଣ ଅନୁକୋଣ ସଫା ରହିଲେ ଅନେକ ବାସ୍ତୁ ଦୋଷ ମଧ୍ୟ ନଷ୍ଟ ହୋଇପାରେ । ରାତି ସମୟରେ ଘର ବାହାରେ କବାଟ ପାଖରେ ଝାଡୁ ରଖିଲେ ନକାରାତ୍ମକ ଶକ୍ତି ପ୍ରବେଶ କରିନଥାଏ । କେବଳ ରାତି ସମୟରେ ଝାଡୁ ବାହାରେ ରହିଲେ ଅନେକ ବାସ୍ତୁ ଦୋଷ ମଧ୍ୟ



କଟିଯାଏ । ତେବେ ଆସକୁ ଜାଣିବା ଘର ଝାଡୁ କରୁଥିବା ବେଳେ କିମ୍ବା ପୋଛୁଥିବା ବେଳେ କ'ଣ ସବୁ ନିୟମ ମାନିବା ଉଚିତ । ଝାଡୁ କେଉଁଠି ଓ କିପରି ରଖିବା ଘରର ଖୋଲା ସ୍ଥାନରେ ଝାଡୁ ରଖିବା ଅଶୁଭ ହୋଇଥାଏ, ଏହାକୁ ସମସ୍ତଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟି ଆଡୁଆଲରେ ରଖିବା ଉଚିତ । ଭୋଜନ କ୍ଷଣରେ ଝାଡୁ ରଖିବା ଅନୁଚିତ, କୁହାଯାଏ ଶ୍ୟାମ୍ ଶାସ୍ତ୍ର ସରିଯିବ ରଖିବେ ଦିନ ବେଳେ ଲୁଗାଲ ରଖିବା ଉଚିତ । - ଘର ପୋଛୁଥିବା ବେଳେ, ପାଣିରେ କିଛି ଲୁଗା ମିଶାଇ ପୋଛିଲେ ଭଲ । ଏପରି କଲେ ଚଟାଣରେ ଥିବା ସୂକ୍ଷ୍ମ ଜୀବାଣୁ ନଷ୍ଟ ହେବା ସହିତ ଘରକୁ ନକାରାତ୍ମକ ଶକ୍ତି ପ୍ରବେଶ କରିନଥାଏ ।

