

ଧରାପଡ଼ିଲା ୧୮୦ କେଜି ଗଞ୍ଜେଇ: ୭ ଅଭିଯୁକ୍ତ ଜେଲ୍ ଗଲେ



ଦେଉଳା, ୨୭/୦୮ (ନି.ପ୍ର): ବଲାଙ୍ଗୀର ଜିଲ୍ଲାର ମାଟି ସ୍ଥାନରେ ଶନିବାର ଅବକାରୀ ବିଭାଗ ଚଢ଼ଉ କରି ଗଞ୍ଜେଇ ତାଲାଣ କରୁଥିବା ୭ ଜଣଙ୍କୁ ଗିରଫ କରି କେଲ୍ ହାକଡ଼କୁ ପଠାଇଛି । ଅଭିଯୁକ୍ତମାନେ ହେଲେ ବୌଦ୍ଧ ଜିଲ୍ଲା ଗୁଞ୍ଜିତରା ଗାଁର ଅକ୍ତୁର ବିଭାର, ସୁଶାନ୍ତ ବିଭାର, ଅବିର ବିଭାର, ସୁରେନ୍ଦ୍ର ଦାସ, ଅଶୋକ ଦାସ, ଗେଡ଼ାବାଞ୍ଜିର ପ୍ରମୋଦ ସେଠି ଓ ଦେଉଳା ଆନା ରତନପୁର ଗାଁର ବିଚିତ୍ର ସୁନା । ସେମାନଙ୍କ ନିକଟରୁ ଅବକାରୀ ବିଭାଗ ୧୮୦

ବିଜେପିର ଭୋଟର ସଚେତନତା ମହାଅଭିଯାନ

କୋରୋଇ, ୨୭/୦୮ (ନି.ପ୍ର): ଆଜି କୋରୋଇ ବିଜେପି ପକ୍ଷରୁ ଜୟା ସ୍ମୃତ ଦକାୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଠାରେ ମଣ୍ଡଳ ସଭାପତି ପ୍ରମୋଦ କୁମାର ସାହୁଙ୍କ ସଂଯୋଜନାରେ ଭୋଟର ସଚେତନତା ମହା ଅଭିଯାନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଯେଉଁ ମାନେ ୧୮ ବର୍ଷରେ ପଦାର୍ପଣ କରିଛନ୍ତି ସେହି କିଶୋର କିଶୋରୀମାନଙ୍କୁ ନୂତନ ଭୋଟର ଭାବେ ଚାଲିକା ନେ ନାମ ସଂଯୋଗ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରତି ବୃଥାରେ ବଳ ତରଫରୁ ନିଯୁକ୍ତ ବିଏଏଏ

ପର୍ଯ୍ୟଟନ ଏକତା ମଂଚ ନାରୀଶକ୍ତି ପକ୍ଷରୁ ପ୍ରତିଭା ଅନୁଷ୍ଠାନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ

ସମଲପୁର, ୨୭/୦୮ (ନି.ପ୍ର): ସମଲପୁର ସହରର ଅଗ୍ରଣୀ ସାମାଜିକ ସଂସ୍କୃତିକ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ସଂଗଠନ ପର୍ଯ୍ୟଟନ ଏକତା ମଂଚର ନାରୀଶକ୍ତି ପକ୍ଷରୁ ଏକ ପ୍ରତିଭା ଅନୁଷ୍ଠାନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ସ୍ଥାନୀୟ ଲେଡିଜ୍ ଲୁଇସ୍ ଗାଲିଏ ହାଇସ୍କୁଲ ପରିସରରେ ପ୍ରକୃତି କବି ଗଂଗାଧର ମେହେରଙ୍କ କବିତା ଅବ୍ୟବହୃତ ପୂର୍ବରୁ ଏହି ପ୍ରତିଭା ଅନୁଷ୍ଠାନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ସ୍କୁଲର ପ୍ରଧାନ

ସୁନା ଗହଣା ସଫେର ଆଳରେ ମହିଳାଙ୍କଠାରୁ ଲୁଟ୍ ଖୋର୍ଦ୍ଧା, ୨୭/୦୮ (ନି.ପ୍ର): ସୁନା ଗହଣା ସଫେର ଆଳରେ ମହିଳାଙ୍କୁ ଲୁଟ୍ । ଏଭଳି ଘଟଣା ଘଟିଛି ଖୋର୍ଦ୍ଧା ଜିଲ୍ଲା ଚାଳି ଆନା ଅନ୍ତର୍ଗତ ବଡ଼ପାରି ପଂଚାୟତର ନୂଆ ଗାଁରେ । ଲୁଟେରା ଜଣକ ନିଜକୁ ରକ୍ଷାକଳ କମ୍ପାନୀ କର୍ମଚାରୀର ପରିଚୟ ଦେଇଥିଲେ । ପରେ ସୁନା ଗହଣା ସଫେର କରିବା ଆଳରେ ଦୁର୍ଭିମାରେ ମହିଳାଙ୍କ ଠାରୁ ଗୋଟିଏ ମଙ୍ଗଳସ୍ତ୍ରପ୍ତ ଓ ୨ ହଳ କାନ ରିଙ୍ଗ ଲୁଟି ନେଇଛନ୍ତି । ଏନେଇ ମହିଳା ଜଣକ ଚାଳି ଆନାରେ ଅଭିଯୋଗ କରିଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଛି । ସୂଚନା ଅନୁଯାୟୀ, ଚାଳି ଆନା ବଡ଼ପାରି ପଂଚାୟତ ନୂଆ ଗାଁର ଆଶାମଣୀ ନାୟକ ଘରେ ଏକୃତିଆ ଥିଲେ । ଏହାର ସୁଯୋଗ ନେଇ ଦୁର୍ଭିମା ମାନେ ନିଜକୁ ରକ୍ଷାକଳ କମ୍ପାନୀ କର୍ମଚାରୀର ପରିଚୟ ଦେଇ ସୁନା ଗହଣା ସଫେର କରିବାକୁ କହିଥିଲେ । ସୁନା ଗହଣା ସଫା କରିବା ଆଳରେ ଲୁଟେରାମାନେ ମହିଳାଙ୍କ ଠାରୁ ପ୍ରାୟ ଦେଢ଼ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କାରୁ ଅଧିକ ମୂଲ୍ୟର ଗହଣା ଲୁଟ୍ କରିଛନ୍ତି । ତେବେ ମହିଳାଙ୍କ ଅଭିଯୋଗ ପରେ ପୋଲିସ୍ ଏକ ମାମଲା ରୁଜୁ କରି ଘଟଣାର ତଦନ୍ଦ କରୁଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଛି ।

‘ଷ୍ଟୁଡେଣ୍ଟ ଏକ୍ସଚେଞ୍ଜ’ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ: ବିଶ୍ୱ ଦକ୍ଷତା କେନ୍ଦ୍ରର ୪୦ ଜଣ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଗଲେ ସିଙ୍ଗାପୁର



ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୭/୦୮ (ନି.ପ୍ର): ବିଶ୍ୱ ଦକ୍ଷତା କେନ୍ଦ୍ରରେ ବିଭିନ୍ନ ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ବିଷୟରେ ତାଲିମ ନେଉଥିବା ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ଭିତରୁ ପ୍ରତିବର୍ଷ ୪୦ ଜଣଙ୍କୁ ବଛାଯାଇ ‘ଷ୍ଟୁଡେଣ୍ଟ ଏକ୍ସଚେଞ୍ଜ’ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ କରିଆରେ ସିଙ୍ଗାପୁର ପଠାଯାଇଛି । ୨୦୨୨-୨୩ ବ୍ୟାଚର ଚୟନ ହୋଇଥିବା ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ଶନିବାର ଦିନ ସିଙ୍ଗାପୁରରେ ପହଞ୍ଚିଛନ୍ତି । ଏହି ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ଭୁବନେଶ୍ୱର-ସିଙ୍ଗାପୁର ସିଧାସଳଖ ବିମାନ ଯୋଗେ ଶନିବାର ସକାଳୁ ଯାତ୍ରା କରିଥିଲେ । ପ୍ରଥମଥର ପାଇଁ ବିମାନରେ ବସି ବିଦେଶ ଯାତ୍ରାପତ୍ର ସେମାନଙ୍କ ଭିତରେ ବିଶେଷ ଉତ୍ସାହ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥିଲା । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅଧୀନରେ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ମାନବ ତାଲିମ ପାଇଁ ଏଭଳି ସୁଯୋଗ ମିଳୁଥିବାରୁ ସେମାନେ ବିଶ୍ୱ ଦକ୍ଷତା କେନ୍ଦ୍ର ଏବଂ ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କୁ ଧନ୍ୟବାଦ ଜଣାଇଛନ୍ତି । ଏହି ଅବସରରେ ଓଡ଼ିଶା ଦକ୍ଷତା ବିକାଶ କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷର ଅଧ୍ୟକ୍ଷା ତଥା ବିଶ୍ୱ ଦକ୍ଷତା କେନ୍ଦ୍ରର ସିଇଓ ଅଳକା ମିଶ୍ର ସିଙ୍ଗାପୁର ଯାଇଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଛି ।

ରାଉରକେଲାରେ ମୁଖ୍ୟ ବିଚାରପତି: ତଦାରଖ କଲେ ମଡେଲ କୋର୍ଟ ନିର୍ମାଣ କାର୍ଯ୍ୟ

ରାଉରକେଲା, ୨୭/୦୮ (ନି.ପ୍ର): ହାଇକୋର୍ଟର ମୁଖ୍ୟ ବିଚାରପତି ସୁଶାନ୍ତ ଚାନ୍ଦେ ଆସି ପର୍ବତୀ ସାହୁଙ୍କୁ ସାହୁଙ୍କୁ ଟଙ୍କାରେ ରାଉରକେଲା କୋର୍ଟରେ ପହଞ୍ଚିଥିଲେ । ରାଉରକେଲା କୋର୍ଟରୁ ଆସି ମାଧ୍ୟମରେ ଆୟୋଜିତ ରାଜ୍ୟସ୍ତରୀୟ ବାଳଅପରାଧ ସମ୍ପର୍କିତ ସ୍ମୃତ ଦକାୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ଉଦ୍‌ଘାଟନ କରିବା ସହ ନିଜର ବକ୍ତବ୍ୟ ରଖୁଥିଲେ । ଚାନ୍ଦେ କୋର୍ଟ ପରିସରରେ ରାଉରକେଲା ଜିଲ୍ଲା ପୁଲିସ୍ ପକ୍ଷରୁ ଗାର୍ଡ ଅଫ ଅନର୍ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିଲା । ପରେ ମୁଖ୍ୟ ବିଚାରପତି ଶ୍ରୀ ଚାନ୍ଦେ, ହାଇକୋର୍ଟର ବିଚାରପତି

ବିଜେପିର ସମ୍ବିଧାନ ବିରୋଧୀ ନୀତିରେ ସିପିଏମ୍‌ର ରଣ ହୁଙ୍କାର

କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା, ୨୭/୦୮ (ନି.ପ୍ର): କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା ଜିଲ୍ଲା କମ୍ୟୁନିଷ୍ଟ ସିପିଏମ୍ ଶାଖା ପକ୍ଷରୁ ଏକ ବୈଠକ ବିଜେପିର ସମ୍ବିଧାନ ବିରୋଧୀ ନୀତି ଉପରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଏହି ବୈଠକରେ ବରିଷ୍ଠ କମ୍ୟୁନିଷ୍ଟ ନେତା ବାବାଜୀ ଧଳ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତା କରିଥିବା ବେଳେ ସାଧାରଣ ସଂପାଦକ ରମଣ ରଞ୍ଜନ ରାଉତରାୟ ବିଗତ ଦିନର କାମ ଦାମର ବିବରଣୀ ଆଗାମୀ ସେପ୍ଟେମ୍ବର ପହିଲାକୁ

ମେଡିକାଲ କଲେଜ ଓ ହସପିଟାଲ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ପାଇଁ ଚାଲୁ ରହିବ ଆୟୋଜନ

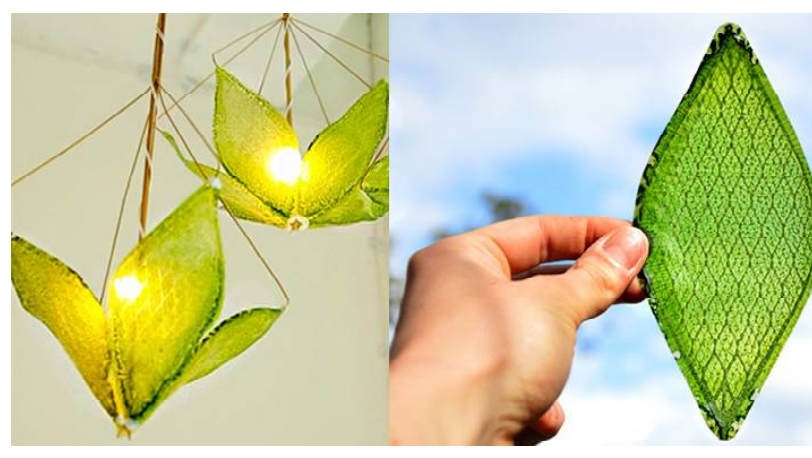
କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା, ୨୭/୦୮ (ନି.ପ୍ର): ଓଡ଼ିଶାର ବିଭିନ୍ନ ଜିଲ୍ଲାରେ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ମେଡିକାଲ କଲେଜ ଓ ହସପିଟାଲ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କଲେଜ ଓ ହସପିଟାଲ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କଲେଜ ଥିବା କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା ଜିଲ୍ଲାରେ ସରକାରୀ ମେଡିକାଲ କଲେଜ କରିବା ପାଇଁ ବାରମ୍ବାର ଦାବି ହୋଇ ଆସୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସରକାର କୌଣସି ପଦକ୍ଷେପ ନେଉନଥିବାରୁ ମେଡିକାଲ ଟ୍ରିୟାୟୁଷ୍ଟାନ କମିଟି ପକ୍ଷରୁ ଜିଲ୍ଲା ସାରା ଆୟୋଜନ ଓ ଗଣଧାରଣା ଦେବାକୁ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବା ସହ ଏକ ବୈଠକ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଆୟୋଜିତ ଏହି ବୈଠକରେ ସଂପାଦକ ଆରଜିବି ରମଣ ରଞ୍ଜନ ରାଉତରାୟ ବିବରଣୀ ଉପସ୍ଥାପନ ସହିତ ଆଗାମୀ ଦିନର ପ୍ରକାରଣ ସଂପର୍କରେ ସୂଚନା ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ । ଉକ୍ତ ବୈଠକରେ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ଦାସ, ଗୟାଧର ଧଳ, ଫକୀର ଚରଣ ଖଟୁଆ, ଆଦିକନ୍ଦ ରାଉତ, ମୁକ୍ତାର ଖାନ, ଅମୀୟ ନାୟକ, କୃତିକା ସାହୁ, ଭାଗିରଥୀ କେନା ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ରହି ଆସନ୍ତା ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୨ ତାରିଖ ଶନିବାର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରିଟିଂ ରୁମ ଠାରେ ଏକ ବୈଠକ ସହିତ ସାମ୍ବାଦିକ ସମ୍ମିଳନୀ କରାଯିବ । ଏବଂ ଆସନ୍ତା ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୫ ତାରିଖ ଗୁରୁଦିବସ ଠାରୁ ଗରାପୁର ଠାରେ ଆୟୋଜନ କରାଯିବ । ଉକ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ସମସ୍ତ ସଂଗଠନ, ରାଜନୈତିକ ଦଳ, ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷ କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ାର ଉଚିତ୍ ହକ ପାଇଁ ଏକ ହେବାକୁ ଟ୍ରିୟାୟୁଷ୍ଟାନ କମିଟି ତରଫରୁ ନିଦେବନ କରାଯାଇଛି ।

୪୦୦ ଚକ୍ଷୁଦାନ କଲାଣି ଫ୍ରେଣ୍ଡ୍‌ସ୍ ହେଲିଂ କ୍ଲବ୍

ବ୍ରହ୍ମପୁର, ୨୭/୦୮ (ନି.ପ୍ର): ଚକ୍ଷୁହୀନଙ୍କ ଦୂନିଆକୁ ଆଲୋକିତ କରିବାରେ ସହଯୋଗ କରି ଆସୁଛି ବ୍ରହ୍ମପୁର ସହରର ସର୍ବପୁରାତନ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ଅନୁଷ୍ଠାନ ‘ଫ୍ରେଣ୍ଡ୍‌ସ୍ ହେଲିଂ କ୍ଲବ୍’ । ଚକ୍ଷୁଦାନ ଭଳି ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟ ହାତକୁ ନେଇ ଦୀର୍ଘ ୨ ଦଶନ୍ଧିରୁ ଅଧିକ ସମୟ ହେଲା ଲୋକଙ୍କୁ ସଚେତନ କରି ଆସୁଛନ୍ତି ଏହି ଅନୁଷ୍ଠାନ । ଏବେ ସୁଦ୍ଧା ୪୫୫ରୁ ଅଧିକ ଲୋକଙ୍କ ଚକ୍ଷୁଦାନ କରାଯାଇ ସାରିଥିବା କ୍ଲବ୍‌ର ଉପସଭାପତି କାମୁଲ ସୁରେନୀ ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି । ଏଣୁ ଏହି ଅନୁଷ୍ଠାନ ସମଗ୍ର ଦକ୍ଷିଣ ଓଡ଼ିଶାରେ ଚକ୍ଷୁଦାନ ଅଭିଯାନ କର୍ଷଣରେ ସାକ୍ଷ୍ୟ ବୋଲି କହିବା ଅତ୍ୟୁକ୍ତି ହେବ ନାହିଁ । ଗରିବ ପିଲାଙ୍କୁ ସହଯୋଗ କରିବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ନେଇ ୧୯୭୦ ମସିହାରେ ବ୍ରହ୍ମପୁର ସହରରେ ଥିବା ସିଟି ହାଇସ୍କୁଲର କିଛି ଛାତ୍ର ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରିଥିଲେ ଫ୍ରେଣ୍ଡ୍‌ସ୍ ହେଲିଂ କ୍ଲବ୍ । ଗରିବ ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ଯୋଗାଡ଼ ସହିତ ସ୍କୁଲରେ ନାମ ଲେଖାଇବାରେ ସହଯୋଗ କରିବା ଲକ୍ଷ୍ୟ ନେଇ କ୍ଲବ୍ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ହୋଇଥିଲା । ୧୯୮୨ରେ କ୍ଲବ୍ ତରଫରୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଭାଗର ସହଭାଗିତାରେ ଚିକାକରଣ ଅଭିଯାନ ଆରମ୍ଭ କରାଯାଇଥିଲା । ଏହାପୂର୍ବରୁ ୧୯୭୮ରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିବା ଉଚ୍ଚତମ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ବ୍ୟାପକ କରିବା ପାଇଁ ଅନୁଷ୍ଠାନ ତରଫରୁ ୨୦୦୦ ମସିହାରେ ଏକିଭିଡି(ଆସୋସିଏସନ୍ ଅଫ୍ ଭଲ୍ୟୁଣ୍ଡାରି କୁର୍ ହୋନର) ନାମରେ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଟ୍ରଷ୍ଟ ଗଠନ କରା ଯାଇଥିଲା ।

କୃତ୍ରିମ ଅମ୍ଳଜାନ

ପ୍ରାଣୀ ଜଗତର ବଂଚିରହିବା ପାଇଁ ଅମ୍ଳଜାନ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ। ବିଶେଷକରି ପ୍ରାଣୀ ଜଗତର ଚିଣ୍ଡି ରହିବାର ଏହା ହେଉଛି ଏକ ମାଧ୍ୟମ। ଆମେ ଅନବରତ ଭାବେ ଅମ୍ଳଜାନ ନେଉଥିବାରୁ ପରିବେଶ ସଜଳିତ ହୋଇଥାଏ। ଏବେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ତିଆରି କରିଛନ୍ତି ଏକ ମାଲକୋ ପାଟିକିଲ ଯାହାକି ଅମ୍ଳଜାନରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ। ଆପଣଙ୍କର ଶ୍ଵାସ ରୁକ୍ ହୋଇଥିଲେ କିମ୍ବା ଶ୍ଵାସନଳୀ ବନ୍ଦ ହୋଇ ଯାଇଥିଲେ ଏହାକୁ ଧନନୀରେ ପ୍ରତିରୋପଣ କରାଯିବା ଦ୍ଵାରା ଶରୀରରେ ଅମ୍ଳଜାନର ଅଭାବ ଦେଖାଯିବ ନାହିଁ। ସତରେ ଦେଖିବାକୁ ଗଲେ ଏହି କୃତ୍ରିମ ଅମ୍ଳଜାନ ଧରି ରଖିଥାଏ। ଏହି ଭାବରେ ପାଖାପାଖି ୭୦ ପ୍ରତିଶତ ଅମ୍ଳଜାନ ରକ୍ତ କଣିକା ଭଦେ



କରି ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ସେଲ ମଧ୍ୟକୁ ପ୍ରଦେଶ କରିଥାଏ। ଏହି ଗବେଷଣା ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ପ୍ରଥମେ ଗୋଟିଏ ଓଠକୁଆକୁ ନେଇ କରିଥିଲେ। ଓଠକୁଆର ଶ୍ଵାସନଳୀକୁ ବନ୍ଦକରି କ୍ୟାପସୁଲଟିକୁ ତାକୁ ଦେଇଥିଲେ ଯଦ୍ଵାରା ପାଖାପାଖି ଠେକୁଆଟି ପାଖାପାଖି ୧୫ ମିନିଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଂଚି ରହିଥିଲା।

ଜର୍ମାନ ପଟାଟୋ ସାଲାଡ

ବିଦେଶୀ ଖାଦ୍ୟ ଆକିକାଳି ଅଧିକାଂଶ ଭାରତୀୟ ରେଷ୍ଟୋରାଣ୍ଟରେ ଉପଲବ୍ଧ ହେଉଛି। ତେବେ ଘରେ ମଧ୍ୟ ଏହି ସୁଆଦିଆ ଖାଦ୍ୟକୁ ବେଶ୍ ସହଜରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିହେବ। ପାଖାପାଖି ୧୫ ମିନିଟରେ ବର୍ଷାଦିନେ ଏକ ବିଶେଷ ବ୍ୟଞ୍ଜନ ଖୁବ୍ ଲୋକପ୍ରିୟ ହୋଇଥାଏ। ଏହି ବ୍ୟଞ୍ଜନର ନାମ ହେଉଛି 'ଜର୍ମାନ ପଟାଟୋ ସାଲାଡ'। ଗୃହଣୀମାନେ ଏହି ବିଦେଶୀ ଖାଦ୍ୟକୁ ଘରେ ଖୁବ୍ ସହଜରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିପାରିବେ। ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ: ଛୋଟ ଆଳୁ ୧୦ ଗ୍ରାମ, ପିଆଜ-୪ଟି (ତୁନାତୁନା କଟାହୋଇଥିବା), ୨ ପାଖୁଡ଼ା ରସୁଣ କଟା, ୧ ଛୋଟ ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ ୨୫ ମିଲି ଅଳିଭ ତେଲ ୪୫ ମିଲି ଡ୍ରାଇନ ଭିନେଗାର ୧ ଛୋଟ ଚାମଚ ଚିନି।



ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ: ଆଳୁର ଚୋପା ଆପଣଙ୍କ ଉତ୍ତାପରେ ଛଡ଼ାଇପାରନ୍ତି ଅବା ନଛଡ଼ାଇଲେ ମଧ୍ୟ କୋଣସି ଅସୁବିଧା ନାହିଁ। ଏବେ ଗ୍ୟାସରୁଲାରେ ଏକପାତ୍ର ବସାଇ ୨ କପ୍ ପାଣି ପୁଟାନ୍ତୁ। ସେଥିରେ ଅଧ ଚାମଚ ଲୁଣ ପକାଇଦେ। ଏବେ ଆଳୁକୁ ପକାଇ ଭଲଭାବରେ

ସିଝାଇ ନିଅନ୍ତୁ। ଆଳୁ ସିଝିଗଲା ପରେ ଏହାକୁ ଅନ୍ୟ ପାତ୍ରରେ ବାହାର କରି ଅଣ୍ଡା କରିନେବେ। ସରୁସରୁ ତଥା ଗୋଲଗୋଲ ଆକାରରେ ଆଳୁକୁ କାଟିବେ। ଏବେ ଆଳୁ ସହ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ସାମଗ୍ରୀକୁ ମିଶାଇ ଭଲଭାବରେ ଗୋଳାଇନେବେ। ଏହିପରି ଭାବେ ସାଧାରଣ ଚାପମାତ୍ରା ଥିବା ସ୍ଥାନରେ ଏହି ସାଲାଡ଼ ବାଉଳକୁ ରଖିବେ। ଭୋଜନ ପୂର୍ବରୁ ସପରିବାର ଏହି ଜର୍ମାନ ପଟାଟୋ ସାଲାଡ଼କୁ ଖାଇ ମଜା ନିଅନ୍ତୁ।

ହଳଦୀ ଚା'ର ଉପକାରिता



ସାରା ପୃଥିବୀରେ ଏପରି ବହୁତ ଲୋକ ଅଛନ୍ତି, ଯେଉଁମାନେ ସାଧାରଣତଃ କେତୋଟି ରୋଗ ଯୋଗୁଁ ଶାରୀରିକ କଷ୍ଟ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି। ଯଥା ଆଣ୍ଡ୍ରୋପାୟୋସିସ୍, ଯକ୍ଷ୍ମା, ଅଭ୍ୟାସଗତ ଭାବେ ନିୟମିତ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା, ମେରୁଦଣ୍ଡରେ ଯକ୍ଷ୍ମା

ଦେଖାଦେବା, ମାଂସପେଶୀ ଦରଳ ହେବପା। ଏହିସବୁ ରୋଗ ପାଲଟି ଯାଇଛି ଲୋକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଚିନ୍ତାର ବିଷୟ। ବୟସ ଆଇ ମଧ୍ୟ ସେମାନେ କାମ କରିବାକୁ ଅକ୍ଷମ। ସାଧାରଣତଃ ଆମେମାନେ କୌଣସି

ଯକ୍ଷ୍ମା ଅନୁଭବ କଲେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଔଷଧ ଖାଇଥାଉ। ଯେଉଁମାନେ ଔଷଧ ଖାଇବାକୁ ଭଲ ପାଆନ୍ତି ନାହିଁ, ସେମାନେ ନିୟମିତ ଏକ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଦ୍ଵାରା ଏହିସବୁ ସମସ୍ୟାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇପାରିବେ। କଂଚାହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ,ଆଣ୍ଡ୍ରୋପାୟୋସିସ୍ ବେଶ୍ ଉପଯୋଗୀ। ନିୟମିତଭାବେ ଚା' ସହ ହଳଦୀ ମିଶାଇ ପିଇବା ଦ୍ଵାରା ନିଜକୁ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତ କରିପାରିବେ। ଏହାସହିତ ହଳଦୀ ଚା' ଆପଣଙ୍କୁ କାମ କରିବା ପାଇଁ ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ଯୋଗାଇଥାଏ। କିପରି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବେ ହଳଦୀ ଚା' ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ୪ କପ୍ ପାଣି ନେଇ ସେଥିରେ ଅଧଚାମଚ ହଳଦୀ ମିଶାଇ ଏହାକୁ ଭଲ ଭାବରେ ୭ ରୁ ୧୦ ମିନିଟ ଯାଏ ପୁଟାନ୍ତୁ। ଏହି ପୁଟାପାଣି ଅଣ୍ଡା ହେବାପରେ ତାକୁ ଛାଣି ସେଥିରେ ଲେମ୍ବୁ ଓ ମହୁ ମିଶାଇ ନିୟମିତ ପିଅନ୍ତୁ।



ମନକୁ ଆୟତ୍ତ କରେ ଗୋ ମୁଖାସନ

ପ୍ରଥମେ ମୋଟା କମଳ ବିଛାଇ ଦୁଇ ଗୋଡ଼ ସାମନା ଆଡ଼କୁ ଲମ୍ବାଇ ବସନ୍ତୁ। ତାହାଣ ଆଖୁକୁ ଭାଙ୍ଗି ସାମନା ଆଡ଼କୁ ନୂଆଁଇ ଆଣି ବାମ ଆଖୁ ଉପରେ ରଖନ୍ତୁ। ଗୋଇଁ ଉପରେ ଭରା ଦେଇ ବାମ ପାଖ ନିତମ୍ବର ସାମାନ୍ୟ ଉପରକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରନ୍ତୁ। ପୁଣି ବାମ ଆଖୁକୁ ଭାଙ୍ଗି ତାହାଣ ଆଖୁକୁ ତଳକୁ ଆଣି ନିତମ୍ବକୁ ଛୁଆଁଇ ରଖନ୍ତୁ। ବାମ ହାତକୁ ପଛକୁ ନେଇ ଉପରକୁ ଉଠାଇ କହୁଣୀ ଠାରୁ ମୋଡ଼ି ବାମହାତ ଆଲୁକି ଦ୍ଵାରା ଖାପ କରି ଧରନ୍ତୁ। ଏଭଳି କିଛି ସମୟ ରହିବା ପରେ ବିଶ୍ରାମ ନେଇ ପୁଣି ବସିପରାତ ପାର୍ଶ୍ଵରେ ଗୋଡ଼ ଓ ହାତ

ବୟସ ୫୦, ଉଚ୍ଚତା ୨୯ ଇଂଚ

ପଟୋରେ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣକ ହେଉଛନ୍ତି ମଧ୍ୟପ୍ରଦେଶର ବସୋରୀ ଲାଲ। ବୟସ ୫୦ ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଉଚ୍ଚତା ମାତ୍ର ୨ ଇଞ୍ଚ। ପ୍ରକୃତ ପକ୍ଷରେ ତାଙ୍କୁ କେଉଁ ରୋଗ ହୋଇଛି ସେଥିପାଇଁ ତାଙ୍କ ଉଚ୍ଚତା ବଢ଼ିନି ତାହା ଆଜି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇନାହିଁ। ୫ ବର୍ଷରୁ ତାଙ୍କର ଉଚ୍ଚତା ଆଉ ବଢ଼ିନି। ବସୋରୀ ଲାଲଙ୍କ ପରିବାରର କହିବାନୁସାରେ, ତଙ୍କର ଅଭାବ ଯୋଗୁଁ କେବେବି ତାଙ୍କର ଚିକିତ୍ସା ହୋଇପାରି ନାହିଁ। ବସୋରୀ ଲାଲ ଏବେ ଅନ୍ତରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ଗଣମାଧ୍ୟମରେ ମଧ୍ୟ ଚର୍ଚ୍ଚାର ବିଷୟ ପାଲଟିଛନ୍ତି।

ବଦଳାଇ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ। ଆସନ କରିବା ସମୟରେ ମୁଣ୍ଡ ପୂର୍ବ ଦିଗକୁ ରହିବ। ଏହି କୋଷ୍ଠଦୁର୍ଗି ରୋକିଥାଏ। ମାନସିକ ଏକାଗ୍ରତା ଅସାନ କରିବା ଦ୍ଵାରା ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟଶକ୍ତକୁ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରେ। ମନକୁ ଆୟତ୍ତ କରେ। କୋଷ୍ଠଦୁର୍ଗି ରୋକିଥାଏ। ମାନସିକ ଏକାଗ୍ରତା ଦୃଢ଼ କରେ।

ଦୁଷ୍ଟାର୍ଥକୁ ପାଣିଦେବା ଓ ଭୋକିଲାକୁ ଭୋଜନ ଦେବା ଦୁନିଆର ସବୁଠୁ ବଡ଼ ଦାନ। ଭୋଜନ ପରେ ହିଁ ସବୁ ବସ୍ତୁ ଘର ଦେଖାଯାଏ। କିନ୍ତୁ ଦୁଇ ଡିନିଫିନର ଭୋକିଲା ଲୋକଙ୍କୁ ଚକା ବିଡ଼ା ଦିଅ ଅଥବା ସନା, ରୂପା ଦେଇଦିଅ କିନ୍ତୁ ସେ ପ୍ରଥମେ ସେ ନିଜର ପେଟକୁ ଖାଇବା ପାଇଁ ଅନୁରୋଧ

କରିବ। ପେଟ ପୂରିବା ପରେ ଯାଇ ତାକୁ ଧନ ବୋଲିତ ଭଲ ଲାଗିବ। ଭୋକିଲା ଲୋକକୁ ଖାଦ୍ୟ ଦରକାର, ଚକାର ବିଡ଼ା ନୁହେଁ। ପେଟରେ ଭୋକ ଶାନ୍ତ ହେବା ପରେ ଯାଇ ଚକା, ସୁନା, ଘରଦ୍ଵାର, ସାଓ ପୁତ୍ରଭୋଗ କାଗ୍ରତ ହୋଇଥାଏ। ଶୋଷର ଲାଗିଲେ ସାରା ଦୁନିଆ ମଧ୍ୟ ନୀରସ ଦେଖାଯାଏ। ଶୋଷରେ ବ୍ୟାକୁଳ ଲୋକ ଗୋଟିଏ ମାତ୍ର ଜିନିଷ ଆବଶ୍ୟକ କରେ,



ତାହା ହେଉଛି ପାଣି। ପାଣି ହିଁ ଜୀବନ ପାଣି ନମିଲିଲେ ମୃତ୍ୟୁ ଅବସମ୍ଭାବି। ସେଥିପାଇଁ କୁହାଯାଇଛି 'ଜଳ ହିଁ ଜୀବନ'।

ଆସିବାକୁ ପାସିବାକୁ



ମ ତେ ଲିଂ କୁ ବ୍ୟାରିୟର କରୁଥିବା ଯୁବତୀମାନେ ଯେ କୌଣସି ଅସମ୍ଭବ କାର୍ଯ୍ୟକୁ କରିବାକୁ ଚପ୍ପର ହୋଇଥାନ୍ତି। ବଡ଼ ବ୍ୟାଧିର କିମ୍ବା ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ କମ୍ପାନୀର ବିଜ୍ଞାପନ ପାଇଁ ସୁଯୋଗ ମିଳିଲେ ମତେଲମାନେ ଅଭିନୟ

ଚଳିଚଳିରେ ନାଓମି ଅଭିନୟ କରିବାକୁ ରୁଚି କରିଥିଲେ। ଏହି ୪୦ ବର୍ଷୀୟା ତ୍ରିବିଷ୍ଟମତେଲମେ ଯୁବକମାନଙ୍କୁ ନିଜର ଅଭିନୟ କରିବାକୁ ଯାଇଥିଲେ ସେହି କୋଠାର ଲିଫ୍ଟ ଭାଙ୍ଗି ଯାଇଥିଲା। ତେଣୁ ବିଜ୍ଞାପନ ନିର୍ମାଣକାରୀ ଟିମ୍ ପାହାଚରେ ସେହି ସ୍ଥାନକୁ ଯାଇଥିଲେ। କିନ୍ତୁ ନାଓମି ପାହାଚ ଚଢ଼ିବାକୁ ମନା କିତେହୁଥିଲେ ବୋଲି ତାଙ୍କର ପୂର୍ବତନ ଏକେଡ଼ କାରୋଲ୍ ହାଉର୍ କହିଛନ୍ତି। ନାଓମି ବିଜ୍ଞାପନରେ ଅଭିନୟ କରିବାକୁ ମନା କରିଦେବା ପରେ ସମ୍ପୃକ୍ତ ଅଭିନୟ ପ୍ରସ୍ତୁତକାରୀ କମ୍ପାନୀ ଖପ୍ପା ହୋଇଛି। ରୁଚି କରି ମତେଲିଂ ଓ ଅଭିନୟ ପାଇଁ ମନା କରିଦେବାର ସହ ନାଓମିଙ୍କ ପ୍ରଥମ ଘଟଣା ନୁହେଁ। ପୂର୍ବରୁ ସେ ମୁକ୍ତପର୍ମାଣିତର ସହ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଶ୍ରୀୟ ଖେନକ୍ ସହ ଏକ ପ୍ରଚାର ଅଭିଯାନରେ ଅଭିନୟ ପାଇଁ ରୁଚି କରିଥିଲେ। ସେ ସର୍ବଦା ବିକଳରେ ରୁକ୍ତ ଆସୁଥିଲେ। ଥରେ ମୁକ୍ତପର୍ମା ସଥିପାଇଁ ନାଓମିଙ୍କୁ ଚାରିଟି କରିଥିଲେ। କିନ୍ତୁ ନାଓମି ଏଥିରେ ଉତ୍ତମ ହୋଇ ମୁକ୍ତପର୍ମାକୁ ଏକ ବେକ୍ଟର ଆକ୍ରମଣ କରିଥିଲେ।

ଏକ୍ସପାଏରି ଡେଟ୍ କଣ ପାଇଁ

ସାଧାରଣତଃ ଆପଣମାନେ ଲକ୍ଷ କରିଥିବ ଯେ, ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତ ମି ନେ ର । ଲ ଓ ଶ ଟ ର ବେ । ତ ଲ ରେ ଏକ୍ସପାଏରି ଡେଟ୍ ଲେଖାଯାଇଥାଏ। ଅନେକ ଏହା ଭାବିଥାନ୍ତି ଯେ, ଏହା ପାଣି ପାଇଁ ହେଖାଯାଇଥିବା ଏହି ଏକ୍ସପାଏରି ଡେଟ୍ ବୋତଲ ପ । ଲ ବିଆଯାଇଥାଏ। ଏହି ଡେଟ୍ ପରେ ଜଳର ଗୁଣବତା । ପ୍ୟାକେଜିଂ ଓ ଅନ୍ୟ ପର୍ଯ୍ୟାବରଣିୟ କାରକ ଦ୍ଵାରା ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ।



