

ଯୋଗ କଲାବେଳେ ସ୍ୱାବଧାନତା



ଯୋଗ କରିବା ଏକ ଉତ୍ତମ ବିଚାରଧାରା । ହେଲେ ଏହି ଯୋଗ କଲାବେଳେ କେତୋଟି ବିଷୟ ପ୍ରତି ନିହାତି ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଭାରତର ନାମକରା ଯୋଗଗୁରୁମାନେ ଏ ବାବଦରେ ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କୁ ଅବଗତ କରାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିଛନ୍ତି ।

- ଯୋଗ କଲାବେଳେ ଶରୀରର ସାଧାରଣ ଚାପମାତ୍ରା ସାମାନ୍ୟତାରେ ଅଧିକ ଥାଏ । ଏହି ସମୟରେ ଅଣ୍ଡା ପାଣି ପିଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ, କାରଣ ସର୍ବି, କୂର ହେବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି ।

- ସବୁବେଳେ ଯୋଗଗୁରୁଙ୍କ ପରାମର୍ଶରେ ହିଁ ଯୋଗ କରିବା ଉଚିତ । ପୁସ୍ତକ ପଢ଼ି କିମ୍ବା ସିଡ଼ି ଦେଖି ଯୋଗକୋଳେ ଶରୀର ପାଇଁ ହାନିକାରକ ହୋଇପାରେ ।

- ଭୋଜନ କରିବା ପରେ ଯୋଗକରିବା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅନୁଚିତ । ସକାଳୁ ଖାଲିପେଟରେ ଯୋଗ କରିବା ସର୍ବୋତ୍ତମ ।

- ଯୋଗ କରିବା ପରେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଗାଧୋଇବା ଅନୁଚିତ । ଅତିକମରେ ଯୋଗ କରିବାର ୧ ଘଣ୍ଟା ପରେ ସ୍ନାନ କରିବା ଶରୀର ପାଇଁ ଭଲ ।

- ଯୋଗ କଲାବେଳେ ହାଲକା ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିବା ସହ ଅଳଙ୍କାର ନପିନ୍ଧିବାକୁ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ଆସନ କଲାବେଳେ ଗହଣାଗୁଡ଼ିକ ଶରୀର କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଇପାରନ୍ତି ।

- ଯୋଗ ଶିଖିବାର ପ୍ରାରମ୍ଭ ସମୟରୁ ହିଁ ସରଳରୁ କଠିନ ଆସନକୁ ଗତି କରନ୍ତୁ । ପ୍ରଥମରୁ କଠିନ ଆସନ କରିବା ଶରୀର ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ।

- ଶରୀର ଅସୁସ୍ଥ ଥିବାସମୟରେ ଯୋଗ କରିବେ ନାହିଁ । ଯଦି ଏହି ସମୟରେ ଯୋଗ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି, ତେବେ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ସହାୟତା ନେବା ଜରୁରୀ ।

- ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ହିଁ ଯୋଗ କରିବେ ।

- ପିଠିରେ କିମ୍ବା ମାଂସପେଶୀରେ କୂଟ ହେଲେ ଯୋଗଗୁରୁଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବେ ।

- ଯୋଗ କରିବା ସମୟର ଶୌଚାଳୟ ନିୟମାବଳୀ ନିଜ ଶରୀରର ଜଳାୟତନ ଥିବା ଧ୍ୟାନ ଆକାରର ବାହାର କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ।

- ଭୂମି ଉପରେ ଆସନ ବିଛାଇ ଯୋଗ କରିବା ସବୁଠାରୁ ଉତ୍ତମ ।

ଏହି ଶାତରେ ଥଣ୍ଡାରୁ ମୁକ୍ତି ଚାହୁଁଥିଲେ କୁଣ୍ଡରେ ଲଗାନ୍ତୁ ପୋଦିନା ଗଛ: ପତ୍ରରେ ରହିଛି ଅନେକ ସୁଗୁଣ

ଏମିତି ଅନେକ ପତ୍ର ଅଛି ଯାହାକୁ ଆମେ ଖାଇବାରେ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଉ । ସେଥିମଧ୍ୟରୁ ପୋଦିନା ପତ୍ର ଅନ୍ୟତମ । ଏହାକୁ ଚଟଣି ସହ ସାଲାଡ଼, ରାଇତା ଓ ବିଭିନ୍ନ ଆଦି ଖାଦ୍ୟରେ ଆମ ଖୋଜା ପଡ଼େ । ଏହାର ବାସ୍ନା ସହ ସ୍ୱାଦ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ ନିଆରା । ପେଟର ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟାକୁ ଠିକ୍ କରୁଥିବା ଏହି ଉପକାରୀ ଉଦ୍ଭିଦର ଅନେକ ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ ରହିଛି । ପୋଦିନା ଆଖିବାୟୋଟିକ୍ ଔଷଧର କାର୍ଯ୍ୟ ତୁଲାଇବା ସହ ବୌଦ୍ଧର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧିରେ ମଧ୍ୟ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଅଣ୍ଡା ରୋଗରେ ନିୟମିତ ପାଟିତ ହେଉଥିଲେ ପୋଦିନା ରସରେ ଗୋଲମରିଚ ଏବଂ ବିଟଲୁଣ ପକାଇ ତାକୁ ଚା' ଭଳି ପୁଟାଇ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଏହି ରୋଗରୁ ଆରୋଗ୍ୟ ମିଳିଥାଏ । ଆପଣଙ୍କୁ ଯଦି ବାରମ୍ବାର ହାଜୁଡ଼ି ଆସୁଥାଏ ତ ଏହାର ପତ୍ରକୁ ଚୋବାଇ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ହାଜୁଡ଼ିକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରାଯାଇପାରେ । କୌଣସି ସ୍ଥାନ ମାଡ଼ ହେଇ କ୍ଷତ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିଲେ ସେହି ସ୍ଥାନରେ ତାହା ପୋଦିନା ପତ୍ରକୁ ଦଳି ତା'ର ରସ ଲଗାଇଦେଲେ ତାହା ଦୂରତ ଶୁଖିଯାଏ । ସେହିପରି ଶରୀର କୁଣ୍ଡଳ ହେଇ ଫଳି ଯାଉଥିଲେ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଚର୍ମରୋଗ ଥିଲେ ତାହା ପୋଦିନା ପତ୍ରକୁ ନେଇ ତାକୁ ଭଲ ଭାବେ ଛୋଟି ଦିଅନ୍ତୁ, ଏହାକୁ ପ୍ରଭାବିତ ହୁଏତରେ ଲଗାନ୍ତୁ । ପୋଦିନା ରସକୁ ମିଶାଇ ସେଥିରେ କୁଳି କରିବା ଦ୍ୱାରା ସ୍ୱରରେ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଆସେ । ଗଳା ବସିଥିଲେ ତାହା ସାଧାରଣ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରିଆସେ । ଆପଣଙ୍କର ହୃତା ଯଦି ତେଲିଆ ହୋଇଥାଏ ତେବେ ପୋଦିନାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଫେସିଆଲ୍ ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ଉତ୍ତମ ଉପାୟ ।



ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରାଯାଇପାରେ । ମହିଳାଙ୍କ ମାସିକଧର୍ମରେ ଅନିୟମିତତା ଦେଖାଦେଲେ ପୋଦିନାର ଶୁଖିଲାପତ୍ରକୁ ଗୁଣ୍ଡ କରି ଏହି ଗୁଣ୍ଡକୁ ଦିନକୁ ଦୁଇଥର ମହୁ ସହ ମିଶାଇ ପଇସା ଦ୍ୱାରା ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଛଡ଼ା ଖଣ୍ଡିଆଖାପରାରେ ବି ଏହି ପତ୍ରକୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ । କୌଣସି ସ୍ଥାନ ମାଡ଼ ହେଇ କ୍ଷତ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିଲେ ସେହି ସ୍ଥାନରେ ତାହା ପୋଦିନା ପତ୍ରକୁ ଦଳି ତା'ର ରସ ଲଗାଇଦେଲେ ତାହା ଦୂରତ ଶୁଖିଯାଏ । ସେହିପରି ଶରୀର କୁଣ୍ଡଳ ହେଇ ଫଳି ଯାଉଥିଲେ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଚର୍ମରୋଗ ଥିଲେ ତାହା ପୋଦିନା ପତ୍ରକୁ ନେଇ ତାକୁ ଭଲ ଭାବେ ଛୋଟି ଦିଅନ୍ତୁ, ଏହାକୁ ପ୍ରଭାବିତ ହୁଏତରେ ଲଗାନ୍ତୁ । ପୋଦିନା ରସକୁ ମିଶାଇ ସେଥିରେ କୁଳି କରିବା ଦ୍ୱାରା ସ୍ୱରରେ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଆସେ । ଗଳା ବସିଥିଲେ ତାହା ସାଧାରଣ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରିଆସେ । ଆପଣଙ୍କର ହୃତା ଯଦି ତେଲିଆ ହୋଇଥାଏ ତେବେ ପୋଦିନାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଫେସିଆଲ୍ ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ଉତ୍ତମ ଉପାୟ ।

ଏହି ପତ୍ରର ରସ ପିଇଲେ ସଫା ହୁଏ ଗଳା: ଏଥିରେ ଫେସିଆଲ୍ କଲେ ଚମକିତ ହୁଅନ୍ତୁ

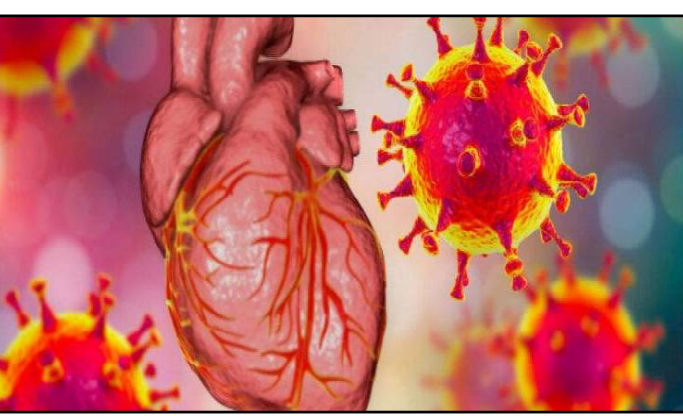


ଏହି ଉପକାରୀ ଉଦ୍ଭିଦର ଅନେକ ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ ରହିଛି । ପୋଦିନା ଆଖିବାୟୋଟିକ୍ ଔଷଧର କାର୍ଯ୍ୟ ତୁଲାଇବା ସହ ବୌଦ୍ଧର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧିରେ ମଧ୍ୟ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଅଣ୍ଡା ରୋଗରେ ନିୟମିତ ପାଟିତ ହେଉଥିଲେ ପୋଦିନା ରସରେ ଗୋଲମରିଚ ଏବଂ ବିଟଲୁଣ ପକାଇ ତାକୁ ଚା' ଭଳି ପୁଟାଇ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଏହି ରୋଗରୁ ଆରୋଗ୍ୟ ମିଳିଥାଏ । ଆପଣଙ୍କୁ ଯଦି ବାରମ୍ବାର ହାଜୁଡ଼ି ଆସୁଥାଏ ତ ଏହାର ପତ୍ରକୁ ଚୋବାଇ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ହାଜୁଡ଼ିକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରାଯାଇପାରେ । ଏହା ଛଡ଼ା ଖଣ୍ଡିଆଖାପରାରେ ବି ଏହି ପତ୍ରକୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ । କୌଣସି ସ୍ଥାନ ମାଡ଼ ହେଇ କ୍ଷତ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିଲେ ସେହି ସ୍ଥାନରେ ତାହା ପୋଦିନା ପତ୍ରକୁ ଦଳି ତା'ର ରସ ଲଗାଇଦେଲେ ତାହା ଦୂରତ ଶୁଖିଯାଏ । ସେହିପରି ଶରୀର କୁଣ୍ଡଳ ହେଇ ଫଳି ଯାଉଥିଲେ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଚର୍ମରୋଗ ଥିଲେ ତାହା ପୋଦିନା ପତ୍ରକୁ ନେଇ ତାକୁ ଭଲ ଭାବେ ଛୋଟି ଦିଅନ୍ତୁ, ଏହାକୁ ପ୍ରଭାବିତ ହୁଏତରେ ଲଗାନ୍ତୁ । ପୋଦିନା ରସକୁ ମିଶାଇ ସେଥିରେ କୁଳି କରିବା ଦ୍ୱାରା ସ୍ୱରରେ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଆସେ । ଗଳା ବସିଥିଲେ ତାହା ସାଧାରଣ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରିଆସେ । ଆପଣଙ୍କର ହୃତା ଯଦି ତେଲିଆ ହୋଇଥାଏ ତେବେ ପୋଦିନାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଫେସିଆଲ୍ ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ଉତ୍ତମ ଉପାୟ ।

ଏମିତି ଅନେକ ପତ୍ର ଅଛି ଯାହାକୁ ଆମେ ଖାଇବାରେ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଉ । ସେଥିମଧ୍ୟରୁ ପୋଦିନା ପତ୍ର ଅନ୍ୟତମ । ଏହାକୁ ଚଟଣି ସହ ସାଲାଡ଼, ରାଇତା ଓ ବିଭିନ୍ନ ଆଦି ଖାଦ୍ୟରେ ଆମ ଖୋଜା ପଡ଼େ । ଏହାର ବାସ୍ନା ସହ ସ୍ୱାଦ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ ନିଆରା । ପେଟର ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟାକୁ ଠିକ୍ କରୁଥିବା ଏହି ଉପକାରୀ ଉଦ୍ଭିଦର ଅନେକ ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ ରହିଛି । ପୋଦିନା ଆଖିବାୟୋଟିକ୍ ଔଷଧର କାର୍ଯ୍ୟ ତୁଲାଇବା ସହ ବୌଦ୍ଧର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧିରେ ମଧ୍ୟ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଅଣ୍ଡା ରୋଗରେ ନିୟମିତ ପାଟିତ ହେଉଥିଲେ ପୋଦିନା ରସରେ ଗୋଲମରିଚ ଏବଂ ବିଟଲୁଣ ପକାଇ ତାକୁ ଚା' ଭଳି ପୁଟାଇ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଏହି ରୋଗରୁ ଆରୋଗ୍ୟ ମିଳିଥାଏ । ଆପଣଙ୍କୁ ଯଦି ବାରମ୍ବାର ହାଜୁଡ଼ି ଆସୁଥାଏ ତ ଏହାର ପତ୍ରକୁ ଚୋବାଇ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ହାଜୁଡ଼ିକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରାଯାଇପାରେ । ଏହା ଛଡ଼ା ଖଣ୍ଡିଆଖାପରାରେ ବି ଏହି ପତ୍ରକୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ । କୌଣସି ସ୍ଥାନ ମାଡ଼ ହେଇ କ୍ଷତ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିଲେ ସେହି ସ୍ଥାନରେ ତାହା ପୋଦିନା ପତ୍ରକୁ ଦଳି ତା'ର ରସ ଲଗାଇଦେଲେ ତାହା ଦୂରତ ଶୁଖିଯାଏ । ସେହିପରି ଶରୀର କୁଣ୍ଡଳ ହେଇ ଫଳି ଯାଉଥିଲେ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଚର୍ମରୋଗ ଥିଲେ ତାହା ପୋଦିନା ପତ୍ରକୁ ନେଇ ତାକୁ ଭଲ ଭାବେ ଛୋଟି ଦିଅନ୍ତୁ, ଏହାକୁ ପ୍ରଭାବିତ ହୁଏତରେ ଲଗାନ୍ତୁ । ପୋଦିନା ରସକୁ ମିଶାଇ ସେଥିରେ କୁଳି କରିବା ଦ୍ୱାରା ସ୍ୱରରେ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଆସେ । ଗଳା ବସିଥିଲେ ତାହା ସାଧାରଣ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରିଆସେ । ଆପଣଙ୍କର ହୃତା ଯଦି ତେଲିଆ ହୋଇଥାଏ ତେବେ ପୋଦିନାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଫେସିଆଲ୍ ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ଉତ୍ତମ ଉପାୟ ।

ହୃଦୟାତ ଆଣିପାରେ କରୋନାର ନୂଆ ଷ୍ଟ୍ରେନ୍

କୋଭିଡ-୧୯ର ନୂଆ ଷ୍ଟ୍ରେନ୍ ଏବେ ଭାରତ ସମେତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଦେଶରେ ବ୍ୟାପିବାରେ ଲାଗିଛି । ଏଥିଯୋଗୁଁ ସଂକ୍ରମିତଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ବଢ଼ିଚାଲିଛି । ତେବେ ଚିକିତ୍ସକ ବିଷୟ ହେଲା କରୋନାର ଏହି ନୂଆ ଷ୍ଟ୍ରେନ୍ ହୃଦୟାତ ସମେତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ ବୋଲି ଜାପାନୀ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ କହିଥିବା ଏକ ଅନୁଧ୍ୟାନରୁ ଜଣାଯାଇଛି । ଜାପାନର ଶୀର୍ଷ ଗବେଷଣା ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ ରିକେନର ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ଏକ ନୂଆ ରିପୋର୍ଟରେ ସତର୍କ କରାଇ ଦେଇଛନ୍ତି ଯେ ଏସ୍ୱ୨ ରିସେପ୍ଟର ଯାହା କରୋନା ଭୂତାଣୁକୁ ମନୁଷ୍ୟ କୋଷରେ ଧରି ରଖିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ସେଗୁଡ଼ିକ ସାଧାରଣତଃ ହୃଦୟରେ ରହିଥାନ୍ତି । ଅର୍ଥାତ୍ ଯେଉଁ ଲୋକମାନେ କରୋନା ଭୂତାଣୁ ଦ୍ୱାରା ସଂକ୍ରମିତ ହୁଅନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ହୃଦୟରେ କାର୍ଯ୍ୟ ହୁଏତ ହୋଇପାରେ । ତେଣୁ ସାର୍ବ କୋଭିଡ-୨ର ଲଗାତାର ସଂକ୍ରମଣ ଭବିଷ୍ୟତରେ ହୃଦୟାତକୁ ବିପଦକୁ ବଢ଼ାଇ ଦେଇଥାଏ ବୋଲି ରେଡକ୍ରିଫ ଲାନ୍ସେଟ୍ ଗବେଷକ ଲାଭୋରେଟୋରୀ ତାଇଭେର କୁର ସୋହିନା



ସେନଗୁଆ କହିଛନ୍ତି । ତେବେ ଉଚ୍ଚ ଭାରିଆଣ୍ଡର ସମାବେଶ ପ୍ରଭାବକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ କରିବା ଲାଗି ଆହୁରି ଅଧିକ ଗବେଷଣା ଆବଶ୍ୟକ । ତେବେ କରୋନା ସଂକ୍ରମଣକୁ ଏଡ଼ାଇବା ଲାଗି ପଦକ୍ଷେପ ନେବାକୁ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ବାରମ୍ବାର ହାତ ଧୋଇବା, ସଜ୍ଜଳିତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା, ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା, ମାସ୍କ ପିନ୍ଧିବା, ସାମାଜିକ ଦୂରତା ଅବଲମ୍ବନ କରିବା ଆଦି ଉପରେ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଗୁରୁତ୍ୱାରୋପ କରିଛନ୍ତି ।

GOVERNMENT OF ODISHA
DEPARTMENT OF WATER RESOURCES

OFFICE OF THE SUPERINTENDING ENGINEER
JAGATSINGHPUR IRRIGATION DIVISION

TENDER CALL NOTICE
INVITATION FOR BIDS (IFB)

IDENTIFICATION NO-JSD-21/2023-24

The Superintending Engineer, Jagatsinghpur Irrigation Division on behalf of Governor of Odisha invites percentage Rate off-line Bid in sealed cover from eligible class of registered contractors for execution of civil works as detailed in the table mentioned below registered with state Government & contractors of equivalent grade / class registered with central Government / MES/ Railway to be eventually drawing agreement in P-1 contract forms of Govt. of Odisha.

1-	Name of work	:	Detail can be seen in the DTCN of the respective works
2-	Total No. of Works	:	223 (two hundred twenty three)
3-	Estimated Cost put to Tender (Rs. In Lakhs)	:	Varies from Rs.3.80 lakhs to Rs. 4.20 lakhs. Details can be seen in the DTCN of the respective works
4-	Cost of Bid Documents	:	Details can be seen in DTCN
	Bid Security of the estimated cost put to tender	:	Details can be seen in DTCN
5-	Period of Completion	:	Details can be seen in DTCN
6-	Other details as follows	:	
(i)	Tender Inviting Authority	:	Superintending Engineer, Jagatsinghpur Irrigation Division, Jagatsinghpur
(ii)	Availability of Tender Document for bidding	:	02.01.2024 from 10.00 A.M to 11.01.2024 up to 5.00 P.M
(iii)	Date of opening of Bid Document	:	On 12.01.2024 at 11.00 A.M in the office of the Superintending Engineer, Jagatsinghpur Irrigation Division
(iv)	Decision to Conduct lottery	:	If required the transparent lottery shall be conducted on 16.01.2024 at 11.00 A.M onwards in the office of the Superintending Engineer, Jagatsinghpur Irrigation Division

Superintending Engineer
Jagatsinghpur Irrigation Division
Jagatsinghpur

