

ବୋମା ଭଳି ଫାଟିପାରେ ଆପଣଙ୍କ ଫୁଲଃ ଘରର ଏହି ସାନରେ ରଖନାହାନ୍ତି ତ ?

ସତର୍କ ରୁହଣ୍ଡି ନହେଲେ ଚାଲିଯାଇପାରେ ଜୀବନ



ପ୍ରାୟ ବର୍ଷେ ତଳେ ପଞ୍ଜାବର ଜଲନ୍ଧରରେ ପ୍ରିଜର କମ୍ପ୍ରୈସର ପାଟିବା କାରଣରୁ ଗୋଟିଏ ପରିବାରର ଏ ଜଣଙ୍ଗ ଜୀବନ ଚାଲିଯାଇଥିବାର ଏକ ଖବର ସାମାଜୁ ଆସିଥିଲା । ପ୍ରିଜ ପାଟିବା ଯୋଗୁଁ ଘରେ ନିଆଁ ଲାଗିଗଲା ଏବଂ ଦମ୍ପତ୍ତିଙ୍କ ସଙ୍ଗେ ଜଳିଗଲେ ଏ ଜଣ ପିଲା ଓ ଜଣେ ବୃଦ୍ଧ । ଏକ ସଂଘରେ ଜଳିଥିଲା ଏ ଚି ଜୁଇ । ଘରଣାଟି ଏବେ ବି ଶୁଣିଲା ମାତ୍ରେ ଦେହ ଶିତଳ ଉଠୁଛି । ତେବେ ଗରମରେ ପ୍ରିଜର କମ୍ପ୍ରୈସର ପାଟିବାର ଅନେକ ମାମଳା ସାମାଜୁ ଆସିଛି । ବିଶ୍ଵୋରଣ ହେଲେ ଖାଲି ପ୍ରିଜ ପାଟେନାହିଁ ଏହା ସହିତ ବହୁମୂଳ୍ୟ ଜୀବନଟି ମଧ୍ୟ ଚାଲିଯାଏ । ଆପଣଙ୍କୁ ଏଠାରେ କହିରଖୁବୁ କି ପ୍ରିଜକୁ ଯଦି ସଠିକ୍ ସ୍ଥାନରେ ନ ରଖାଯାଏ ତାହେଲେ ବିଶ୍ଵୋରଣ ହେବାର ଅନେକ ସମ୍ବାଦନା ଦେଖାଯାଏ । ତେବେ ଘରର କେଉଁ ସ୍ଥାନରେ ପ୍ରିଜକୁ ରଖିଲେ ଏଭଳ ଦୂର୍ଘତାକୁ ଏଡାଳ ପାରିବେ ଯଦି ଜାଣିନାହାନ୍ତି ତେବେ ଏହି ରିପୋର୍ଟଟିକୁ ଦେଖନ୍ତୁ । ଆମେ ଆପଣଙ୍କୁ ସେହି ସ୍ଥାନ ଉପରେ କହିବାକୁ ଯାଉଛୁ ଯେଉଁଠାରେ ପ୍ରିଜ ବିଶ୍ଵୋରଣ ହେବାର ଅଧିକ ସମ୍ବାଦନା ଥାଏ । ଯଦି ଆପଣ ପ୍ରିଜର କମ୍ପ୍ରୈସର ସାଇତର ଦିଗକୁ ଏଭଳି ସ୍ଥାନରେ ରଖୁଛନ୍ତି ଯେଉଁଠାକୁ କବାଟ ଥୁବ କିମ୍ବା ଭେଣ୍ଟିଲେସନର



ଘରର ଦକ୍ଷିଣ ଦିଗରେ
ଏହିସବୁ ଜିନିଷ ରଖୁଛନ୍ତି କି ?

ବାସୁଦାସ ଅନୁସାରେ ଦକ୍ଷିଣ ଦିଗକୁ ପିତୃପୂରୁଷଙ୍କ

ରାତିସାରା
ଶୀରରେ
କିନ୍ତେଇ
ଖରୁରୀ
ଖାଆନ୍ତୁ:
୪ଟି
ରୋଗକୁ
ବାଏ ବାଏ
କୁହାନ୍ତୁ...

ବିଜ୍ଞାନ ପାଠ୍ ରାମକଣ୍ଠ

ଏନିମିଆ ବା ରକ୍ତହୀନତା: ଏହା ବିଶ୍ଵର ଅଧୁକାଂଶଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା ଏକ ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟା । ବିଶେଷ କରି ମହିଳା ଏବଂ ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କ ଠାରେ ଅଧୁକ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଯାହା ଶରୀରରେ ହିମୋଗ୍ଲୋବିନ ଲେବଲକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏଥରୁ ମୁଣ୍ଡ ପାଇବାକୁ ହେଲେ ଖଜୁରୀର ସେବନ ଏକ ଉତ୍ତମ ମାଧ୍ୟମ । କାରଣ ଖଜୁରୀରେ ପ୍ରମୁଖ ମାତ୍ରାରେ ଆରରନ୍ ମିଳିଥାଏ । ଯାହା ଶରୀରରେ ହିମୋଗ୍ଲୋବିନ ଲେବଲକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

A close-up photograph of a golden-yellow bowl filled with dark brown, wrinkled dates. To the right of the bowl is a clear glass containing a white liquid, likely milk. The background is blurred, showing a window with yellow light and a red bottle.



ପାଇଁବିର ବିଷାକ୍ତ ସାହିତ୍ୟ ମହିନୀ ଛେତରାଏ ଶୀଘ୍ର ଲାଗିବାକୁ ଆପଣଙ୍କ ଜାଗରଣ

ଶ୍ରୀମଦ୍ଭଗବତ୍ ପ୍ରକାଶନ ପାଇଁ ଶ୍ରୀମଦ୍ଭଗବତ୍ ପାଇଁ
ଶ୍ରୀମଦ୍ଭଗବତ୍ ପାଇଁ ଶ୍ରୀମଦ୍ଭଗବତ୍ ପାଇଁ

ଏହାକୁ ଖାଇବା ପର୍ବର୍ତ୍ତ କିମ୍ବା ସତର୍କତା

କ୍ଷୀର ଭିଜା ହୋଇଥିବା ଖକୁରୀ ତାଇବେଟିଏ ରୋଗୀ ଶାଇବା ସମୟରେ ଧାନ ରଖିବା ଉଚିତ ।
କାରଣ ଖକୁରୀରେ ନ୍ୟାଚୁରାଳ ସୁଗାର ରହିଥାଏ । ଯାହା କୁଡ଼ସୁଗାର ଲେବଲକୁ ବଜାଇପାରେ ।

ପୋକ ଲାଗୁଛନ୍ତି ହି ଘରୋଇ ଉପାୟ



ପ୍ରତିଟି ଗୋଷେଇ ଘରର ଏବଂ ଘରଣୀଙ୍କର ବଡ଼ ଚିନ୍ତା ହେଉଛି ତାଉଳ ଢୁବାରୁ କେମିତି ପୋକ ବାହାର କରିବା ? ହାଣିଶାଳରେ ଥିବା ତାଉଳ ଢୁବାରେ କଳା , ଧାଳା , ନାଲି ଏମିତି ବିଭିନ୍ନ ରଙ୍ଗର ପୋକ ଲାଗିବା ସାଧାରଣ କଥା । ତେବେ ଏହି ପୋକଙ୍କୁ ବାହାର କରିବା ବି କମ୍ କାଠିକର ପାଠ ନୁହଁ । କିନ୍ତୁ ଯଦି ଘରୋଇ ଉପାୟ ଆପଣାଇବେ ତାହେଲେ ବିନା କ୍ୟାମିକାଲ ବଢିକା ପ୍ରୟୋଗ କରି ମଧ୍ୟ ପୋକ ବାହାର କରାଯାଇପାରିବ । ଆଜି ଆସନ୍ତୁ ସେ ବିଷ୍ଣ୍ଵରେ କିନ୍ତି ଜାଣିବା । ତାଉଳରୁ ପୋକ ବାହାର କରିବା ପାଇଁ କଞ୍ଚିତ୍ତା ନିଷ୍ପତ୍ତି , ରସ୍ତା , ଲବଙ୍ଗ ଏବଂ ଗୋଲମରିଚ ବାଟି ଗୋଟିଏ ପେଣ୍ଠିଆରି କରନ୍ତୁ । ଏବେ ଏହି ପେଣ୍ଠକୁ ହାତରେ ଗୋଲାକାର ବଢିକାର ରୂପ ଦେଇ ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ୨୪ ଘଣ୍ଟା ପରେ ଏହି ବଢିକାକୁ ତାଉଳ ରଖୁଥିବା ଢୁବାରେ ରଖୁ ବିନା ଜାଣୁଣି ଦେଇ ଖରାରେ ପୁଣି ଶୁଖାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏଥୁରେ ତାଉଳରେ ପୋକ ଲାଗିବେ ନାହିଁ । ତାଉଳ ଢୁବାରେ ଗୋଟା ଶୁଖାଳୀ ଲଙ୍କା ପକାଇ ଖୋଲାରେ ଖରା ତଳେ ରଖିଦିଅନ୍ତୁ । ଖରା ସାଙ୍ଗକୁ



ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ତାହାର ଉପକାରିତା

ଥକ୍ଷାପଣ ବା ଶାରୀରିକ ଦୁର୍ବଲତାକୁ ଦୂର କରେ କ୍ଷୀର ଭିଜା
ଖଜୁରୀ ଯଦି ଆପଣ ଦୁର୍ବଳ କିମ୍ବା ଥକ୍ଷାପଣ ଅନୁଭବ କରୁଛୁନ୍ତି
ତେବେ କ୍ଷୀରରେ ଭିଜା ହୋଇଥିବା ଖଜରୀକୁ ସେବନ କରିବା
ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଲାଭଦାୟକ ହେବ । ଖଜୁରୀରେ ଥିବା
ନ୍ୟାଚୁରାଳ ସୁଗାର ଇନ୍ ?ଷାଣ୍ ଏନଙ୍କ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ ।
ସେହିପରି କ୍ଷୀରରେ ପ୍ରେଟିନ ଏବଂ କ୍ୟାଲିଏସିମ ରହିଥାଏ

ଯାହା ଶରୀରକୁ ମଜ୍ଜାଭୂତ କରିଥାଏ । ଏଥୁସହିତ
ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଦୂର୍ବଳ ଶରୀର ଅର୍ଥାତ ଶାରୀରିକ ଗଠନ
ପତଳା ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଖଜ୍ରଗା ଏକ ମହିଷୋଧୁ । କାରଣ
ରାତିରେ ଯଦି ଆମେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରତିଦିନ ଖଜ୍ରଗାକୁ
କ୍ଷାରରେ ଶୋଇବା ତେବେ ପତଳାପଣ ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।

ହାତ୍ତକୁ ମଜ୍ଜୁଡ଼ କରେ ଷୀଘ ଭିଜା ଖଜୁରୀ

ଯେଉଁ ମାନଙ୍କର ହାଡ଼ ଦୁର୍ବଳ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଖଜୁରୀ
କୌଣସି ଚମକୁରିତା ଠାରୁ ବି କମ ନୁହେଁ । କାରଣ ହାତକୁ
ମଜଭୂତ କରିବା ପାଇଁ କ୍ୟାଲସିଯମ ଏବଂ ଫ୍ରେଶରସ
ଗୁରୁଦ୍ୱାରା ଉମିକା ରହିଥାଏ । କ୍ୟାଲସିଯମ ଏବଂ
ଖଜୁରୀରେ ଫ୍ରେଶରସ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ରହିଥାଏ । ଯାହା
ହାତକୁ ମଜଭୂତ କରିଥାଏ । ହାତର ଦୁର୍ବଳତା,
ଅଣ୍ଡୋଗୋରୋଷିସ ଏବଂ ଗଣ୍ଠ ପନ୍ଦିତାରୁ ମୁଣ୍ଡ ପାଇବାରେ

ଖାତ୍ରୀ ଖାଇଲେ ଦୂର ହୁଏ
ମେଣ କରିବ ମନମୟ

ପ୍ରଥମ ଜାମଣ ସହିତ
ଜଙ୍ଗ ପୁତ୍ର ଜମାନାରେ ହଜମ ସମସ୍ୟା ଏକ ବଡ଼ ଚିନ୍ତାର
କାରଣ । ଆଉ ଏଥରୁ ମୁଣ୍ଡି ପାଇବାକୁ ହେଲେ କ୍ଷୀରରେ ଭିଜା
ହୋଇଥିବା ଖଜୁରାକୁ ପ୍ରତିଦିନ ସେବନ କରନ୍ତୁ । ଖଜୁରାରେ
ପାଇବର ଭରପୂର ମାତ୍ରାରେ ରହିଥାଏ । ଯାହା ଅନ୍ତନଳୀ ବା
ଖାଦ୍ୟ ନଳୀକୁ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ କରେ ଏବଂ କୋଷକାଠିନ୍ୟ ଭଳି
ସମସ୍ୟାରୁ ମୁଣ୍ଡି ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । କ୍ଷୀର ସହ ଖଜୁରାକୁ
ପ୍ରତିକାଳୀନ ପାଇଁ ପରିଶ୍ରମ କରିଥାଏ ।

ଶୀଘ୍ରରେ ଖବରୀ ଖାରଚରେ ଦେଖିବି ।

୨୦୧୮ ଟାଙ୍କା ଟାଙ୍କଟେବ ଟଙ୍କାଟାଳ ?
୨ ରୁ ମାଟି ଖଜ୍ରାକୁ ରାତିସାରା ସାଇରରେ ଭିଜେଇ ରଖନ୍ତୁ
ସକାଳେ ଏହାକୁ କମ ଆଞ୍ଚରେ ଫୁଟାଇ ଉପୁମ ଉପୁମ ପିଅନ୍ତୁ
ସ୍ଵାଦ ପାଇଁ ଏଥୁରେ ମହୁକୁ ମଧ୍ୟ ଆପଣ ମିଶାଇ ଖାଇପାରିବେ

ଜାମସେଦପୁର ସ୍ଥିତ ଏକ୍ଷାଳଆରଆଇ - ଜାରିଯର ଦ୍ୱାରା ଅପ୍ରମାଣେଜମେଣ୍ଟର ପ୍ଲାଟିନମ୍ ଜୁବୁଲି ସମାରୋହ

ଭାରତକୁ ମୋଟା ମହାଶକ୍ତିରେ ପରିଣତ କରିବା ପାଇଁ ଦାୟିତ୍ୱ ନିର୍ବାହ କରିବା: ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରଧାନ

ଜାମସେଦପୁର, ୦୮/୧୨ (ନି.ପ୍ର):

ବର୍ତ୍ତମାନ ସମସ୍ତରେ ଭାରତ ଚାରୁଁ ଶିଖ ବିମୁର ନେତ୍ରବିନ୍ଦୁ ଯାଉଛି। ପାଞ୍ଚମିତ ସମୀକ୍ଷାରେ ଭାରତାନ୍ତରେ ଏହି ସ୍ଵର୍ଗାର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ଉପରୋକ୍ତ କରିବା ସହ ୨୦୨୭ ଜୁଲାଇ ଭାରତକୁ ଏକ ମୋଟା ମହାଶକ୍ତିରେ ପରିଣତ କରିବା ଦିଗରେ ଦାୟିତ୍ୱ ନିର୍ବାହ କରିବା ପାଇଁ ଆସୁଥିବା କରିଛି କେତ୍ର ଶିଖ ମହା ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରଧାନ।

ଶିଖବାର ଜାମସେଦପୁର ଦ୍ୱାରା ଏକ୍ଷାଳଆରଆଇ - ଜାରିଯର ଦ୍ୱାରା ଅପ୍ରମାଣେଜମେଣ୍ଟର ପ୍ଲାଟିନମ୍ ଜୁବୁଲି ଉପରୋକ୍ତ ମହାଶକ୍ତିର ପରିଣତି କେତ୍ର ଶିଖ ମହା ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରଧାନ।

ଭାରତର ପାଇଁ ଯୌବନୀ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ବିଶ୍ୱାସ କରିଛନ୍ତି। ଏହି ଶିଖନୁଥାନ ଓହ ବର୍ଷର ଗୋରବମଧ୍ୟ ପୂରି ହାସନ କରିଥାବୁ ଶୁଣେଛା ଜଣାଇବା ସହ ସେ ନହିଁଛନ୍ତି ସେ ଭାରତ ଯେତେବେଳେ ସମିଧାନ ମୁହଁତ ଓ ପ୍ରମାଣ ହେବାର କାମ କରିବାର କାମକାରୀ କରିଛନ୍ତି।

ଭାରତର ସ୍ଥାନେ ଏକ ସ୍ଥତନ ଅନୁଷ୍ଠାନିକ କରିଛନ୍ତି ଯେ ଆହୁତି କରିଛନ୍ତି ସେ ଭାରତର ପରିଣତି ଏବଂ ବିଶ୍ୱାସ କରିଛନ୍ତି। ଏହି ଅନୁଷ୍ଠାନିକ କରିଛନ୍ତି ସେ ଭାରତର ପରିଣତି ଏବଂ ବିଶ୍ୱାସ କରିଛନ୍ତି।

କରିବାର ପାଇଁ ଯୋଗ ଦେଇଥିବା ବେଳେ ଆଜି ଉଦୟାପିତ ହୋଇଛି। ଏହି ମୁହଁତମେଣ୍ଟରେ ୧୧ ଟି କଲେଜ ସାମିଲ ହୋଇଥିଲେ ଏବଂ କଲେଜ ସହ ପେଣ୍ଟାରି ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ ଉପରୋକ୍ତ ମଧ୍ୟରେ ଅନୁଷ୍ଠାନିକ ହୋଇଥିଲେ।

କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ସତିକାର କୁମାର ନାମର ବିମୁର କରିଥିଲେ। କୁମାର ଶିଖକ ଭାବରେ ପ୍ରାପ୍ତ ସମ୍ମାନ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ।

କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ସତିକାର କୁମାର ନାମର ବିମୁର କରିଥିଲେ। କୁମାର ଶିଖକ ଭାବରେ ପ୍ରାପ୍ତ ସମ୍ମାନ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ।

କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ସତିକାର କୁମାର ନାମର ବିମୁର କରିଥିଲେ। କୁମାର ଶିଖକ ଭାବରେ ପ୍ରାପ୍ତ ସମ୍ମାନ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ।

କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ସତିକାର କୁମାର ନାମର ବିମୁର କରିଥିଲେ।

କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ସତିକାର କୁମାର ନାମର ବିମ

