



ପ୍ରତ୍ୟେକ ରାଷ୍ଟ୍ରମୁଖ୍ୟ ନଜି ନିଜ ରାଷ୍ଟ୍ରରେ
ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କଲୁ ଆକୃଷ କରିବା ନିମନ୍ତେ ଭିନ୍ନ
ଭିନ୍ନ ପଦକଷେପ ନେଉଥିବାର ଦେଖାଯାଉଛି
ନିକଟରେ ଅଷ୍ଟୁଳିଆର ସବୁଠୁ ଲୋକପ୍ରିୟ
ଗୋଲୁକୋଷ ଉପକୂଳରେ ବାଲିର ହୋଟେଲ
ନିର୍ମିତ କରାଯାଉଛି । ମିଲିଥୁବା ଉଥି
ଅନୁସାରେ, ହଲେଇଡ୍ର ଚଳକ୍ଷିତ୍ରର ସେତ
ତିଜାଇନ କରୁଥିବା ତିଜାଇନର ଜେ

ଡାଉଡ଼ିଙ୍ଗ ଏହି ବାଲିର ହୋଟେଲକୁ ନିର୍ମାଣ କରିଛନ୍ତି । ୨୪ ଟନ ବାଲିରେ ନିର୍ମିତ ହୋଇଥିବା ଏହି ବାଲିର ହୋଟେଲ ୨୧ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ନିର୍ମିତ ହୋଇଛି । ଏକ ବିଳାସମୟ କଷ ଓ ଟଟି ସାଧାରଣ କଷ ଥିବା ଏହି ହୋଟେଲର କାନ୍ତି ଆସବାକପତ୍ର ସବୁକିଛି ବାଲିରେ ନିର୍ମିତ । ନିର୍ମାଣକାରୀ ସଂସ୍ଥାର କହିବାନ୍ତୁସାରେ ଗ୍ରାହକ କୌଣସି ଅଭିଯୋଗ କରିବାର ସୁଯୋଗ ସେମାନେ ଦେଇନାହାନ୍ତି ହୋଟେଲରେ ଫ୍ଲୋରିଂ ସମୂର୍ଖ ବେଳାରୁଦ୍ଧି ଉପକୂଳ ପରି । ବାଲିଲା ବେଳେ ଜୋଡ଼ିରେ ବାଲି ଲାଗିବା ସ୍ଥାଭାବିକ । ଦିନ ପିଛା ଏହି ବାଲି ହୋଟେଲ କଷର ଭଡ଼ା ୨୨ ହଜାର ଟଙ୍କା ଧାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଛି । ଅନ ଲିନ ବୁକିଂ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାରିଥିବା ବେଳେ ୪୧ ହଜାର ଲୋକ ଡେଟିଙ୍ଗ ଲିଷ୍ଟରେ ଥିବାର ପ୍ରକାଶ ।

ଶ୍ରୀଚୂଡ଼ୀ ଅପାରିତିରେ ଡ୍ରୋନ ଫଟୋଗ୍ରାଫି ବିଷ୍ଣୁ



ଯୁକ୍ତରାଷ୍ଟ୍ର ଆମେରିକାର ନ୍ୟୁୟକ୍ରସ୍ଟ୍ର ଶାତ୍ର୍ୟ ଅପ୍ ଲିବର୍ଟ୍ ବିଶ୍ୱର ଅନ୍ୟତମ

ପ୍ରମୁଖ ପର୍ୟନେସ୍ତୁଳ ଭାବରେ ଜଣାଯାଏ ।
୧୮୮୭, ଅକ୍ଟୋବର ୨୮ରେ ପ୍ରାନ୍ତର ଏହି

—
—
—

ଜୀବନ ରକ୍ଷାକାରୀ ଆସ୍ପଦରନ୍



ହୋଇପାରେ । ପରବର୍ତ୍ତୀ ଶ୍ଵେତାକ ହଜାରେ
ଗୁଣ ଅଧିକ କ୍ଷତିକାରୀ । ମିନି ଶ୍ଵେତାକ
ଭୋଗୁଥିବା ତିରିଶ ପ୍ରତିଶତ ଲୋକ କିଛି
ଆପେକ୍ଷା ନକର, ଆସିପରନ୍ତ ଖାଇଦେବ
ଉଚିତ । ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ଏକ ବିଶେଷ
ରିପୋର୍ଟ ‘ଦ ଲାନସେଟ’ ରେ ପ୍ରକାଶ
ପାଇଛି ।

ଦନ୍ତ ଭଡ଼ରେ ବଡ଼ ଧରଣର ହୃଦୟାତର
ସାମନା କରନ୍ତି । ଛପନ ହଜାର ମଣିଶଙ୍କଳ
ଉପରେ ହୋଇଥିବା ଅଧ୍ୟୟନ ସୂତ୍ରର
ପ୍ରକାଶ ଯେ, ମିନି ଷ୍ଟ୍ରୋକ ହେଉଥେବେ
ଆସପିରିନ ଖାଇନେଲେ, ପରବର୍ତ୍ତ
କାଳରେ ବଡ଼ ହୃଦୟାତରୁ ବର୍ତ୍ତବାର ଆଶ
ଅଶୀ ପ୍ରତିଶତ ଅଧୁକ । ତେଣୁ ମିନିଷ୍ଟ୍ରୋକ
ପରେ ଅଧୁକ ପରାୟକା-ନିରାୟକ ପାଇଁ
ଅପେକ୍ଷା ନକରି, ଆସପିରିନ ଖାଇନେବ
ଉଚିତ । ଏ ସମ୍ବର୍ଗରେ ଏକ ବିଶେଷ
ରିପୋର୍ଟ ‘ଦ ଲାନସେଟ’ ରେ ପ୍ରକାଶ
ପାଇଛି ।

କେଣ ରୁତୁଥୂଳେ ଆପଣାକୁ ଏହି ଘରୋଇ ଉପାୟ



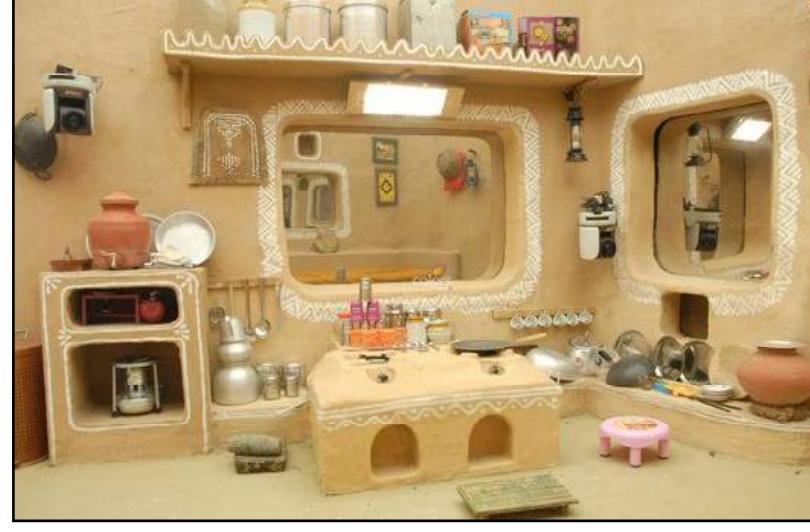
A woman with long dark hair is shown from the chest up. She is holding a wooden hairbrush in her right hand and a large clump of fallen hair in her left hand. She has a distressed expression, looking down at the hair she has lost. The background is plain and light-colored.

କର୍କଟର୍ ଦିନାଂତ

ହାର୍ତ୍ତର ଗବେଷକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା
କରାଯାଇଥିବା ଏକ ଅଧ୍ୟୟନ ଅନୁଯାୟୀ,
ପୁସ୍ତି ଜୀବନଶୈଳୀ ଦ୍ୱାରା କର୍କଟକୁ ୨୦-
୪୦ ପ୍ରତିଶତ ଏବଂ ଏଥୁକଣିତ ମୃତ୍ୟୁ
ଆଶଙ୍କାକୁ ୫୦ ପ୍ରତିଶତ
ରୋକାଯାଇପାରିବ । ଏବେ ଆସି ଜାଣିବୁ
ପୁସ୍ତି ଜୀବନଶୈଳୀ କ'ଣ ? ଏହା ବସ୍ତୁତଃ
ଚାରିଟି ଉପଦେଶ ଉପରେ ନିର୍ଭରଶୀଳ ।
୧.ଆଦୌ ଧୂମପାନ କରିବ ନାହିଁ, ଯଦି
କରୁଛେ, ତୁରନ୍ତ ଛାଡ଼ିବା । ୨., ସୁରାପାନ
କରିବା ନାହିଁ । ଯଦି କରିବା, ମହିଳାଙ୍କ
କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦିନରେ ଗୋଟିଏ ପେଗ, ଏବଂ
ପୁରୁଷଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦୁଇ ପେଗ । ୩.
କାନ୍ଧିକ ଘନତ୍ଵ ସ୍ଵର୍ଗନାଙ୍କ ବା ଇଂରେଜୀରେ
ବଢ଼ି ମାସ ଜନତେକିଥାକୁ ୧୮-୨୭.୫
ମଧ୍ୟରେ ରଖିବା । ୪. ସପ୍ତାହରେ ଅନ୍ତ୍ୟନ
୧୫୦ ମିନିଟ୍ ସାଧାରଣ ବ୍ୟାୟାମ ବା ୩୫
ମିନିଟ କରି ନ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ।
ଯେଉଁମାନେ ଏଭଳି ଜୀବନଶୈଳୀ ସହ
ଅଭ୍ୟନ୍ତ ହୋଇପାରିବେ, ସେମାନେ

ରୋଷେଇ ଗୁହର ପରିତ୍ୱାତା

A photograph of a modern kitchen. The kitchen features black L-shaped lower cabinets and white upper cabinets. A yellow tiled backsplash adds a vibrant touch. On the left, a white refrigerator stands next to the cabinets. The countertop is dark, and there's a sink area on the right. Various kitchen items like pots, pans, and containers are visible on the counter and shelves.



ଯୁନ ପାରି ଅଗ୍ନି ଦେବତାଙ୍କୁ ପ୍ରଶାମ କରି
ରୋଷେଇ କଲେ ଶୁଭ ହୋଇଥାଏ ।
ରୋଷେଇ ସରିବା ପରେ ପ୍ରଥମେ ଖାଦ୍ୟରୁ
ଆମାନ୍ୟ କିଛି ଅଳଗା ରଖି ଅଗ୍ନି ଦେବତାଙ୍କର
ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ପଶୁପତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ଅର୍ପଣ କଲେ
ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ କେବେହେଲେ ଖରାପ ହୁଏନାହିଁ ।
ରୋଷେଇ ଶୃହରୁ ପ୍ରଥମେ ଖାଦ୍ୟ ଆଶି
ଜିଶାନ୍ୟ କୋଣରେ ଥୁବା ଦେବତାଙ୍କୁ ଅର୍ପଣ
କରିବା ଉଚିତ । ଯଦି ଏହା କରାଯାଏ
କେବେହେଲେ ଶୃହରେ ଅନ୍ତିମ ଅଭାବ
ଦେଖାଦିଏନାହିଁ ।

ପ୍ରତ୍ୟହ ସକାଳ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ରୋଷେଇ
ଘରେ ଲକ୍ଷ୍ମୀଙ୍କ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଧୂପ ଦେବା
ଏବଂ ଶ୍ରୀକର୍ଣ୍ଣରରେ ଆଳତି କରିବା
ଦରକାର । କୌଣସି ପର୍ବତପର୍ବତୀଙ୍କରେ
ରୋଷେଇ କରାଯିବା ପରେ ସେଥିରୁ ଆମାନ୍ୟ
କର୍ତ୍ତା ଦରିଦ୍ର ହୋଇଥାନ୍ତି । ଶୌରଳକ୍ୟ ପାର୍ଶ୍ଵରେ
କିମ୍ବା ସମ୍ବୁଦ୍ଧରେ ରୋଷେଇ ଶୃହ ରହିଲେ
ସତ୍ତାନମାନଙ୍କୁ ଅସୁଖୀ କରିଥାଏ । ରୋଷେଇ
ଶୃହର ରଜା ଗୋଲାପି, କମଳା, ହଳଦିଆ
ହେଲେ ଶୁଭ । ଜୀବନକୁରେ ଶୃଙ୍କ ଓ ମଙ୍ଗଳ ଗ୍ରହ
ଅଶୁଭ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଆଗ୍ରେସ କୋଣା ଯଦି ସଠିକ୍
ଆଏ, ତେବେ ଆମେ ଶୃହ କଷ୍ଟରୁ ମୁକ୍ତି
ପାଇପାରିବା ।

ତୁମ୍ହାରେ କୌଣସିଲୁଗନ୍ତିରେ



ମଧୁମେହ ଭୋଗୁଥିଲେ, ସପ୍ତାହରେ ତିନି ଦିନ ଅଛି କମରେ ୪୫ ମିନିଟ ଭାରମୁକ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ । ଆଉ ତିନି ଦିନ କାଢ଼ି ଓ ବ୍ୟାୟାମ । ୩୦-୪୦ ମିନିଟ ଯାଇଥିଲେ, ଦୌଡ଼, ସତରଣ, ଗ୍ରେଡ଼ ନିଲରେ ଦୌଡ଼, ଝିପିଁ, ଷେପିଁ ଆଦି ଏଥି ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ହାଲିଆ ଲାଗିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏ ଭଳି ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ । ବିଶ୍ୱାମ ନେଇ ପୁଣି କରନ୍ତୁ । ଏହାସହ ବ୍ୟାଡିମଂଟନ, ଟେନିସ, ଫୁଟବଲ, ବାସ୍କେଟବଲ, ରଗବି, ଦ୍ୱାସ, ହ୍ୟାଣ୍ଡବଲ ଖେଳିପାରନ୍ତି । କରାଟେ, କୁଣ୍ଡି, ମୁଣ୍ଡିଯୁନ୍ ଅଭ୍ୟାସ କରିପାରନ୍ତି । ପୁଣ୍ଡିସାର, ତଙ୍କ ତଥା ଧୀରେ ଧୀରେ ହଜମ ହେଉଥିବା ଶ୍ରେଷ୍ଠତାରମୁକ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ । ପ୍ରଥମେ ଅଧିକ ପୁଣ୍ଡିସାର ଯୁନ୍ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ରକ୍ତ ଶର୍କରା ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରହେ । ଶ୍ରେଷ୍ଠତାର ଯୁନ୍ ଖାଦ୍ୟ ଶେଷରେ ଖାଆନ୍ତୁ । ପ୍ରତିଦିନ ମାଛ, କୁଳୁଡ଼ା, ମାଂସ, ଅଣ୍ଣାର ଧଳାଆଂଶ, ଦୋଯାବିନ୍, ବୁଟ, ମରେ, ତାଳି, ରାଜମା, ପନ୍ଧିପରିବା, ପଳକ ଖାଆନ୍ତୁ । ପ୍ରତିଦିନ ଜିଙ୍କ, କ୍ରୋମିଅମ, ଭିତାମିନ ବି ଏବଂ ସି ଖାଆନ୍ତୁ । ୧୦ ଗ୍ରାମ ଲେଖାର୍ ତାଲିଟିନ୍ ଓ ମେରିଗୁଣ୍ଡ ରାତିରେ ଏକ ଲିଟର ପାଣିରେ ପକାଇ ରଖନ୍ତୁ । ସକାଳେ ପ୍ରତି ଥର ଭୋଜନ ପୂର୍ବରୁ ସେହି ପାଣିରୁ ଦୁଇତୋକ ପିଅନ୍ତୁ । ରସ୍ତା, ପୁଷ୍ପଳ, ସିଓକ୍ୟୁ-୧୦ ଏନଜାଇମ, ଗ୍ରେପସିଡ଼ ଏକସତ୍ରାକଟ, ପାଇନାପଲ ଏକସତ୍ରାକଟ, ଜାମୁକୋଳି, ଧନ୍ତିଆପତ୍ର ମଧ୍ୟ ପ୍ରତିଦିନ ଖାଇବା ଭଲ ।

