



ଅପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍କୁ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ ପଦକ

ଅପୂର୍ଣ୍ଣା ଚାଣ୍ଡୋଳା ମ୍ୟୁନିକ୍ରୀଡ଼ାରେ ଚାଲିଥିବା ଆଲମ୍ପିକ୍ସରୁ ଖ୍ରୀଷ୍ଟୀୟ ୧୪୦୯ ମସିହା ୧୦ ମିଚର ଏୟାର ରାଲଫଲରେ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ ପଦକ ଲାଭ କରିଛନ୍ତି।

୧୫ ୦୯

ନିଜଙ୍କ ସହ ସାକ୍ଷାତର ବର୍ଷପୂର୍ତ୍ତ ପାଳିଲେ ପ୍ରିୟଙ୍କା

ବଲିଉଡ୍ ଅଭିନେତ୍ରୀ ପ୍ରିୟଙ୍କା ଚୋପ୍ରା ଏବଂ ତାଙ୍କ ସ୍ୱାମୀ ତଥା ଆମେରିକୀୟ ପଦ୍ମ ଗାୟକ ନିଜ ଜୋନ୍‌ସ ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରଥମ ସାକ୍ଷାତର ବର୍ଷପୂର୍ତ୍ତ ପାଳନ କରିଛନ୍ତି।



ସରକାର ଗଠନ ଦାବି ଜଣାଇଲେ ନବୀନ

୩୦ରେ ଶପଥ ନେବେ ମୋଦି

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୬/୫ (ବୁଧବୋ)



ସରକାର ଗଠନ ପାଇଁ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକ ରାଜ୍ୟପାଳଙ୍କୁ ୧୧୨ ବିଧାୟକଙ୍କ ଚାଲିଯିବା ପ୍ରସ୍ତାବ କରୁଛନ୍ତି। ଏହି ଶପଥ ଗ୍ରହଣ ଉପରେ ରାଜ୍ୟର ଭବିଷ୍ୟତ ଅଜ୍ଞାନ ରହିଛି।

- ନବୀନ ବିଜେଡି ବିଧାୟକ ଦଳ ନେତା ନିର୍ବାଚିତ
- ରାଜ୍ୟପାଳ କଲେ ନିମନ୍ତ୍ରଣ
- ୨୯ରେ ଶପଥ ଗ୍ରହଣ

ବିଜେଡି ବିଧାୟକ ଦଳ ଭିତରୁ ଡାକ୍ତରୀ ପଦ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଉଥିଲା। ଏହା ପରେ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକ ନବ ନିର୍ବାଚିତ ବିଧାୟକମାନଙ୍କୁ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ଭାବରେ ନେତା ନିର୍ବାଚନ କରାଯାଉଥିଲା।

ଦେଇଥିବା ୪ କୋଟି ଡ଼ିଆକୁ ଧନ୍ୟବାଦ ଜଣାଇବାପାଇଁ ଆପ୍ତ ଭାବରେ କଠିନ ପରିଶ୍ରମ ପାଇଁ ପ୍ରେରଣା ଦେଇଛି। ବିଜେଡିର ଲଗାତର ସଫଳତାକୁ ନେଇ ଅନେକେ ବେକେବେକେ ପ୍ରଶ୍ନ କରିଥାନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କୁ ୨ଟି ଉତ୍ତର ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ।

ନ୍ୟାସିକା, ୨୬/୫ (ପି.ଟି.)

ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦି ଦ୍ୱିତୀୟ ଥର ପାଇଁ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଭାବେ ଆସନ୍ତା ୩୦ ତାରିଖରେ ଶପଥ ଗ୍ରହଣ କରିବେ ବୋଲି ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଭବନ ପକ୍ଷରୁ ଚୂନା ଦିଆଯାଇଛି।



ରାଜ୍ୟର ସିଂ, ନାଟ୍ୟ ଜୁମାର, ରାମଚନ୍ଦ୍ର ପାଣିଗ୍ରାହୀ, ସୁଶମା ସ୍ୱାଇ, ଉତ୍ତମ ଠାକୁର, ନୀତ୍ୟ ଗଦକରୀ, କେ. ପାଲାନିଆମୀ, କନ୍ଦରା ସଙ୍ଗୁଲୀ ଏବଂ ନେତ୍ରମଣି ରିଓ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଭବନ ଯାଇ ମୋଦି ଆଜି ସଂସଦୀୟ ଦଳ ନେତା ନିର୍ବାଚିତ ହୋଇଥିବା ସମ୍ପର୍କରେ ରାଷ୍ଟ୍ରପତିଙ୍କୁ ଏକ ପତ୍ର ଦେଇଥିଲେ। ଏନିଏ ସହଯୋଗୀ ଦଳରୁ ମୋଦିଙ୍କୁ ନିର୍ବାଚିତ ହୋଇଥିବା ସମ୍ପର୍କରେ ମୋଦିଙ୍କୁ ଭାରତର ପରବର୍ତ୍ତୀ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଭାବେ ନିମନ୍ତ୍ରଣ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିଲା।

ଅର୍ଥ, କ୍ଷମତା ବଳରେ ମନ୍ତ୍ରୀପଦ ଆଶା

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୬/୫ (ତିନିଦିନ ଜେନା)

ସାରା ଦେଶରେ ସାଧାରଣ ନିର୍ବାଚନ ସମାପ୍ତ ହୋଇଛି। ସେହିଭଳି ରାଜ୍ୟରେ ଲୋକ ସଭା ସହ ବିଧାନସଭା ନିର୍ବାଚନ ମଧ୍ୟ ସମାପ୍ତ ହୋଇଛି। ଲଗାତର ୫ମ ଥର ପାଇଁ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ହେବାକୁ ଯାଇଛନ୍ତି।

ଆଜିର ସମ୍ବାଦକୀରୀ

ସମସ୍ତଙ୍କ ବିଶ୍ୱାସଭାଜନ

ଆଜିର ମଙ୍ଗଳ୍ୟ ପାକିସ୍ତାନ ଆତଙ୍କ୍ୟବାଦମୁକ୍ତ ଓ ବିଶ୍ୱାସର ଗାତାବରଣା ତିଆରି କରିବା ଖୋଜୁଥିବା ଶାନ୍ତି ପାଇଁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ।

ରେକର୍ଡ ଭାଙ୍ଗି ଚାଟି ଅମୁନି ଗ୍ରୀଷ୍ମ ପ୍ରବାହ

ଚଳିତବର୍ଷ ରାଜ୍ୟରେ ସମସ୍ତ ରେକର୍ଡ ଭାଙ୍ଗି ଚାଟି ପ୍ରଚଣ୍ଡ ଗ୍ରୀଷ୍ମ ପ୍ରବାହ ସାଜକୁ ଦିନକୁ ଦିନ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥିବା ଚାପମାତ୍ରା ଜନଜୀବନକୁ ଅନୁଭବ କରିଦେଇଛି। ଶନିବାର ବୁଧ ସହରର ଚାପମାତ୍ରା ୪୨ଡିଗ୍ରୀ ଚପିଥିବା ବେଳେ ରବିବାର ଚାଳକରେ ସର୍ବାଧିକ ଉଷ୍ଣତା ହେବାର ଭାବେ ୪୪.୬ଡିଗ୍ରୀ ସେଲ୍ସିୟସ୍ ଚାପମାତ୍ରା ରେକର୍ଡ କରାଯାଇଛି।

ଅଞ୍ଚଳ ପାଣିପାଗ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ପକ୍ଷରୁ ମିଳିଥିବା ସୂଚନା ଅନୁଯାୟୀ, ରବିବାର ଚାଳକରେ ସର୍ବାଧିକ ଚାପମାତ୍ରା ରେକର୍ଡ କରାଯାଇଥିବା ବେଳେ ଏହା ଚଳୁ ସମୟରୁ, ଚିତ୍ତଲାଗଡ଼ ଓ ମାଲକାନଗିରିରେ ୪୪ଡିଗ୍ରୀ ସେଲ୍ସିୟସ୍ ଚାପମାତ୍ରା ରେକର୍ଡ କରାଯାଇଛି। ସେହିପରି ବଲାଙ୍ଗୀରରେ ୪୩.୮, ସୋନପୁର ୪୩.୬, ହୀରାକୁଦ ୪୩.୧, ଖାରସୁଗୁଡ଼ା ୪୩, ଭବାନୀପାଟଣା ୪୨.୬, ଅନୁଗୋଳ ୪୧.୧ ଓ ସୁନ୍ଦରଗଡ଼ରେ ପାରଦ ୪୧ଡିଗ୍ରୀ ଛୁଇଁଛି। ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ସର୍ବାଧିକ ୩୯.୨ଡିଗ୍ରୀ ଓ କଟକରେ ୩୮.୮ଡିଗ୍ରୀ ସେଲ୍ସିୟସ୍ ଚାପମାତ୍ରା ରେକର୍ଡ କରାଯାଇଛି। ପଶ୍ଚିମ ଏବଂ ଆନ୍ଧ୍ରପ୍ରଦେଶ ଓଡ଼ିଶାରେ ହିଟ୍‌ହେଲ୍‌ଲୋକ ପୁଣ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିଛି। ଉପକୂଳ ଓଡ଼ିଶା ବାୟୁମଣ୍ଡଳରେ ଥିବା ଆର୍ଦ୍ରତା ଓ ଅସହ୍ୟ

- ଆହୁରି ୩ ଦିନ ଜାରି ରହିବ
- ୪୦ ଡିଗ୍ରୀ ଚପିଲା ୧୧ ସହର ଚାପମାତ୍ରା
- ତାଳକରେ ସର୍ବାଧିକ ଉତ୍ତମ
- ୯ ଡିଗ୍ରୀ ହିଟ୍‌ହେଲ୍‌ସର୍ଚ୍ଚ ସୂଚନା

ଗୁରୁତ୍ୱଲି ଲୋକଙ୍କୁ ସୂଚଣା ଆଣିଦେଇଛି। ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ସୋମବାର ଗଞ୍ଜାମ, ଗଜପତି, ଭଦ୍ରକ, ଯାଜପୁର, କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା, କୋରାପୁଟ ଓ ମୟୂରଭଞ୍ଜ ଜିଲାର ଗୋଟିଏ କିମ୍ବା ଦୁଇଟି ସ୍ଥାନରେ କାଳବୈଶାଖୀ ହୋଇପାରେ। ଏହାସାଙ୍ଗକୁ ଘଡ଼ଘଡ଼ି ଓ ୩୦ରୁ ୪୦କିମି ବେଗରେ ପବନ ବହିବା ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି। ସେହିଭଳି ସୁନ୍ଦରଗଡ଼, ଖାରସୁଗୁଡ଼ା, ସମ୍ବଲପୁର, ଦେବଗଡ଼, ଅନୁଗୋଳ, ବରଗଡ଼, ସୋନପୁର, ବଲାଙ୍ଗୀର ଓ ନୂଆପଡ଼ାରେ ଆସନ୍ତା ୩ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରଚଣ୍ଡ ଗ୍ରୀଷ୍ମ ପ୍ରବାହ ଜାରି ରହିବ ବୋଲି ସତର୍କ ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଛି। ଏହି ୯ ଜିଲାରେ ଆଞ୍ଚଳିକ ପାଣିପାଗ

ନିଜର ଧ୍ୱନିକୁ ଶୁଣିକି ଦେଖ

NEW Tupperware® Blues® Flavored Pan Masala

NO TOBACCO NO NICOTINE

୧୫୫୯୫ ମୁଦ୍ରା ପାଲନପଦ
ନିଅନ୍ତୁ ଗୋଟିଏ ଗୋଲ୍ଡ୍ କୋର୍ଡ୍ ଏବଂ ନିବନ୍ଧୁ ମୁଦ୍ରା-CSK ବିନିଦେବ ଏଡ଼ିଟର ଗୋଲ୍ଡ୍ ଓ ସିଲଭର୍ କବନ୍ଧ ସୁପିରିନ

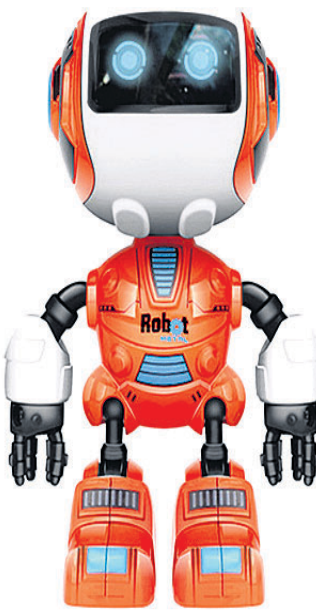
୧୮୦୦ ୩୧୩ ୧୨୧୨
muthoofinance.com

୧୫୫୯୫ ମୁଦ୍ରା ପାଲନପଦ

Dist	Farm Gate/Kg	With Skin/Kg	Skinless/Kg
BBSR	90	145	155
CTC	89	144	154
DKL	87	141	151
BDK	89	144	154
BLS	89	144	154
ANG	87	141	151

Eggs Retail Price-41/-Dozen
Issued in the Interest of Consumers

ଭାଷା ବୁଝିବ ରୋବୋ



ଆଜିକାଲି ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ରୋବୋକୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଛି। ବିଶେଷତାରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହାର ବ୍ୟବହାର ଦିନକୁ ଦିନ ବଢ଼ିଚାଲିଛି।

ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି କମାଏ ଅତ୍ୟଧିକ ଅଣ୍ଡା ପାଣି

ଏବେ ତ ଗ୍ରୀଷ୍ମଋତୁ ଲାଗି, ସର୍ବତ ବ୍ୟତୀତ ଅଣ୍ଡା ପାଣିର ଚାହିଦା କିଛି କମ୍ ରୁହେଁ। କେତେକେ ଅତ୍ୟଧିକ ଅଣ୍ଡା ପାଣି ପିଇବାକୁ ପସନ୍ଦ କରିଥାଆନ୍ତି।



ସାମାନ୍ୟ ହେବା ପରେ ତାହା ଗଳାକୁ ଖସିଥାଏ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଚର୍ଦ୍ଦିଲକ୍ଷଣ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯିବା ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ ଥାଏ।

ଲିଭର: କିଛି କଥା



ଆମ ଶରୀରର ଅନ୍ୟତମ ପ୍ରମୁଖ ଅଙ୍ଗ ହେଲା ଲିଭର (ଯକୃତ)। ଏହାର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମତା ପ୍ରତିହତ ହେଲେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଜନିତ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଇଥାଏ।

ଶେଷ କୋନ୍ସେର ରକ୍ତ ବିଶୁଦ୍ଧ ହୋଇ ଶରୀରରେ ପ୍ରବାହିତ ହୋଇଥାଏ। ତେଣୁ ଲିଭର ସୁସ୍ଥ ରହିବା ନିହାତି ଦରକାର।

—ଲିଭର ଆମ ଶରୀର ଭିତରେ ଥାଇ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାମ କରିଥାଏ। ଶରୀର ଭିତରେ ନିର୍ମିତ ହେଉଥିବା ବିଷାକ୍ତ ତତ୍ତ୍ୱକୁ ଏହା ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ।

ଆଖୁଗଣ୍ଠି ବ୍ୟଥାର ଅତ୍ୟଧିକ ଚିକିତ୍ସା

ଆଖୁଗଣ୍ଠି ବାତରୋଗରେ ପ୍ରାୟ ପୁଅୁବୀରେ ୬୦ ଭାଗ ଲୋକ କଷ୍ଟ ପାଇଛନ୍ତି। ଆମେ ଭାରତୀୟମାନେ ତଳେ ବସି କାମ କରୁଥିବା ଯୋଗୁ ଆଖୁ ବ୍ୟଥା ଅନ୍ୟ ଦେଶ ଅପେକ୍ଷା ପ୍ରାୟ ବହୁ ରୁଣ୍ଡରେ ଅଧିକ।



ପ୍ରଥମତଃ ବୟସକ୍ରମିତ ଆଖୁଗଣ୍ଠି ବ୍ୟଥା ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଏକ ସାଧାରଣ କଥା। ଆଖୁ ଆମ ଶରୀରର ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଗଣ୍ଠି। ଏହା ତିନୋଟି ହାଡ଼ ଯଥା— ଜଙ୍ଘହାଡ଼, ନଳାହାଡ଼ ଓ ଚକିହାଡ଼କୁ ମିଶି ହୋଇଥାଏ।



ଡା. ପି.ସି. ଦେ

ପୂରା ଗଣ୍ଠି ଖାଇଯାଏ। ଆଖୁବ୍ୟଥାର ଠିକ୍ କାରଣ ଅଜ୍ଞାନିତ ଅତ୍ୟଧିକ ପରାକ୍ଷୀ ବାତ ଅତି ସହଜରେ ଜାଣିହୋଇପାରୁଛି ଓ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ରକ୍ତ ପରାକ୍ଷୀ ସହ କାରଣ ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି।

ଆଖୁର ମୋତିଆଦିକୁ ପରି ଅତି ସହଜ, ସରଳ ଓ ବିପଦମୁକ୍ତ। ବିଶେଷତାରେ ଗଣ୍ଠି ପ୍ରତ୍ୟାପୋଷଣ ଖୁବ୍ ବହୁଳ ଭାବରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି।

ବହୁ ଅଂଶରେ କମିଯାଏ। ଏହି କିଛିଦିନ ଧରି କମ୍ପ୍ୟୁଟର ଗଣ୍ଠି ପ୍ରତ୍ୟାପୋଷଣ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଛି।

“ଆର୍ଥୋସ୍କୋପି ଯନ୍ତ୍ର ବହୁ ନକା ଭଳି ଆଖୁକୁ ଗୋଟିଏ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ କାଣ୍ଡୁଆକରି ପ୍ରବେଶ କରାଯାଏ। ଏହାକୁ କ୍ୟାମେରା ସାହାଯ୍ୟରେ ଲଗାଯାଇ ମନିଟରକୁ ଖଞ୍ଜାଯାଇଥାଏ।



ବଡ଼ିକାଳେ ଓ ସେଥିପାଇଁ ବିକ୍ଷା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ। ଘର୍ଷଣ ଯୋଗୁ ଆଖୁ ଭିତରେ ଥିବା ଚିଲିକାରେ ମଧ୍ୟ ଆୟାତ ଆସେ ଓ ସେଥିପାଇଁ ଡିକ୍ସା ପୁଲିଯାଏ ଓ ଗଣ୍ଠିରେ ପାଣି ଅଂଶ ବୃଦ୍ଧିଯାଏ ଓ ଗଣ୍ଠି ପୁଲିଯାଏ।

ବଡ଼ିକାଳେ ଓ ସେଥିପାଇଁ ବିକ୍ଷା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ। ଘର୍ଷଣ ଯୋଗୁ ଆଖୁ ଭିତରେ ଥିବା ଚିଲିକାରେ ମଧ୍ୟ ଆୟାତ ଆସେ ଓ ସେଥିପାଇଁ ଡିକ୍ସା ପୁଲିଯାଏ ଓ ଗଣ୍ଠିରେ ପାଣି ଅଂଶ ବୃଦ୍ଧିଯାଏ।

ଆବଶ୍ୟକତା ପଡୁନାହିଁ। ଅପରେଶନ ପରିଦିନ ରୋଗୀ ଛିଡ଼ାହୋଇ ନିଜେ ପାଳଖାନା ଯାଇପାରୁଛି। ତୃତୀୟତଃ ବହୁତ ଦିନ ପାହାଚ ଚଢ଼ିପାରେ ଓ ପଞ୍ଚମ ଦିନ ଘରକୁ ଯାଇପାରେ।

ବିଶ୍ୱାସ ଆଣିପାରିଛନ୍ତି। ପୃଥ୍ୱୀରେ ଯେତେ ପ୍ରକାର ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ଅଛି ଗଣ୍ଠି ପ୍ରତ୍ୟାପୋଷଣ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ଆଖୁର ମୋତିଆଦିକୁ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ପରି ଏକ ଭଙ୍ଗା ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର।

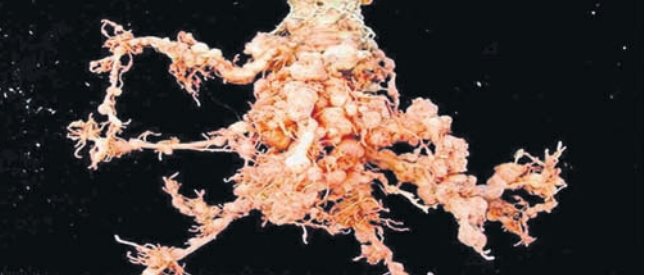
—ମର୍ଡର୍ ଆର୍ଥୋ କ୍ଲିନିକ୍ (କଲିକତା ଷ୍ଟାଡିୟମ ଦକ୍ଷିଣ ପାର୍ଶ୍ୱ) ନୟାପଲୀ, ବେହେରାପାଡି, ଭୁବନେଶ୍ୱର ମୋ : ୯୪୩୮୮୦୦୨୦

ଗବେଷଣା ସାହାଜୀବ ନିଶା

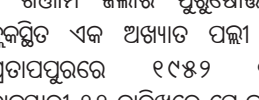


ପ୍ର. ରମେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ପରିଡ଼ା

ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ସାଧାରଣତଃ ଉଦାର ମନୋଭାବ ସମ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ସେମାନଙ୍କ ସାମାଜିକ ସମ୍ପର୍କ ଥିବା ସୀମା କାରଣ ସେମାନେ ବିଜ୍ଞାନାଗାରର ଚାରିକାଳ ମଧ୍ୟରେ ଗବେଷଣାରେ ରହିବାକୁ ଅଧିକ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି।



ଏଥିରୁ ବ୍ୟତିକ୍ରମ। ସେମାନେ ଗବେଷଣା ସହିତ ସମାଜସେବା ଏବଂ ଜନସମ୍ପର୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ନିଜର ପାରଦର୍ଶିତା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିପାରିଥାନ୍ତି।



ଓଡ଼ିଶାର ବୈଜ୍ଞାନିକ ପ୍ରଫେସର ଅନ୍ତର୍ଯ୍ୟାମୀ ଆଚାର୍ଯ୍ୟ

ଗଞ୍ଜାମ ଜିଲାର ପୁରୁଷୋତ୍ତମପୁର ବ୍ଲକ୍ସ୍ଥିତ ଏକ ଅଖ୍ୟାତ ପଲ୍ଲୀ ଗ୍ରାମ ପ୍ରତାପପୁରରେ ୧୯୫୨ ମସିହା ଜାନୁୟାରୀ ୧୨ ତାରିଖରେ ସେ ନନ୍ଦବର ଏବଂ ଶ୍ରୀମତୀ ଆଚାର୍ଯ୍ୟଙ୍କ କୋଳମଣ୍ଡଳ କରି ଜନ୍ମଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ।

ନିଜ ଗ୍ରାମ ଉଚ୍ଚ ବିଦ୍ୟାଳୟରୁ ୧୯୬୮ ମସିହାରେ କୃତ୍ତିତ୍ୱ ସହ ମାଧ୍ୟମିକ ଏବଂ ୧୯୭୦ ମସିହାରେ ଖଲିକୋଟ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟରୁ ବିଜ୍ଞାନରେ ଉଚ୍ଚ ମାଧ୍ୟମିକ ଶିକ୍ଷା ସମ୍ପନ୍ନ କଲାପରେ ସେ ଓଡ଼ିଶା କୃଷି ଓ ବୈଷୟିକ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ଅଧୀନ କୃଷି ମହାବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଛାତ୍ର ରୂପେ ଯୋଗଦେଇଥିଲେ।

ପ୍ରଫେସର ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ଥିଲେ ଜଣେ କର୍ତ୍ତବ୍ୟନିଷ୍ଠ ଶିକ୍ଷକ ଓ ଗବେଷକ ଏବଂ ପରୋପକାରୀ ସାମାଜିକ କର୍ମୀ। ସେ ଥିଲେ ଅଜ୍ଞାନତା, କାରଣ ଏ ଯୋଜନାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଥିଲା ବିବିଧ ନୂତନ କିସମର ଅଧିକ ଅମଳକ୍ଷମ ଧାନ ତଥା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଫସଲକୁ ଚାଷାମାନଙ୍କ ନିକଟରେ ପହଞ୍ଚାଇବା ଏବଂ ତାଙ୍କୁ ଏହାର ଚାଷ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ନୂତନ ଜ୍ଞାନକୌଶଳ ଶିକ୍ଷା ଦେବା।

—୧୨୪/୨୪୪୫, ଖଣ୍ଡଗିରି ବିହାର, ଭୁବନେଶ୍ୱର, ମୋ—୯୯୭୭୮୯୫୭୭୭

ଓଜନ କମାଇବାର ସହଜ ଉପାୟ

ଓଜନ ବଢ଼ିବା ଆଜିକାଲି ଏକ ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟା। ଏହା ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ନ ରହିଲେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଇଥାଏ। ପରିଶ୍ରମ ଅନୁସାରେ ଆମକୁ ଆବଶ୍ୟକ ମୁତାବକ ବିଶ୍ରାମ ନେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ।



ଅତିକମ୍ପରେ ବୁଲିଯିବା ବ୍ୟବଧାନ ରହିବା ଦରକାର। ଏହାକୁ ରୁକ୍ଷତା ହେଲେ ଓଜନ କେତେକାଂଶରେ କମିଥାଏ। ଏହାବ୍ୟତୀତ ବ୍ରେକଫାଷ୍ଟରେ ତରକା ଫଳମୂଳ ଯାମିଳ କରନ୍ତୁ।

