

# ଧରତ୍ରୀ

DHARITRI

ଦେଈାନାଳ, ସୋମବାର, ଜୁଲାଇ ୧୫/୨୦୧୯ (୧୨ ପୂର୍ଣ୍ଣିମା)

Dhenkanal, Monday, July 15 / 2019

\*\*\*\*\*

୧୫ଟି ଭାଗ ୧୪୮ ସଂଖ୍ୟା | [www.orissakhbar.com](http://www.orissakhbar.com) / [www.dharitri.com](http://www.dharitri.com) | Printed at Bhubaneswar, Sambalpur, Angul and Rayagada ମୂଲ୍ୟ ₹ ୫୮/-



## KAMLA PASAND

ନିଆରା ସ୍ୱାଦ



Watch at: |

ଅଗ୍ରାସ୍ତବକ୍ଷୟକ୍ଷମା ପାଇଁ ଦୁହେଁ ୦% ଚମାଗୁ ଓ ଅତିରିକ୍ତ ନିକୋଟିନ୍ ନାହିଁ। ସାନ ମସଲା ଚୋବାଇବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଉପକାରକ।



# Safal

PAN MASALA

ସେହି ମଜାର ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି  
ଏବେ ଦୁଇଗୁଣରୁ ଢି ବେଶି!



₹10/-

ମୂଲ୍ୟର ନୂଆ  
ଜମ୍ବୋ ପ୍ୟାକ୍

















# ଜୀବନ ନେଉଛି ଜଳପ୍ରଳୟ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ/କାଠମାଣ୍ଡୁ/ଭାକା, ୧୪୭

## ଆସାମରେ ୧୧ ମୃତ, ୧୪ ଲକ୍ଷ ବିସ୍ଥାପିତ



ଆସାମରେ ମୋରିଆଁ ଜିଲ୍ଲାର ଜଳପ୍ରଳୟ ଏକ ସ୍ଥାନରେ ବାଉଁଶ ଦେଇ ଘରୁ ବାହାରୁଛନ୍ତି ଜଣେ ମହିଳା।



ତ୍ରିପୁରାର ଅଗରତାଳାରେ ବନ୍ୟା ପ୍ରଭାବିତ ଲୋକଙ୍କୁ ସୁରକ୍ଷିତ ସ୍ଥାନକୁ ନେଇଛି ଏନ୍‌ଆର୍‌ଏଫ୍।

- ବିହାର, ପଶ୍ଚିମବଙ୍ଗରେ ସଙ୍ଗିନ ସ୍ଥିତି
- ନେପାଳରେ ୬୦ ମୃତ
- ବାଂଲାଦେଶରେ ୫,୦୦୦ ରୋହିଙ୍ଗା ଶରଣାର୍ଥୀଙ୍କ ଶିବିର ସୃଷ୍ଟି

## ହିମାଚଳରେ କୋଠା ଭୁଗୁଡ଼ି ୩ ମୃତ

ହିମାଚଳର ହୋଲାଣ୍ଡ ଜିଲ୍ଲାରେ ପ୍ରବଳ ବର୍ଷାରେ ଏକ ୩ ମହଲା ବିଲ୍ଡିଂ ଭୁଗୁଡ଼ି ୩ ଜଣଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ହେବା ସହ ଭଗ୍ନାବଶେଷ ତଳେ ୧୯୨ ଭଣ୍ଡି ଲୋକ ରହିଯାଇଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଛି।

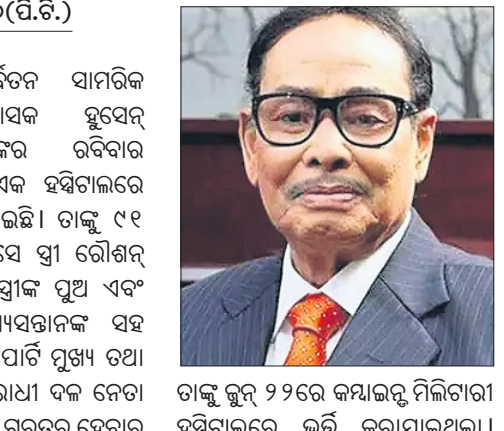


ଭଗ୍ନାବଶେଷ ତଳେ ୧୯୯ ଫିକ୍ସିଟି

## ଇଣ୍ଡୋନେସିଆରେ ଭୂକମ୍ପ

ଇଣ୍ଡୋନେସିଆର ପୂର୍ବଭାଗ ମାଲୁକୁ ଖଣ୍ଡରେ ରବିବାର ବଡ଼ ଧରଣର ଭୂକମ୍ପ ଅନୁଭୂତ ହୋଇଛି।

## ବାଂଲାଦେଶର ପୂର୍ବତନ ସାମରିକ ଶାସକ ଏର୍ଶାଦଙ୍କ ପରଲୋକ



ପୂର୍ବତନ ସେନାମୁଖ୍ୟ ଏର୍ଶାଦ ୧୯୮୨ରେ ଏକ ସାମରିକ ବିଦ୍ରୋହ ବଳରେ ଦେଶର ଶାସନ କ୍ଷମତା ଅଧିକାର କରିଥିଲେ।

## ଅପରେଶନ୍ ବିଜୟର ୨୦ତମ ବାର୍ଷିକୀ 'ବିଜୟ ଜ୍ୟୋତି' ଜଳାଇଲେ ରାଜନାଥ

ଅପରେଶନ୍ ବିଜୟର ୨୦ତମ ବାର୍ଷିକୀ ଅବସରରେ ପ୍ରତିରକ୍ଷା ମନ୍ତ୍ରୀ ରାଜନାଥ ସିଂହ ରବିବାର ଜାତୀୟ ମୁଖ ସ୍ମାରକଠାରେ 'ବିଜୟ ଜ୍ୟୋତି' ଜଳାଇଛନ୍ତି।

## ୯୦୦୭ ଜୁଲାଇ ୧୫ରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବ

୯୦୦୭ ଜୁଲାଇ ୧୫ରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବ ଲକ୍ଷ୍ମୀ କରାଯାଇଥିଲା। ଏହା ହେଉଛି ବିଶ୍ୱର ଏକ ସର୍ବବୃହତ୍ ସୋସିଆଲ ମିଡ଼ିଆ ସ୍ୱାତନ୍ତ୍ର୍ୟ।

## କିନ୍ନରଙ୍କ ଭିକ୍ଷାବୃତ୍ତିକୁ ଅପରାଧୀକରଣ ବ୍ୟବସ୍ଥା ବିଲ୍‌ରୁ ହଟାଗଲା

ହଟାଇ ଦିଆଯାଇଛି। ସେହିପରି ସେମାନଙ୍କୁ କିନ୍ନର ଭାବେ ସ୍ୱୀକୃତି ଦେବା ପାଇଁ ଜିଲ୍ଲା ସ୍ତର କମିଟି ପ୍ରମାଣପତ୍ର ଦେବାର ଯୋଗ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତାବ ଥିଲା ତାଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ବାଦ୍ ଦିଆଯାଇଛି।

## ବାହୁବଳୀ ରକେଟର ଉତ୍ତ୍ରେପଣ ଦେଖିବେ ଦର୍ଶକ

ଭାରତର ଚନ୍ଦ୍ର ମିଶନ ଅନ୍ତର୍ଗତ ଚନ୍ଦ୍ରୟାନ-୨ ଜୁଲାଇ ୧୪-୧୫ ୨୦୧୯ରେ ଆନ୍ଧ୍ରପ୍ରଦେଶର ଶ୍ରୀହରିକୋଣ୍ଡଳିତ 'ଲଗ୍ନା'ର ସତ୍ୟା ଧାମ୍ନ ମହାକାଶ କେନ୍ଦ୍ରରୁ ଉଡ଼େଇଯିବ।



ଚନ୍ଦ୍ରୟାନ-୨ର ୨୦ ଦିନିଆ ଯାତ୍ରା ଆରମ୍ଭ ହେଉଛି। ପ୍ରଥମ ସାପ୍ତାହରେ ଉଡ଼େଇଯିବ।

## ନାଗରାଜଙ୍କୁ ମନାଇବାରେ ମେଣ୍ଟୁ ରିଫାଜ

ନାଗରାଜ ଓ ଅନ୍ୟ ବିଦ୍ରୋହୀ ବିଧାୟକମାନଙ୍କୁ ମନାଇ ଦଳକୁ ଫେରାଇ ଆଣିବା ଲାଗି ଶିବିରୀ କଂଗ୍ରେସ ଓ କେଡିଏସ୍ ତରଫରୁ ଉଦ୍ୟମ ହୋଇଥିଲା।

## ପଞ୍ଜାବ ମନ୍ତ୍ରିମଣ୍ଡଳରୁ ସିଦ୍ଧୁଙ୍କ ଇସ୍ତଫା



ପଞ୍ଜାବ ମନ୍ତ୍ରିମଣ୍ଡଳରୁ କଂଗ୍ରେସ ନେତା ନବଜୋତ୍ ସିଂ ସିଦ୍ଧୁ ଇସ୍ତଫା ଦେଇଛନ୍ତି।

## ଭାରତ-ପାକ୍ ମଧ୍ୟରେ ୮୦% ସହମତି: ଫୈଜାଲ



ଇଣ୍ଡୋନେସିଆର ପୂର୍ବତନ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଫୈଜାଲ ଇନ୍ଦ୍ରାଗାତ୍ ମଧ୍ୟରେ ୮୦% ସହମତି ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି।

## କର୍ତ୍ତାପୂର୍ବ କରତର ଦ୍ୱିତୀୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଆଲୋଚନା ଗୋପାଳ ଚାଢ଼ୁଲାଙ୍କୁ ବାଦ୍ ଦେଲେ ପାକ୍



କର୍ତ୍ତାପୂର୍ବ କରତର ଦ୍ୱିତୀୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଆଲୋଚନା ଗୋପାଳ ଚାଢ଼ୁଲାଙ୍କୁ ବାଦ୍ ଦେଲେ ପାକ୍

## କର୍ତ୍ତାପୂର୍ବ କରତର ଦ୍ୱିତୀୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଆଲୋଚନା ଗୋପାଳ ଚାଢ଼ୁଲାଙ୍କୁ ବାଦ୍ ଦେଲେ ପାକ୍

କର୍ତ୍ତାପୂର୍ବ କରତର ଦ୍ୱିତୀୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଆଲୋଚନା ଗୋପାଳ ଚାଢ଼ୁଲାଙ୍କୁ ବାଦ୍ ଦେଲେ ପାକ୍

ସଂକ୍ଷେପରେ

ଓଡ଼ାପଢ଼ା ହାଇସ୍କୁଲ ସୁବର୍ଣ୍ଣ ଜୟନ୍ତୀ ସମାରୋହ ଉଦ୍‌ଘାଟିତ

ଦଣ୍ଡନୃତ୍ୟ ଗୁରୁ ଚକ୍ରଧର ଦଳେଇଙ୍କ ପରଲୋକ

କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ରୁଦ୍ଧ ଯୁବକ ମୃତ

କାମାକ୍ଷାନଗର, ୧୪୧୭(ଡି.ଏନ.ଏ.): କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ରୁଦ୍ଧ ଯୁବକ ମୃତ... କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ରୁଦ୍ଧ ଯୁବକ ମୃତ... କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ରୁଦ୍ଧ ଯୁବକ ମୃତ...

କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଅଧିକ, ୧୪୧୭

ସଂସ୍କାର ହେଉଛି ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କ ଆତ୍ମଜ୍ୟୋତି... ଓଡ଼ାପଢ଼ା ହାଇସ୍କୁଲ ସୁବର୍ଣ୍ଣ ଜୟନ୍ତୀ ସମାରୋହ ଉଦ୍‌ଘାଟିତ... ଓଡ଼ାପଢ଼ା ହାଇସ୍କୁଲ ସୁବର୍ଣ୍ଣ ଜୟନ୍ତୀ ସମାରୋହ ଉଦ୍‌ଘାଟିତ...



ଓଡ଼ାପଢ଼ା ହାଇସ୍କୁଲ ସୁବର୍ଣ୍ଣ ଜୟନ୍ତୀ ସମାରୋହ ଉଦ୍‌ଘାଟନ କରୁଛନ୍ତି... ଓଡ଼ାପଢ଼ା ହାଇସ୍କୁଲ ସୁବର୍ଣ୍ଣ ଜୟନ୍ତୀ ସମାରୋହ ଉଦ୍‌ଘାଟନ କରୁଛନ୍ତି...

କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଅଧିକ, ୧୪୧୭

କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ରୁଦ୍ଧ ଯୁବକ ମୃତ... କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ରୁଦ୍ଧ ଯୁବକ ମୃତ... କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ରୁଦ୍ଧ ଯୁବକ ମୃତ...



ଦଣ୍ଡନୃତ୍ୟ ଗୁରୁ ଚକ୍ରଧର ଦଳେଇଙ୍କ ପରଲୋକ... ଦଣ୍ଡନୃତ୍ୟ ଗୁରୁ ଚକ୍ରଧର ଦଳେଇଙ୍କ ପରଲୋକ...

ମୋବାଇଲ ଫୋନ ଗୋଟି, ଅଭିଯୁକ୍ତ ଗିରଫ

ଭୁବନ, ୧୪୧୭(ଡି.ଏନ.ଏ.): ଭୁବନ ଏନ୍‌ଏସ୍ ଅନ୍ତର୍ଗତ ୧୧୯୯... ମୋବାଇଲ ଫୋନ ଗୋଟି, ଅଭିଯୁକ୍ତ ଗିରଫ...

ଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ ଅବସର ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧନା



ଅବସରକାରୀଙ୍କ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧନା ସଭା... ଅବସରକାରୀଙ୍କ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧନା ସଭା...

ରମିତା ଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ ଅବସର ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧନା... ରମିତା ଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ ଅବସର ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧନା...

କୋର୍ଟ ପରିସର ସଫେଇ କଲେ ବିଚାରପତି



କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଅଧିକ, ୧୪୧୭

କୋର୍ଟ ପରିସର ସଫେଇ କଲେ ବିଚାରପତି... କୋର୍ଟ ପରିସର ସଫେଇ କଲେ ବିଚାରପତି...

ବାହୁଡ଼ାଯାତ୍ରା ଭଜନ ସମାରୋହର ତୃତୀୟ ସନ୍ଧ୍ୟା

ଭୁଜତଳେ ମୋଡେ...



ମନୁଥ ମିଶ୍ର ଭଜନ ପରିବେଷଣ କରୁଛନ୍ତି... ମନୁଥ ମିଶ୍ର ଭଜନ ପରିବେଷଣ କରୁଛନ୍ତି...

କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଅଧିକ, ୧୪୧୭

କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ରୁଦ୍ଧ ଯୁବକ ମୃତ... କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ରୁଦ୍ଧ ଯୁବକ ମୃତ... କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ରୁଦ୍ଧ ଯୁବକ ମୃତ...



କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଅଧିକ, ୧୪୧୭: କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଅଧିକ, ୧୪୧୭... କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଅଧିକ, ୧୪୧୭...

ମହିଳାଙ୍କୁ ଆକ୍ରମଣ, ୩ ଗିରଫ

କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଅଧିକ, ୧୪୧୭: କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଅଧିକ, ୧୪୧୭... କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଅଧିକ, ୧୪୧୭...

କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଅଧିକ, ୧୪୧୭: କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଅଧିକ, ୧୪୧୭... କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଅଧିକ, ୧୪୧୭...

ଅସହାୟ ପରିବାରକୁ ସହାୟତା ଦେଲେ ପୁରାତନ ଛାତ୍ରାଛାତ୍ରୀ



ମୃତ ଗଣେଶ୍ୱରଙ୍କ ପରିବାରକୁ ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି... ମୃତ ଗଣେଶ୍ୱରଙ୍କ ପରିବାରକୁ ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି...

କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଅଧିକ, ୧୪୧୭: କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଅଧିକ, ୧୪୧୭... କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଅଧିକ, ୧୪୧୭...

କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଅଧିକ, ୧୪୧୭: କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଅଧିକ, ୧୪୧୭... କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଅଧିକ, ୧୪୧୭...

ଭାଜପାର ସଦସ୍ୟତା ଅଭିଯାନ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପୂରଣ କରିବାକୁ ଆହ୍ୱାନ



କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଅଧିକ, ୧୪୧୭: କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଅଧିକ, ୧୪୧୭... କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଅଧିକ, ୧୪୧୭...



### କୋଲୋନ୍ କ୍ୟାନ୍ସର ଓ ଭେଣ୍ଡି



କୋଲୋନ୍ କ୍ୟାନ୍ସରରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ଭେଣ୍ଡି ଉପକାରୀ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଥାଏ।

ପକ୍ଷରୁ ପ୍ରକାଶିତ ରିପୋର୍ଟରେ ଭଲେଖ କରାଯାଇଛି ଯେ ଯଦି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିୟମିତ ଭେଣ୍ଡି ଖାଆନ୍ତି ତେବେ ସେ କୋଲୋନ୍ କ୍ୟାନ୍ସରଠାରୁ ନିଜକୁ ଦୂରରେ ରଖିପାରିବେ।

### ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ଉପଶମ ହେବ ଡିଭାଇସ

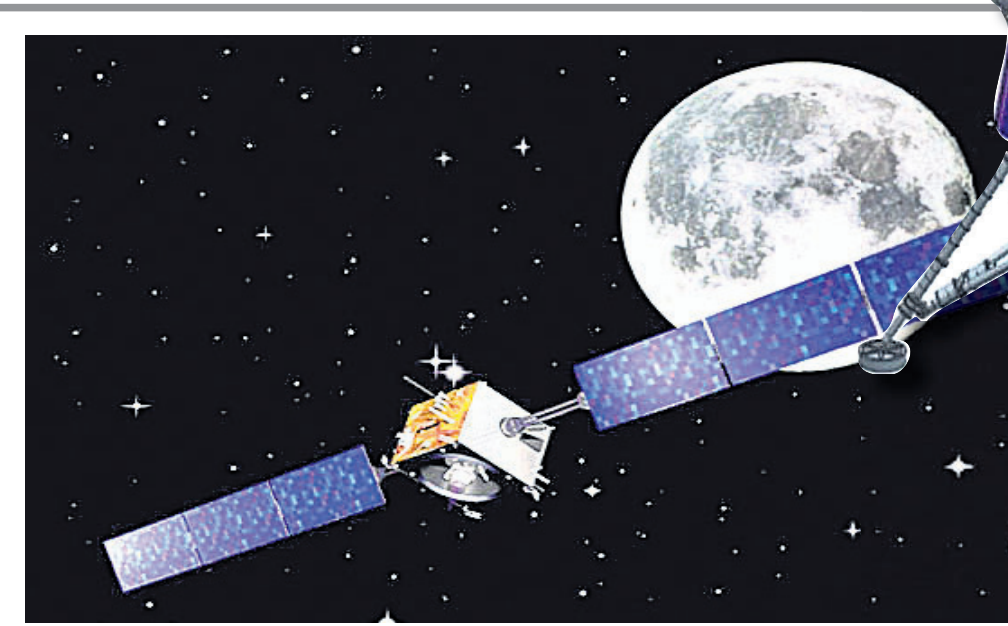
କାଲିପର୍ଟିଆରେ ଥିବା ମେଡ୍‌ଟେକ୍ କମ୍ପାନୀ ଅଧୀନ ମାୟୋସାଇଟ୍ ନାମକ ସଂସ୍ଥାର ଗବେଷକମାନେ ଏକ ଆୟୋଲୋରା-ସି କ୍ରାୟୋଆନାଲକେସିଆ ଡିଭାଇସ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଛନ୍ତି।



# ଭାରତର ଦ୍ୱିତୀୟ ଚନ୍ଦ୍ରାଭିଯାନ



କମଳାକାନ୍ତ ଜେନା



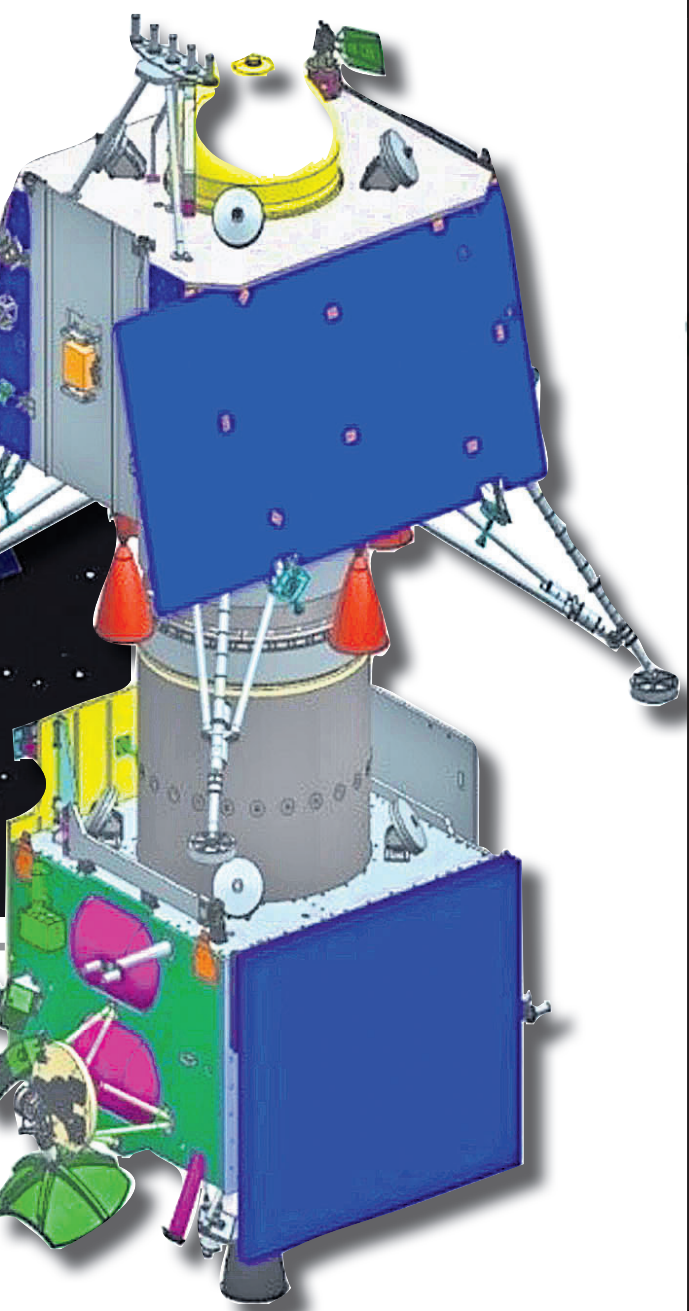
“ମହାକାଶଯାନ ପାଇଁ ୬୦୩ କୋଟି ଓ ଏହାକୁ ବୋହି ନେଉଥିବା ରକେଟ୍ ପାଇଁ ୩୭୫ କୋଟି ଟଙ୍କା ଖର୍ଚ୍ଚ ହେଉଛି। ପ୍ରଥମରୁ ରୁଷିଆ ଏହାର ନିର୍ମାଣ କାର୍ଯ୍ୟରେ ସହାୟତା କରିବ ବୋଲି କହିଥିଲା। ୨୦୧୩ ମସିହାରେ ଏହାକୁ ପଠାଯିବାର ଯୋଜନା ବି ଥିଲା।

ଯେତେବେଳେ ଆକାଶର ରୁପାକହକୁ ଦେଖେଇ ମାଆ କହେ - ‘ଆ ଜହ୍ନମାମୁ ସରଗଶଶୀ, ମୋ କାକୁ ହାତରେ ପଡ଼ରେ ଖସି’, ସେତେବେଳେ ଶିଶୁଟି ଆକାଶକୁ ଅନେଇ ଜହ୍ନକୁ ଛୁଇଁବାର ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖେ।

୧୯୫୯ ମସିହା ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୧୩ ତାରିଖରେ ରୁଷିଆର ‘ଲୁନା-୨’ ମହାକାଶଯାନ ପ୍ରଥମେ ଚନ୍ଦ୍ରପୃଷ୍ଠକୁ ଛୁଇଁଥିଲା। ଦୀର୍ଘ ୪୫ ବର୍ଷ ପରେ ୨୦୦୩ ମସିହା ଅଗଷ୍ଟ ୧୫ ତାରିଖରେ ଚନ୍ଦ୍ରାକାଶାନ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଅଟଳ ବିହାରୀ ବାଜପେୟୀ ଭାରତର ଚନ୍ଦ୍ରାଭିଯାନ ସମ୍ପର୍କରେ ଘୋଷଣା କଲେ।

ତେବେ ଅକାମୀ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ୧୦୦ କି.ମି. ଉଚ୍ଚତାରେ ରହି ଚନ୍ଦ୍ରକୁ ପରିକ୍ରମା କରିଥିଲା। ୧୩୮୦ କେଜିର ଏହି ଚନ୍ଦ୍ରଯାନକୁ ‘ଇସ୍ରୋ’ ନିର୍ମିତ ୪୪ ମିଟର ଲମ୍ବ ପିଏସ୍‌ଏଲ୍‌ଭି-ଏକ୍ସଏଲ-ସି-୧୧ ରକେଟ୍ ଦ୍ୱାରା ଆନ୍ଧ୍ରପ୍ରଦେଶର ଶ୍ରୀହରିକୋଟାସ୍ଥିତ ସତ୍ୟଭାମା ଧ୍ୟାନ ସ୍ତମ୍ଭରୁ ଉଡ଼େଇପାଣ କରାଯାଇଥିଲା।

ଆମକୁ ଯନ୍ତ୍ରପାତି ଯୋଗାଇପାରିଲା ନାହିଁ । ତେଣୁ ଏହି ପ୍ରକଳ୍ପରୁ ରୁଷିଆକୁ ବାହାର କରାଯାଇଛି । ଗର୍ବର କଥା, ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ‘ଚନ୍ଦ୍ରଯାନ-୨’ କୁ ଭାରତ ନିଜେ ତିଆରି କରିଛି । ଏଥିରେ ଅର୍ବିଚର (୨୩୭୯ କେଜି) ରହିବ । ତା’ ସହିତ ରୋଭର (୨୬ କେଜି) ଓ ଲ୍ୟାଣ୍ଡର (୧୪୬୧ କେଜି) ବି ରହିବ ।



ଲଗେଇ ୫୧୩ ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ଏହାର ଡ୍ରାଗ୍‌ଫୋର୍ସ କରାଯାଇଥିଲା। ଏହା ଚନ୍ଦ୍ରର ଦକ୍ଷିଣମେରୁ ନିକଟରେ ମଞ୍ଜିନସି-ସି ଓ ସିମ୍ପେଲିୟସ୍-ଏନ୍ ନାମକ ଦୁଇଟି ବିରାଟ ଖାଲୁଆ ଅଞ୍ଚଳ ମଝିରେ ଥିବା ସେଠାରେ ପହଞ୍ଚିବ।

### ପୁରୁ ପଏଜନିଂ



ଏବେ ବର୍ଷାଦିନ। ଏଣୁତେଣୁ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ପୁଷ୍ଟିପାଣି ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିଲେ ପୁରୁ ପଏଜନିଂ ପରି ସମସ୍ୟାର ସମ୍ଭାବନା ହୋଇପାରେ।

- କୌଣସି ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଭଲ ଭାବରେ ହାତ ଧୁଆନ୍ତୁ।
- ବାହାରକୁ ହାତ ଯେତେ ପରିଷ୍କାର ଦେଖାଯାଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ ହାତର ଉପରିଭାଗରେ ଜାବାଣୁ ଲୁଚି ରହିଥାଆନ୍ତି।
- ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥକୁ ପରିଷ୍କାର ସ୍ଥାନରେ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖନ୍ତୁ।
- ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା ହେଲା ବାସ୍ନିକାଦ୍ୟ ଆଦୌ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ।



### ଶରୀର ସକ୍ରିୟ ରହିଲେ ଇନ୍‌ଫେକ୍ସନ ଆଣଙ୍କା କମ୍ ଥାଏ

ଆମେ ଯଦି ସକ୍ରିୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ସହ ଉପଯୁକ୍ତ ବିଶ୍ରାମ ନେବା, ତେବେ ଆମେ ଅନେକାଂଶରେ ସୁସ୍ଥ ରହିପାରିବା।



ନେଇ ଖ୍ରୀଷ୍ଟିଆନ୍ ମୁନିଭର୍ସିଟିର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଏକ ସର୍ଭେ କରିଥିଲେ। ଏହାର ପରିସରଭୁକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଶରୀର ଅଧିକାଂଶ ସମୟ

ଆଜିକାଲି ଅନେକେ ନିଦ୍ରାଜନିତ ସମସ୍ୟା ସହ ଜଡ଼ିତ। ଆମେ ଆବଶ୍ୟକ ସମୟ ପୂରାବଳ ନିଦ୍ରା ନ ଗଲେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଶାରୀରିକ ଅସୁବିଧାର ସମ୍ଭାବନା ହୋଇଥାଏ।

### ସୁନିଦ୍ରା ପାଇଁ ସ୍ମାର୍ଟ ପାଇଲ୍ୟାମା



ଯାହା ସ୍ମୃତ୍ୟନ୍ଦନ, ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଓ ଶୋଇବାର ଶୈଳୀକୁ ନିରୀକ୍ଷଣ କରିବା ସହ ମାନସିକ ଶାନ୍ତି ଆଣିଥାଏ।







