



Safal

PAN MASALA

ସେହି ମଜାର ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି
ଏବେ ଦୁଇଗୁଣରୁ ଢି ବେଶି!



₹ 10/-
ମୂଲ୍ୟର ନୂଆ
ଜମ୍ଭୋ ପ୍ୟାକ୍




KAMLA PASAND

ନିଆରା ସ୍ଵାଦ



Watch at:  | 

ଅପ୍ରାକୃତ ସ୍ଵାଦ ପାଇଁ ନୁହେଁ । ୦% ଚମାଚୁ ଓ ଅତିରିକ୍ତ ନିକୋଟିନ୍ ନାହିଁ ।  ପାନ ମସଲା ତୋବାଇବା ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ।

ସଲମାନଙ୍କ ପ୍ରଶଂସକ ସଂଖ୍ୟା ୩ କୋଟି ଚେଲି

ବଲିଉଡ୍ ଭାଇଜନ୍ ସଲମାନ ଖାଁଙ୍କର ଅର୍ଡିଫିଆଲ ଇନଷ୍ଟାଗ୍ରାମ ଆକାଉଣ୍ଟରେ ଫଲୋୟର୍ସଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ୩ କୋଟି ପାର ହୋଇଥିବାରୁ ସେ ପ୍ରଶଂସକଙ୍କୁ ଧନ୍ୟବାଦ ଦେଇଛନ୍ତି।

୦୮୧୩

ନାଡ଼ାଲଙ୍କୁ ଚାଲଟଳ
ବିଶ୍ୱର ଦୁଇ ନମ୍ବର ର୍ୟାକିଙ୍ଗଫାୟାରା ରାଫାଲ ନାଡ଼ାଲ ଏପି ମେଡ୍ରିକୋ
ଓପନ ଟେନିସ୍ ଚାଲଟଳ ହାସଲ କରିଛନ୍ତି।



ଖେଲେ ଇଣ୍ଡିଆ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ କ୍ରୀଡ଼ାର ଉଦ୍‌ଯାପନା ଉତ୍ସବରେ ପୁଣ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କ ପକ୍ଷରୁ ପ୍ରଦାନ କରୁଥିବା ବିଜେତାମାନଙ୍କୁ ପୁରସ୍କାର ଦେଇଛନ୍ତି।

୨୦ ଦେଶରେ କରୋନା କାୟା



■ ଭାରତରେ ୫୪ ମୃତ
■ ଦକ୍ଷିଣ କୋରିଆରେ ୩,୫୨୬ ସଂକ୍ରମିତ

ଚାଇନାରେ ମୃତ୍ୟୁସଂଖ୍ୟା ୨,୮୭୦
ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ କହିଛନ୍ତି ଯେ କରୋନା ମୃତ୍ୟୁସଂଖ୍ୟା ୨,୮୭୦ରେ ପହଞ୍ଚିଛି। ଶନିବାର ୪୭ ଜଣଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଥିଲା। ସେହିପରି ରବିବାର ୫୭୩ ନୂଆ ରୋଗୀ ବିହୀନ ହେବା ପରେ ଚାଇନାରେ ମୋଟ ସଂକ୍ରମିତଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ୭୯,୮୨୪ରେ ପହଞ୍ଚିଛି। ଗତ ଦୁଇମାସରେ ଚାଇନାରେ ସଂକ୍ରମଣ ଯେଉଁ ହାରରେ ବଢ଼ି ଚାଲିଥିଲା, ତାହା ହ୍ରାସ ପାଇଛି। ହଂକଂଗରେ କରୋନା ସଂକ୍ରମିତଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ୯୬ରେ ପହଞ୍ଚିଛି।

ଚେହେରା/ସିଓଲ, ୧୩
ଚାଇନାରେ ଉତ୍ତର ସହରକୁ ପୁଷ୍ଟ କରୋନା ଭୂତାଣୁ ସଂକ୍ରମଣ ଏବେ ପାଖାପାଖି ୬୦ ଦେଶକୁ ବ୍ୟାପିଲାଣି। ଏଥିରେ କେବଳ ଲୋକଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟୁଛି ତାହା ନୁହେଁ, ବରଂ ଏହାଦ୍ୱାରା ଅନେକ ଦେଶର ଅର୍ଥନୀତି ମଧ୍ୟ ଚୁରୁଚୁରୁ ଭାବେ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଛି। ଚାଇନାରେ ସଂକ୍ରମଣ ହାର ପୂର୍ଣ୍ଣପେଣ୍ଡା କମିଥିବାବେଳେ ଇରାନ ଓ ଦକ୍ଷିଣ କୋରିଆ ଭଳି ଦେଶରେ ଏହା ଦ୍ରୁତଗତିରେ ମାଡ଼ିଚାଲିଛି, ଯାହା ସାରା ବିଶ୍ୱ ପାଇଁ ଚିନ୍ତା କାରଣ ପାଲଟିଛି। ଭାରତରେ ରବିବାର ୧୧ ଜଣ କରୋନା ରୋଗୀଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ହେବା ଫଳରେ ସେଠାରେ ମୋଟ ମୃତ୍ୟୁସଂଖ୍ୟା ୫୪ରେ ପହଞ୍ଚିଛି। ଏଥିସହିତ ଭାରତରେ ୯୭୮ ଜଣଙ୍କଠାରେ କରୋନା ଭୂତାଣୁ ବିହୀନ ହୋଇଛି। ଗତ ୨୪ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ୩୮୫ ନୂଆ ରୋଗୀ

ବିହୀନ ହୋଇଛନ୍ତି। ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଚାଇନା ବାହାରେ ଦକ୍ଷିଣ କୋରିଆରେ ସର୍ବାଧିକ ସଂକ୍ରମଣ ହୋଇଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଛି। ସେଠାରେ ରବିବାର ୩୭୬ଜଣଙ୍କଠାରେ କରୋନା ଭୂତାଣୁ ବିହୀନ ହେବା ପରେ ମୋଟ ରୋଗୀସଂଖ୍ୟା ୩,୫୨୬ରେ ପହଞ୍ଚିଥିବା ସରକାରଙ୍କ ପକ୍ଷରୁ ଜଣାଯାଇଛି। ସେଠାରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ସୁଦ୍ଧା ୨୦ ଜଣଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଲାଣି। ଦକ୍ଷିଣ କୋରିଆ କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷ ଶନିବାର ୨,୬୦,୦୦୦ ସଦସ୍ୟଙ୍କ ଯାତ୍ରା କରୁଥିବା ସଂକ୍ରମିତଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଆହୁରି ବଢ଼ିବା ଆଶଙ୍କା କରାଯାଉଛି। ଦକ୍ଷିଣ କୋରିଆର ବୃହତ୍ ସହର ଡାଏଜୁର ରାସ୍ତାଘାଟ ଏକ ପ୍ରକାର ଶୂନ୍ୟଗଣ ହୋଇପଡ଼ିଛି। ସେଠାରେ ଅଳ୍ପ କେତେକ ବୋକାଳରେ ମାତ୍ର ପିଲିଆର କିଛି ଲୋକ କିଶାକିଶି କରୁଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥିଲା। ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଘରେ

କଡ଼ାକଡ଼ି ହେଲା ଯାନବାହନ ଯାତ୍ରା

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୩ (ସ୍ୱପ୍ନା)

ସଂଶୋଧିତ ମୋଟର ଯାନ ଆଇନ-୨୦୧୯କୁ ରବିବାରଠାରୁ ରାଜ୍ୟରେ କଡ଼ାକଡ଼ି ଲାଗୁ କରାଯାଇଛି। ରାଜ୍ୟର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ଆଇନ ଉଲ୍ଲଙ୍ଘନକାରୀଙ୍କୁ ଚୋରିଆ ଏବଂ ପରିବହନ ଅଧିକାରୀମାନେ ଧରି ଜରିମାନା କରିଛନ୍ତି। ଏହାକୁ ନେଇ କେତେକ ସ୍ଥାନରେ ଗାଡ଼ି ଚାଳକ ଓ ପୋଲିସ୍ ମଧ୍ୟରେ କଥାକଥା କଟି ହୋଇଛି। ଯାନବାହନର ଆନୁଷ୍ଠାନିକ କାରଗତ୍ର ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାକୁ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ଜନସାଧାରଣଙ୍କୁ କୁଳଟିପରିକାରରେ ୬ମାସ ସମୟ ଦେଇଥିଲେ। ଏହାର ଅବଧି ଫେବୃୟାରୀ ୨୯ ତାରିଖରେ ଶେଷ ହୋଇଥିଲା। ମାର୍ଚ୍ଚ ପହିଲାରୁ ଯାନବାହନ ଯାତ୍ରା ପ୍ରକ୍ରିୟା କଡ଼ାକଡ଼ି ଭାବେ କରାଯାଇଛି। କେତେକ ସ୍ଥାନରେ ଗାଡ଼ି ଚାଳକମାନେ ଦିନା ହେଲମେଟ ଓ ସିଟ୍ ବେଲଟରେ ଗାଡ଼ି ଚଳାଉଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥିଲା। କଟକ, ଭୁବନେଶ୍ୱର, ପୁରୀ ଏବଂ ରାଜ୍ୟର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସହରରେ ଧରପଗଡ଼ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି। ରାୟଗଡ଼ାର ଏକ କାଠିବୋଡ଼େଇ ଟ୍ରକ ଉପରେ ୧୯ ଲକ୍ଷ ୧୦ ହଜାର ୮୦୦ ଟଙ୍କା ଫାଇଲ ହୋଇଛି। ମିଲିଥିବା ସୂଚନା ଅନୁଯାୟୀ ରୋଡ୍‌ସିଡ୍‌ରେ ପ୍ରାୟ ୨ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା ଜରିମାନା ଆଦାୟ କରାଯାଇଛି। ରବିବାର ଥିବାକୁ ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ବନ୍ଦ ରହିଥିଲା। ଏପରିକି ଯାନବାହନ ଯାତ୍ରାରେ ସଂଖ୍ୟା ସହରରେ କମ ରହିଥିଲା। ସୋମବାରଠାରୁ ଯାନବାହନ ଧରପଗଡ଼ ଆରମ୍ଭ କରାଯାଇଛି। ସେହିପରି ପରିବହନ ବିଭାଗର ଜଣେ ଅଧିକାରୀ କହିଛନ୍ତି ଯେଉଁମାନେ ଲାଇସେନ୍ସ ପାଇଁ ଆବେଦନ

- କାଠି ବୋଡ଼େଇ ଟ୍ରକକୁ ୧.୧୦ ଲକ୍ଷ ଜରିମାନା
- ଆଜିଠାରୁ ହେବ ଆହୁରି ଜୋରଦାର
- ଏକାକୀ ଗାଡ଼ି ଚଳାଇ ପାରିବେ ନାହିଁ ଲର୍ନର ଲାଇସେନ୍ସଧାରୀ
- ପ୍ରଥମ ଦିନରେ ୨ ଲକ୍ଷ ଆଦାୟ

କରିଛନ୍ତି ସେମାନେ ଲର୍ନର ଲାଇସେନ୍ସ ନେଇ ଏକାକୀ ଗାଡ଼ି ଚଳାଇପାରିବେ ନାହିଁ। ଯଦି ଚଳାଇବେ ତେବେ ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ଜଣେ ପ୍ରାଇଭେଟ୍ ଲାଇସେନ୍ସଧାରୀଙ୍କୁ ସାଙ୍ଗରେ ନେଇ ଯିବାକୁ ପଡ଼ିବ। ନଗର ସଂଶୋଧିତ ମୋଟର ଯାନ ଆଇନ ଅନୁଯାୟୀ ବଡ଼ ଜରିମାନା ଗଣିବାକୁ ପଡ଼ିବ। ସୂଚନାଯୋଗ୍ୟ ଯେ, ୨୦୧୯ ସେପ୍ଟେମ୍ବର ପହିଲାରୁ ରାଜ୍ୟରେ ସଂଶୋଧିତ ମୋଟର ଯାନ ଆଇନ-୨୦୧୯ ଲାଗୁ କରାଯାଇଛି। ଏହି ଆଇନ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହେବା ଦିନଠାରୁ ୨୦୨୦ ଜାନୁୟାରୀ ୩୧ ତାରିଖ ମଧ୍ୟରେ ବେପାରୀ ଗାଡ଼ି ଚାଳକ ଓ ଦିନା କାରଗତ୍ରରେ ଚାଲୁଥିବା ଯାନବାହନଗୁଡ଼ିକ ୩୮ କୋଟି ୬୬ ଲକ୍ଷ ୨୫

ଟ୍ରକକୁ ୧.୧୦ ଲକ୍ଷ ଜରିମାନା ରୁଟ୍ ପର୍ମିଟ୍ ନ ଥିବା ସହ ରୋଡ୍ ଟ୍ୟାକ୍ସ ଦେଇ ନ ଥିଲା



ରାୟଗଡ଼ା ଅଞ୍ଚଳ, ୧୩
ଗତ ସେପ୍ଟେମ୍ବର ମାସରୁ ଲାଗୁ ହୋଇଥିଲା ନୂତନ ମୋଟର ଯାନ ଆଇନ। ନିୟମାନୁଯାୟୀ ସମସ୍ତ କାରଗତ୍ର ଠିକ୍ କରିବାକୁ ସରକାର ରାଜ୍ୟବାସୀଙ୍କୁ ୬ମାସ ଅବଧି ଦେଇଥିଲେ, ଯାହାକି ଫେବୃୟାରୀ ୨୯ରେ ଶେଷ ହୋଇଛି।

ହଜାର ଟଙ୍କା ଆଦାୟ ହୋଇଛି। ଏହି ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ୪ ଲକ୍ଷ ୧୩ ହଜାର ୯୯୪ ଜଣ ଆବେଦନକାରୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ୨,୮୭,୯୩୨ ଜଣଙ୍କୁ ପ୍ରାଇଭେଟ୍ ଲାଇସେନ୍ସ

ଆଜିର ସମ୍ପାଦକୀୟ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଆପଗାନିଷ୍ଟାନ

ଆଜିର ମନ୍ତବ୍ୟ

ଦିଲ୍ଲୀ ଦଳୀ ଏକ ସୁନିୟୋଜିତ ଗଣତନ୍ତ୍ରୀୟ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ମୋଦି ଏନେଇ ନୀରବତା ଭଙ୍ଗିକରି ନିଜ ସାମ୍ବାଦିକ ଦାୟିତ୍ୱ ନିର୍ବାହ କରନ୍ତୁ।
—ଅସୀଷ୍ଟକର୍ତ୍ତା ଓଡ଼ିଶା, ଏଆଇଏଆଇଏଏଏ

କିଛି ତଥ୍ୟ

ଚଳିତ ବର୍ଷ କାରୁଣ୍ୟରେ ବ୍ୟାକ୍ଟିରିଆଲ ରୋଗ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ୮.୫%କୁ ହ୍ରାସ ପାଇଛି। ଏହା ଗତବର୍ଷ ସମାନ ସମୟରେ ୧୩.୫% ରହିଥିଲା।
—ରିକର୍ଡ୍ ବ୍ୟାଙ୍କ

Dist	Farm Gate/Kg	With Skin/Kg	Skinless /Kg
BBSR	38	77	87
CTC	37	76	86
DCL	37	76	86
BDK	38	77	87
BLS	39	79	89
ANG	37	76	86
BMP	37	76	86

ନେଇଗଲେ ଅଡ଼େଇ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା, ସୁନା

ଛେଡ଼ିପଦା, ୧୩ (ସ୍ୱ.ପ୍ର.)
ଅନୁଗୋଳ ଜିଲ୍ଲା ଛେଡ଼ିପଦା ଥାନା ପୁରୁଣାଗଡ଼ ଗ୍ରାମରେ ଶନିବାର ବିଳମ୍ବିତ ରାତିରେ ସଶସ୍ତ୍ର ଡକ୍ଟର ହୋଇଛି। ପୁଣ୍ୟପିଣ୍ଡି ଆସିଥିବା ୬ଜଣ ବୁର୍ଜୁଇ ଜଣେ ପୁଲକଙ୍କ ଘରେ ପଶି ଝିଅ ବାହାଘର ପାଇଁ ଗତରେକ୍ତେ ଥିବା ନଗର ଅଡ଼େଇ ଲକ୍ଷରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଟଙ୍କା ଓ ୨ ଲକ୍ଷରୁ ଅଧିକ ଟଙ୍କାର ସୁନାଗହଣା ନେଇ ଫେରାର ହୋଇଯାଇଛନ୍ତି। ବୁର୍ଜୁଇଙ୍କ ଖଣ୍ଡା ଗୋଟରେ ପୁଲକଙ୍କ ପୁଅ ଆହତ ହୋଇଥିବା ବେଳେ

ଖବରପାଇ ପୋଲିସ୍ ପହଞ୍ଚିତଦନ୍ତ ଚଳାଇଛି। ଘଟଣାରୁ ପ୍ରକାଶ ଯେ, ପୁରୁଣାଗଡ଼ ବରାଳ ବାଲୁକେଶ୍ୱର ମନ୍ଦିରର ପୂଜକ ପ୍ରମୋଦ ମହାପାତ୍ରଙ୍କ ଘରେ ରାତି ପ୍ରାୟ ୧୨ଟାରେ ବୁର୍ଜୁଇମାନେ ପଶିଥିଲେ। ପ୍ରଥମେ ସେମାନେ ୩୩ କେଜି ଚାନ୍ଦରେ ଲୁହା ଚେନ୍ ପକାଇ ଅଞ୍ଚଳକୁ ବିଦ୍ୟୁତ୍ କାଟିଦେଇଥିଲେ। ପରେ ପ୍ରମୋଦଙ୍କ ଘର ନିକଟରେ ଥିବା ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଖୁଣ୍ଟ ସହାୟତାରେ ଘର ଉପରକୁ ଉଠି ଆକ୍ରମଣସୂୟ ଭାଙ୍ଗି ଭିତରେ ପଶିଥିଲେ। ପୁଣ୍ୟପିଣ୍ଡି ବୁର୍ଜୁଇମାନେ ପ୍ରମୋଦଙ୍କ ପୁଅ ପତିତପାବନଙ୍କୁ ମାଡ଼ ମାରିବା ସହ ଏକ



ଖଣ୍ଡାରେ ବାମ ହାତ ପାପୁଲିକୁ ହାଣି ଦେଇଥିଲେ। ପତିତପାବନଙ୍କ ଚିତ୍କାର ଶୁଣି ପରିବାର ଲୋକେ ଉଠିପଡ଼ିବାକୁ ବୁର୍ଜୁଇମାନେ ସେମାନଙ୍କୁ ବନ୍ଧୁକ, ଖଣ୍ଡା, ଭୁଜାଲି ଦେଖାଇ ଭୟଭୀତ କରାଇ ମୋବାଇଲ୍ ଛତାଇ ନେଇଥିଲେ। ପ୍ରମୋଦଙ୍କୁ ନିହୁକ ମାଡ଼ ମାରି ଚାଳଠାରୁ ଗତରେକ୍ତେ ଚାପି ନେଇଯାଇଥିଲେ। ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ଘରେ ବନ୍ଦ କରିଦେବା ପରେ ଝିଅ ବାହାଘର ପାଇଁ ପ୍ରମୋଦ ଗତରେକ୍ତେ ରଖିଥିବା ପ୍ରାୟ ଅଡ଼େଇ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା, ୨ ଲକ୍ଷରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଟଙ୍କାର ସୁନା ଗହଣା ନେଇ ଘରୁ ବାହାରିଯାଇଥିଲେ। ଏହି ସମୟରେ ନିକଟରେ ବୋକାଳ ଦେଇଥିବା ପ୍ରମୋଦଙ୍କ ବାପା ପଦ୍ମଚରଣ ମହାପାତ୍ର ପହଞ୍ଚିଥିବାକୁ ବୁର୍ଜୁଇମାନେ

ଫରକ୍ ବାରି ହୋଇଯାଏ

ପ୍ରଥମେ ବ୍ୟବହାର କର ପରେ ବିଶ୍ୱାସ କର

ମାର୍ଚ୍ଚ ୧୯ ୨୦୨୦

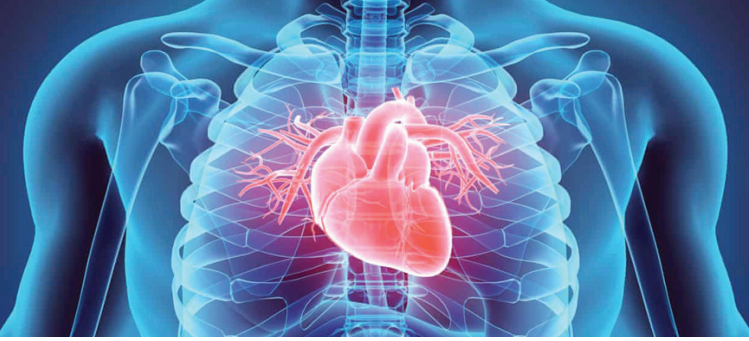
MRP ₹55 for 1kg

ପ୍ରମୋଦ ୯୯୯ ପରିସ୍କର ଲୌଣସି ବି ଅଭିଯୋଗ ପାଇଁ ୯୯୯୯୯୯୯୯ ୧୮୦୦ ୧୨୦ ୨୮୦୦

ସ୍ପଷ୍ଟ ହାର୍ଟ ପାଇଁ..

ହୃଦୟ(ହାର୍ଟ) ସ୍ପଷ୍ଟ ରହିଲେ ଆମେ ନିରାଶ୍ରୟ ରହିବା। କିନ୍ତୁ କେତେକ କାରଣରୁ ହାର୍ଟ ପ୍ରଭାବିତ ହେବା ଦ୍ୱାରା ଆମେ ହୃଦୟକ୍ରମିତ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥାଉ।

ତେଣୁ ହାର୍ଟକୁ କିପରି ସ୍ପଷ୍ଟ ରଖିବା ସେ ନେଇ ଆମେ ସଚେତନ ହେବା ନିହାତି ଦରକାର। ଏ ନେଇ ଏକ ସରଳ ତଥା ସହଜ ଉପାୟ ରହିଛି। ଯଦି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ମାନସିକତାକୁ ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ସକାରାତ୍ମକ ରଖି ସେମାନଙ୍କ ହାର୍ଟ ଆହୁରି ସକ୍ରିୟ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛି।



ସକ୍ରିୟ ଖାଦ୍ୟ ଓ ଖୁସି

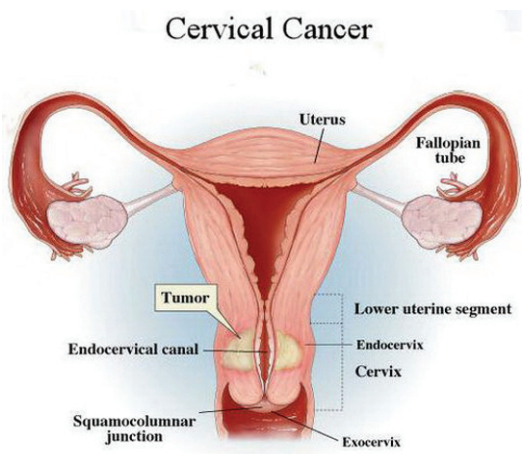


ଖୁସିରେ ରହିବାକୁ କିପରି ନିର୍ବାହ କରିବା? ହେଲେ ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ସମ୍ଭବ ହୋଇ ନ ଥାଏ। କାରଣ ପାରିବାହିକ ପରିସ୍ଥିତି, କାର୍ଯ୍ୟତାପ ଆମକୁ କେତେକ ସମୟରେ ଖୁସିଠାରୁ ଦୂରରେ ରଖିଥାଏ।

ସର୍ତ୍ତକାଳୀନ କ୍ୟାନ୍ସର ପାଇଁ ଟିକା

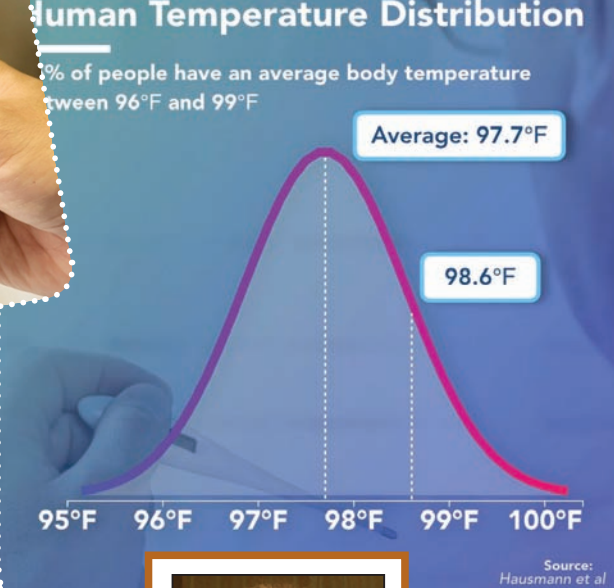
ସର୍ତ୍ତକାଳୀନ କ୍ୟାନ୍ସର (କରୋନା) ପାଇଁ ଏକ ଟିକା ନିକଟରେ ଉଦ୍ଭାବିତ ହୋଇଛି। ଡେମ୍ବୋଲିନ କୋପନହେରୋନସ୍ଥିତ ଡ୍ୟାମିଗ୍ କ୍ୟାନ୍ସର ଯୋଗାଣକର୍ତ୍ତା କ୍ୟାନ୍ସର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଦୀର୍ଘ ୫ବର୍ଷ ପରିଶ୍ରମ କରି ଏଥିରେ ସଫଳ ହୋଇଛନ୍ତି।

ସେ କହିଛନ୍ତି ଯେ, ଏହି ଟିକା ନେଲେ ସର୍ତ୍ତକାଳୀନ କ୍ୟାନ୍ସର ଆକ୍ରମଣକୁ ଅନେକାଂଶରେ ଦୂରରେ ଦେଇ ହେବ। କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ, ଏହାକ୍ରମିତ ମୃତ୍ୟୁ ହାରକୁ ମଧ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରାଯାଇପାରିବ।



ହ୍ରାସ ପାଇଛି ଆମ ଶରୀରର ସାଧାରଣ ତାପମାତ୍ରା

ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରା ମାପିବାକୁ ଆମେ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ତାପମାତ୍ରା ସଂକଳନରେ ୯୮.୬ ଡିଗ୍ରୀ ଫାରେନ୍‌ହାଇଟ୍ ସ୍ୱାଭାବିକ ସ୍ଥାନରେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ପ୍ରଶସ୍ତ ଦାଗଟିଏ ଥାଏ।



ଏହି ତଥ୍ୟକ୍ରମ "ସାଧାରଣ ତାପମାତ୍ରା" ସମାନ ରୁହେଁ ଲିଙ୍ଗଭେଦ, ବୟସ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟାବସ୍ଥା ଅନୁସାରେ ଏହା ଅଲଗା ଅଲଗା ହୋଇଥାଏ। ପୁନଶ୍ଚ ଏହା ମଧ୍ୟ ଦିନର ବିଭିନ୍ନ ସମୟ, ଶରୀରର କେଉଁ ସ୍ଥାନକୁ ତାହା ମପାଯାଉଛି, ସଚେତନତା ଏବଂ ଭାବପ୍ରକଣା ଉପରେ ନିର୍ଭରଶୀଳ।

ଏବଂ ପ୍ରୋକେଷ୍ଟୋରୋନ୍ ବୁକ୍ସି ହେଲେ ସେମାନଙ୍କ ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରା ହଠାତ୍ ବଢ଼ିଯାଏ। ତେଣୁ ଏ ସମସ୍ତ କଥା ବିଚାରକୁ ନେଇ ବିଭିନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷତଃ ଶରୀରର "ସାଧାରଣ ତାପମାତ୍ରା" ୯୭.୬ ଏବଂ ୯୯.୫ ଡିଗ୍ରୀ ଫାରେନ୍‌ହାଇଟ୍ ମଧ୍ୟରେ ବୋଲି ମନେ କରାଯାଏ।



ପ୍ର. ରମେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ପରିଡ଼ା

“ସାଧାରଣତଃ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ଶରୀରର ହାରାହାରି ତାପମାତ୍ରା ଅଧିକ। ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ, ପୁରୁଷମାନଙ୍କର ନାରୀମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ କମ୍। ପୁନଶ୍ଚ ଏହା କେତେକ ଜୀବରସ ବା ହରମୋନ୍ ପ୍ରତି ସମ୍ବେଦନଶୀଳ।

ଏହି ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ ଅନୁସାରେ ୨୦୦୦ ମସିହା ପରେ ଜନ୍ମ ହୋଇଥିବା ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ଶରୀରର ହାରାହାରି ତାପମାତ୍ରା ୧୮୦୦ରୁ ୧୯୦୦ ମସିହା ମଧ୍ୟରେ ଜନ୍ମ ହୋଇଥିବା ପୁରୁଷଙ୍କଠାରୁ ୧.୦୬ ଡିଗ୍ରୀ ଫାରେନ୍‌ହାଇଟ୍ କମ୍।

ଅକ୍ଷାପଣ ଦୂର କରିବାର ନୂଆ ଉପାୟ

କାର୍ଯ୍ୟକାରୀରେ ଅନେକ ଥର ପଢ଼ିଥାଆନ୍ତି। ଏଥିରୁ ନିଜକୁ ରକ୍ଷା କରିବାର ଏକ ସରଳ ତଥା ସହଜ ଉପାୟ ରହିଛି। ଯଦି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ମାନସିକତାକୁ ସକାରାତ୍ମକ ରଖନ୍ତି ତେବେ ତାହା ନିଜ ପାଇଁ ଲାଭପ୍ରଦ ହୋଇଥାଏ।



ରଖିପାରିବେ। ତେଣୁ ଯୋଜନାବଦ୍ଧ ଭାବରେ ଏବଂ ନିଜ ସାମର୍ଥ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ କାମ କଲେ ଜଣେ ଅକ୍ଷାପଣ ଦୂର କରି ନାହିଁ ବୋଲି ସେମାନେ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି।

ଖାଇବା ଲୁଣର ମାତ୍ରା

“ସମୁଦ୍ରରୁ ଲୁଣ ଉତ୍ପାଦନ କରାଯାଇଥାଏ, ଯାହାକୁ ଟେବୁଲ୍ ଲୁଣ ବା ଖାଇବା ଲୁଣ ବୋଲି କୁହାଯାଇଥାଏ। ଏହାର ରାସାୟନିକ ନାମ ସୋଡିୟମ କ୍ଲୋରାଇଡ୍ (NaCl)।



ଡା. ମାନସ ରଞ୍ଜନ ସେନାପତି

ଲୁଣ ବିନା ଖାଦ୍ୟ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ହୋଇ ନ ଥାଏ ବା ଆମ ପାଟିକୁ ଭଲ ଲାଗି ନ ଥାଏ। ଆମ ଶରୀର ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ମାତ୍ରାରେ ଲୁଣର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି। ଏଥିରୁ ଅଧିକ କିମ୍ବ କମ୍ ହେଲେ ଆମ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇଥାଏ।

ଆମେରିକୀୟ ପ୍ରତିଦିନ ୩୪୦୦ ମିଲିଗ୍ରାମ ଲୁଣ ଖାଇଥିବା ତଥ୍ୟ ମିଳେ। ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂଗଠନ ଅନୁସାରେ ଜଣେ ଦିନକୁ ୫ ଗ୍ରାମ ଲୁଣ ଖାଇବା କଥା ମାତ୍ର ଏଥିରେ ଆମେ ଯତ୍ନେଷ୍ଟ ଥାଉଥା।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସୂଚନା

ଯେଉଁ ରକ୍ତ ହେଉନା କାହିଁକି, ଖାଦ୍ୟପେୟ ପ୍ରତି ସବୁବେଳେ ସତର୍କ ରହନ୍ତୁ। ସବୁବେଳେ ଏପରି ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ, ଯାହା ସହଜରେ ହଜମ ହୋଇପାରୁଥିବ।

କେତେକ ରୋଗବାହକ ହେଉଛି ପାଣି ପାଣିକୁ ପୁଷ୍ଟାଳ ନ ପିଇଲେ ସେଥିରେ ଥିବା ଜୀବାଣୁ ଆମ ଶରୀରରେ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି।

ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ କଦାପି ଚିଲି ଦେଖନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଶୋଇବାର କିଛି ସମୟ ପୂର୍ବରୁ ଚିଲି ଚାଲୁଲ କଲେ ରାତିରେ ଖାଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ ସହଜରେ ହଜମ ହୋଇଥାଏ।

ଯଦି ଆପଣ କୌଣସି ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ଏବଂ ତାହାର ସହ ପରାମର୍ଶ କରିବାକୁ ଯାଉଛନ୍ତି ତେବେ ତାଙ୍କୁ ନିଜ ବିଷୟରେ ଚିକିତ୍ସା କୁହନ୍ତୁ। ବିଶେଷତାରେ ଯଦି କୌଣସି

ଔଷଧ ଖାଇଲେ ଆପଣଙ୍କ ଆଲର୍ଜି ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହେଉଛି ସେ ନେଇ ତାଙ୍କୁ ଅବଗତ କରନ୍ତୁ।



