



କରୋନା ଭୁଟାଣୁର ଭୟାବରତା ସମ୍ପର୍କରେ ଜୟପୁରରେ ପୋଲିସ୍ ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି କରୁଛି।



ଟ୍ରେନ୍ ବାତିଲ ଯୋଗୁ ଜଣ୍ଡର ଏକ ରେଳଷ୍ଟେଶନରେ ପ୍ରତୀକ୍ଷାରତ ଯାତ୍ରୀମାନେ ମାତ୍ର ପଛରେ ରହିଛନ୍ତି।

ସତର୍କ ହୁଅ, ଭୟ କରନି

ଜନତା କର୍ମ୍ମ ପୂର୍ବରୁ ଦେଶବାସୀଙ୍କୁ ମୋତିଙ୍କ ଆହ୍ଵାନ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୧ମାର୍ଚ୍ଚ

ଜନତା କର୍ମ୍ମ ପାଇଁ ନିଜ ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦି ଶନିବାର ପୂର୍ଣ୍ଣସମୟରେ ଦେଶବାସୀଙ୍କ ସହଯୋଗ ଲୋଡ଼ିଛନ୍ତି। କରୋନା ସଂକ୍ରମଣ ରୋକିବା ଦିଗରେ ସତର୍କ ରୁହନ୍ତୁ କିନ୍ତୁ ଭୟଭୀତ ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ବୋଲି ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ କହିଛନ୍ତି।

କେପିଏ ଯୋଡ଼ି ଭଳି ଉଦ୍ୟମ ଦ୍ଵାରା କରୋନା ବିରୋଧରେ ଆମେ ଲଢ଼ିପାରିବା ବୋଲି ମୋଦି କହିଛନ୍ତି। କରୋନା ସଂକ୍ରମଣ ବିରୋଧରେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ଜନତା କର୍ମ୍ମ ଡାକରାକୁ ବିଭିନ୍ନ ମହଲକୁ ସ୍ଵୀକାର କରାଯାଇଛି।



ଘରେ ରହିବା ଲାଗି ଉପରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଏମ୍. ଭେଙ୍କାୟା ନାଭୁକୁ ଜନସାଧାରଣଙ୍କୁ ନିବେଦନ କରିଛନ୍ତି। ଆକ୍ରାନ୍ତକ ଶରୀରରୁ ଏହି ଭୂତାଣୁ ଅନ୍ୟ ଦେହକୁ

କରୋନା ସଂକ୍ରମଣ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ପ୍ରମୁଖ ସୂଚକ ରକ୍ତାନ୍ତରଣ କରାଯାଇଛି। ଏହାକୁ ନେଇ ଏବେ ସାରା ଦିଶ୍ଵ ଏକ ପ୍ରକାର ଘୃଷ୍ଣି ପାଳି ଯାଇଛି। ଭାରତରେ କରୋନାର ପ୍ରଭାବକୁ ଦେଖି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କରାଯାଇଛି।

‘ସଞ୍ଜ ଆଗରେ ମୁଣ୍ଡ ନୁଆଁଇବନି ଭାରତ’



ସୋନିଆ ରାଷ୍ଟ୍ର

କରୋନା ସଂକ୍ରମଣକୁ ନେଇ ଦେଶ ଏବେ ସଞ୍ଜ ଆଗରେ ପରିସ୍ଥିତି ଦେଖା ଗିଟି କରୁଛି। ତେବେ ଏହାକୁ ନେଇ ଭୟ କରିବାର କିଛି କାରଣ ନାହିଁ। ସଞ୍ଜ ନିକଟରେ ଦେଶ ମୁଣ୍ଡ ନୁଆଁଇବ ନାହିଁ ବୋଲି କଂଗ୍ରେସ ଅଧ୍ୟକ୍ଷା ସୋନିଆ ରାଷ୍ଟ୍ର କହିଛନ୍ତି।

ରାଜ୍ୟ ମୁଖ୍ୟ ସଚିବମାନଙ୍କୁ କେନ୍ଦ୍ରର ପତ୍ର

ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦିଙ୍କ ନିବେଦନକୁମେ ରିଭାର ଜନତା କର୍ମ୍ମ ଯେପରି ଉପସ୍ଥୁଳ ଭାବେ ପାଳନ ହେବ ତାହା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବା ଲାଗି ସୁରାଷ୍ଟ୍ର ସଚିବ ଅଜୟ ଭାଇଁ ଶନିବାର ସବୁ ରାଜ୍ୟର ମୁଖ୍ୟ ସଚିବମାନଙ୍କୁ କହିଛନ୍ତି।

୬ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କୁ କରୋନା ଭିଲ୍ଡାରେ କର୍ମ୍ମ

ଆଜମେର/ଜୟପୁର, ୨୧ମାର୍ଚ୍ଚ ରାଜସ୍ଥାନର ଭିଲ୍ଡାରେ ୬ ଜଣ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କଠାରେ କରୋନା ପଜିଟିଭ୍ କରାଯାଇଛି। ଏହା ପରେ ପ୍ରଶାସନ ପକ୍ଷରୁ ସେଠାରେ ଶୁକ୍ରବାର ସମସ୍ତ କର୍ମ୍ମ ଜାରି ହୋଇଛି।

ବେତନ ବୃଦ୍ଧି କରି ନ ପାରନ୍ତି ଆଇଟି କମ୍ପାନୀ

ରଖାଯାଇଥିବା ଟେକ୍ ମହିମା ସିଲିଓ ପି.ପି. ପୁରୁମାନା କହିଛନ୍ତି। ତାହା କର୍ମଚାରୀଙ୍କୁ ସର୍ବୋତ୍ତମ (ଟିଏଏସ୍) ଏହାର ଅଟକଳ ଶେଷ କରିଛି।

ପାକିସ୍ତାନରେ ୬୬୬ କରୋନା ରୋଗୀ

ଭସ୍କାମାବାଦ, ୨୧ମାର୍ଚ୍ଚ କରୋନା ଭାଇରସ୍ କବଳରେ ପାକିସ୍ତାନ। ଏବେ ସେଠାରେ କରୋନା ସଂକ୍ରମଣ ସଂଖ୍ୟା ୬୬୬ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ୩୭୯ ଜଣଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇ ଯାଇଛି।

୩ ହଜାର ୭୫୫ ଟ୍ରେନ୍ ବାତିଲ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୧ମାର୍ଚ୍ଚ

‘କୋଭିଡ-୧୯’ ଏବେ ସାରା ଦିଶ୍ଵ ପାଇଁ ଚିନ୍ତାର କାରଣ ପାଲଟିଛି। ଏହାକୁ ନେଇ ଏବେ ସାରା ଦିଶ୍ଵ ଏକ ପ୍ରକାର ଘୃଷ୍ଣି ପାଳି ଯାଇଛି। ଭାରତରେ କରୋନାର ପ୍ରଭାବକୁ ଦେଖି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କରାଯାଇଛି।

କରୋନାକୁ ନେଇ ବିଶ୍ଵନେତାଙ୍କ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା

- ହାଇଡ୍ରୋକୋରୋଇଡ୍ ଏବଂ ଆଜିପ୍ରୋପାଇସିନ ଏକତ୍ର ଚିକିତ୍ସା କରିବାସହ ବଡ଼ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିବାର ସୂଚନା ରହିଛି। ଆମେରିକାର ଫୁର୍ ଆଣ୍ଡ ଡ୍ରଗ୍ ପ୍ରଶାସନ (ଏଫଡିଏ) ଉଦ୍ୟମ ଜାରି ରଖିଛି।
-ଡୋନାଲ୍ଡ ଟ୍ରମ୍ପ, ଆମେରିକା ରାଷ୍ଟ୍ରପତି
କରୋନା ଭୂତାଣୁ ସଂକ୍ରମଣ ରୋକିବା ଲାଗି ଅନେକ ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଛି। ଏହି ପଦକ୍ଷେପମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଲାଗି ଶିଳ୍ପସଂସ୍କାରକୁ ସହଯୋଗ ଦେବା ଓ ବଡ଼ାଣୁ ରାମରାଜତର ସହ ନେବାକୁ ହେବ।
-ଆଣ୍ଡ୍ରୋଲୁ ମାକ୍କେଲ, ଜର୍ମାନ ଚାନ୍ସେଲର
କରୋନା ଭାଇରସ୍ ସଂକ୍ରମଣ ଦେଖିବା ଆର୍ଥିକ ସ୍ଥିତି ଉପରେ ଗଭୀର ପ୍ରଭାବ ପକାଇଛି। ପୁଣି ବ୍ରିଟେନ ଅର୍ଥନୀତିମନ୍ତ୍ରୀମିଥେନିଆ ହେବ ବୋଲି ଆଶା କରୁଛି।
-ବୋରିସ୍ ଜର୍ଜସନ, ବ୍ରିଟେନ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ
ପ୍ରତିଷେଧକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ହିଁ କରୋନା ଭୂତାଣୁଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିବାର ଏକମାତ୍ର ଉପାୟ। ଏହି କ୍ରମରେ ରିଭାର ‘ଜନତା କର୍ମ୍ମ’ ପାଇଁ କରାଯିବ। ଏବଂ ଜରୁରୀ ସେବାର ନିୟୋଜିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଉପାୟ କରିବା ପାଇଁ ତାଜି, ଥାଇ, ଗଣ୍ଡି ବଦାଳୁ।
-ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦି, ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ

୧୨କୋଟି ଲୋକ ଘରେ ବନ୍ଦ

୨୦ରୁ ବର୍ଦ୍ଧିତ ଦେଶରେ ଲକ୍ଷ୍ମଣ

କେତେକ ଦେଶକୁ ଲକ୍ଷ୍ମଣ କରାଯାଇଛି। ତାଜନୀରେ ଲକ୍ଷ୍ମଣ ହୋଇଛି। ୨୦ରୁ ବର୍ଦ୍ଧିତ ଦେଶରେ ଲକ୍ଷ୍ମଣ ହୋଇଛି।

୧୨ ରେଳଯାତ୍ରୀଙ୍କୁ କରୋନା

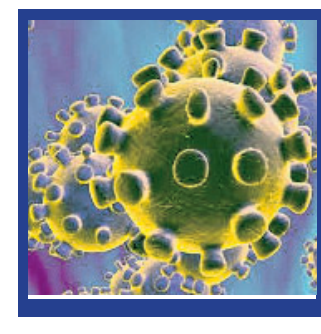
ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୧ମାର୍ଚ୍ଚ(ପି.ଟି.) ଦୁଇଟି ଟ୍ରେନ୍ରୁ ୧୨ ଜଣଙ୍କଠାରେ କରୋନା ପଜିଟିଭ୍ ଚିହ୍ନଟ କରାଯାଇଛି।

ଭୂତାଣୁ ନୁହେଁ, କେନିୟାରେ ମାରକ ହେବ ଦୁର୍ବଳ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟସେବା

କେନିୟାରେ କରୋନା ମୃତ୍ୟୁ ହାର ଅନେକ ଦେଶରେ ଏବେ ଅତ୍ୟଧିକ ସୃଷ୍ଟି କରୁଛି। କେନିୟାରେ କରୋନା ମୃତ୍ୟୁ ହାର ଅନେକ ଦେଶରେ ଏବେ ଅତ୍ୟଧିକ ସୃଷ୍ଟି କରୁଛି।

ଚାଇନାରେ ତିନିଦିନରେ ନୂଆ ରୋଗୀ ଚିହ୍ନଟ ହୋଇନାହିଁ

ବେଝିଂ, ୨୧ମାର୍ଚ୍ଚ(ପି.ଟି.) ପକ୍ଷରୁ କୁହାଯାଇଛି। କରୋନା ଭୂତାଣୁ ସାରା ଦିଶ୍ଵରେ ପାଖାପାଖି ୧୨ ହଜାର ଲୋକଙ୍କ ଜୀବନ ନେଇଛି।



କେତେକ ଉଚ୍ଚ ମୂଲ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କ କହିବା ଅନୁଯାୟୀ

କରୋନା ସଂକ୍ରମଣ ରୋକିବା ଲାଗି ସାମାଜିକ ଦୂରତା ରଖିବା ଜରୁରୀ। ଜରୁରୀ ନ ଥିଲେ ଡାକ୍ତର କିମ୍ବା ଡେଭିଡ଼ର ଆବଶ୍ୟକ ନାହିଁ।

ଘୋର



ଫୋନ୍‌ରେ ପାଞ୍ଚାଡ଼ି ମ୍ୟାନେଜମେଣ୍ଟ ସଫ୍ଟୱେର୍ ରଖିବାକୁ ଆସିବାକୁ ଲୋକମାନେ ଆଗେ ଛୁଟିବାର କାଳେ ଆପଣା ଛୁଟିବାର କାଳେ, ପାଞ୍ଚାଡ଼ି, ଫୋନ୍ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ତାତ୍ତ୍ୱାପୁରଣିତ ରଖିପାରିବେ। ଏମିତିକି ଫୋନ୍ ହଜିଗଲେ କିମ୍ବା ଚୋରି ହୋଇଗଲେ ମଧ୍ୟ ବିନା ପାଞ୍ଚାଡ଼ିରେ କେହି ଏହାକୁ ଖୋଲିପାରିବେ ନାହିଁ।

ଘର୍ଷମାନ ଅନେକ ନାମାଦାମୀ କମ୍ପାନୀର ଫୋନ୍‌ରେ ଅପଲୋଡ଼ି ଏବଂ ଡାଉନଲୋଡ଼ିରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ ବିଷୟ ଉପଲବ୍ଧ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ କେହି ଚାହିଁଲେ ଫୋନ୍‌କୁ କୌଣସି ତାତ୍ତ୍ୱା କପି କିମ୍ବା ଫର୍ମାଟ୍ କରିପାରିବେ ନାହିଁ।

ଯଦି ଫୋନ୍‌ରେ ଲକ୍ଷ୍ୟରେ ବ୍ୟବହାର କରୁଛନ୍ତି, ତେବେ ସିକ୍ୟୁରିଟି ସିଷ୍ଟମ ରଖନ୍ତୁ। ତଥାପି ଫୋନ୍ ହଜିବା ମାତ୍ରେ ପ୍ରଥମେ ସମସ୍ତ ଅନୁଲୋଡ଼ି ଆକାରର ପାଞ୍ଚାଡ଼ି ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିଦିଅନ୍ତୁ।

ଲ୍ୟାପ୍‌ଟପ୍ କିମ୍ବା ଡେସ୍କଟପ୍‌ରେ ଫୋନ୍‌ରେ ଥିବା ସମସ୍ତ ତାତ୍ତ୍ୱା ବ୍ୟାକ୍‌ଅପ୍ ରଖନ୍ତୁ। ଅନୁଲୋଡ଼ି ବ୍ୟାକ୍‌ଅପ୍ ସର୍ଭିସ ବ୍ୟବହାର କରି ତାତ୍ତ୍ୱାକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖନ୍ତୁ।

ମନେ ରଖନ୍ତୁ ଯଦି କେବେ ଫୋନ୍

ଘର୍ଷମାନ ଘୃବପିଢ଼ିକ ଲାଗି ମୋବାଇଲ ଫୋନ୍ ଆବଶ୍ୟକତା ଏତେ ଅଧିକ ହୋଇଯାଇଛି ଯେ, ଏହା ବିନା ସେମାନଙ୍କୁ କୌଣସି ଗୋଟିଏ ଦିନ ପରିକଳ୍ପନା କରିବା ଯେପରି ଅସମ୍ଭବ ମନେହେଉଛି। ହେଲେ ଯେହେତୁ ଘର୍ଷମାନ ସମୟରେ ମୋବାଇଲ ଫୋନ୍ ହଜିବା କିମ୍ବା ଚୋରି ହେବା ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ, ତେଣୁ ଉଭୟ ଫୋନ୍ ଏବଂ ଏହାର ତାତ୍ତ୍ୱାକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିବା ଲାଗି କେତେକ ଦିଗ ପ୍ରତି ସଜାଗ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ...



ଘର୍ଷମାନ ଅନେକକ ଲାଗି ଫୋନ୍ ଏକ ଛୋଟ ଦୁନିଆ ସବୁଠାରୁ ଯାଲଟି ଯାଇଛି। ଯେଉଁଥିରେ ବ୍ୟାଙ୍କିଙ୍ଗ, ଶିପିଂ, ସୋସିଆଲ୍ ସାଇଟ୍, ପର୍ଯ୍ୟଟାଲ୍ ଫଟୋଗ୍ରାଫି, ଭିଡିଓ, ଅପିସିଆଲ୍ ତାତ୍ତ୍ୱା ଆରମ୍ଭ କରି ବହୁ କିଛି ରହିଯାଇଛି। ତେଣୁ କୌଣସି

କାରଣରୁ ଏହା ହଜିଗଲେ କିମ୍ବା ଚୋରି ହୋଇଗଲେ ନା କେବଳ ଏସବୁ କାମରେ ବାଧା ଉପସ୍ଥୁତି ବରଂ ପର୍ଯ୍ୟଟାଲ୍ ତାତ୍ତ୍ୱା ଅନ୍ୟ କାହା ହାତରେ ଲାଗିବା ସହ ଏହାକୁ ନେଇ କେହି କୌଣସି ଅପରାଧ ଘଟଣାକୁ ନେଇ ତିନା ରହୁଛି। ତେଣୁ

କ'ଣ କରନ୍ତି ସମାନେ....

ରୋକାଲିନ୍ ସେନାପତି(କର୍ମଚାରୀ, ଫରେଷ୍ଟ ଡିପାର୍ଟମେଣ୍ଟ, ଭୁବନେଶ୍ୱର) - ମୋବାଇଲ୍ ଫୋନ୍ ଚୋରି ହୋଇଗଲେ ଯେତିକି ଦୁଃଖ ଲାଗେ, ସେଥିରେ ଥିବା ତାତ୍ତ୍ୱାକୁ କେହି ଯେମିତି ଅପବ୍ୟବହାର ନ କରନ୍ତି ତା'କୁ ନେଇ ଅଧିକ ଭୟ ଲାଗେ। ଏହାକୁ ନେଇ ନିଜ ଅଙ୍ଗେନିଆ ଅନୁଭୂତି ରହିଛି। ଯଦିଓ ଚୋରି ହେବା କ୍ଷଣି ତୁରନ୍ତ ଥାନାରେ ଅଭିଯୋଗ କରିବା ସହ ସିମ୍ କର୍କ କରିଥିଲି। ଫିଙ୍ଗରପ୍ରିଣ୍ଟ ଲକ୍ ରଖିଥିବାରୁ ତାତ୍ତ୍ୱା ଚୋରିରୁ ରକ୍ଷା ପାଇଗଲା, ହେଲେ ଉକ୍ତ ଘଟଣା ପରଠାରୁ ଅଧିକ ସଜାଗ ହୋଇଯାଇଛି। ବାହାରକୁ ଯିବା ସମୟରେ ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ ନ ହେଲେ ବ୍ୟାଗରୁ ଫୋନ୍ ବାହାର କରୁ ନାହିଁ। ଡା'ଛତା ମୋବାଇଲକୁ ପାଞ୍ଚାଡ଼ି ପ୍ରେଡେକ୍ଟର୍ ରଖିଲେ ସୁଦ୍ଧା ସମସ୍ତ ପର୍ଯ୍ୟଟାଲ୍ ତାତ୍ତ୍ୱା ଏଥିରେ ସେଇ କରିନାହିଁ।



ଫାଲ୍‌ଗୁନୀ



ରୋକାଲିନ୍

କପରି ଫୋନ୍ ସହିତ ନିଜ ସମସ୍ତ ପର୍ଯ୍ୟଟାଲ୍ ତାତ୍ତ୍ୱା ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିପାରିବେ ଜାଣିରଖନ୍ତୁ କେତୋଟି ସହଜ ଉପାୟ...
→ ପ୍ରଥମ କଥା ହେଉଛି, ବାହାରକୁ ଯିବା ସମୟରେ ଯଦି ପକେଟ୍‌ରେ କିମ୍ବା ବ୍ୟାଗ୍‌ରେ ଫୋନ୍ ରଖୁଛନ୍ତି, ତେବେ ବାରମ୍ବାର ଚେକ୍ କରିବାକୁ ଲୁଲୁକୁ ନାହିଁ।



କାର୍ଯ୍ୟାଇପାରିବ।
→ ମୋବାଇଲ ଫୋନ୍‌କୁ ସର୍ବଦା ପାଞ୍ଚାଡ଼ି ପ୍ରେଡେକ୍ଟର୍ ରଖନ୍ତୁ। ଏଥିପାଇଁ ସିକ୍ୟୁରିଟି କୋଡ୍ କିମ୍ବା ପାଟର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ। ହେଲେ ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ଫୋନ୍‌ରେ ଫିଙ୍ଗରପ୍ରିଣ୍ଟ ଲକ୍ କିଛି ତାତ୍ତ୍ୱା ସ୍ଥୋର କରି ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ, ଯାହାର କୌଣସି ବି ଅପବ୍ୟବହାର

ଫୁଥ ଆଲର୍ ଓଜନ କମାଉଥିଲେ

ମୋଦବହୁଳତା କେବଳ ଫିଗର ଖରାପ କରି ନ ଥାଏ, ବରଂ ଏହା ବିଭିନ୍ନ ରୋଗର କାରଣ ମଧ୍ୟ ସାଜିଥାଏ। ତେଣୁ ଓଜନ କମାଇବା ଲାଗି ଅନେକ ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟ ଆପଣାଇଥାଆନ୍ତି। ହେଲେ ଠିକ୍ ଭାବେ ଏସବୁ ଉପାୟ ନ ଆପଣାଇଲେ ଶରୀର ଉପରେ ନକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ। ତେଣୁ ଓଜନ କମାଇବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ କେଉଁ ସବୁ ଦିଗ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବେ, ଏହାର ଉପଯୁକ୍ତ ଫଳ ପାଇପାରିବେ, ଜାଣିରଖନ୍ତୁ ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ...

ଓଜନ କମାଇବା ଲାଗି କମ୍ କ୍ୟାଲୋରିଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିବା ସବୁଠାରୁ ସୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ। ହେଲେ ସବୁଖାଦ୍ୟରେ ସମପରିମାଣରେ କ୍ୟାଲୋରି ନ ଥାଏ। ପ୍ରୋଟିନ୍‌ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ, କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍‌ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ଚର୍ବିକାତମ ଖାଦ୍ୟରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ମାତ୍ରାରେ କ୍ୟାଲୋରି ଥାଏ, ଯାହାକି ଆବଶ୍ୟକ ମାତ୍ରାରେ ଗ୍ରହଣ କଲେ ଶରୀରର ମେଟାବୋଲିଜମ୍‌ସ୍ତର ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରହିଥାଏ। ତେଣୁ ଓଜନ କମାଇବା ଲାଗି ମନଇଚ୍ଛା କୌଣସି ଖାଦ୍ୟ କମାଇବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଡାଏଟ୍ କରୁଥିଲେ କୌଣସି ଏକ୍ସର୍ସିଜ୍, ଡାଏଟିଆନ୍ କିମ୍ବା ଫୁଡ୍‌ସାଇଣ୍ଟିଷ୍ଟ୍ କମ୍ପାନୀର ସାହାଯ୍ୟ ନେବାକୁ ଲୁଲୁକୁ ନାହିଁ।

ଶରୀରକୁ ଯାଉଛି, ତା'ଠାରୁ ଅଧିକ ବର୍ଣ୍ଣ ହେଲେ ଓଜନ ହ୍ରାସ ହୋଇଥାଏ। ହେଲେ ଖାଲି ପେଟରେ ରହିବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ମେଟାବୋଲିଜମ୍‌ସ୍ତର କମିଯାଏ ସହ କ୍ୟାଲୋରି ବର୍ଣ୍ଣ ଲାଗି ଆବଶ୍ୟକ ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ମିଳିପାରେ ନାହିଁ। ଫଳରେ ଦୁର୍ବଳ ଲାଗିଥାଏ। ତେବେ ଏହାର ଆଉ ଏକ ଅସୁବିଧା ହେଉଛି ଗୋଟିଏ ସମୟର ଖାଦ୍ୟ ନ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଅଧିକ ଭୋକ ଲାଗିବାରୁ ଆବଶ୍ୟକତାରୁ ଅଧିକ ଖାଇ ହୋଇଯାଏ, ଯାହାକି ଓଜନ ବୃଦ୍ଧିର କାରଣ ସାଜିଥାଏ।
→ ଅନେକ ଭାବନ୍ତି ବଡ଼ ପେଟ, ମୋଟା ହାତ, ଅଣ୍ଟା, ଜଫ ଭଳି ଅଧିକ ମୋଟା ଲାଗୁଥିବା ଶରୀରର କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭାଗ ପତଳା ହୋଇଗଲେ ଓଜନ ହ୍ରାସ ହୋଇଯିବ। ଆଉ ଏଥିପାଇଁ ସେମାନେ କେବଳ ସେହି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭାଗ ଲାଗି ଏକ୍ସର୍ସିଜ୍ କରିଥାଆନ୍ତି। ହେଲେ ଓଜନ କମିବା ସହ ସ୍ଲିମ୍ ଫିଟ୍ ରଖିବା ଲାଗି ଏକ୍ସର୍ସିଜ୍ ପରାମର୍ଶ କ୍ରମେ ପୂରା ଶରୀର ଲାଗି ବ୍ୟାୟାମ ଆବଶ୍ୟକ।



ଆଷ୍ଟ୍ରାଲିଆ ନିକୋବର ଦ୍ୱୀପସମୂହରେ ସେଣ୍ଟିନେଲ୍ ଦ୍ୱୀପରେ ଶହ ଶହ ବର୍ଷ ଧରି ରହିଆସୁଛନ୍ତି ସେଣ୍ଟିନେଲିସ୍ ଜନଜାତି। ହେଲେ ବାହ୍ୟଦୁନିଆ ସହ ସେମାନଙ୍କର କୌଣସି ସମ୍ପର୍କ ନାହିଁ। ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କଠାରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା ରୋଗବ୍ୟାଧିଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ସେମାନେ ଅଲଗା ରହୁଥିବା ବିଶ୍ୱାସ କରାଯାଏ। ତେବେ ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ଏହି ଜନଜାତିଙ୍କ ସମ୍ପର୍କରେ କିଛି ରୋଚକ ତଥ୍ୟ...
→ ସେଣ୍ଟିନେଲିସ୍ ଜନଜାତି ଘର୍ଷମାନ ସୁଦ୍ଧା ବିନା ଗଣସାଧ୍ୟ କିମ୍ବା ପଶୁପାକର ସମ୍ପର୍କରେ ଜାଣିଛନ୍ତି ନା କେବେ ରକ୍ଷାଖାଦ୍ୟର ସ୍ୱାଦ ଚାଖୁଛନ୍ତି। ଏବେକି ସେମାନେ ଫଳମୂଳ, କଞ୍ଚାମାଛ ଏବଂ କଞ୍ଚାଲୁ ପଶୁ ଶିକାର କରି ଖାଇଥାଆନ୍ତି। ଏମିତିକି ସେମାନେ ଘର୍ଷମାନ ସୁଦ୍ଧା ନିଆଁର ବ୍ୟବହାର ଶିଖି ନ ଥିବା କୁହାଯାଏ।
→ ଏହି ଜନଜାତି ସେମାନେ ରହୁଥିବା ଦ୍ୱୀପକୁ ମୁଖ୍ୟତଃ କରୁଣାକୁ ଦେଇ ନ ଥାଆନ୍ତି। ୨୦୧୮ରେ ଜଣେ ଆମେରିକୀୟ ନାଗରିକ ଜନ ଏଲନ୍ ସେଠାରେ ପ୍ରବେଶ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିଥିଲେ ଏବଂ ସେମାନେ ତାର ମାରି ଡାକୁ ହତ୍ୟା କରିବା ସହ ବାଲିରେ ପୋତି ଦେଇଥିବା ଦୃଶ୍ୟ କେତେକ ଜଣ ଧାବର ଦୂରରୁ ଦେଖିଥିବା ପ୍ରକାଶ କରିଥିଲେ। ତେବେ ମାନବଶାସ୍ତ୍ରୀ ଟ୍ରେଲୋକ୍ୟନାଥ ପଣ୍ଡିତ ନାମକ ଜଣେମାତ୍ର ଭାରତୀୟ ସେମାନଙ୍କ ପାଖକୁ ଯାଇ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରିବାରେ ସକ୍ଷମ ହୋଇ ପାରିଥିଲେ। ୧୯୬୭ରୁ ୧୯୯୧ ମସିହା ମଧ୍ୟରେ ସେ ଏକାଧିକଥର ସେମାନଙ୍କ ନିକଟକୁ ଯାଇଥିଲେ।
- ମାନବଶାସ୍ତ୍ରୀକ ହେବା ଅନୁସାରେ, ଉକ୍ତ ଜନଜାତିରେ କେହି ମୁଖୁଆ ନାହାନ୍ତି। ହେଲେ ଭଲ ଚାଟ, ଭାଲା, ଗୋକେଇ, କୁଡ଼ିଆ ଆଦି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିପାରୁଥିବା ଲୋକଙ୍କୁ ସେମାନେ ସମ୍ମାନ ଦିଅନ୍ତି। ତେଣୁ ସମ୍ମାନ ପାଇବା ଲାଗି ସେମାନେ ଛୋଟ ପିଲା ଗାଳିବା ଆରମ୍ଭ କରିବା ମାତ୍ରେ ଏସବୁ କରିବାର ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଦେଇଥାଆନ୍ତି।
- ଥରେ ନ୍ୟାଶନାଲ୍ ଜିଓଗ୍ରାଫି ଚିମ୍ ସେଠାରେ ଏକ

ଏ ସପ୍ତାହର ପ୍ରଶ୍ନ

- ୧- ମାର୍ଚ୍ଚ ସିଟି ଅଫ୍ ଇଣ୍ଡିଆ.....କୁ କୁହାଯାଏ ?
- ୨- ପ୍ରଥମ ଫ୍ରେଲେସ୍ ରିମୋଟ୍ କଣ୍ଟ୍ରୋଲ..... ଉଦ୍ଭାବନ କରିଥିଲେ ?
- ୩- ଇଣ୍ଡୋନେସିଆର ଜାତୀୟ ଖେଳ..... ?
- ୪- 'ଗାଲଗର ଓମ୍ୟାନ୍' ପୁସ୍ତକର ଲେଖକ..... ?
- ୫- ରିକର୍ଡ୍ ବ୍ୟାଙ୍କ ଅଫ୍ ଇଣ୍ଡିଆ..... ମସିହାରେ ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟକରଣ ହୋଇଥିଲା ?

ଗତ ଥରର ଉତ୍ତର

- ୧ ବିକ୍ରମ ପଟ୍ଟନାୟକ
- ୨ ଓଡ଼ିଶା
- ୩ ଫ୍ରେଲିଅମ୍ କେପେର୍ସନ କ୍ରିଷ୍ଣନ
- ୪ କେରଳ
- ୫ ଆନ୍ଧ୍ରପ୍ରଦେଶ

ଉତ୍ତର ଦାତା



ପ୍ରଶ୍ନନା: ଆଗାମୀ ଆଶା ପୃଷ୍ଠା ପାଇଁ କେଶା ଓ ଫଟୋ ପରାବର ଲାଗି ର-ମେଲ୍ ଠିକଣା: dharitragamiasha@gmail.com

ରଷିକୁଲ୍ୟା ବେଳାଭୂମିରେ ଅଲିଭ୍ ରିଡ୍‌ଲେଙ୍କ ଗଣ ଅଣ୍ଡାଦାନ

ଗଞ୍ଜାମ, ୨୧ମାର୍ଚ୍ଚ(ଡି.ଏନ.ଏ.)



ବେଳାଭୂମିରେ ଅଲିଭ୍‌ରିଡ୍‌ଲେଙ୍କ ଗଣ ଅଣ୍ଡାଦାନ ।

■ କରୋନା ପାଇଁ ■ ଭୋରୁ ନିଷିଦ୍ଧାଞ୍ଚନ ଯୋଗ୍ୟା ଅଣ୍ଡାଦେଲେ ହେଲା ବେଳାଭୂମି ୨୨୪୮ରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ କରୁଛି

ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । କରୁଛି ପୁରୁଣା ଲାଗି ବ୍ୟାପାରକେ ନିର୍ମାଣ ସହ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ କୋଷ୍ଠାଗାର ନିର୍ମାଣ କରାଯାଇଥିବା ବନ ବିଭାଗ ପୁରୁଣା ବେଳାଭୂମି ପୁରୁଣାଯୋଗ୍ୟ ଯେ, ଏହି ବିଭାଗ ଅଲିଭ୍‌ରିଡ୍‌ଲେଙ୍କ ପୁରୁଣା କୋଷ୍ଠାଗାର, ଶ୍ରୀଲଙ୍କା ଏବଂ ଜାପାନ ଉପକୂଳକୁ ହଜାର ହଜାର ମାଲକ ଅତିକ୍ରମ କରି ଓଡ଼ିଶା ଉପକୂଳକୁ ଆସିଥାନ୍ତି । ୨୦୧୬ରେ ରଷିକୁଲ୍ୟା ମୁହାଣରେ ସର୍ବାଧିକ ୩ଲକ୍ଷ ୨୦ ହଜାର କରୁଛି ଅଣ୍ଡା ଦେଇଥିବା ବନ ବିଭାଗ ରେକର୍ଡ କରିଥିଲା ।

ଗଞ୍ଜାମ ଜିଲ୍ଲା ପୁରୁଣାବନ୍ଧ ଗ୍ରାମ ନିକଟସ୍ଥ ରଷିକୁଲ୍ୟା ବେଳାଭୂମିରେ ଚଳିତବର୍ଷ ଅଲିଭ୍‌ରିଡ୍‌ଲେଙ୍କ ଗଣ ଅଣ୍ଡାଦାନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି । ଶନିବାର ଭୋର ପ୍ରାୟ ସାଢ଼େ ୪ଟାରେ ୨୨୪୮ରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ କରୁଛି ଅଣ୍ଡାଦାନ କରିଥିବା ଖଲିକୋଟ ରେଞ୍ଜର ଦେଲୁପ କୁମାର ମାଆ ପୁରୁଣା ଦେଇଛନ୍ତି । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଗତ ଫେବୃୟାରୀରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲେ ହେଁ ଅଳ୍ପ ସଂଖ୍ୟାରେ କରୁଛି ଆସି ଅଣ୍ଡା ଦେଇଥିଲେ । ଶନିବାର ଚଳିତବର୍ଷର ସର୍ବାଧିକ କରୁଛି ଅଣ୍ଡାଦାନ କରିଥିବା ବନ ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ କୁହାଯାଇଛି । ଦେଶବ୍ୟାପୀ କରୋନା ଭୁତାଣୁ ଯୋଗୁ କରୁଛି ଅଣ୍ଡାଦେବା ସ୍ଥାନକୁ ନିଷିଦ୍ଧାଞ୍ଚନ ଯୋଗ୍ୟା କରିଛି ଖଲିକୋଟ ରେଞ୍ଜର ମାଆ, ରମ୍ଭା ବନାଞ୍ଚନ ଅଧିକାରୀ ବନବିଭାଗ । ଜିଲ୍ଲା ବନଖଣ୍ଡ ଅଧିକାରୀ ଅମ୍ଭାନ ନାୟକ, ସୋମନାଥ ମଲିକ ପ୍ରମୁଖ ଭୋରୁ ବେଳାଭୂମିରେ

କରୋନା ମୁକାବିଲା: ଦାୟିତ୍ୱ ତୁଲାଇ ପାରିଲେନି ବିତିତ

ଦାରିଙ୍ଗବାଡ଼ି, ୨୧ମାର୍ଚ୍ଚ (ଡି.ଏନ.ଏ): କରୋନାକୁ ନେଇ କନ୍ଧମାଳ ଜିଲ୍ଲାରେ ୧୪୪ ଧାରା ଜାରି ହୋଇଛି । ସରକାର ଓ ଜିଲ୍ଲା ପ୍ରଶାସନର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାକୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତର ଯୋଜନା ଓ ବୁକ୍ ପ୍ରଶାସନ କଡ଼ାକଡ଼ି ଭାବେ ପାଳନ କରୁଛନ୍ତି । ହେଲେ ଦାରିଙ୍ଗବାଡ଼ିରେ ନୂଆକରି ଦାୟିତ୍ୱ ନେଇଥିବା ବିତିତ ମାତାମାମ ଲେୟାଙ୍ଗି ଠିକ୍ ଭାବେ ଦାୟିତ୍ୱ ତୁଲାଇପାରି ନ ଥିବା ଦର୍ଶାଇ କନ୍ଧମାଳ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ତା. ବୃନ୍ଦା ତି ତାଙ୍କୁ ପୁଲିଫୋର୍ସ ତିଆରିଏ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟକୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତର କରିଛନ୍ତି । ଜିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରୁ ତେପୁଟି କଲେକ୍ଟର ତ. ଜଗଦୀଶ ଷଡ଼ଙ୍ଗୀଙ୍କୁ ଦାରିଙ୍ଗବାଡ଼ି ବିତିତ ଭାବେ ନିୟୁକ୍ତ ଦେଇଛନ୍ତି । ଜିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କ ଠିକି ସଂଖ୍ୟା-୧୨୭୩ ଦ୍ୱାରା ଏହି ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଯାଇଛି । ପୁରୁଣାଯୋଗ୍ୟ ଯେ, ବଳିତ ୧୨ ତାରିଖରେ ଦାରିଙ୍ଗବାଡ଼ି ବିତିତ ଭାବେ ଲେୟାଙ୍ଗି ଦାୟିତ୍ୱ ନେଇଥିଲେ ।

■ ତିଆରିଏ ଅର୍ଥାତ୍ ସ୍ଥାନାନ୍ତର କଲେ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ■ ବିତିତ ଦାୟିତ୍ୱରେ ତେପୁଟି କଲେକ୍ଟର



ସମୁଦ୍ର ବେଳାଭୂମିରେ ମୃତ ହେଲୁଶାର୍କ

ଗୋପାଳପୁର, ୨୧ମାର୍ଚ୍ଚ
ଗୋଟିଏ ମାଛ ଛାଡ଼ିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଯାଇପାରି ନ ଥିଲା । ଶେଷରେ ଛତପତ ହୋଇ ଉକ୍ତ ହେଲୁଶାର୍କର ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଥିଲା । ଖବର ପାଇ ବ୍ରହ୍ମପୁର ବନ ବିଭାଗ କର୍ମଚାରୀ ଘଟଣାସ୍ଥଳରେ ପହଞ୍ଚିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ବର୍ତ୍ତମାନ ସୁଦ୍ଧା ମୃତମାଛକୁ ଜବତ କରିପାରି ନ ଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଛି । ଏହାର ଲମ୍ବ ପ୍ରାୟ ୧୫ ଫୁଟରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ହେବ ବୋଲି ମତାମତ ଦାବୀକାରୀମାନେ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି । ଏ ନେଇ ଡିଏଫଓ ଅମ୍ଭାନ ନାୟକଙ୍କୁ ପଚାରିବାରୁ ବ୍ୟବହୃତ ପରେ କେଉଁ କାରଣରୁ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଛି ଜଣାପଡ଼ିବ ଏବଂ ତାକୁ ମାରିବେ ପୋଡ଼ାଯିବ ବୋଲି ପୁରୁଣା ଦେଇଛନ୍ତି ।

ନାରୀ ସମସ୍ୟା ଏବେ ହେବନାହିଁ

ଆପଣାକୁ ଆୟୁର୍ବେଦିକ ଚିକିତ୍ସା

ଚିକିତ୍ସା ସହ ପାଆନ୍ତୁ 20 ଟାଙ୍କିରେ Free

67 ଦୁର୍ଲଭ ପ୍ରାକୃତିକ ଜଡ଼ିବୁଟିରେ ନିର୍ମିତ 'ସଚି ସହେଲୀ' ଆୟୁର୍ବେଦିକ ଚିକିତ୍ସା ନିମ୍ନଲିଖିତ ସମସ୍ୟାରେ ବିଶେଷ ସହାୟକ ଅଟେ ।

- ଚଳିପେଟ ଯନ୍ତ୍ରଣା
- ନଳୀ ପୁଲିବା
- ଅନିୟମିତତା
- ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ାପଣ
- ଅଣ୍ଡା ବ୍ୟଥା
- ରକ୍ତହୀନତା

24x7 Helpline : 0171-3055171 | www.facebook.com/sachisahi | Available at all medical & general stores

Dr. Junejo's ACCUMASS
ଓଜନ ବଢ଼ାଏ ଆୟୁର୍ବିଜ୍ଞାନ ନାଗ୍ରହ କରେ

ଆକୃଷ୍ଣମାସ୍ ଆୟୁର୍ବେଦିକ ଗ୍ରାହ୍ୟଲ୍ୟସ

MARUTI SUZUKI ARENA

FEEL ALIVE | Maruti Suzuki S-PRESSO now comes with the super-easy Auto-Gear Shift Technology. AUTOMATICALLY

Dynamic Centre Console | Spacious Cabin | Best in Class Ground Clearance | 10+ Safety Features

BS6 compliant

Drive with a mileage of: 21.7 km/l (VXI AGS, VXI+ AGS)

SAVE UP TO ₹45 000*

S-PRESSO

To book a test drive, SMS 'SPRESSO' to 53636 | CALL 1800 102 1800 | visit www.marutisuzuki.com | For bulk orders, mail at: Karthik.M@maruti.co.in

SKY AUTOMOBILES BERHAMPUR: 7381261000.	ODYSSEY MOTORS SAMBALPUR: 7381433909. BOLANGIR: 9438068327. BARGARH: 9556352943. NUAPADA: 7381017851. SONEPUR: 9438068327. JHARSUGUDA: 9439892153. BOUDH: 8594908009.	ORBIT MOTORS ROURKELA: 9040404444, 9040404333. SUNDARGARH: 9437049161. DEOGARH: 9437061223.	LEGEND CARS JEYPORE: 7894442901. BHAWANIPATNA: 7894442907.
--	---	---	---

*Offer includes consumer offer, exchange bonus and corporate offer (wherever applicable). Terms and conditions apply. The terms and conditions are subject to change without any prior notice. All offers are brought to you by Maruti Suzuki dealers only. Offer may vary from variant to variant. *As certified by test agency under rule 115 (G) of Central Motor Vehicle Rules, 1989. DRLs, Front Grille Garnish and Roof End Garnish are a part of a separate accessory package. Offer shown is valid for limited period & for limited stock only. Accessories and features shown in the pictures may not be a part of the standard equipment and may vary according to the variant. Colours shown may vary from actual body colours due to printing on paper. Images used are for illustration purposes only. Offer is valid till 31st March 2020.