

ସଂକ୍ଷେପରେ

୭ ନାଗସାପ ଉଦ୍ଧାର



ବ୍ରହ୍ମପୁର ଅଫିସ, ୨୬୭: ବ୍ରହ୍ମପୁର ଆକାଶ ନିଗମ ନଗର ପ୍ରଥମ ଲାଇନ୍ ଅଞ୍ଚଳରୁ ୭ ନାଗ ସାପ ଉଦ୍ଧାର ଉଦ୍ଧାର ହୋଇଛି।

ଆଇଆର୍ଡି ଷଷ୍ଠ ବାର୍ତ୍ତାଲିପିନର ୨୨ୟ ଉପଲବ୍ଧି

୨୨ମ ୭୨ୟ ଶତାବ୍ଦୀ

ଖୋର୍ଦ୍ଧା ଅଫିସ, ୨୬୭: ଖୋର୍ଦ୍ଧା ବୁକ ଅଥରୀଟି ନାଗପୁର ଅଞ୍ଚଳରୁ ୭ ନାଗ ସାପ ଉଦ୍ଧାର ଉଦ୍ଧାର ହୋଇଛି।

ନିୟମାବଳୀରେ

ହାତୀ ବାସନ୍ତୀ ଅସୁସ୍ଥ

ବାରଙ୍ଗ, ୨୬୭(ଡି.ଏନ୍.ଏ.): ପ୍ରାଣୀରକ୍ଷା ନିଗମ ନିୟମାବଳୀରେ ହାତୀ ବାସନ୍ତୀ ଅସୁସ୍ଥ ହୋଇଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଛି।

ତିର୍ତ୍ତୋଲ ଉପନିର୍ବାଚନ ଆଶାୟୀ ପ୍ରାର୍ଥୀଙ୍କୁ ନେଇ ଚର୍ଚ୍ଚା

ପ୍ରମୋଦ କୁମାର ନାୟକ କରତ୍ସିଂହପୁର ଅଫିସ, ୨୬୭

ଭୋଟର ସଂଖ୍ୟା ୨୦୧୯ ସାଧାରଣ ନିର୍ବାଚନ ସମୟରେ ଭୋଟର ସଂଖ୍ୟା ୨,୩୪,୧୪୫ ଥିବାବେଳେ ସେଥିମଧ୍ୟରୁ ପୁରୁଷ ୧,୨୨,୨୬୩ ଓ ମହିଳା ୧,୧୧,୮୮୨ ଜଣଥିଲେ।

୨୦୦୦ ମସିହାରୁ ଏବେ ଯାଏ (ବିଜୟ-ପ୍ରତିଷ୍ଠା) ୨୦୦୦ ସାଧାରଣ ନିର୍ବାଚନ ଦେବାଶିଷ ସାମଗ୍ରୀୟ- ବିଜେଡି-୫୮,୮୭୬ ନସତ୍ ବିଶ୍ୱାଳ- କଂଗ୍ରେସ-୫୪,୬୦୬



କଂଗ୍ରେସ ରାଜ୍ୟ ଅନୁସୂଚିତ ଜାତି ସେଲ ଆବାହକ ତଥା ଜିଲ୍ଲା ଜିଲ୍ଲାକୁ ମନିଷ୍ଟ କମିଟି ସଭ୍ୟ ଦେବେନ୍ଦ୍ର ମଲ୍ଲିକ, ଗତଥର ଜଗତ୍ ସିଂହପୁର ଏମ୍ପି ପ୍ରାର୍ଥୀ ପ୍ରତିନା ମଲ୍ଲିକ, ତାଙ୍କ ଭାଇ ତଥା ଗତଥର ବିଧାୟକ ପ୍ରାର୍ଥୀ ଥିବା ଦେବା ପ୍ରସାଦ ମଲ୍ଲିକ ପ୍ରମୁଖ ଆଶାୟୀ ଥିବା ଚର୍ଚ୍ଚା ହେଉଛି।

୨୦୦୪ ସାଧାରଣ ନିର୍ବାଚନ ଚିରଞ୍ଜୀବ ବିଶ୍ୱାଳ- କଂଗ୍ରେସ-୬୯,୨୬୮ ଦେବାଶିଷ ସାମଗ୍ରୀୟ-ବିଜେଡି-୬୫,୨୫୪ ୨୦୦୯ ସାଧାରଣ ନିର୍ବାଚନ ରମାକ୍ରମୀ ଭୋଇ-ବିଜେଡି-୮୨,୨୮୨ ରାଜକିଶୋର ବେହେରା-କଂଗ୍ରେସ-୪୮,୧୦୦

କଂଗ୍ରେସ ସହ ଅନ୍ୟ ଶାଖାଗୁଡ଼ିକୁ ନିର୍ବାଚନରେ ସାମିଲ ପାଇଁ ପିସିସି ସଭାପତି ଅନୁରୋଧ କରିଛନ୍ତି। ବିଧାୟକ ସୁରେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ରାଉତରାୟଙ୍କୁ ଦଳ ପକ୍ଷରୁ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ ଭାବେ ନିସୂଚି ଦିଆଯାଇଥିବା ସୂଚନା ମିଳିଛି।

୨୦୦୯ ମସିହାରୁ ଅନୁସୂଚିତ ଜାତି ବର୍ଗର ପାଇଁ ସଂରକ୍ଷିତ ହୋଇଥିବା ତିର୍ତ୍ତୋଲ ବିଧାନସଭା ଆସନରେ ୨୦୧୯ ଏପ୍ରିଲ ୨୯ରେ ସାଧାରଣ ନିର୍ବାଚନ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା। ଏହାର ଫଳାଫଳ ଅନୁଯାୟୀ ବିଜେଡି ପ୍ରାର୍ଥୀ ବିଷୁ ଚରଣ ଦାସଙ୍କୁ ୫୪.୧୮% ଅର୍ଥାତ୍ ୧୩,୯୬୭ ଭୋଟ ମିଳିଥିଲା। ତାଙ୍କ ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱୀ ଭାଇପା ପ୍ରାର୍ଥୀ ରମାକ୍ରମୀ ଭୋଇଙ୍କୁ ୩୦.୯% ଅର୍ଥାତ୍ ୭୩,୫୮୧ ଭୋଟ ମିଳିଥିଲା।

ହେଲା, ସେ ଆଶାୟୀ ଥିବା ଦାବି କରିବେ ନାହିଁ। କିନ୍ତୁ ଦଳ ତାଙ୍କୁ ପ୍ରାର୍ଥୀ କଲେ ସେ କଳ୍ପିତ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଥିବା ଦେଖିଛନ୍ତି। ଗତଥର ପ୍ରାର୍ଥୀ ରମାକ୍ରମୀ ଭୋଇ ୫୩ ହଜାରରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଭୋଟ ପାଇଥିବାକୁ ତାଙ୍କୁ ଭାଇପା ପୁଣି ଥରେ ପ୍ରାର୍ଥୀ କରିବା ସମ୍ଭାବନା ଥିବା ଦଳୀୟ କର୍ମୀ ମହଲରେ ଆଲୋଚନା ହେଉଛି।

କାଳିଆ ଟଙ୍କା ନ ଫେରାଇବାକୁ କହିଲେ ପ୍ରଦୀପ୍ତ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୬୭(ବୁଧବୋ)



ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ କୃଷି ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ସବୁ ବୁକ କୃଷି ଅଧିକାରୀଙ୍କ ପାଖକୁ ଚିଠି ଦିଆଯାଇ ଅଯୋଗ୍ୟ କାଳିଆ ଯୋଜନା ହିତାଧିକାରୀମାନଙ୍କ ନିକଟରୁ ଅର୍ଥ ଫେରସ୍ତ ଆଣିବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଯାଇଛି।

ପ୍ରଦୀପ୍ତ କୁମାର ନାୟକ ସରକାରଙ୍କୁ ଟଙ୍କା ମାଗି ନ ଥିଲେ। ଏହା ଚାଷୀମାନେ ଗୋଟିଏ ବି ଟଙ୍କା ଫେରସ୍ତ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ବୋଲି ପ୍ରଦୀପ୍ତ କହିଛନ୍ତି।

ରାଶନକାର୍ଡ ତାଲିକାରୁ ହିତାଧିକାରୀ ବାଦ୍ ପଡ଼ିବା ନେଇ ବର୍ଷିଲା ଭାଜପା

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୬୭(ବୁଧବୋ)

ରାଜ୍ୟରେ ରାଶନକାର୍ଡ ବନ୍ଦନ ନେଇ କାର୍ଡ ରଖାକେତେ ଶାସକ ଦଳ ନେତାମାନଙ୍କ ସମ୍ମୁଖରେ ରହିଛି। ଗୋଟିଏ ପଟେ ପୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଜିଲ୍ଲା ପ୍ରଶାସନ ଜାଣିଶୁଣି ରାଶନ କାର୍ଡ ତାଲିକାରୁ ଯୋଗ୍ୟ ହିତାଧିକାରୀଙ୍କୁ ବନ୍ଦ କରୁଛନ୍ତି।

ହେଉଛି। ଏଭଳି ସାରା ରାଜ୍ୟରେ ରାଶନ କାର୍ଡ ରଖାକେତେ ଶାସକ ଦଳ ନେତାମାନଙ୍କ ସମ୍ମୁଖରେ ରହିଛି। ଗୋଟିଏ ପଟେ ପୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଜିଲ୍ଲା ପ୍ରଶାସନ ଜାଣିଶୁଣି ରାଶନ କାର୍ଡ ତାଲିକାରୁ ଯୋଗ୍ୟ ହିତାଧିକାରୀଙ୍କୁ ବନ୍ଦ କରୁଛନ୍ତି।

ନକଲି କୋଭିଡ୍ ପାସ୍ ଲଗାଇ ପୁରୀରେ କାର୍

- ଭୁବନେଶ୍ୱରରୁ ଆସିଥିଲେ ୩ ଅଣଠଡ଼ିଆ
ପିପିଲି ଟୋଲଗେଟ୍ରେ କାର୍ କବଚ, ଡ୍ରାଇଭର ଅଟକ



ପୁରୀ ଜିଲ୍ଲାରୁ ରେକର୍ଡ ସଂଖ୍ୟାକ ପିପିଲି ଟିକ୍ସ ହେଉଛନ୍ତି। ତେଣୁ ସଂକ୍ରମଣକୁ ରୋକିବା ପାଇଁ ପ୍ରଶାସନ ଏକାଧିକ ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ କରିଛି।

କଥା ହେଉଥିଲେ। ଏ ନେଇ ପ୍ରଶାସନ ପାଖରେ ଖବର ପହଞ୍ଚିବା ଜାଣିବା ପରେ କାର୍ଡ ଉପନିର୍ବାଚନ ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ପଚାରିଥିଲେ।

CLASSIFIED DISPLAY MORE SPACE • SAME PRICE

ଅଲ୍ ଇଣ୍ଡିଆ ଖୋଲା ଟ୍ୟାଲେଣ୍ଡ 2 ଘଣ୍ଟାରେ 100% ଗ୍ୟାରେଣ୍ଟି ସମାଧାନ

କାମ ନ ହେଲେ ପୁରା ଟଙ୍କା ଫେରସ୍ତ ସମସ୍ୟା ଅଛି ତ ସମାଧାନ ମଧ୍ୟ ଅଛି

ସରସ ଫାଇନାନ୍ସ ରିଶି କରାକୁ ମାତ୍ର 24 ଘଣ୍ଟାରେ ସବୁ ଯୋଜନା ଅଧୀନରେ

Galaxy Tower Co. ନିକ କମିଟି ରୋକଗାର ମାଧ୍ୟମ ଦ୍ୱାରା

Hindusthan Tower ରାଉଟ ସରକାରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସ୍ୱୀକୃତିପ୍ରାପ୍ତ

A to Z ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ଘରେ ବସି

Sri Ram Finance କାର୍ତୀୟ ପୁରସ୍କାର ବିଜେତା

BIJAY FINANCE ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର LOAN

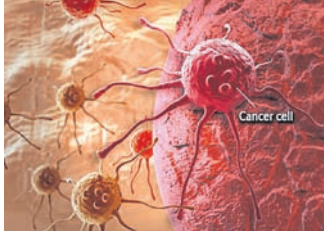
ପାର୍ଟି ଟାଇମ୍ କାମ ଟେକିଙ୍ଗ୍ 4ଟି କମ୍ପାନୀରେ

INDUS TOWER LTD. ନିକ ଖାଲି ଜମି, ଛାଡ଼, ଖେତ

ପାଠକଙ୍କ ପାଇଁ ସୂଚନା: ଏହି ପୃଷ୍ଠାରେ ପ୍ରକାଶିତ କେତେକ ବିଜ୍ଞାପନକୁ ଭିତ୍ତିକରି କିଛି ପାଠକ ଠକାମିର ଶିକାର ହେଉଥିବା ଆମର ଦୃଷ୍ଟିଗୋଚର ହେଉଛି।

ରକ୍ତ ପରୀକ୍ଷାରୁ ଶୀଘ୍ର ଜଣାପଡ଼ିବ କ୍ୟାନ୍ସର

କିଅତ ଅଛି- 'କ୍ୟାନ୍ସର ନୋ ଆନ୍ସର'। ହେଲେ ଆଜିକାଲି କେତେକ କ୍ୟାନ୍ସରକୁ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ପ୍ରସ୍ତରରେ ଚିହ୍ନଟ କରାଯାଇ ତାହାର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇପାରୁଛି। ହେଲେ ଏହି ସମୟରେ କ୍ୟାନ୍ସର କେଉଁ ପ୍ରଭାବ (ଷ୍ଟେଜ)ରେ ଅଛି ତାହା ଜପରେ ହିଁ ଚିକିତ୍ସା ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରାଯାଏ। ତଥାପି ବିଭିନ୍ନ କ୍ୟାନ୍ସରକୁ କିପରି ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ପ୍ରସ୍ତରରେ ଚିହ୍ନଟ କରାଯାଇପାରିବ ସେ ନେଇ



କ୍ୟାନ୍ସର ବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ଉଦ୍ୟମ କାରି ରଖୁଛନ୍ତି ବିଶେଷତାବଦେ ରକ୍ତ ପରୀକ୍ଷା ଦ୍ଵାରା କେତେକ କ୍ୟାନ୍ସର ସମ୍ପର୍କରେ କିଛି ବର୍ଷ ପୂର୍ବରୁ



ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ତଥ୍ୟ ମିଳିପାରିବ ବୋଲି ଦୃଢ଼ଭାବେ ବ୍ୟକ୍ତ କରିଛନ୍ତି ଯୁନିଭର୍ସିଟି ଅଫ୍ କାଲିଫର୍ନିଆର କ୍ୟାନ୍ସର ବିଜ୍ଞାନୀମାନେ। ତ୍ୟମର ଉପରେ ଗବେଷଣା କରିବା ସମୟରେ ସେମାନେ ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ଜାଣିବାକୁ ପାଇଥିଲେ। ପ୍ରକାଶିତ ରିପୋର୍ଟରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି ଯେ, କଲୋଲ, ଲିଭର, ଲଙ୍ଗସ୍ ଏପରି କି କ୍ଷୋମାକ୍ କ୍ୟାନ୍ସର ସମ୍ପର୍କରେ କିଛି ବର୍ଷ ପୂର୍ବରୁ ସୂଚନା ମିଳିପାରିବ।

ଟିଟାନରେ ଜୀବର ସମ୍ଭାବନା



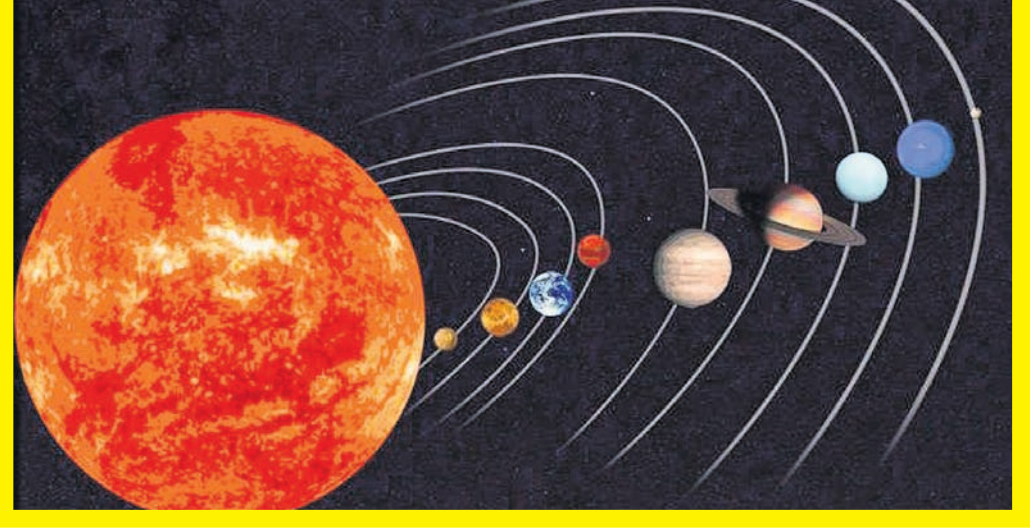
ବାୟୁମଣ୍ଡଳୀୟ ଚାପ ହେଉଛି ପୃଥିବୀର ବାୟୁମଣ୍ଡଳୀୟ ଚାପଠାରୁ ୬୦ ପ୍ରତିଶତ ଅଧିକ। ତିଷ୍ଠରେ ପୃଥିବୀ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ କେଉଁଠାରେ ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜୀବଜଗତ ଆବିଷ୍କୃତ ହୋଇନାହିଁ। ବିଜ୍ଞାନିକମାନେ ଗବେଷଣା କରି ଜାଣିପାରିଛନ୍ତି ଯେ ଡିଟାନରେ ଥିବା ମିଥେନ୍ ଓ ଇଥେନ୍ ହ୍ରଦ ଓ ସମୁଦ୍ରରେ ଜୀବଜଗତ ଥିବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଛି। ବିଜ୍ଞାନିକମାନେ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି ଯେ, ପୃଥିବୀରେ ଗୋଟିଏ ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ଅଛି, ଯାହା ଏସିଡିଲିନ ଭଳି ହାଇଡ୍ରୋକେନ୍ ବସ୍ତୁପୂର୍ଣ୍ଣ। ଏଣୁ ଡିଟାନରେ ଥିବା ମିଥେନ୍ ଓ ଇଥେନ୍ ହାଇଡ୍ରୋକାର୍ବନରେ ସୂକ୍ଷ୍ମଜୀବ ରହିବାରେ କୌଣସି ଅସୁବିଧା ନାହିଁ। ଏହି ଜୀବ ଶ୍ଵାସପ୍ରଣାୟରେ ଅମ୍ଳଜାନ ଜାଗାରେ ଉତ୍ପାଦନ ନେବ, ଗୁକୋଳ ଜାଗାରେ ଏସିଡିଲିନ୍ ସହ ଏହାକୁ ବିପାତନ କରିବ ଏବଂ ନିଷ୍ଠାୟରେ ଅକ୍ସିଜେନ୍ ଜାଗାରେ ମିଥେନ୍ ତ୍ୟାଗ କରିବ। ପରୀକ୍ଷା ଦ୍ଵାରା ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ପୃଥିବୀରେ ଯେପରି ଜୀବର ଉତ୍ପତ୍ତି ହୋଇଥିଲା, ସେହିପରି ଗୋଟିଏ ରାସାୟନିକ ବିକଶନ ପାଇଁ ଡିଟାନରେ ସମସ୍ତ କିଛି ବସ୍ତୁ ଅଛି।



ଡଃ ମାୟାଧର ସାହା

“ଡିଟାନ ହେଉଛି ଶନିର ବୃହତ୍ତମ ଉପଗ୍ରହ। ଏହାର ବ୍ୟାସ ହେଉଛି ୫୧୫୦ କିମି ଏବଂ ଏହା ହେଉଛି ସୌରଜଗତର ଦ୍ଵିତୀୟ ବୃହତ୍ତମ ଗ୍ରହ। ସୌରଜଗତର ବୃହତ୍ତମ ଉପଗ୍ରହ ହେଉଛି ବୃହସ୍ପତିର ଉପଗ୍ରହ ଗାନିମିଡ୍, ଯାହାର ବ୍ୟାସ ଡିଟାନଠାରୁ ମାତ୍ର ୧୧୨ କିମି ଅଧିକ। ଡିଟାନକୁ ହଳାଣ୍ଡର ବିଜ୍ଞାନିକ କ୍ରିଷ୍ଟିୟାନ ହିଉଜେନ୍ସ ୧୬୫୫ ମସିହାରେ ଆବିଷ୍କାର କରିଥିଲେ। ଏହା ହେଉଛି ଶନିର ପ୍ରଥମ ଆବିଷ୍କୃତ ଉପଗ୍ରହ (ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶନିର ୮୨ଟି ଉପଗ୍ରହ ଆବିଷ୍କୃତ ହୋଇଛି) ଏବଂ ପୃଥିବୀ ବାହାରେ ପଞ୍ଚମ ଜଣା ଉପଗ୍ରହ।”

ବରଫରେ ପରିଣତ ହୋଇଥାଏ। ବାସ୍ତବରେ ଡିଟାନ ପୃଷ୍ଠରେ ଥିବା ଅଧିକାଂଶ ପଥର ହେଉଛି ଜଳୀୟ ବରଫ। ଏହା ମୁଖ୍ୟତଃ ଜଳୀୟ ବରଫ ଓ ଶିଳାମୁକ୍ତ ବରଫକୁ ଗଠିତ। ନିକଟରେ ଆମେରିକୀୟ ମହାକାଶ ଗବେଷଣା ସଂସ୍ଥା ‘ନାସା’ର ବିଜ୍ଞାନିକମାନେ ଡିଟାନର ପ୍ରଥମ ଭୂତାତ୍ମକ ମାନଚିତ୍ର ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି ନାସା ଶନି ଗ୍ରହ ଅଭିଯାନରେ ପଠାଇଥିବା କାସିନ୍ ସ୍ଥାନ ଆଧାରରେ ଏହି ମାନଚିତ୍ର ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଛି। ଏହି ଅନୁସାରେ ଡିଟାନର ସମତଳ ଅଞ୍ଚଳ ହେଉଛି ପ୍ରାୟ ୬୫ ପ୍ରତିଶତ, ବାଲି, ପାହାଚ ୧୭ ପ୍ରତିଶତ ଏବଂ ପାହାଡ଼ିଆ ଅଞ୍ଚଳ ହେଉଛି ୧୪ ପ୍ରତିଶତ। ପୃଥିବୀ ମାନଚିତ୍ର ମନୁଷ୍ଟ୍ର ଭଳି ଡିଟାନର ବିଷ୍ଣୁବରେଖା ନିକଟରେ ବାଲି ପାହାଡ଼ ଆବିଷ୍କାର କରିଥିଲେ। ତ୍ୟମ ଗ୍ରହଠାରୁ ଡିଟାନ ହେଉଛି ବଡ଼। ଡିଟାନ ପୃଷ୍ଠର ଚାପମାତ୍ରା ହେଉଛି ବିନ୍ଦୁ ୧୭୮ ଡିଗ୍ରୀ ସେଲସିୟସ। ଏହି ଚାପମାତ୍ରାରେ ଜଳ ପଥର ଭଳି ଟାଣ



ତରଳ ହ୍ରଦ ଥିବାର ଜଣାପଡ଼ିଛି। ଏହ ହେଉଛି ମିଥେନ୍ ଓ ଇଥେନ୍ ଭଳି ହାଇଡ୍ରୋକାର୍ବନର ହ୍ରଦ। ରତ୍ତୁକ୍ର ଅନୁସାରେ ଏଗୁଡ଼ିକର ଆକାର ବୃଦ୍ଧିବାର ଓ କମିବାର ମଧ୍ୟ ଜଣାପଡ଼ିଛି। ଡିଟାନ ପୃଷ୍ଠରେ ତରଳ ପଦାର୍ଥ ପ୍ରବାହ ଗଠିତ ହୋଇଛି। କାସିନ୍ ତଥ୍ୟରୁ ଡିଟାନ ପୃଷ୍ଠରେ

ଯଦି ଡିଟାନରେ ଜୀବଜଗତ ଥାଏ, ତା’ହେଲେ ଏହାର ବାୟୁମଣ୍ଡଳରେ ଟ୍ରୋପୋସ୍ଫିୟରରେ ଉତ୍ପାଦନ ଓ ଏମେଟିଲନ୍ ପରିମାଣ ଆଣ୍ଡାଠାରୁ କମ୍ ଥିବ। ଏହି ପରୀକ୍ଷା ପରବର୍ତ୍ତୀ ମହାକାଶ ଅଭିଯାନରେ କରିବା ପାଇଁ ଚିନ୍ତା କରାଯାଇଛି। ନାସା ଡିଟାନ ପୃଷ୍ଠର

ଯୋଗ ଓ ଆଶୁଗର୍ବି ଯନ୍ତ୍ରଣା

କେବଳ ବୟସ ବଢ଼ିବା ଯୁଦ୍ଧେ, ଆଜିକାଲି ଅନେକ ମୁଦପିଡ଼ି ଆଶୁଗର୍ବି ଯନ୍ତ୍ରଣାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଛନ୍ତି। ତେବେ ଏଥିରୁ କେତେକାଂଶରେ ଉପଶମ ପାଇବାର ଏକ ସରଳ ଉପାୟ ରହିଛି। ବାସ୍, ଏଥିପାଇଁ ଅଧିକ ପରିଶ୍ରମ ମଧ୍ୟ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ। କେବଳ ନିଜ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନ ଚାଳିକାରେ ଯୋଗକୁ ସାମିଲ କରିଅଛନ୍ତୁ ନା! ଏହାଦ୍ଵାରା ଆଶୁଗର୍ବି ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ କେତେକାଂଶରେ ଲାଭ ମିଳିଥାଏ ବୋଲି ଏକ ସମ୍ୟକ ଲାଭ ଦେଖିବାକୁ ପଡ଼ିବ। ଯୋଗ ଓ ଆଶୁଗର୍ବି ଯନ୍ତ୍ରଣା ଶାର୍ଦ୍ଧକ ବିଷୟକୁ ନେଇ ଯୁନିଭର୍ସିଟି ଅଫ୍ ସିଡ୍ନୀର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଏକ ସଭଳି କରିଥିଲେ। ଆଶୁଗର୍ବି ଯନ୍ତ୍ରଣା ସହ



କଟିବ କିଛି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଏହାର ପରିସରଭୂତ କରାଯାଇ ସେମାନଙ୍କୁ ନିୟମିତ କିଛି ସମୟ ଯୋଗ କରିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଥିଲା। ଆଶୁଗର୍ବିଜନକ ଭାବରେ

ଏହାଦ୍ଵାରା କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଆଶୁଗର୍ବି ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ କେତେକାଂଶରେ ଉପଶମ ଲାଭ କରିଥିବାର ଉକ୍ତ ଯୁନିଭର୍ସିଟିର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଜାଣିପାରିଥିଲେ।

- ▶ଏବେ ତ ବର୍ଷାଦିନ। ତେଣୁ ନିଜ ଶରୀର ପ୍ରତି ଅଧିକ ଯତ୍ନ ନେବା ନିହାତି ଦରକାର। ଏହି ରତ୍ତୁରେ ଥଣ୍ଡା, କାଶ, ଝିଙ୍କ ଆଦିଠାରୁ ଯେତେ ସମ୍ଭବ ନିଜକୁ ଦୂରେଇ ରଖନ୍ତୁ।
- ▶ସବୁବେଳେ ଥଣ୍ଡା ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ।
- ▶ବାସ୍ ଶାୟ୍ୟ ଆଦୌ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଶାୟ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିପାରିବା ପରେ ତାହାକୁ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖନ୍ତୁ।
- ▶ବର୍ଷାଦିନେ, ଖଟା, ଆଚାର, ମଇଦାରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟ, ଅଧିକ ମସଲାଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଯେତେ କମ୍ ଖାଇବେ ତାହା ସେତେ ଭଲ।
- ▶ଯଦି ତରଳ ଫଳମୂଳ ଖାଇଛନ୍ତି ତେବେ ତାହାକୁ କାଟିବା ପରେ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ଖାଆନ୍ତୁ। ଏହାକୁ କାଟି ଅଧିକ ସମୟ ରଖି ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ।
- ▶ଏହି ରତ୍ତୁରେ ଅଧିକ ସମୟ ଧରି

ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ସୁତ ନା



ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇ ରହିଥିବା ସାଲାଇ ନ ଖାଇବା ଭଲ। ଏହାକୁ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଖାଆନ୍ତୁ।

ରୋଗ ଦ୍ଵାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ସତ୍ୟ ରହିଛି। ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଓଷା ହୋଇଯାଇଥିଲେ ଶୁଖିଲା ତଥା ପରିଷ୍କାର ତରଳିଆରେ ଭଲ ଭାବରେ ପୋଛି ହୋଇପଡ଼ନ୍ତୁ।

- ▶ଏହି ସମୟରେ ଛୋଟ ପିଲା ଥଣ୍ଡା, କାଶ, ଜ୍ୱର ଆଦିରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇପାରନ୍ତି। ତେଣୁ ଏଗୁଡ଼ିକର କିଛି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖିବାପାଇଁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରି ସେମାନଙ୍କର ଚିକିତ୍ସା କରାଇ ନିଅନ୍ତୁ।
- ▶ଥଣ୍ଡାକରିତ ରୋଗରୁ ଉପଶମ ପାଇବା ପାଇଁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁସାରେ ଘରେ କିଛି ଔଷଧ ରଖିପାରିବ। ହେଲେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ କିପରି ଖାଇବେ ତାହା ପରାମର୍ଶ ସମୟରେ ହିଁ ବିଷୟ ଭାବରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କଠାରୁ ବୁଝିଅଛନ୍ତୁ।
- ▶ଯଦି ବର୍ଷାରେ ଭିକି ଯାଇଛନ୍ତି ତେବେ ଓଷା ଶରୀରକୁ ଅଧିକ ସମୟ ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ। କାରଣ ଏହାଦ୍ଵାରା ଥଣ୍ଡା

