

ଇଲକ୍ଟ୍ରିକିଟି ପଲିସିରେ ଟୋପଲେ

ଆୟର୍ଲାଣ୍ଡ ବିପକ୍ଷ ଏକବିବସାୟ କ୍ରିକେଟ ସିରିଜ ପାଇଁ ଇଲକ୍ଟ୍ରିକିଟି ପଲିସିରେ ଟୋପଲେ।

୧୨ ୧୦

ଭାଇଜାନ୍‌ଙ୍କ ପ୍ରେମରେ ପଡ଼ିଥିଲେ କ୍ରିତି

ବଲିଉଡ଼ ନାୟିକା କ୍ରିତି ସାନନ ସଲମାନଙ୍କୁ ବହୁତ ହ୍ୟାଣ୍ଡସମ୍ ବୋଲି କହିବା ସହ ତାଙ୍କ ଆକ୍ଟିଂଗୁ ପସନ୍ଦ କରିଛନ୍ତି। ତାଙ୍କ ସହ କାମ କରିବାକୁ ମୋର ଡ୍ରିମ ଅଛି ବୋଲି କ୍ରିତି କହିଛନ୍ତି।

ଭାରତ ଆସୁଛି ୫ ରାଫାଲ ଯୁଦ୍ଧବିମାନ



- ରୁଧିର ଅମାଳା ବାୟୁସେନା ଘାଟିରେ ପହଞ୍ଚିବ
- ୨୦୨୧ ସୁଦ୍ଧା ପ୍ରାୟ ୩୬ଟି ଆସିବ
- ଖୁବ୍‌ଶୀଘ୍ର ଲାଗିବ ହାମର ଶେପଶାସ୍ତ୍ର

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ/ପ୍ୟାରିସ୍, ୨୭/୭: ପ୍ରାୟ ୫ ପ୍ରଥମ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଭାରତ ସୋମବାର ୫ଟି ରାଫାଲ ଯୁଦ୍ଧବିମାନ ଆଣିବାରେ ସଫଳ ହୋଇଛି। ପ୍ରାୟ ୭ ହଜାର କି.ମି. ପାରହୋଇ ରୁଧିର ଅମାଳା ବାୟୁସେନା ଘାଟିରେ ଏହି ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଯୁଦ୍ଧବିମାନଗୁଡ଼ିକ ପହଞ୍ଚିବ। ମଝିରେ କେବଳ ଯୁଦ୍ଧରେ ଅବକାଶ ପରେ ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ ଆଗମନ କରିବ। ଏନେଇ ପ୍ରାୟ ୨୦୨୧ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭାରତୀୟ ବାୟୁସେନାରେ ଶାନ୍ତ ସୁରକ୍ଷା ଦେବାକୁ ଯୁଦ୍ଧବିମାନ ଆଣିବା ପରେ ଭାରତର ପ୍ରତିରକ୍ଷା କ୍ଷେତ୍ର ଅଧିକ ସୁରକ୍ଷିତ ହୋଇପାରିବ ବୋଲି ସେ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି। ଭାରତ ଓ ପ୍ରାୟ ୨୦୨୧ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରାଫାଲ ଯୁଦ୍ଧବିମାନ କିଣିବା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ରହିଛି। ଏହି ଯୁଦ୍ଧବିମାନ ୧୧ ପୃଷ୍ଠା-୪

କର୍ମଚାରୀ ବୋଝ ନେବାକୁ ଅମଙ୍ଗ ଚିପିସିଏଲ୍

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୭/୭ (ବୁଧବାର)



- ସେସୁ ଉପରେ ଗ୍ରାହକୋ, ଓପିଟିସିଏଲ୍ ବକେୟା ୨୦୧୧କୋଟି
- ବକେୟା ଟଙ୍କା ପଇଠ କରିବାକୁ ଓଜିଆରସିକୁ ଠିକି ଲେଖିଲା ଓପିଟିସିଏଲ୍
- କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ଚାକିରି ସର୍ତ୍ତାବଳୀ ମାନ୍ଦିବାକୁ ଚିପିସିଏଲ୍ ଅମାନ୍ଦି
- ଓଜିଆରସିରେ ଦାଖଲ କଲା ରିଭ୍ୟୁ ପିଟିଶନ

ଚଳାଇବାପରେ ୨୦୨୦ରୁ ପହିଲାକୁ ସେସୁର ପରିଚାଳନା ଭାର ଚାଟା ପାଖର ଚିପିସିଏଲକୁ ହସ୍ତାନ୍ତର କରାଯାଇଛି। ଏହି କମ୍ପାନୀ ଏବେ ସେସୁ ବଦଳରେ ଚାଟା ପାଖର ସେଷ୍ଟାଲ୍ ଓଡିଶା ଡିଭିଜନ୍‌ରେ (ଚିପିସିଏଲ୍) ନାମରେ ପରିଚାଳନା କରୁଛି। ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ପକ୍ଷରୁ ଗ୍ରାହକୋ ଏବଂ ଚିପିସିଏଲ୍ ମଧ୍ୟରେ ଏ ନେଇ ରୁଦ୍ଧ ହୋଇଛି। ଏଥିରେ ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ୪୯ ପ୍ରତିଶତ ଅଂଶଧନ ଥିବାବେଳେ ଚିପିସିଏଲ୍ ୫୧ପ୍ରତିଶତ ଅଂଶଧନ ରହିଛି। ରୁଦ୍ଧ ଅନୁଯାୟୀ ଚାଟା ପାଖର ସେସୁର ପରିଚାଳନା କରିବା ସହ ଉଚ୍ଚତ ସେବା, ବୈଷୟିକ ଓ ବାଣିଜ୍ୟିକ କ୍ଷମା କମ୍ପାନୀ, ନୂତନ ପ୍ରକଳ୍ପ ପାଇଁ ପୁଞ୍ଜିନିବେଶ ଇତ୍ୟାଦି କରିବ। ଏଥିସହିତ ସେସୁରେ ଥିବା ୪,୯୧୭ କୋଟି କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ଚାକିରି ସର୍ତ୍ତାବଳୀ ରକ୍ଷା କରିବା ସହ ୪୩୫୦କୋ କର୍ମଚାରୀଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ରଖିବାକୁ ରୁଦ୍ଧରେ ଉଲ୍ଲେଖ ରହିଥିଲା। ଏପରି କି ସେସୁର କୌଣସି ବକେୟା ବୋଝକୁ ଚିପିସିଏଲ୍ ବହନ କରିବ ନାହିଁ। କେବଳ ଆସନ୍ତା ୫ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଉପଭୋକ୍ତାଙ୍କ ଉପରେ ବକେୟା ଥିବା ୨୦୦ କୋଟି ବିଦ୍ୟୁତ୍ ବିଲ୍ ପଇଠ କରିବ ବୋଲି ରୁଦ୍ଧରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି। ହେଲେ ଏବେ ସେସୁ ୧୧ ପୃଷ୍ଠା-୪

ଚିକିତ୍ସା ବଢ଼ାଇଛି ୩ ଜିଲ୍ଲା

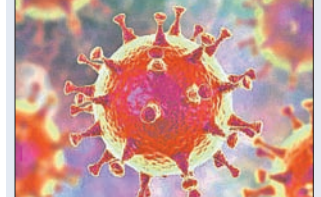
ଆଉ ୧୫୦୩ ଚିକିତ୍ସକ, ୭ ମୃତ, ୫୮୧ ସ୍ୱସ୍ଥ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୭/୭ (ବୁଧବାର)

ରାଜ୍ୟରେ କରୋନା ଉପରପୁହାଁ ରହିଛି। ଦିନକୁ ଦିନ ଆକ୍ରାନ୍ତଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ହ୍ରାସ ହେବାକୁ ଆରମ୍ଭ ହେବାକୁ କିମିଦି ଚାହା କହି ହେବ ନାହିଁ। ତେବେ ରାଜ୍ୟର ୩ ଜିଲ୍ଲା ଏବେ ଚିକିତ୍ସା ବଢ଼ାଇଛି। ଗଞ୍ଜାମ, ଖୋର୍ଦ୍ଧା ଓ କଟକରେ ସର୍ବାଧିକ ଆକ୍ରାନ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ହେଉଛି। ପ୍ରତିଦିନ ରାଜ୍ୟରୁ ବାହାରିଥିବା ଆକ୍ରାନ୍ତଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ୬୦ରୁ ୬୫ ପ୍ରତିଶତ କେବଳ ଏହି ୩ ଜିଲ୍ଲାରୁ ରହୁଛି, ଯେଉଁଥିପାଇଁ ସଂକ୍ରମିତ ସଂଖ୍ୟା ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଛି। ଏଥିସହ ଜିଲ୍ଲାରୁ ସଂକ୍ରମଣକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରାଗଲେ, ରାଜ୍ୟରେ ମଧ୍ୟ ଆକ୍ରାନ୍ତଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା କମିଯିବ ବୋଲି ଜାଣି ବିଜ୍ଞାନ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ(ଆଇଏଏଲ୍‌ଏସ୍) ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଅକ୍ଷୟ ପରିଡ଼ା କହିଛନ୍ତି। ଗତ ୨୪ ଘଣ୍ଟାରେ ରାଜ୍ୟର ୨୮ ଜିଲ୍ଲାରୁ ଆଉ ୧୫୦୩ଜଣ ନୂଆ କରୋନା ପଜିଟିଭ୍ ଚିକିତ୍ସା ହୋଇଛି। ୧,୦୦୨ଜଣ କ୍ୱାରାଣ୍ଟାଇନ୍ ସେଣ୍ଟରକୁ ଚିକିତ୍ସା ହୋଇଥିବାବେଳେ ୫୦୧ଜଣ ସ୍ଥାନୀୟ ଆକ୍ରାନ୍ତ ରହିଛନ୍ତି। ଏଥିମଧ୍ୟରୁ ଗଞ୍ଜାମରେ ସର୍ବାଧିକ ୪୯୧ଜଣ ଥିବାବେଳେ ଖୋର୍ଦ୍ଧାରେ ୨୨୩ ଓ କଟକରେ ୧୩୬ଜଣ ରହିଛନ୍ତି। ଫଳରେ ଗଞ୍ଜାମରେ ମୋଟ ଆକ୍ରାନ୍ତ ସଂଖ୍ୟା ୯ହଜାର ପାରୁ କିଥିବାବେଳେ ୧୧ ପୃଷ୍ଠା-୪

■ ପ୍ରତିଦିନ ଗଞ୍ଜାମ, ଖୋର୍ଦ୍ଧା ଓ କଟକରୁ ୬୫ପ୍ରତିଶତ ଆକ୍ରାନ୍ତ ଚିକିତ୍ସା

୨୬ ହଜାର ଚିପିସିଏଲ୍ ସଂକ୍ରମିତ ସଂଖ୍ୟା



ମୃତ୍ୟୁ ୮୨କୁ ଛୁଇଁଛି। ଖୋର୍ଦ୍ଧାରେ ମୋଟ ଆକ୍ରାନ୍ତଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ୩,୨୬୦ ଥିବାବେଳେ କଟକରେ ୧୩୬୫ଜଣଙ୍କୁ ମିଶାଇ ମୋଟ ଆକ୍ରାନ୍ତଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ୧,୮୨୫ରେ ପହଞ୍ଚିଛି ଓ ୧୦ଜଣଙ୍କର କରୋନାରେ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଛି। ସେହିପରି କଟକରେ ୧୩୬୫ ଓ ଗଞ୍ଜାମରେ ୧୩୬୫ ଲେଖାଏ, ରାୟଗଡ଼ା ୬୮, ପୁରୀରେ ୫୭, ଯାଜପୁର ୫୧, କେନ୍ଦୁଝର ୪୩, କୋରାପୁଟ ଓ ମାଲକାନଗିରିରୁ ୩୫ଜଣ ଲେଖାଏ, ଡେଙ୍କାନାଳ ୩୨, ମୟୂରଭଞ୍ଜ ୨୮, ଭଦ୍ରକ ୨୫, ବରଗଡ଼ ୨୩, ୧୧ ପୃଷ୍ଠା-୪



ରାଜଧାନୀରେ ବହୁଛି ଗୋଟି, ଲକଡ଼ାରେ ୬୦୦ରୁ ଅଧିକ ଗୋଟି!

ଅଭିନେତ୍ରୀ ଦୀପା ସାହୁଙ୍କ ପରଲୋକ

କର୍ମଚୀ ସହ ଲଢ଼େଇ କରି ହାରିଗଲେ ଆଲବମ୍ କୁଲିନ୍



ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୭/୭ (ବୁଧବାର)

ଓଡ଼ିଆ ଆଲବମ୍ ଅଭିନେତ୍ରୀ ଦୀପା ସାହୁ ସୋମବାର ଚିକିତ୍ସାଧୀନ ଅବସ୍ଥାରେ ଆସୁ ରୁଜିଛନ୍ତି। ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି କର୍ମଚୀ ରୋଗ ସହ ଲଢ଼େଇ କରୁଥିବା ଏହି ଅଭିନେତ୍ରୀଙ୍କର ଭୁବନେଶ୍ୱରସ୍ଥିତ ଏକ ଘରୋଇ ହସ୍ପିଟାଲରେ ପରଲୋକ ଘଟିଛି। ତାଙ୍କୁ ୩୫ବର୍ଷ ହୋଇଥିଲା। ମୃତ୍ୟୁ ଶଯ୍ୟା ନିକଟରେ ସ୍ୱାମୀ ମଣୀନ୍ଦ୍ର ଦତ୍ତ ଏବଂ ଏକମାତ୍ର ୧୧ ପୃଷ୍ଠା-୪

ଆଜିର ସମ୍ପାଦକୀୟ ଭୂମିପୂଜନ

୨୯ରେ ମାଟ୍ରିକ ରେଜଲ୍ଡ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୭/୭ (ବୁଧବାର)

- ପୂର୍ବାହ୍ନ ସାଢ଼େ ୧୧ଟାରୁ ଷ୍ଟେଡ଼ିଂସାଇଟ୍‌ରେ ଉପଲବ୍ଧ ହେବ
- ଅଗଷ୍ଟ ୧୦ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବ କଣ୍ଟୋଲ ରୁମ୍
- ଅଗଷ୍ଟରେ ପ୍ରକାଶ ପାଇବ ଯୁକ୍ତ ୨ ପରୀକ୍ଷାଫଳ

bseodisha.ac.in ଓ www.bseodisha.nic.in। ଏଥିସହ ୫୭୭୭୭୫୦ରେ ଏସ୍‌ଏମ୍‌ଏସ୍ କଲେ ମଧ୍ୟ ରେଜଲ୍ଡ ମିଳିପାରିବ। ତେବେ ମାଟ୍ରିକ ପରୀକ୍ଷା ଫଳ ସଂକ୍ରାନ୍ତ ଅଧିକ ୧୧ ପୃଷ୍ଠା-୪

ଚିକ୍ଳାଡ଼ି ପାଇଁ ଜୀବନ ବାଜି

- ନବୀନାଲୁ ଧରାଯାଉଛି
- କୁମ୍ଭୀର ଆକ୍ରମଣ ବହୁଛି
- ସଚେତନତା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ କାମ ଦେଉଛି

କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା ଅଫିସ୍, ୨୭/୭ (କରକାଥ ଧଳ)

ଏକଲି କେତେକ ଜୀବିକା ରହିଛି, ଯେଉଁଥିରେ ଜୀବନ ଚାଲିଯାଉଛି। ହେଲେ ଅର୍ଥ ମୋହରେ ଲୋକେ ସେହି ପ୍ରାଣହୀନ ଜୀବିକାଠାରୁ ଦୂରେଇ



ପୁଣ୍ଡୁଳି କାଳରେ ମାଛ ଧରୁଛନ୍ତି ମହିଳାମାନେ।

ପାରୁନାହାନ୍ତି। କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା ଜିଲ୍ଲାର କୁମ୍ଭୀର ସାଗୁରାଲୁ ହେଉଥିବା ନଦୀ ଓ ଯୋରୁରୁ ଚିକ୍ଳାଡ଼ି ସଂଗ୍ରହ କରିବା ଅନେକ ଲୋକଙ୍କ ଜୀବିକା। କିନ୍ତୁ ଅସାବଧାନତା ଯୋଗୁ ସେମାନେ କୁମ୍ଭୀର ଆକ୍ରମଣର ଶିକାର ହୋଇ ମୃତ୍ୟୁ ହେଉଛନ୍ତି। ଗତ ୧୦ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ୧୬ ଜଣଙ୍କ କୁମ୍ଭୀର ଆକ୍ରମଣରେ ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଥିବା ବନବିଭାଗ ରିପୋର୍ଟରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି। ବାସ୍ତବରେ ଏହି ସଂଖ୍ୟା ୪୦ରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ବୋଲି ସ୍ଥାନୀୟ ଅଧିବାସୀ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି। ସେହିପରି କୁମ୍ଭୀର ଆକ୍ରମଣରେ ଶତାଧିକ ବ୍ୟକ୍ତି ତାଳୁରଖାନାରୁ ଚିକିତ୍ସିତ ହୋଇ ପେଟିଛନ୍ତି। ସମସ୍ତ କୁମ୍ଭୀର ଛାଡ଼ିଲେ ଭିତରକନିକା ଅଭୟାରଣ୍ୟରେ ଚିକ୍ଳାଡ଼ି ସଂଗ୍ରହକାରୀଙ୍କୁ ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି। ଏହି ଜାତୀୟ ଉଦ୍ୟାନ ମଧ୍ୟ ଯେଉଁ ବଢ଼ିଯାଇଥିବା ନଦୀ ନାଳକୁ ଛୋଟ ଚିକ୍ଳାଡ଼ି ଧରି ସେମାନେ ବଜାରରେ ବିକ୍ରି ୧୧ ପୃଷ୍ଠା-୪

ଭାରତର No.1 ଭାରତର ବିଶ୍ୱାସ

MRP ₹55 for 1kg

ମହାଆକ୍ତିଶାଳୀ ମାର୍ଗୁଲା

କୃତ୍ରିମ ରଙ୍ଗନାଶକ, ଫିକ୍ସ ସିସ୍ଟମ କର୍

ପ୍ରଥମେ ବ୍ୟବହାର କର ପରେ ବିଶ୍ୱାସ କର

*As per Nielsen Retail Index data for MAT November 2019. All India (Urban + Rural) market in Washing Powder Category.

ସମ୍ଭାଳ ୪୯୦ ସର୍ବିୟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଚିକିତ୍ସା ବି ଅଭିଯୋଗ ପାଇଁ ସଂପର୍କ କରନ୍ତୁ । RSPL CARE 1800 120 2800

ଆଜି ବିଶ୍ୱ ପ୍ରକୃତି ସଂରକ୍ଷଣ ଦିବସ

ପ୍ରତିବର୍ଷ ଜୁଲାଇ ୨୮ରେ ପାକନ କରାଯାଉଛି ବିଶ୍ୱ ପ୍ରକୃତି ସଂରକ୍ଷଣ ଦିବସ। ପ୍ରାକୃତିକ ସମ୍ପଦକୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେବା ପ୍ରକୃତି ସଂରକ୍ଷଣ ଦିବସର ମୁଖ୍ୟ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ।



ସାମୁଦ୍ରିକ ପ୍ରାଣୀଙ୍କ ସୁରକ୍ଷାକୁ ଅଣଦେଖା

ଅସମାପିତା ସାଧୁ ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୭୭(ବୁଧବେଳା)

ଓଡ଼ିଶାରେ ୪୮୭ କି.ମି. ସାମୁଦ୍ରିକ ସୀମା ବ୍ୟାପିଛି। ଓଡ଼ିଶା ସମୁଦ୍ରରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ପ୍ରାଣୀ ଦେଖାଯାଆନ୍ତି। ହେଲେ ସାକ୍, ଅଳିଭୁ ରିଭେଲ, ସର୍ମ ହେଲ, ବାଲିନ ହେଲ ସହିତ ଏମାନଙ୍କ ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ବନ ବିଭାଗ ଦୃଷ୍ଟି ଦେଉ ନ ଥିବା କୁହାଯାଉଛି।

ହେଉଛି ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ଗୋପାଳପୁରର ଜୁଲାଇଜିମାଲ ସର୍ଭେ ଅଫ୍ ଇଣ୍ଡିଆର ଜନରାଜି ଡ. ଅନାଲ ମହାପାତ୍ର କୁହନ୍ତି, ଆମ ରାଜ୍ୟରେ ସ୍ଥଳଭାଗରେ ଥିବା ପ୍ରାଣୀଙ୍କ ସୁରକ୍ଷା ଓ ସଂରକ୍ଷଣ ପାଇଁ ଯେତେ ପ୍ରୟାସ ହେଉଛି, ସେତେ ଦିଆଯାଇ ନାହିଁ।



ବନ୍ୟପ୍ରାଣୀ ଶିକାର, ଚୋରା କାରବାର

ପ୍ରକୃତି ଉପରେ ଏକ ବଡ଼ ମନୁଷ୍ୟକୃତ ବିପଦ ହେଲା ବନ୍ୟପ୍ରାଣୀ ଶିକାର ଏବଂ ଚୋରା କାରବାର। ଭାରତରେ ବନ୍ୟପ୍ରାଣୀ ଚୋରା କାରବାର ପାଇଁ ଚାଲିଯାଇଛି।



୧୭ ବର୍ଷରେ କମିଛି ୩.୧ ଲକ୍ଷ ହେକ୍ଟର ଜଙ୍ଗଲ

ଭାରତରେ ସହରୀକରଣ ବୃଦ୍ଧିପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ବନଭଙ୍ଗ କାର୍ଯ୍ୟ ଚାଲିଛି। ଉପରୋକ୍ତ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଅନୁଯାୟୀ ୨୦୧୯ରେ ୧୦,୦୪୭.୯୪୦ ହେକ୍ଟର ଏବଂ ୨୦୧୮ରେ ୯,୮୭୪.୮୧୨ ହେକ୍ଟରକୁ ପହଞ୍ଚିଛି।

୨୦୧୮ରେ ୧,୨୨୫,୩୯୭ ହେକ୍ଟର କମିଛି। ବିଭିନ୍ନ କାରଣରୁ ୨୦୧୮ ମସିହାରେ ୯୩ ଯୁଗପାଠ୍ୟ ପ୍ରାଣୀ, ୯୩ ପକ୍ଷୀ, ୨୨୭ ମାଛ, ୩୯୬ ଉଚ୍ଚତର ବୃକ୍ଷ ସଙ୍କଟଗ୍ରସ୍ତ ପ୍ରକାଶ ଉପରେ ସ୍ଥାନ ପାଇବା ଘୋର ତିତ୍ତାର କାରଣ ପାଇଛନ୍ତି।

୨୦୧୮ରେ ୧,୨୨୫,୩୯୭ ହେକ୍ଟର କମିଛି। ବିଭିନ୍ନ କାରଣରୁ ୨୦୧୮ ମସିହାରେ ୯୩ ଯୁଗପାଠ୍ୟ ପ୍ରାଣୀ, ୯୩ ପକ୍ଷୀ, ୨୨୭ ମାଛ, ୩୯୬ ଉଚ୍ଚତର ବୃକ୍ଷ ସଙ୍କଟଗ୍ରସ୍ତ ପ୍ରକାଶ ଉପରେ ସ୍ଥାନ ପାଇବା ଘୋର ତିତ୍ତାର କାରଣ ପାଇଛନ୍ତି।

ଟେଲେଟ୍ ପେପର ପାଇଁ ଦୈନିକ ୨୭ ହଜାର ଗଛ ବଳି

ମହାମୁଦ୍ରା ଗଣ୍ଠି କହିଥିଲେ, ପୃଥିବୀ ସବୁ ମଣିଷଙ୍କ ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରକୃତି ପରିମାଣରେ ସମ୍ପଦ ଭରି ଦେଇଛି, କିନ୍ତୁ ନିଜର ଅଭିକାନ୍ଧ ପୂରଣ ପାଇଁ ନୁହେଁ। କିନ୍ତୁ ଏବେ ଲୋକେ ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ଅଧିକ ସମ୍ପଦ ସୂଚୀ ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରି ପ୍ରକୃତିକୁ ବିପଦକୁ ଠେଲି ଦେଉଛନ୍ତି।



କଟକ ଉନ୍ନୟନ କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷ ଅନୁଶୋଧନ ଭବନ, ଲିଙ୍କ ରୋଡ୍, କଟକ - ୧୨ ସୂଚନା

ଟିଟୋ ଗ୍ୟାଙ୍ଗର ୪ ଗିରଫ

କଟକ ଅପ୍ରେଲ, ୨୭୭ ଥିଲେ। ହତ୍ୟାକାଣ୍ଡ, ଛିନ୍ଦାଳ, ଲୁଚ, ଡକାୟତି ଭଳି ଅନେକ ଆପରାଧକୁ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ସେମାନଙ୍କର ସମ୍ପୃକ୍ତି ଥିଲା। ଉପରୋକ୍ତ ୪ ଜଣ ଚାଉଳିଆଗଞ୍ଜ ଥାନା ପୋଲିସ୍ ଠାରୁ କର୍ମଚାରୀ ତାହା ପାଇଁ ପାଇଁ ଯୋଜନା କରୁଥିବା ବେଳେ ଯୋଲିସ୍ ଚଢ଼ାଉ କରି ଏମାନଙ୍କୁ ଗାନ୍ଧିଜୀ ନିକଟସ୍ଥ ପଡ଼ିଆକୁ ଡାକି ଆଣିଥିଲା।

ସୂଚନା ଏକସ୍ପ୍ରେସ୍ ସର୍ବସାଧାରଣଙ୍କ ଅବଗତ ନିମନ୍ତେ ଜଣାଇ ଦିଆଯାଉଛି ଯେ, ସୁନାଦେବୀ - ୧୩୨/୩୩ କେ.ଭି. ସର୍ବସ୍ୱେଚ୍ଛା ଘାଟଗୁଡ଼ା, ବୁଦ୍ଧଗିରି, ନିମାଗରଗୁଡ଼ା ଓ ବୁଦ୍ଧଗିରି ଡେଇଁ ନୂତନଭାବେ ନିର୍ମିତ ଏମ୍.ବି.ଇ. ଲାଇନ୍ କାମ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଅଛି ଏବଂ ବିଧି ପ୍ରତ୍ୟାବର୍ତ୍ତନ ୦୯/୦୭/୨୦୨୦ରେ ଆରମ୍ଭ ହେବ।

କଟକ ଉନ୍ନୟନ କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷ ଅନୁଶୋଧନ ଭବନ, ଲିଙ୍କ ରୋଡ୍, କଟକ - ୧୨ ସୂଚନା ଏକସ୍ପ୍ରେସ୍ ସର୍ବସାଧାରଣଙ୍କ ଅବଗତ ନିମନ୍ତେ ଜଣାଇ ଦିଆଯାଉଛି କି, ଅଭିନବ ବିଜାମାସା, କଟକ (ମର୍କତ ନଗର) ସେକ୍ଟର - ୭ ରେ ପୁଟ ନଂ - E/272 ଟିକ୍ ଶ୍ରୀ ଶରତ କୁମାର ମହାପାତ୍ର, ପିତା - ଏ ପୂର୍ଣ୍ଣାଚାର୍ଯ୍ୟ ମହାପାତ୍ର, ସା - ବୋଦର, ପୋ - କଲରାବାଙ୍କ, ଥା - କିଶୋରନଗର, ଡିଲ୍ଲା - କଟକରୁ ଆବଶ୍ୟକ କରାଯାଇଥିଲା।

ଜାମିନ ଶୁଣାଣି ବେଳେ ପକ୍ଷ ରଖିବେ ବଳାକାର ପୀଡ଼ିତା

କଟକ ଅପ୍ରେଲ, ୨୭୭

ହାଇକୋର୍ଟ ରେଜିଷ୍ଟ୍ରାରଙ୍କ ବିଜ୍ଞପ୍ତି

ବଳାକାର ମାମଲାରେ ଅଭିଯୁକ୍ତ ନିୟମିତ ଜାମିନ ଶୁଣାଣି ବେଳେ ପୀଡ଼ିତା ନିଜ କୋର୍ଟରେ ଉପସ୍ଥିତ ରହି ପକ୍ଷ ରଖିବେ। କୌଣସି କାରଣରୁ ସେ ଅନୁପସ୍ଥିତ ରହିଲେ, ଅଭିଯୋଗକାରୀ କିମ୍ବା ସୁନା ପ୍ରଦାନକାରୀଙ୍କୁ ଉପସ୍ଥିତ ରହିବାକୁ ହେବ।

ଆବେଦନର ଶୁଣାଣି କରି କହିଥିଲେ ଯେ, ଜୁମିନାଲ୍ ଲ' (ଆପେଣ୍ଡିକ୍ସ) ଆକ୍-୨୦୧୮ ଅନୁଯାୟୀ ନିୟମିତ ଜାମିନର ଶୁଣାଣି ବେଳେ ପୀଡ଼ିତା ଉପସ୍ଥିତ ରହିପାରିବେ। ଏହି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଗତ ୪୧୮ ୫ରେ ଦିଲ୍ଲା ହାଇକୋର୍ଟ ସିଆର୍.ଏଲ୍.ଏମ୍.ଏ. ୧୫୦୪/୨୦୨୦ ଏବଂ ସିଆର୍.ଏଲ୍.ଏମ୍.ଏ. ୨୩୩୦/୨୦୨୦ ଏବଂ ୨୭୦୫/୨୦୨୦ ମାମଲାରେ ଦେଇଥିବା ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ସମ୍ପର୍କରେ କୋର୍ଟ ଉଲ୍ଲେଖ କରିଥିଲେ।

ନିରୁଦ୍ଧିଷ୍ଟ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଷୟରେ ସୂଚନା

No. D-19: ଓଡ଼ିଶା ରାଜ୍ୟ ଦଣ୍ଡବିଧି ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆପରାଧ ଶାଖା କେଏଫ୍ ନଂ- 03, Dt.02.03.2020, U/S 365/506/34 IPC, arising out of Bailpatna, Ps Case No. 196, Dt.01.09.2015 U/S 365/506/34 IPC.

ଓଡ଼ିଶା ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ପ୍ରାମୁଖ୍ୟତା ନିର୍ଦ୍ଦେଶକଙ୍କ ପୂର୍ବୋପସ୍ଥାପନା

ଓଡ଼ିଶା ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ପ୍ରାମୁଖ୍ୟତା ନିର୍ଦ୍ଦେଶକଙ୍କ ପୂର୍ବୋପସ୍ଥାପନା ଉପସାଧାରଣ ପରିଚାଳକ (ବିଦ୍ୟୁତ୍)ଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ବିଜ୍ଞପ୍ତି

କିପରି ଲଗାଇବେ ମୁଲତାନୀ ମାଟି



ମୁଲତାନୀ ମାଟି ହେଉଛି ବରଦାନ ସଦୃଶ। ଏହାକୁ ସବୁ ପ୍ରକାରର ହୃଦୟରେ ଲଗାଇ ହେବ। ଏହା ହୃଦୟରେ କୌଣସି ସାଇଡ଼ ଇଫେକ୍ଟ ସୃଷ୍ଟି ନ କରି ଉତ୍ତମତା ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ। ତେବେ କେଉଁ ହୃଦୟରେ କିଭଳି ମୁଲତାନୀ ମାଟି ଲଗାଇବାର ବିଧି ସମ୍ପର୍କରେ ଜାଣି ରଖନ୍ତୁ।

ଟେକାୟ ହୃଦୟ ପାଇଁ ଏକ କପ୍ ମୁଲତାନୀ ମାଟିରେ ୨ ବଡ଼ ଚାମଚ ଗୋଲାପ ଜଳ ମିଶାଇ ପେଷ୍ଟ ତିଆରି କରି ମୁହଁରେ ଲଗାନ୍ତୁ। ଏହି ପେଷ୍ଟକୁ ଲଗାଇବାର ୧୫ ମିନିଟ୍ ପରେ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏପରି କରିବା ଫଳରେ ହୃଦୟରେ ଥିବା ଟେକାୟ ଅଂଶ ଦୂର ହୋଇ ଉତ୍ତମତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ।

ସାଧାରଣ ହୃଦୟ ପାଇଁ: ଏକ ବଡ଼ ଚାମଚ ମୁଲତାନୀ ମାଟିରେ ୧ ବଡ଼ ଚାମଚ ଚନ୍ଦନ ପାଉଁଶର ଓ ୧ ଚାମଚ କଞ୍ଚା କ୍ଷୀର ମିଶାଇ ପେଷ୍ଟ ତିଆରି କରି ମୁହଁରେ ୨୦ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲଗାନ୍ତୁ। ଶୁଖିଲା ହୋଇଯିବା ପରେ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଧୋଇ

ଦିଅନ୍ତୁ। ସପ୍ତାହକୁ ଦୁଇଥର ଏପରି କଲେ ହୃଦୟ ଆକର୍ଷଣୀୟ ଲାଗିବ।

ଶୁଷ୍କ ହୃଦୟ ପାଇଁ: ଏକ ପାତ୍ରରେ ୧ ବଡ଼ ଚାମଚ ମୁଲତାନୀ ମାଟି, ୧ ବଡ଼ ଚାମଚ ବାଦାମ ପେଷ୍ଟ ସହିତ କଞ୍ଚା କ୍ଷୀର ମିଶାଇ ପେଷ୍ଟ ତିଆରି କରି ୨ ମିନିଟ୍ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖି ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହାପରେ ମାଟି ଫୁଲି ଯାଇଥିବ। ଏହାକୁ ଆଣି ମୁହଁରେ ହାଲୁକା ସ୍ପର୍ଶ କରି ଲଗାନ୍ତୁ। ଶୁଖିଯିବା ପରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ସପ୍ତାହକୁ ଦୁଇ ଥର ଏପରି କରନ୍ତୁ।

ହୃଦୟ ଦାଗ ଦୂର ପାଇଁ: ୨ ବଡ଼ ଚାମଚ ଚନ୍ଦନ ପେଷ୍ଟ, ମୁଲତାନୀ ମାଟି ୨ ବଡ଼ ଚାମଚ, ଚନ୍ଦନ ପାଉଁଶର ୧ ଚାମଚ, ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ ୧ ଚାମଚ ନିଅନ୍ତୁ। ସବୁ ସାମଗ୍ରୀକୁ ଭଲଭାବେ ମିଶାଇ ପେଷ୍ଟ କରି ମୁହଁରେ ଲଗାଇ ୧୦ ମିନିଟ୍ ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହାପରେ ହାଲୁକା ଉଷୁମ ପାଣିରେ ମୁହଁ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ମୁହଁରେ ଅଧିକ ଦାଗ ଥିଲେ ଏହାକୁ ପ୍ରତିଦିନ ବ୍ୟବହାର କଲେ ଚଳିବ।



ସତର୍କତା ଜରୁରୀ

କିରୋନା କଟକଣା ଲାଗି ଏବେ ଘରେ ବେଶି ସମୟ ରହିବା ହିଁ ଭଲ। ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ ନ ଥିଲେ ବାହାରକୁ ନ ଯିବା ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଉଛି। ଯେତେ ଅଧିକ ସମୟ ଆପଣ ଘରେ ରହିବେ କିରୋନା ଆପଣଙ୍କଠାରୁ ସେତେ ଅଧିକ ଦୂରରେ ରହିବ। ଏ କଥା ସମସ୍ତେ ଜାଣନ୍ତି। ହେଲେ ପରିବାପତ୍ର ଆଉ ରାଶନ ସାମଗ୍ରୀ ଭଳି ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ଜିନିଷ ନିମନ୍ତେ ବାହାରକୁ ବାହାରିବାକୁ ପଡ଼ୁଛି। ତେବେ ସେଥିପାଇଁ ଗୃହିଣୀମାନଙ୍କୁ ପୂରା ସଜାଗ ରହିବାକୁ ପଡ଼ୁଛି। ଘରୁ ବାହାରକୁ ଯିବା ଓ ଆସିବା ସମୟରେ ମାସ୍କ, ସାନିଟାଇଜର ଓ ବ୍ୟବହାର କରବା ନିହାତି ଜରୁରୀ ତା' ଛଡ଼ା ପରିବାପତ୍ର ଓ ଅନ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ ସବୁକୁ ବି ସାନିଟାଇଜ୍ କରି ଘର ଭିତରକୁ ଆଣିବା ଆବଶ୍ୟକ।



ପରିବାରର ସୁରକ୍ଷା ଦାୟିତ୍ଵ ସାଧାରଣତଃ ଗୃହିଣୀମାନଙ୍କ ଉପରେ। ପିଲାମାନଙ୍କଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ବଡ଼ମାନଙ୍କର ବି ଦେହର ଯତ୍ନ, ଖାଦ୍ୟପେୟ, ପୋଷାକ ଆଦି ବିଷୟରେ ଚିକିତ୍ସିତ ବୁଝିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ। ଏବେ କିରୋନା ସଂକ୍ରମଣ ରୋକିବା ପାଇଁ ଗୃହିଣୀଙ୍କୁ ଆହୁରି ସତର୍କ ହେବାକୁ ପଡ଼ୁଛି। ଚିକିତ୍ସ ଅବହେଳା କଲେ ହୁଏତ ବଡ଼ ବିପଦକୁ ସାମ୍ନା କରିବାକୁ ପଡ଼ିପାରେ...

ରଖିବାକୁ ଲୋକେ ପସନ୍ଦ କରୁଛନ୍ତି। ଆଉ କେତେକ ସମସ୍ତ ପ୍ୟାକେଟ୍ ଜିନିଷକୁ ଖରାରେ ରଖିଲେ କାଟାଣ୍ଡୁ ନଷ୍ଟ ହେବ ବୋଲି ଚିନ୍ତା କରୁଛନ୍ତି। ଏମିତି ପ୍ରାୟ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜିନିଷକୁ ଏବେ ସାନିଟାଇଜ୍ କରିବା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ଵ ଦିଆଯାଉଛି।

ଅନ୍ତର୍ଲାଇନ୍ ଅର୍ଡର: ପରିବାପତ୍ର ଭଳି ଅନ୍ତର୍ଲାଇନ୍ ଅର୍ଡରରେ ଆସୁଥିବା ଜିନିଷ ସବୁ ବି ସାନିଟାଇଜ୍ କରାଯାଉଛି। ଲକ୍ଷ୍ମୀଭଣ୍ଡାର ପାଇଁ ପ୍ରାୟ ସବୁ ବୋକାନ୍ଦ ବନ୍ଦ ରଖିଥିବାରୁ ଅନ୍ତର୍ଲାଇନ୍ରେ କିଛି ଜିନିଷ କିଣିବା ସହଜ ହେଉଛି। ତେଣୁ ଅନ୍ତର୍ଲାଇନ୍ରେ ମଗାଉଥିବା ସାମଗ୍ରୀର ପ୍ୟାକେଟ୍ ଗ୍ରହଣ କରିବା ପରେ ପ୍ରଥମେ ସାନିଟାଇଜ୍ କରାଯାଉଛି।



ପ୍ୟାକେଟ୍ ବାହାରେ ଦୁଇ ତିନି ଦିନ ରଖି ଦିଆଯାଉଛି। ଏହାପରେ ପ୍ୟାକେଟ୍ ଖୋଲି ଲୋକେ ଘର ଭିତରକୁ ନେବାକୁ ପସନ୍ଦ କରୁଛନ୍ତି। ଏପରି କରିବା ଫଳରେ କିରୋନା ସଂକ୍ରମଣ ହେବନାହିଁ ବୋଲି ଲୋକେ ବିଶ୍ଵାସ କରୁଛନ୍ତି।

ନନ୍ଦି ଭେଲ୍: କିରୋନା କଟକଣା ଭିତରେ ନନ୍ଦି ଭେଲ୍ ବୋକାନ୍ଦ ପ୍ରାୟ ସବୁଆଡ଼େ ଖୋଲା ରଖିଛନ୍ତି। ହେଲେ ଏସବୁ ଜିନିଷ ଘରକୁ ନେବାବେଳେ ବି ଲୋକେ ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କରିବାକୁ ଭୁଲୁ ନାହାନ୍ତି। ପରିବା ଭଳି ଅଣ୍ଡାକୁ ମଧ୍ୟ ସତର୍କତାରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ପାଣିରେ କିଛି ସମୟ ଭିଜାଇ ଭଲଭାବେ ଧୋଇ ରଖିଛନ୍ତି। ଆଉ କିଛି ଲୋକ ମାସ୍କ ଖାଇବା ବନ୍ଦ କରି ଦେଇଛନ୍ତି ଏବଂ ମାଛକୁ ଆଣିବା ମାତ୍ରେ ରୁଟି ଥୋଇ ଭଲଭାବେ ଭାଜି ରଖିଛନ୍ତି। ଏଭଳି ସତର୍କତାମୂଳକ ପଦକ୍ଷେପ ଦ୍ଵାରା କିରୋନାକୁ ଏଡ଼ାଇ ହେବ ବୋଲି ଏବେ ସମସ୍ତେ ମତ ଦେଉଛନ୍ତି।

ମେଡିସିନ୍: ଅନ୍ତର୍ଲାଇନ୍ରେ ହେଉ କି ଅର୍ଥ ଲାଭନିରେ ହେଉ ଘରକୁ ଆସୁଥିବା ମେଡିସିନ୍ସ ବି କିଛି ଲୋକେ ସାନିଟାଇଜ୍ କରିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରୁଛନ୍ତି। ଅର୍ଥାତ୍ ସ୍ଵତନ୍ତ୍ର ପାଣିରେ ଭିଜା ହୋଇଥିବା କପଡ଼ାରେ ସମସ୍ତ ମେଡିସିନ୍ସକୁ ପୋଛି ଘରେ ରଖିଛନ୍ତି।

ସିଧାସଳଖ କିଛି ଜିନିଷ ଘରକୁ ଯାଏନି: ଆମର ଘର ଆଗରେ ଗୋଟିଏ ଚ୍ୟାପ୍ ଲାଗିଛି। ପରିବା ଆସିଲେ ପ୍ରଥମେ ସେଇଠି ଗୋଟିଏ ଗୁଣ୍ଡରେ ଭଲଭାବେ ଧୁଆଁ ହୁଏ। ତା'ପରେ ପରିବା ସବୁ ଛାଣି ଅଲଗା ଘରେ ଶୁଖିବା ପାଇଁ ରଖି ଦେଉ।

ଗୋଟିଏ ଦିନ ପରେ ସେସବୁକୁ ଆଣି ଫ୍ରିଜ୍ରେ ରଖି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ। ଯେଉଁସବୁ ଜିନିଷକୁ ଧୋଇ ହେବନାହିଁ ଅର୍ଥାତ୍ ପିଆଜ, ଚାଉଁଶ ବି ପ୍ୟାକେଟ୍ ଜିନିଷ ସବୁକୁ ଆମେ କିଛି ଘଣ୍ଟା ପାଇଁ ଖରାରେ ରଖି ଦେଉଛୁ। ତା'ପରେ ଘରକୁ ଆଣୁଛୁ। ଯଦି ଏକ ଘରେ ଦୁଇ ତିନି ଦିନ ରଖି ଦେଉ ଏବଂ ପ୍ୟାକେଟ୍ ଉପରେ କିଛି ସାନିଟାଇଜର ପକାଇ ତାକୁ କପଡ଼ାରେ ପୋଛି ଦେଉ। ମୋର ଛୋଟ ଛୁଆଟା ଥିବାରୁ ଅଧିକ ସତର୍କ ହେବାକୁ ପଡ଼ୁଛି। ସେଥିପାଇଁ ବାହାରୁ ଆସୁଥିବା କୌଣସି ଜିନିଷକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ସଜେ ସଜେ ଘର ଭିତରକୁ ଆଣି ନ ଥାଏ।

ବାହାରେ ଦିନେ ରଖି ଦେଉଛୁ: ଘରକୁ ପରିବାପତ୍ର ଦରକାର ଥିଲେ ଦିନକ ଆଗରୁ ଆଣୁଛୁ। ସବୁ ପରିବାକୁ ବାହାରେ ଛାଡ଼ି ଉପରେ ଶିଢ଼ି ଘରେ ରଖି ଦେଇଥାଉ। ଦିନେ ବାହାରେ ରହିବା ପରେ ପରଦିନ ତାକୁ ଘରକୁ ଆଣି ବ୍ୟବହାର କରୁଛୁ। ପ୍ୟାକେଟ୍ ଜିନିଷ ସବୁକୁ ବି ଆମେ ବାହାରେ କିଛି ଦିନ ରଖି ଦେଉ। ଦରକାର ହେଲେ ତାକୁ ଘରକୁ ଆଣି ବ୍ୟବହାର କରୁ। ଏହା ବ୍ୟତୀତ କିରୋନା ସଂକ୍ରମଣ ହେବା ଦିନଠାରୁ ଆମେ କେହି ଆମିଷ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇ ନାହିଁ। ଇମ୍ୟୁନିଟି ପାଖର ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ପ୍ରାକୃତିକ ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ ବେଶି ଜୋର ଦେଉଛୁ। ନିହାତି ଦରକାର ନ ଥିଲେ ଆମେ କେହି ବାହାରକୁ ବି ଯାଉ ନାହିଁ।

—ଜୟନ୍ତି ପଣ୍ଡା, ଗୃହିଣୀ, ନଖରା, କଟକ ରୋଷେଇ ଆଗରୁ ଭେଜି ଖାଣ୍ଡରେ ଧୁଏ: ପରିବାପତ୍ର ଆଣିବା ପାଇଁ ଘୂଁ ନିଜେ ଯାଏ। ଆଉ ବିଷୟ ଲୋକଙ୍କ ପାଖରୁ ହିଁ ପରିବା ଆଣେ। ସବୁ ପରିବାକୁ ପ୍ରଥମେ ଅଲଗା କରି ଫ୍ରିଜ୍ରେ ରଖିଦିଏ ଆଉ ରୋଷେଇ କରିବା ପାଇଁ ବାହାର କରିବା ବେଳକୁ ପରିବା ଧୋଇବା ପାଇଁ ମିଳୁଥିବା ଲିଫ୍ଟ୍‌ଇଡ଼ ଭେଜି ଖାଣ୍ଡରେ ଭଲଭାବେ ଧୋଇ ବ୍ୟବହାର କରେ। ଆଉ ପ୍ୟାକେଟ୍ ଜିନିଷ ସବୁକୁ ପ୍ରଥମେ ସାନିଟାଇଜ୍ କରାଯିବ ବୋଲି ବାହାରେ ବାଲକୋନିରେ ଗୋଟିଏ ଦିନ ରଖିଦେଉଛି। ଦିନକ ପରେ ଘରକୁ ଆଣି ବ୍ୟବହାର କରୁଛି। ଏହା ବ୍ୟତୀତ ବାହାରୁ ଫେରିବା ମାତ୍ରେ ଭଲଭାବେ ସାନିଟାଇଜ୍ କରିବା ସହ ଲୁଗାପଟା ବି ଧୋଇ ଦେଇଥାଏ।

କ'ଣ କରେ ଘିଅ

ଘିଅ (ଗୁଆଘିଅ)ର ଅନେକ ଫାଇଦା ରହିଛି। କିନ୍ତୁ ସାଧାରଣତଃ ଲୋକେ ଭାବିଥାନ୍ତି କି ଘିଅ ଖାଇଲେ ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ। କିନ୍ତୁ ଏହା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୁଲ୍ ଧାରଣା। ଘିଅ ଖାଇବା ଫଳରେ ବହୁ ଉପକାର ମିଳିଥାଏ।

- ଘିଅରେ ବହୁ କ୍ୟାଲୋରୀ, ଫ୍ୟାଟ୍, ସାତୁରେତେଜ୍ ଫ୍ୟାଟ୍, ଭିଟାମିନ୍-ଏ, ଡି, ଇ ଓ କେ ରହିଛି। ଏସବୁ ଆମ ହାର୍ଟକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ସହିତ ଅସ୍ଥିଗଠନ ଏବଂ ପେଟ, ହୃଦୟ ତଥା କେଶ ନିମନ୍ତେ ବହୁ ଫାଇଦା ଆଣିଥାଏ।
- ଯେକୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ଓଜନ, ଉଚ୍ଚତା ତଥା ବୟସ ଅନୁସାରେ ବ୍ୟାୟାମ ଓ ତାଏଟିଂ କରିବା ସହିତ ଘିଅ ଖାଇପାରିବେ ସେମାନେ ବେଶି ସୁସ୍ଥ ରହିବେ। ଘିଅ ଖାଇଲେ କିରୋନା ନିମନ୍ତେ ଘିଅ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଲାଭଦାୟକ।
- ଘିଅରେ ଗାଈ ତଥା ମଲ୍ଲି ଉଭୟଙ୍କର ଘିଅ ଖାଇହେବ। କିନ୍ତୁ ଗାଈ ଘିଅ ଅଧିକ ଫାଇଦା ଆଣିଥାଏ। ଗାଈ ଘିଅ



ମେଟାବଲିଜିମ୍‌କୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ସହିତ ଓଜନ କମ୍ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ଏଥିରେ ଫ୍ୟାଟି ଏସିଡ୍ ଥିବାରୁ ବସ୍ତୁ ଲାଭ ମିଳିଥାଏ। ଶରୀରରେ ଥିବା ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥକୁ ଘିଅ ନଷ୍ଟ କରିଥାଏ ଓ ଇମ୍ୟୁନିଟି ସୁସ୍ଥ ରଖିବାକୁ ମଦ୍ଦତ୍ କରାଯାଏ।

- ତେବେ ଘିଅକୁ ସତର୍କତା ମାତ୍ରେ ହିଁ ଭୋଜନ କରିବା ଉଚିତ୍। ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଓ ବ୍ରଷ୍ଟପିତ୍ତ କରାଉଥିବା ମହିଳାମାନେ ଦିନକୁ ୩ ଚାମଚରୁ ଅଧିକ ଘିଅ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ। ୩ ରୁ ୯ ବର୍ଷର ପିଲାମାନେ ଦିନକୁ ୨ ଚାମଚ ଏବଂ ୧୦ ରୁ ୧୨ ବର୍ଷର ପିଲାମାନେ ଦିନକୁ ୩ ଚାମଚ ଘିଅ ଖାଇପାରିବେ। ୧୨ମସକୁ ୨ ଚାମଚ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପିଲାମାନେ ଖାଦ୍ୟରେ ୨ ରୁ ୩ ଚାମଚ ଘିଅ ଖାଇପାରିବେ। ଏହା ବ୍ୟତୀତ ସାଧାରଣ ପୁରୁଷ ବା ମହିଳା ଦିନକୁ ୨ ଚାମଚ ଘିଅ ଖାଇପାରିବେ। ତେବେ ରକ୍ତଚାପ କିମ୍ବା ମଧୁମେହ ଥିବା ଲୋକେ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁସାରେ ଘିଅ ଖାଇପାରିବେ।

ଠିକ୍ ଭାବେ କରନ୍ତୁ ଶିଶୁର ଦେଖାଶୁଣା

ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଠିକ୍ ଭାବେ ଯତ୍ନ ନ ନେଲେ ସେମାନଙ୍କର ବହୁ ପ୍ରକାରର ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ। ଯଦି ପ୍ରଥମକରି ମାଆ ହୋଇଥାନ୍ତି ତେବେ ପିଲାମାନଙ୍କର ଯତ୍ନ କିପରି ନେବେ ଜାଣିରଖନ୍ତୁ...

ପିଲାମାନେ ବହୁତ ଥର ପରିସ୍ରା କରିଥାନ୍ତି। ତେଣୁ ମଝିରେ ମଝିରେ ସେମାନଙ୍କର ଡାଳପତ୍ରି ତେକ୍ କରନ୍ତୁ। ଡାଳପତ୍ରି ଓଦା ହୋଇଗଲେ ତୁରନ୍ତ ବଦଳାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଡାଳପତ୍ରି ବଦଳାଇବା

ପରେ ଶିଶୁର ହୃଦୟକୁ ଭଲଭାବେ ସଫା କରି ଶୁଖିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏଥିପାଇଁ ଖାଇପତ୍ରି ବା ବେଦି ଲୋଶନ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ।

ଲଗାତର ଡାଳପତ୍ରି ପିନ୍ଧିବା ଦ୍ଵାରା ଯଦି ଶିଶୁର ନାଲି ଦାଗ ହୋଇଯାଇଥାଏ ତେବେ ଭଲ କ୍ରିମ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ।

ଶିଶୁ ପାଇଁ ବଜାରରେ ମିଳୁଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର କପଡ଼ାରେ ଆଣିବା ପୂର୍ବରୁ ତାହା ଯେପରି ଶିଶୁର ହୃଦୟ ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ପକାଇ ନ ଥିବ ସେଥିପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବେ। ସାବୁନ ଓ ଶାଶୁ ବ୍ୟବହାର



ସମୟରେ ଶିଶୁର ଆଖିରେ ଯେପରି ନ ପଶେ ସେଥିପ୍ରତି ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ଦେବେ।

ଶିଶୁର ମାଲିସ୍ ସମୟରେ ହାଲୁକା ଭାବରେ କରନ୍ତୁ। କେଉଁ ସମୟରେ ଓ

କେତେବେଳେ ମାଲିସ୍ କରିବାକୁ ହେବ ସେନେଇ ଭଲଭାବେ ଜାଣି ରଖନ୍ତୁ। ଶିଶୁକୁ ଗାଧୋଇଦେବା ପୂର୍ବରୁ ମାଲିସ୍ କରିଲେ ଭଲ। ସ୍ନାନ ନିମନ୍ତେ ଥିବା ପାଣିକୁ ବେଶି ଗରମ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ।

ଶିଶୁର ଖାଇବା ପିଇବା ସହିତ ତା'ର ଓଜନ ଉପରେ ନଜର ରଖନ୍ତୁ। ଏହା ସହିତ ଶିଶୁର ଠିକ୍ ସମୟରେ ଚିକାକରଣ କରନ୍ତୁ। କୌଣସି ପ୍ରକାରର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲେ ତାତ୍ପର୍ୟ୍ ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ।

ଖାଦ୍ୟ ଗୁଡ଼ି ଭେଣ୍ଡି ଦୋସିଆଜା

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ: ଭେଣ୍ଡି- ୫୦୦ଗ୍ରାମ୍, ଅଦା- ୧ ଲଞ୍ଜ, ପିଆଜ- ୨ଟି ବଡ଼, ଜିରା- ୧ ଚାମଚ, ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ- ଅଧା ଚାମଚ, ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ ଓ ଲୁଣ- ସାଦ ଅନୁସାରେ, ତେଲ- ୩ ଚାମଚ

ପ୍ରଣାଳୀ: ପ୍ରଥମେ ଭେଣ୍ଡିକୁ ଭଲଭାବେ ଧୋଇ କାଟି ରଖନ୍ତୁ। ଅଦାକୁ ଗୋଟା ଛଡ଼ାଇ ବାଟି ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ପିଆଜକୁ ତା'ର ଓଜନ ଉପରେ ନଜର ରଖନ୍ତୁ। ଏହା ସହିତ ଶିଶୁର ଠିକ୍ ସମୟରେ ଚିକାକରଣ କରନ୍ତୁ। କୌଣସି ପ୍ରକାରର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲେ ତାତ୍ପର୍ୟ୍ ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ।



ପକାଇ କମ୍ ଆଞ୍ଚରେ କଷନ୍ତୁ। ଅଦା କଣି ହୋଇଯିବା ପରେ ସେଥିରେ ଭେଣ୍ଡି ପକାଇ ଲୁଣ, ହଳଦୀ ଓ ଲଙ୍କାଗୁଣ୍ଡ ପକାନ୍ତୁ। କମ୍ ଆଞ୍ଚରେ ଭେଣ୍ଡିକୁ ମସଲାରେ ମିଶାଇ କିଛି ସମୟ ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହାପରେ ଭେଣ୍ଡି ସିଝି ଆସିଲେ ଓହ୍ଲାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଚୁଟି କିମ୍ବା ପରଦା ସହିତ ଭେଣ୍ଡି ଦୋସିଆଜା ଖାଇବାକୁ ବହୁତ ଭଲ ଲାଗେ।

