

ଧାରତ୍ରୀ

DHARITRI

ଦେଈନାଳ, ରବିବାର, ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୬/୨୦୨୦ (୧୨ ପୃଷ୍ଠା+ଛୁଟିଦିନ)

Dhenkanal, Sunday, September 6/2020

★★★★

୧୬୩ ଭାଗ ୧୩୫ ସଂଖ୍ୟା | www.orissakhabar.com/www.dharitri.com | Printed at Bhubaneswar, Sambalpur, Angul and Rayagada

ମୂଲ୍ୟ ₹ ୫୮/-

Presenting

SONET

WILD BY DESIGN

1.5l CRDi Diesel Engine with 6 Speed Advance AT

First-in-segment

Smart Pure Air Purifier with Virus Protection

First-in-world

26.03 CM (10.25") Advanced HD Touchscreen Navigation

First-in-segment

BOSE Premium 7-Speaker Sound System

First-in-segment



PRE-BOOK YOUR SONET TODAY!

Visit www.kia.com/in



Call 1800 108 5000

Contact your nearest Kia Dealership now

The aggressive stance and muscular build of the Sonet are complemented by an array of segment-first features, state-of-the-art connectivity, classy interior and much more. So ruling the urban streets comes to it naturally. It's thrilling and it's here.

First-in-segment



1.5l CRDi Diesel Engine with 6 Speed Advance AT that offers the power of diesel in advanced automatic

First-in-world



Smart Pure Air Purifier with Virus Protection ensures you breathe the cleanest of air inside

First-in-segment



26.03 cm (10.25") Advanced HD Touchscreen Navigation for amazing connectivity & entertainment

First-in-segment



BOSE Premium 7-Speaker Sound System with LED Sound Mood Light for an immersive experience

First-in-segment



Ventilated Front Seats cool you down in hot & humid conditions

Best-in-segment



UVO with 57 smart, connected features, like OTA map updates & AI Voice Command

Host of other new features: New-age Transmission - iMT (Intelligent Manual Transmission) | Largest 392l Boot Space** | Front and Rear Parking Sensors | Six Airbags with ESC, HAC, ESS, ACN & VSM | Kia Signature Tiger Nose Grille | Crown Jewel LED Headlamps with Heartbeat LED DRLs | Heartbeat LED Tail Lamps | Electric Sunroof | Sportier Dual Muffler Design | 10.7 cm (4.2") Advanced Color Instrument Cluster | Multi-drive Modes & Traction Control | Wireless Smartphone Charger with Cooling Function | R16-40.64 cm (16") Premium Crystal Cut Alloys | Highline Tyre Pressure Monitor | MT Remote Engine Start | Driving Rear View Monitor | Electric Folding Outside Mirrors | Smart Key with Push Button Start | Red Front Brake Calipers

Close to you, no matter where you are.

Kia has a nationwide network of dealerships and service centres to ensure ready spare parts and service availability for complete peace of mind.

160
City
Coverage

265
Consumer
Touchpoints

206
Sales
Points

192
Service
Points



• Nationwide Kia Care network with easy availability of Genuine Spare Parts • 3 Years Warranty for Unlimited Kms & up to 5th Year optional Extended Warranty • 3 Years 24/7 Roadside Assistance • Kia Link service support app & IoT based workshops with Live Vehicle Tracking for digital experience • Scratch Care program for one-time free repair* • My Convenience, the most unique customised maintenance program*

For more information contact: 1800 108 5000 | kiacare@kiamotorsindia.in

[f](#) @KiaMotorsIN [i](#) @KiaMotorsIN [v](#) Kia Motors India [t](#) @KiaMotorsIN

Scan to discover more



*T&C Apply. **VDA method. Visit your nearest Kia dealership for more details. The product shown is for representation purpose only, actual features, colors and specifications as shown may not be part of standard fitment and may vary. UVO functionality is dependent on mobile network strength. Smartwatch and mobile phone are not provided with the vehicle. Kia Motors India Pvt. Ltd. reserves the right to make any changes with respect to the trims, colors, specifications and other details of any model as mentioned or to discontinue any model or to modify/discontinue any service without prior notice. Kia urges you to follow traffic rules, these are meant to keep you safe on roads. No liability accepted for errors and printing errors.



The Power to Surprise

FOR INFORMATION CONTACT: **BHUBANESHWAR:** CONSORTIUM MOTORS PRIVATE LIMITED, PH: 7064111999 **SAMBALPUR:** CONSORTIUM MOTORS PRIVATE LIMITED, PH: 7064111999 **ANGUL:** CONSORTIUM MOTORS PRIVATE LIMITED, PH: 7064111999

INNOCENT-109/20

ଫିଟ୍‌ନେସ୍ ପାଇଁ ହସ

ସାଙ୍ଗସାଥୀମାନେ କିଛି ସମୟ ଏକାଠି ହେଲେ ଖୋଲିଯାଏ ଗପର ପେଡ଼ି ଆଉ ଖେଳିଯାଏ ହସର ଲହରୀ। ଏହି କିଛି ସମୟର ମନଖୋଲା ହସ ଅଜାଣତରେ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପାଇଁ ଫିଟ୍‌ନେସର ସିକ୍ରେଟ। କାରଣ ଦୁଃଖ, କ୍ରୋଧ ଆଦି ମଣିଷ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ପରମ ଶତ୍ରୁ। ଯାହାକୁ ଦୂର କରିବାରେ ହସ ହିଁ ବେଷ୍ଟ ମେଡିସିନ୍...



ହସ ମଣିଷର ସକାରାତ୍ମକ ମନୋଭାବର ଅଖଣ୍ଡ ପରିପ୍ରକାଶ। ଏହା ମଣିଷକୁ ବିଷାଦ, ମାନସିକ ଚିନ୍ତା, କ୍ରୋଧ ଆଦି ଠାରୁ ଦୂରରେ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଏବଂ ମଣିଷକୁ ଫିଟ୍ ରଖିଥାଏ। ଯେଉଁମାନେ ହସଖୁସିରେ ରୁହନ୍ତି ତାହା ହୃଦ୍‌ପିଣ୍ଡକୁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଭୁଳ ରଖେ। ହସିବା ଦ୍ୱାରା ହୃଦ୍‌ପିଣ୍ଡକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣର ରକ୍ତ ସଂଚାଳନ ହୋଇଥାଏ। ଥରେ ହସିଲେ ହାରାହାରି ୩୫ ମିନିଟ୍ ଯାଏଁ ବେହ ହାଲୁକା ହୋଇଯାଇଥାଏ। ଏହାଛଡ଼ା ମଣିଷର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ବଢ଼ିଥାଏ। ହସିଲେ 'ଏଣ୍ଡୋର୍ଫିନ୍' ନାମକ ହରମୋନ୍ ଶରୀରକୁ ନିର୍ଗତ କରାଇଥାଏ, ଯାହା ମଣିଷକୁ ଭଲ

ମାନସିକ ଭିତ୍ତି ଆଡକୁ ନେଇଥାଏ, ଦେହର ମାନସିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ଦୂରରେ ଦେଇଥାଏ ଏବଂ ସ୍ତେସ୍ ହରମୋନ୍ କମାଇଦିଏ। ଏହା ରକ୍ତଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାଏ। ମାନସିକ ଚାପ ଏଣ୍ଡୋର୍ଫିନ୍‌ମାନଙ୍କୁ ନଷ୍ଟକରି ଦେଉଥିବାକୁ ହେଉଥିବା ସଂକ୍ରମଣକଟି ପ୍ରତିରୋଧ ରକ୍ତନଳୀ ଭିତରେ ଚର୍ବ ପରିମାଣ ଜମିଯିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ଏବଂ ହୃଦ୍‌ଘାତ ହୋଇଥାଏ। ହେଲେ ହସ, ମସ୍ତିଷ୍କରେ ତିଆରି ହେଉଥିବା ମାନସିକ ଚାପର ହରମୋନ୍ (ସ୍ତେସ୍ ହରମୋନ୍)କୁ କମାଏ, ରକ୍ତଚାପ ମଧ୍ୟ କମାଇଦିଏ ଏବଂ ଏହା ହୃଦ୍‌ଘାତକୁ କମାଇଦିଏ। ଯେଉଁଥିପାଇଁ ବ୍ୟସ୍ତବହୁଳ ଜୀବନଶୈଳୀରେ ଛନ୍ଦି ହୋଇଯାଉଥିବା ଲୋକମାନେ କିଛି ସମୟ ହସିବା ଲାଗି ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ଲାଫିଙ୍ଗ କୁର୍ସ୍‌ମାନ ବି ଗଠନ କରାଯାଇଛି। ପ୍ରତିଦିନ କିଛି ସମୟ ମନ ଖୋଲା ହସ କୌଣସି ବ୍ୟାୟାମଠାରୁ କମ୍ ଚାହୁଁ। ତେଣୁ ଫିଟ୍‌ନେସ୍ ପାଇଁ ହସ ବେଶ୍ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ। ତେବେ ଯୁବପିଢ଼ିକ ଲାଗି ସାଙ୍ଗସାଥୀ ଏକାଠି ମଜାମସ୍ତି କରିବା ଦ୍ୱାରା ହସର ମାହୋଲ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ। ହେଲେ ବର୍ତ୍ତମାନ କରୋନା ଲାଗି ସ୍କୁଲ କଲେଜ ଆଦି ବନ୍ଦ ଥିବାରୁ ଯୁବପିଢ଼ି ସାଙ୍ଗସାଥୀକ ସହ ସମୟ କାଟିବା ବହୁମାତ୍ରାରେ କମିଯାଇଛି। ଫଳରେ ସେମାନେ ଘରେ ବୋଲି ହେଉଛନ୍ତି। ଏମିତିରେ ସେମାନେ ହସିବା ଲାଗି ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟ ଆପଣାଉ ଥିବା



ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି... କମେଡି ଭିଡିଓ: ବିଭିନ୍ନ କମେଡି ଫିଲ୍ମ ହେଉ କିମ୍ବା ଯୁଟ୍ୟୁବ୍‌ରୁ ବିଭିନ୍ନ କମେଡି ଭିଡିଓ ଦେଖିବା ବର୍ତ୍ତମାନ ଅନେକଙ୍କୁ ଭରପୁର ହସର ଖୋରାକ ଯୋଗାଇଛି। କିଛି ସମୟ ଏଭଳି ଭିଡିଓ ଦେଖିବା ଦ୍ୱାରା ମାନସିକ ଚାପ ଦୂର ହେଉଥିବା ଅନେକ ଯୁବତୀମାନଙ୍କ ମତ ଦେଉଛନ୍ତି। ଗୁପ୍ତ ଚାଟିଂ: ସ୍ୱାଗ୍ନ ଆପ୍ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସୋସିଆଲ୍ ସାଇଟରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଗୁପ୍ତ ଚାଟିଂ ଦ୍ୱାରା ଅନେକ ସାଙ୍ଗସାଥୀ ଏକାଠି କଥା ହେବା ଦ୍ୱାରା ବି ଘରେ ରହି ବୋଲି ହେବା ବା ଏକ୍ସିଟିଆ ପଣ ଦୂର ହେବା ସହ କିଛି ସମୟ ହସିବାର ସୁଯୋଗ ମିଳୁଛି। ବିଶେଷ କରି ଗୁପ୍ତ ଭିଡିଓ କଲିଂରେ ହସର ମାହୋଲ ବେଶ୍ କମ୍‌ଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି। ପରିବାର ସହ କ୍ଲାସି ଟାଲିଂ: ବର୍ତ୍ତମାନ ଅନେକ ଯୁବପିଢ଼ିକ ଘରେ ରହି ପଢିବା କିମ୍ବା ଅଫିସ୍ ପାଇଁ ଖର୍ଚ୍ଚ ପ୍ରମୁଁ ହୋଇ ଥିବା କାମର ଚାପ ରହୁଥିଲେ ସୁଦ୍ଧା ପରିବାର ସହ କିଛି ସମୟ ହସ ଖୁସିରେ ବିଚାରିବାକୁ ସମୟ ମିଳୁଛି, ଯାହା କି ସେମାନଙ୍କୁ ମାନସିକ ପ୍ରସ୍ତରରେ ଅଧିକ ଆକ୍ରିଭ୍ ଏବଂ ପ୍ରେସ୍ ରଖୁଛି।

ଭର୍ଚୁଆଲ୍ ଇଣ୍ଟରଭ୍ୟୁ



କରୋନା ମହାମାରୀ ପାଇଁ କର୍ମକ୍ଷେତ୍ର ଉପରେ ଅନେକ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଛି। ତଥାପି ଧୀରେ ଧୀରେ ବର୍ତ୍ତମାନ କିଛି କମ୍ପାନୀରେ ନିୟୁତ୍ତ ଆରମ୍ଭ ହେଲାଣି। ହେଲେ ସତର୍କତା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଫିଜିକାଲ୍ ଇଣ୍ଟରଭ୍ୟୁ ବଦଳରେ ବିଭିନ୍ନ କମ୍ପାନୀ ଭର୍ଚୁଆଲ୍ ଇଣ୍ଟରଭ୍ୟୁ ଉପରେ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଉଛନ୍ତି। ଯଦି ଆପଣ ବି ଏଭଳି ଇଣ୍ଟରଭ୍ୟୁ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଉଛନ୍ତି ତେବେ ଜାଣି ରଖନ୍ତୁ କେତୋଟି କଥା...

ହେବ। ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଇଣ୍ଟରଭ୍ୟୁ ବିକ୍ରମ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ; ଯାହା କି ଆପଣଙ୍କ ପର୍ଯ୍ୟାଳିତି ଉପରେ ନକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ। ତେଣୁ ଇଣ୍ଟରଭ୍ୟୁ ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରଥମେ ଏସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ସମାପ୍ତ କରି ଠିକ୍ ସମୟରେ ଇଣ୍ଟରଭ୍ୟୁ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ। ଠିକ୍ ସ୍ଥାନ ବାଛନ୍ତୁ: ଏଭଳି ଅନୁଲାଇନ୍‌ରେ ଇଣ୍ଟରଭ୍ୟୁ ଦେବା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରଥମେ ଏଭଳି ସ୍ଥାନ ଚୟନ କରନ୍ତୁ, ଯେଉଁଠାରେ ଇଣ୍ଟରନେଟ୍ ସଂଯୋଗ ଠିକ୍ ରହୁଥିବ ଏବଂ ଆଲୋକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ବି ଠିକ୍ ରହିଥିବ। ଘରର କବାଟ, ଝରକାକୁ ବନ୍ଦ କରିଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଚିତ୍ତି ବନ୍ଦ କରିବା ସହିତ ମୋବାଇଲ୍ ମଧ୍ୟ ସାଇଲେଣ୍ଟ କରିଦିଅନ୍ତୁ। ପରିଚୟକୁ କରନ୍ତୁ ସହଜ ଓ ସରଳ:

ପ୍ରାକ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତି ସାବନ୍ଧୁ: ଭର୍ଚୁଆଲ୍ ଇଣ୍ଟରଭ୍ୟୁ ସମୟରେ ନିୟୁତ୍ତବାଚୀ ଆପଣଙ୍କ ଟେକ୍ନୋଲୋଜି କ୍ଷମତାକୁ ପରୀକ୍ଷା କରନ୍ତୁ। ତେଣୁ ଇଣ୍ଟରଭ୍ୟୁ ପୂର୍ବରୁ ଆପଣ ନିଜର ସମସ୍ତ ଇଣ୍ଟରଭ୍ୟୁ ମାଷ୍ଟ କରିଦିଅନ୍ତୁ। ଇଣ୍ଟରନେଟ୍ ସଂଯୋଗ, ଖରାପ ଅଭିଠି କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ସମସ୍ୟା ଥିଲେ ପୂର୍ବରୁ ଠିକ୍ କରିଦିଅନ୍ତୁ। ଏହା ସହିତ ନିଜର ବ୍ୟାକଗ୍ରାଉଣ୍ଡରେ



ଟ୍ରେନ୍ ସ୍‌ପର୍ସ

ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି କି, ଟ୍ରେନ୍‌ରେ ଅନ୍ୟ ଗାଡ଼ି ଭଳି ମନ ଢଳା ହର୍ନ ବଜାଯାଇ ନ ଥାଏ। ଏଥିରେ ସ୍ଥାନ, ପରିସ୍ଥିତି ଏବଂ ସମୟ ଆଦିକୁ ଦେଖି କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପ୍ରକାରର ହର୍ନ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ। ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ଭାରତୀୟ ରେଳରେ ବ୍ୟବହାର ହେଉଥିବା ବିଭିନ୍ନ ହର୍ନ ଏବଂ ଏହାର ଅର୍ଥ ସମ୍ପର୍କରେ...

- ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ହର୍ନ ବାଜିବାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଟ୍ରେନ୍ ସଫା ହେବାଲାଗି ଯାଉଛି।
- ଟ୍ରେନ୍ ସ୍ପାର୍ଟ ହର୍ନ ପୂର୍ବରୁ ଗାର୍ଡକୁ ସୂଚନା ଦେବା ଲାଗି ସୁରାଭ ଦେବାକୁ ଚାକର ବୁଲଟି ଛୋଟ ହର୍ନ ଦେଇଥାନ୍ତି।
- କୌଣସି କାରଣ ବଶତଃ ଟ୍ରେନ୍ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ହରାଇଲେ ଏହାକୁ ରୋକିବା କିମ୍ବା ଟ୍ରେକ୍ କରିବାରେ ଗାର୍ଡଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ଦରକାର ବୋଲି ସୁରାଭ ଦେବାକୁ ଚାକର ତିନୋଟି ଛୋଟ ହର୍ନ ଦିଅନ୍ତି।
- ଯେତେବେଳେ ଟ୍ରାକ୍ ଛୋଟ ହର୍ନ ଶୁଣିବାକୁ ମିଳେ, ଏଥିରୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ଜଣାପଡେ ଯେ, ଦୁର୍ଘଟଣା, ଯାନ୍ତ୍ରିକ ତ୍ରୁଟି କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି କାରଣରୁ ଟ୍ରେନ୍ ଚଳାଚଳ ବନ୍ଦ କରାଯାଇଛି।
- ସ୍ପେଶାଲ୍ କ୍ଲିୟର ସୂଚନା ପାଇ ଟ୍ରେନ୍ ଛାଡିବା ପରେ ଚାକର ଗୋଟିଏ ଲମ୍ବା ହର୍ନ ଦେଇଥାନ୍ତି।
- ଯେତେବେଳେ ଟ୍ରେନ୍ ସ୍ପାର୍ଟ କରିବା ଲାଗି ଗାର୍ଡ ମେନ୍ ଲାଇନ୍ କ୍ଲିୟର ଅଛି କି ନାହିଁ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତି ଏବଂ ଟ୍ରେକ୍ ଛାଡିଦିଅନ୍ତି ଚାକର ଗୋଟିଏ ଲମ୍ବା ପରେ ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ହର୍ନ ବଜାଇଥାନ୍ତି।
- ଗୋଟିଏ ଅଧିକ ଲମ୍ବା ହର୍ନ ଭେଲ୍

