

ସଂକ୍ଷେପରେ

ସିଜେଆଇଙ୍କ ନାମରେ ଜାଲି ବୁଜିବ ଆକାଉଣ୍ଟ



ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୬: ଭାରତର ୪୮ତମ ପ୍ରଧାନ ବିଚାରପତି (ସିଜେଆଇ) ଭାବେ ଶନିବାର ଶପଥ ଗ୍ରହଣ କରିଥିବା କର୍ମଚାରୀ ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ନିର୍ବାଚନ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ସିଜେଆଇଙ୍କ ନାମରେ ଆକାଉଣ୍ଟ ବୁଜିବା ନିଷ୍ପତ୍ତି ଘୋଷଣା କରାଯାଇଛି।

ସୁପ୍ରିମକୋର୍ଟରେ ଆଗୁଆ ଗ୍ରାଣ୍ଟ୍‌ସ୍ଟିଟ୍ୟୁଟ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୬: (ପି.ଟି.) କରୋନା ସଂକ୍ରମଣ ବହୁମୁଖୀ ଯୋଗୁଁ ଅନାମିତ ଆଗୁଆ ଗ୍ରାଣ୍ଟ୍‌ସ୍ଟିଟ୍ୟୁଟର ସୁପ୍ରିମକୋର୍ଟରେ ଗ୍ରାଣ୍ଟ୍‌ସ୍ଟିଟ୍ୟୁଟ ଆରମ୍ଭ ହେବା ପ୍ରଧାନ ବିଚାରପତି ଏନ.ଭି. ରମାନାଙ୍କ ପ୍ରଥମ କାର୍ଯ୍ୟଦିବସରେ ସୁପ୍ରିମକୋର୍ଟ ବାର ଆସୋସିଏସନର ସୁପ୍ରିମକୋର୍ଟ ଅଫ୍ ରେକର୍ଡ ଆସୋସିଏସନ ଏବଂ ବାର କାଉନ୍ସିଲ ଅଫ୍ ଇଣ୍ଡିଆ ସହ ଜରୁରୀ ବୈଠକ କରିଥିଲେ।

ପଶ୍ଚିମବଙ୍ଗ ପ୍ରଚାର ଥମିଲା

୩୪ ଆସନରେ ୭୫.୬% ମତଦାନ

କୋଲକାତା, ୨୬: ସର୍ବାଧିକ ୮୮ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ବିଶିଷ୍ଟ ପଶ୍ଚିମବଙ୍ଗ ବିଧାନସଭା ନିର୍ବାଚନ ପାଇଁ ଘୋଷଣା ପ୍ରଚାର ଶେଷ ହୋଇଛି। ଏହାସହ ସମସ୍ତ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ୫ କିଲୋମିଟର ୩୪ ଆସନରେ ଶାନ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ଭୋଟ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଛି।

ଦୀପ୍ ସିଦ୍ଧୁଙ୍କୁ ଜାମିନ

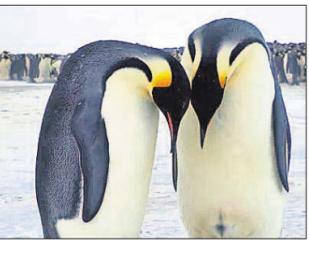
ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୬: (ପି.ଟି.): ନୂଆଦିଲ୍ଲୀର ଲାଲ୍ କିଲାରରେ ସାଧାରଣତନ୍ତ୍ର ଦିବସ ହିଂସାକାଣ୍ଡରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଭିଯୋଗରେ ରିଟ୍‌ଫ୍ ହୋଇଥିବା ଅଭିନେତା ତଥା କାର୍ଯ୍ୟକର୍ତ୍ତା ଦୀପ୍ ସିଦ୍ଧୁଙ୍କୁ ଦିଲ୍ଲୀର ଏକ ଅଦାଲତ ଘୋଷଣା କରିବାକୁ ନିଷ୍ପତ୍ତି କରିଛନ୍ତି।

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୬: (ପି.ଟି.): ନୂଆଦିଲ୍ଲୀର ଲାଲ୍ କିଲାରରେ ସାଧାରଣତନ୍ତ୍ର ଦିବସ ହିଂସାକାଣ୍ଡରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଭିଯୋଗରେ ରିଟ୍‌ଫ୍ ହୋଇଥିବା ଅଭିନେତା ତଥା କାର୍ଯ୍ୟକର୍ତ୍ତା ଦୀପ୍ ସିଦ୍ଧୁଙ୍କୁ ଦିଲ୍ଲୀର ଏକ ଅଦାଲତ ଘୋଷଣା କରିବାକୁ ନିଷ୍ପତ୍ତି କରିଛନ୍ତି।

ଛୁଆକୁ ହରାଇ କାନ୍ଦିଲା ପେଙ୍ଗୁଇନ୍

ଛୁଆର ମୃତ୍ୟୁ ପରେ ପେଙ୍ଗୁଇନ୍ ବାହାରିବାର ଏକ ଭିଡ଼ିଓ ସୋସିଆଲ ମିଡ଼ିଆରେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଆକର୍ଷଣ କରିଛି। ଭାରତୀୟ ବନ୍ୟ ପକ୍ଷୀ ପକ୍ଷୀରୁ ସୁଶାନ୍ତ ନନ୍ଦ ସୋମବାର ଏହାର ଏକ ଭିଡ଼ିଓ ଲୁଚାଇ ଦେଖାଇଥିଲେ।

ବାହାରିବାର ଏକ ଭିଡ଼ିଓ ସୋସିଆଲ ମିଡ଼ିଆରେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଆକର୍ଷଣ କରିଛି। ଭାରତୀୟ ବନ୍ୟ ପକ୍ଷୀ ପକ୍ଷୀରୁ ସୁଶାନ୍ତ ନନ୍ଦ ସୋମବାର ଏହାର ଏକ ଭିଡ଼ିଓ ଲୁଚାଇ ଦେଖାଇଥିଲେ।



ଜରିମାନା ଦେଲେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ

କରୋନା ସଂକ୍ରମଣରୁ ବର୍ଦ୍ଧିତ ପାଇଁ ମାଧ୍ୟମିକ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଥିବାବେଳେ ଏହି ନିୟମ ଉଲ୍ଲଙ୍ଘନ କରିଛନ୍ତି ଆଇଲାଖ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ପ୍ରଭୃତି ଚାନ୍-ଓ-ଚା।

ସୋମବାର ସୋସିଆଲ ମିଡ଼ିଆରେ ଭାଇରାଲ ହୋଇଥିଲା। ବ୍ୟାଙ୍କକ୍‌ଗଞ୍ଜର ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ଘଟଣା ଜାଣିବା ପରେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ନାମରେ ମାମଲା କରିବା ସହ ଜରିମାନା ୬ ହଜାର ବହୁତ ବା ପ୍ରାୟ ୧୪ ହଜାର ଟଙ୍କା ଜରିମାନା ହୋଇଛି।



ବଡ଼ିର କଣ୍ଠେନମେଣ୍ଟ ଜୋନ୍

ଦିନକରେ ୩.୫୨ ଲକ୍ଷ ସଂକ୍ରମିତ, ୨,୮୧୨ ମୃତ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୬: ଦେଶରେ କରୋନା ସଂକ୍ରମଣ ଦ୍ରୁତ ବେଗରେ ମାଡ଼ିଚାଲିଥିବାବେଳେ ଏହାକୁ ରୋକିବା ପାଇଁ କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର ଘୋଷଣା କରୁଥିବା ପାଇଁ ସର୍ବଶେଷ କଣ୍ଠେନମେଣ୍ଟ ଘୋଷଣା କରାଯାଇଛି।



କେନ୍ଦ୍ରସାହିତ୍ୟ ଅକାଦେମି ପତ୍ର ଲେଖିକା କୋଭିଡ଼ ପରିଚାଳନାକୁ କଡ଼ାକଡ଼ି କରିବା ସହ ଅଧିକ ପ୍ରଭାବିତ ଅଞ୍ଚଳରେ ସଂକ୍ରମଣକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ କରାଯାଇପାରିବ।

ନିୟମିତ ସେଥିପାଇଁ କଡ଼ା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ। ସଂକ୍ରମଣ ରୁକ୍ଷ କରିବା ପାଇଁ କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର ଏହାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ କରାଯାଇପାରିବ।

୩ ପ୍ରକାର ଆବଶ୍ୟକ ସଂକ୍ରମଣର ଶୁଦ୍ଧିକରଣ ଆବଶ୍ୟକ ହେଲେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଜିଲା ଓ ଅଞ୍ଚଳ ପାଇଁ କଣ୍ଠେନମେଣ୍ଟ ଘୋଷଣା ଏବଂ ଫୋକସ୍‌ଡିଡ୍ କଣ୍ଠେନମେଣ୍ଟ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା କରୁଥିବାବେଳେ ରାଜ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ସ୍ୱରାଷ୍ଟ୍ର ମନ୍ତ୍ରାଳୟ ପକ୍ଷରୁ କୁହାଯାଇଛି।

ଜନସମାଗମକୁ ନିଷେଧ କରାଯିବ। ଉଚ୍ଚ ଅଞ୍ଚଳର ସମସ୍ତ ଶିପି କଣ୍ଠେନମେଣ୍ଟ, ସିନେମା ହଲ୍, ରେଷ୍ଟୁରାଣ୍ଟ ଓ ବାର୍, ଷୋର୍ଟ୍‌କଣ୍ଠେନମେଣ୍ଟ, ଜିମ୍, ସ୍ପା, ପୁଲିଂ ପୁଲ୍, ଧର୍ମସ୍ଥାନ ଆଦିକୁ ବନ୍ଦ ରଖିବା ଲାଗି କୁହାଯାଇଛି।



ବୁର୍ଜ ଖାଲିଫାରେ ତ୍ରିରଙ୍ଗା

ଭାରତରେ କରୋନା ସଂକ୍ରମଣ ପ୍ରତି ସମବେଦନା ଜଣାଇବା ପାଇଁ ବୁର୍ଜ ଖାଲିଫାରେ ତ୍ରିରଙ୍ଗା ଉତ୍ତୀର୍ଣ୍ଣ କରାଯାଇଛି।



ଗାନ୍ଧିଆବାଦର ଏକ ଶ୍ଳୋକରେ ଘୋଷଣା କରାଯାଇଥିବା ବେଳେ ଦୃଶ୍ୟ।

କର୍ମଚାରୀରେ ୨ ସପ୍ତାହ ଲକ୍ଷ୍ମଣ

କର୍ମଚାରୀରେ ମଙ୍ଗଳବାରଠାରୁ ଦୁଇସପ୍ତାହ ଲକ୍ଷ୍ମଣ ଘୋଷଣା କରାଯାଇଛି। ଗତ ୨୪ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ୩୪,୦୦୦ରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ନୂଆ ପଜିଟିଭ୍ କେସ୍ ହେବା ପରେ କର୍ମଚାରୀଙ୍କୁ ଏଭଳି ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇଛନ୍ତି।

ଘରେ ବି ମାସ୍କ ପିନ୍ଧିବାକୁ ହେବ

କରୋନା ସଂକ୍ରମଣ ଦ୍ରୁତ ଲହରୀ ଭାବେ ମାଡ଼ିଚାଲିଥିବାବେଳେ ଏବେ ଘରେ ମାସ୍କ ପିନ୍ଧିବାର ସମୟ ଆସିଛି ବୋଲି କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର ଘୋଷଣା କରିଛନ୍ତି।



୪୮ ଲକ୍ଷ ଛୁଇଁପାରେ ସକ୍ରିୟ ମାମଲା

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୬: (ପି.ଟି.) ଭାରତରେ ଦ୍ୱିତୀୟ ଲହରୀ ସଂକ୍ରମଣ ଯେଉଁ ହାରରେ ବଢ଼ିଚାଲିଛି, ମେ' ୧୪ରୁ ୧୮ ମଧ୍ୟରେ ଏହା ସର୍ବାଧିକ ୩୮ ଲକ୍ଷରେ ପହଞ୍ଚିପାରେ ବୋଲି ଆଇ.ଆଇ.ଆଇ.ର ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ

ଅନୁମାନ କରିଛନ୍ତି। ମେ' ୪ରୁ ୮ ମଧ୍ୟରେ ଦୈନିକ ସଂକ୍ରମଣ ସର୍ବାଧିକ ୪.୪ ଲକ୍ଷରେ ପହଞ୍ଚିବ ବୋଲି ସେମାନେ ପୂର୍ବାନୁମାନ କରିଛନ୍ତି।

ପହଞ୍ଚିବ। କାନପୁର ଏବଂ ହାଇଦ୍ରାବାଦ ଆଇ.ଆଇ.ଆଇ.ର ବୈଜ୍ଞାନିକ ସଂକ୍ରମଣର ଶୀର୍ଷ ଛୁଇଁ ଆକଳନ କରିବା ପାଇଁ ସ୍ୱତ୍ୱ (ସର୍ଭେୟିଂ, ଅନୁକୂଳିତ, ଚେଷ୍ଟିତ ଏବଂ ରିପୋର୍ଟ ଆଡ୍ରେସ୍) ମତେଲର ସହାୟତା ନେଇଥିଲେ।

ମାମଲା ଆଉ ୧୦ ଲକ୍ଷରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ ବୋଲି ସେମାନେ କହିଛନ୍ତି। ମେ' ୧୧ରୁ ୧୫ ମଧ୍ୟରେ ସକ୍ରିୟ ମାମଲା ସଂଖ୍ୟା ୩୩ରୁ ୩୫ ଲକ୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ରହିବ ବୋଲି ଗତ ସପ୍ତାହରେ କେତେକ ଗବେଷକ ପୂର୍ବାନୁମାନ କରିଥିଲେ।

ଅବ୍ୟବସ୍ଥାରୁ ହାନି

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୬: ନୋଭେଲ କରୋନା ଭାଇରସ୍ ପ୍ରସାର ଓ ଏହାର ମୁକାବିଲାରେ ବିଫଳତା ଭାରତୀୟ ଅର୍ଥନୀତିକୁ ଉଚ୍ଚାଡ଼ିଦେଇଛି।

ଅପାରଗତା ଯୋଗୁଁ ଏହାକୁ ରୋକାଯାଇପାରୁ ନାହିଁ। ଫଳରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା ଓ ଜୀବନ ଧାରଣ ଭଳି ସମ୍ପର୍କ ପ୍ରଦତ୍ତ ମୌଳିକ ଅଧିକାର ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବା ପାଇଁ ନ୍ୟାୟବାଦୀଙ୍କୁ ହସ୍ତକ୍ଷେପ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଛି।

ପାଖକୁ ଆସୁ ନାହିଁ, ଏଠାରେ ଅକ୍ଟୋବର ଉପଲବ୍ଧ ରୁହେଁ। ଏଥିରୁ ବୁଝାପଡ଼ୁଛି ଯେ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଉତ୍ତୁଙ୍ଗପଡ଼ିଛି। ବିଦେଶକୁ ଭାଙ୍ଗି ନିରାପଣ ହେଉ ନି ଦେଶରେ ବିଶାଳ ସମାଗମର ଆୟୋଜନ, ସବୁକିଛି ସାଧ୍ୟ ନେବା ଉପଲକ୍ଷେ ଥିଲା ଗୋଟି ଗୋଟି ବିକାଶ, ପ୍ରଦର୍ଶନ ନଚେତ୍ ପ୍ରହସନ।

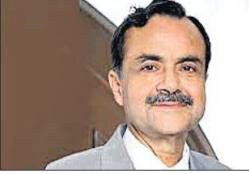
ଅକ୍ଟୋବର ଅଭାବ: ୫ ରୋଗୀଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ

ହିସାର, ୨୬: (ପି.ଟି.): ହିସାରରେ ଥିବା ଏକ ଘରୋଇ ହସ୍ପିଟାଲରେ ଘୋଷଣା କରାଯାଇଛି ଯେ ୫ ରୋଗୀଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଛି।

ଅଭିଯୋଗ କରିବା ସହ ହସ୍ପିଟାଲ ବାହାରେ ବିଶୋଧ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥିଲେ। ଘଟଣାର ତଦନ୍ତ କରାଯାଉଥିବା ବୋଲି କହିଛନ୍ତି।

ଊତ୍ତରପ୍ରଦେଶରେ କରୋନା ସଂକ୍ରମଣ ହୁଏତ ହୋଇ ବଡ଼ିଚାଲିଥିବାବେଳେ ଭେଷିକେତର ଚାହିଦା ଅତ୍ୟଧିକ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି। ଫଳରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗୁରୁତର ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଭେଷିକେତର ସହ ବେଡ୍ ଯୋଗାଡ଼ କରିବାକୁ ଏକପ୍ରକାର ସଂଘର୍ଷ କରିବାକୁ ପଡ଼ୁଛି।

ସଂକ୍ଷେପରେ ମାରୁତି ସୁଜୁକିର ପୂର୍ବତନ ଏମଡିଙ୍କ ପରଲୋକ



କରଦାଶ ଖଟର

ମାରୁତି ସୁଜୁକିର ପୂର୍ବତନ ଏମଡି କରଦାଶ ଖଟର(୭୯)ଙ୍କ ଯୋଗଦାନ ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗରେ ହୃଦ୍‌ଘାତରେ ପରଲୋକ ହୋଇଛି। ସେ ପ୍ରଶାସନିକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସହାୟକ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ।

ଜିଡିପିକୁ ଲାଗିପାରେ ଝଟକା

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୬/୪

କୋଭିଡ୍‌ରୁ ବୃତ୍ତାନ୍ତ ଲାଗି ପରାମର୍ଶ ଦେଖି ମଧ୍ୟରେ ସଂକ୍ରମଣ ଦ୍ରୁତ ଭାବେ ବଢ଼ିଚାଲିଛି। ଦୈନିକ ସଂକ୍ରମଣରେ ଭାରତ ରେକର୍ଡ ଗ୍ରହଣ କରିଛି।



ବଜାର ଦୃଢ଼ ସ୍ଥିତିରେ ରହିଛି: ଆର୍ବିଆଇ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୬/୪: କୋଭିଡ୍-୧୯ର ନୂଆ ସଂକ୍ରମଣକୁ ସାମ୍ନା କରିବା ଲାଗି ଭାରତୀୟ ଅର୍ଥ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଦୃଢ଼ ରହିଛି ବୋଲି ରିଜର୍ଭ ବ୍ୟାଙ୍କ ଅଫ୍ ଇଣ୍ଡିଆ(ଆର୍ବିଆଇ) କହିଛି।

ଅଭିବୃଦ୍ଧି ୨ ଅଙ୍କରୁ କମ୍ ରହିପାରେ: ଗର୍ଗ

କରୋନା ସଂକ୍ରମଣ ବୃଦ୍ଧିପୂର୍ଣ୍ଣ ଏହାକୁ ନେଇ ପୂର୍ବତନ ଅର୍ଥ ସଚିବ ଏସ୍.ସି. ଗର୍ଗ ଆଶଙ୍କା ପ୍ରକଟ କରିଛନ୍ତି। ଦେଶର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରାନ୍ତରେ ଲାଗୁ ହେଉଥିବା କଟକଣା ଯୋଗୁଁ ଅର୍ଥ ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ଭାରତୀୟ ଅର୍ଥ ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ୧୦%ରୁ କମ୍ ରହିପାରେ ବୋଲି ସେ ମତ ରଖିଛନ୍ତି।

ଭାରତକୁ ପିଚାଇ, ନାଡେଲାଇ ସହାୟତା



ପୁରସ୍କାର ପିଚାଇ ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୬/୪

କରୋନା ମହାମାରୀ ଯୋଗୁଁ ଭାରତ ବର୍ତ୍ତମାନ ସଙ୍କଟ ଦେଇ ଗତି କରୁଛି। ଏଭଳି ସ୍ଥିତିରେ ସହାୟତା ଲାଗି ଆଗେଇ ଆସିଛନ୍ତି ଗୁଗଲ୍ ସିଇଓ ପୁରସ୍କାର ପିଚାଇ ଏବଂ ମାଇକ୍ରୋସଫ୍ଟର ସିଇଓ ସତ୍ୟ ନାଡେଲାଇ।

ବ୍ୟାଙ୍କ ସିଇଓ ୧୫ ବର୍ଷ ଯାଏ କାମ କରିପାରିବେ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୬/୪: ବାଣିଜ୍ୟିକ ବ୍ୟାଙ୍କଗୁଡ଼ିକର ପରିଚାଳନା ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ (ଏମଡି) ଏବଂ ମୁଖ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟନିର୍ବାହୀ ଅଧିକାରୀ(ସିଇଓ)ଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ସୀମା ୧୫ ବର୍ଷ ଯାଏଁ କରାଯାଇଛି।

ଚଳିତ ବର୍ଷ ଆର୍ଥିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ସୁଧାର ସ୍ଥିତି ଫେରିବ ବୋଲି ବଜାର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଆକଳନ କରିଥିଲେ।

ଚଳିତ ବର୍ଷ ଆର୍ଥିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ସୁଧାର ସ୍ଥିତି ଫେରିବ ବୋଲି ବଜାର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଆକଳନ କରିଥିଲେ। ଜିଡିପିରେ ସୁଧାର ମଧ୍ୟ ପରିଲକ୍ଷିତ ହେଉଥିଲା।

ଅଭିବୃଦ୍ଧି ୧୦.୨% ରହିପାରେ: ଅକ୍ଟୋପୋର୍ଟ ଇକୋନୋମିକ୍ସ

ପ୍ରଭାବିତ ବଜାରକୁ ଧ୍ୟାନରେ ରଖି ଅକ୍ଟୋପୋର୍ଟ ଇକୋନୋମିକ୍ସ ଆକଳନ କରୁଛି। ଭାରତର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଆକଳନ କରୁଛି।

ଖେଳ ଖବର

ଖେଳ ଖବର: ଭାରତୀୟ କ୍ରିକେଟ୍ ଟିମ୍ ସମ୍ପର୍କରେ ଖବର।

ଭାରତୀୟ ମହିଳା କ୍ରିକେଟ୍‌କୁ ରାଜ୍ୟଗୋଷ୍ଠୀ କ୍ରୀଡ଼ା ଯୋଗ୍ୟତା

ବୁରାଇ, ୨୬/୪(ପି.ଟି.)

୨୦୨୨ ରାଜ୍ୟଗୋଷ୍ଠୀ କ୍ରୀଡ଼ା ପାଇଁ ଭାରତୀୟ ମହିଳା କ୍ରିକେଟ୍ ଦଳ ଯୋଗ୍ୟତା ଅର୍ଜନ କରିଛି। ଏହି ନିଉ ସ୍ପୋର୍ଟ୍ସ ଇଭେଣ୍ଟକୁ କ୍ରିକେଟ୍ ବୃତ୍ତାନ୍ତ ଥିଏଟର ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଛି।



ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବ ତାହା ସ୍ପଷ୍ଟ ହେବ। ଏହି ଟୁର୍ନାମେଣ୍ଟ ସମ୍ପର୍କରେ ପରେ ସବିଶେଷ ତଥ୍ୟ ପ୍ରକାଶ ପାଇବ ବୋଲି ଅନୁମୋଦିତ।

ଟୁର୍ନାମେଣ୍ଟ ସାମିଲ ହୋଇଥିଲା। ଏଥିରେ ଦକ୍ଷିଣ ଆଫ୍ରିକା ବିଜୟୀ ହୋଇଥିଲା। ରାଜ୍ୟଗୋଷ୍ଠୀ କ୍ରୀଡ଼ାର କ୍ରିକେଟ୍ ଟୁର୍ନାମେଣ୍ଟ ଆଇଡିଏଟି ଏକ୍ସକ୍ୟୁଟିଭ୍ ଏକ୍ସକ୍ୟୁଟିଭ୍ ସ୍ପୋର୍ଟ୍ସ ଡିଭିଜନରେ ଖେଳାଯିବ।

ଆରସିବି ଆଗରେ ଦିଲ୍ଲୀ ଚ୍ୟାଲେଞ୍ଜର

ଅହମଦାବାଦ, ୨୬/୪(ପି.ଟି.)

ଆଇପିଏଲ୍‌ରେ ମଙ୍ଗଳବାର ରୟାଲ ଚ୍ୟାଲେଞ୍ଜର୍ସ ବାଙ୍ଗାଲୋର (ଆରସିବି) ଓ ଦିଲ୍ଲୀ କ୍ୟାପିଟାଲ୍ ମଧ୍ୟରେ ମ୍ୟାଚ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହେବ।



ସନ୍ଦୀପ୍ତକର୍ଣ୍ଣ ସାହାୟକାଦ ଦିପକ ସୁପର ଓଭର ବିଜୟ ପରେ ଆଇଏସ୍ ଖାଁଙ୍କ ସହ ଅକ୍ଷୟ ପଟେଲଙ୍କ ସେଲଫି।

ଦିଲ୍ଲୀକୁ ଦୃଢ଼ କରିଛି। ତେବେ ବିଜୟ ପଥକୁ ଫେରିବା ଆରସିବିର ମୁଖ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେବ।

ଅଶ୍ୱିନଙ୍କ ଅନୁପସ୍ଥିତି ଅନୁଭୂତ ହେବ

ଦିଲ୍ଲୀ ପାଇଁ ଟୁର୍ନାମେଣ୍ଟର ଅଗ୍ରଣୀ ଷ୍ଟାର ଭାବେ ଶିଖର ଧାଞ୍ଜର (୨୫୯ ରନ) ନିଜ ଉନ୍ନତ ଫର୍ମକୁ ନେଇ ଆଗକୁ ବଢ଼ୁଛନ୍ତି।



ସ୍ଥାପନା: ଅହମଦାବାଦ ସମୟ: ସନ୍ଧ୍ୟା ୭.୩୦

ଷ୍ଟୋକନିସ ଓ ଶିମ୍ବର ହେବେନେଇ ନେଇ ଦିଲ୍ଲୀର ଫିଟିଲ ଅର୍ଥର ବେଶ୍ ଶକ୍ତିଶାଳୀ। ଭାଗ୍ୟ ସାଥୀ ବେଲ ଏମାନେ ତେଣୁ କଠିନେ।

ନାଡାଲଙ୍କୁ ୧୨ତମ ଚାଲଟଲ

ବାର୍ସିଲୋନା, ୨୬/୪ (ଏପି)

ସ୍ପେନ୍‌ର ଷ୍ଟାର ଖେଳାଳି ରାଫାଲ ନାଡାଲ ୧୨ ଥର ବାର୍ସିଲୋନା ଓପନ ଟେନିସ ଚାଲଟଲ ଜିତିଛନ୍ତି।



ରୁପି ସହ ରାଫାଲ ନାଡାଲ।

ମହାମାରୀ ଯୋଗୁଁ ଗତବର୍ଷ ଏହି ଟୁର୍ନାମେଣ୍ଟ ଖେଳାଯାଇ ନ ଥିଲା। ନାଡାଲ କହିଛନ୍ତି, ସମସ୍ତଙ୍କ ବାର୍ସିଲୋନାରେ ଚାଲିବ ଏହା ଥିଲା ସବୁଠାରୁ କଷ୍ଟସାଧ୍ୟ ଫାଇନାଲ।

ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆନ୍ ଫୁଟ୍‌ବଲ ଲିଗ୍‌ରେ ରେକର୍ଡ୍ ଦର୍ଶକ

ମେଲବୋର୍ନ, ୨୬/୪(ଏପି)

ମେଲବୋର୍ନ କ୍ରିକେଟ୍ ଗ୍ରାଉଣ୍ଡରେ ଆୟୋଜିତ ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆନ୍ ଫୁଟ୍‌ବଲ ଲିଗ୍‌ର ଏକ ମ୍ୟାଚକୁ ୬୦୦୦୦ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଦର୍ଶକ ଉପସ୍ଥାପନ କରିଛନ୍ତି।

ମିଡିଲ ଅର୍ଡରକୁ ନେଇ ଚିନ୍ତା

ଗତ ମ୍ୟାଚରେ ମିଡିଲ ଅର୍ଡର ଦୁର୍ବଳତା ଆରସିବି ପାଇଁ ଚିନ୍ତା ସୃଷ୍ଟି କରିଛି।



ଅଭ୍ୟାସ ସେସନରେ ଫିନ୍ ଆଲେନ।

ମେଲବୋର୍ନ ଫୁଟ୍‌ବଲ ଲିଗ୍‌ରେ ରେକର୍ଡ୍ ଦର୍ଶକ

ମେଲବୋର୍ନ କ୍ରିକେଟ୍ ଗ୍ରାଉଣ୍ଡରେ ଆୟୋଜିତ ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆନ୍ ଫୁଟ୍‌ବଲ ଲିଗ୍‌ର ଏକ ମ୍ୟାଚକୁ ୬୦୦୦୦ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଦର୍ଶକ ଉପସ୍ଥାପନ କରିଛନ୍ତି।



ହେଲୋ କୋଲୋ

ସୌକର୍ଯ୍ୟ

- କେଶ ବୃଦ୍ଧି କରିବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ ନଡ଼ିଆ ତେଲକୁ ଉତ୍ତମ କରି କେଶ ମୂଳରେ ମାଲିସ କରନ୍ତୁ। ଏହା ସହିତ ଗରମ ପାଣିରେ ଚାଷେଇ ଭିଜାଇ କେଶରେ ଅତିକମ୍ରେ ୫ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବାମ୍ପ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଏକ ଅଣ୍ଡା ସହିତ ୨ ଟେବୁଲ୍ ଚାମଚ ରାଶି ମିଶାଇ ଭଲଭାବେ ଗୋଳାଇ କେଶ ମୂଳରେ ଲଗାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହା ପରେ ଗରମ ପାଣିରେ ଭିଜାଇ ଏକ ଚାଷେଇ ପୂଣ୍ଡରେ ଗୁଡ଼ାଇ ରଖନ୍ତୁ। ଏପରି କରିବା ଫଳରେ କେଶ ଝଡ଼ିବା କମ୍ ହୋଇଯିବ।
- କେଶ ମୂଳରେ ପିଆଜ ରସ ଲଗାଇଲେ ସେଥିରେ ଥିବା ସଲଫର କେଶକୁ ମୃଦୁ ମଜଭୁତ କରିଥାଏ। ତେଣୁ କେଶ ଝଡ଼ିବା କମ୍ ହୋଇଥାଏ।
- କଦଳୀର ପ୍ୟାକ୍‌ଡିଆରି କରି ଏହାକୁ କେଶ ମୂଳରେ ଲଗାନ୍ତୁ। କଦଳୀରେ ଭିଟାମିନ୍ ବି, ଭିଟାମିନ୍ ସି ଏବଂ ପୋଟାସିୟମ ଥିବାରୁ ଏହା କେଶକୁ ମୃଦୁ କରିଥାଏ।

- ଧୂବାକୁ ଏହା କେଶକୁ ମୃଦୁ କରିଥାଏ।
- ପାଟିଲା କଦଳୀରେ ଗୋଟିଏ ଅଣ୍ଡା ଥଣ୍ଡା ଏବଂ ଏକ ଚାମଚ ଲେମ୍ବୁ ରସ ମିଶାଇ ଲଗାଇଲେ କେଶ ଝଡ଼ିବା କମ୍ ହୋଇଥାଏ।
- ଏକ କପ୍ ନଡ଼ିଆ କ୍ଷୀର ସହିତ ଭୂସିଙ୍ଗ ପତ୍ର ଗୁଣ୍ଡ, ବୁଲ୍ ବଡ଼ ଚାମଚ ଅରେଣ୍ଡା ଲୁସ୍ ମିଶାଇ ପେଷ୍ଟ ତିଆରି କରି କେଶ ମୂଳରେ ଲଗାନ୍ତୁ। ଏହି ପେଷ୍ଟକୁ ଏକ ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରଖି ପୂଣ୍ଡ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ନଡ଼ିଆ ତେଲରେ ଭୂସିଙ୍ଗ ପତ୍ରକୁ ଘୁଟାଇ ତେଲକୁ ଥଣ୍ଡା କରି କେଶରେ ଲଗାନ୍ତୁ। ଘଣ୍ଟାଏ ପରେ କେଶ ସାମୁଁ କରି ଦିଅନ୍ତୁ। ସପ୍ତାହକୁ ଚିନି ଥର ଏପରି କରନ୍ତୁ କେଶ ସୁନ୍ଦର ହୋଇଯିବ।
- ସାମୁଁ କରିବାର ୨୦ ମିନିଟ୍ ପୂର୍ବରୁ କେଶ ମୂଳରେ ଅଣ୍ଡା ଲଗାନ୍ତୁ। ଏପରି କରିବା ଫଳରେ କେଶ ମୃଦୁ ହେବା ସହିତ ଚମକ ବି ବଢ଼ିଥାଏ।



ଘରକରଣ

- ପରଗାକୁ ଅଧିକ ସାବିତ୍ରୀ କରିବା ପାଇଁ ସିଂଧିଆ ଆଳୁକୁ ଅଟା ସହିତ ମିଶାଇ ଚକଟି ଦିଅନ୍ତୁ।
- ପରାଗକୁ ତେଲ କିମ୍ବା ଘିଅ ବଦଳରେ ବଟର ଲଗାଇଲେ ଅଧିକ ସାବିତ୍ରୀ ଲାଗିବ।
- ପକ୍ୱତ ତିଆରି କରୁଥିଲେ ବେସନ ଘୋଳରେ କିଛି ଗରମ ତେଲ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ, ପକ୍ୱତ ସାବିତ୍ରୀ ହେବା ସହିତ କ୍ୱିସ୍ ଲାଗିବ।
- ପକ୍ୱତ ପରିଷିବା ସମୟରେ ସେଥିରେ କିଛି ଚାଟ୍ ମସଲା ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ତେଣୁ ଲାଗିବ।
- ଭୋଷିକୁ ଅଧିକ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଫ୍ରେଜ ରଖିବା ପାଇଁ ସେଥିରେ କିଛି ସୋରିଷ ତେଲ ଲଗାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ମୁହଁକୁ ପାଣିରେ ସିଂଧାଇବାବେଳେ ସେଥିରେ କିଛି ଲୁଣ ଏବଂ ତେଲ ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଛାଣି ସାରିବା ପରେ ସେଥିରେ ଅଣ୍ଡା ପାଣି ଢାଳନ୍ତୁ।
- ଜାୟିତିକୁ ମିଠା, କେକ୍ ଏବଂ ବ୍ରେଡ୍ ତିଆରି କରିବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରିହେବ। ମସଲା ଚା ଏବଂ ମସଲା କ୍ଷୀର ତିଆରିରେ ମଧ୍ୟ ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରିବ।

ପୁଣି ଯୌଥ ପରିବାର



ଏକା ଏକା ରହିବାକୁ କାହାକୁ ବି ଭଲ ଲାଗେନା। କିନ୍ତୁ ଏକାକୀ ଜୀବନ ବିଚାରବାକୁ ବାଧ୍ୟ କରିଛି ଲକ୍ଷ୍ମଣାଜୀ। ଏମିତି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଏବେ ପୁଣି ଥରେ ଲୋଡ଼ା ପଡ଼ିଛି ଯୌଥ ପରିବାର। ସମସ୍ତଙ୍କ ସହ ଏକାଠି ରହିବା ପାଇଁ ଏବେ ଲୋକେ ପୁଣି ଥରେ ବଡ଼ ପରିବାରର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ଅନୁଭବ କରିପାରିଛନ୍ତି। ବିଶେଷକରି ସହର ମହିଳାମାନେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ନେଇ ଯୁଆଁଭଉଣି ଗାଁ ଆଡ଼କୁ...



ଲକ୍ଷ୍ମଣାଜୀଙ୍କ ଘରେ ବସି ପିଲାମାନେ ବୋର ହେଉଛନ୍ତି, ଗୁହଁଶାମାନେ ଏକା ଏକା ସବୁ କାମ କରି ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ତା' ସାଙ୍ଗକୁ ପୁଣି କେତେବେଳେ କ'ଣ ହେବ ଭାବି ମନୋବଳ ବି ଭାଙ୍ଗି ଯାଉଛି। କିନ୍ତୁ ଏମିତି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଯଦି ଘରର ସବୁ ଲୋକ ପାଖରେ ଅଛନ୍ତି ତା'ହେଲେ ଆଉ କିଛି ଅସୁବିଧା ନାହିଁ। ତେଣୁ

ସାମାଜିକ ସମ୍ପର୍କ ଏକ ପ୍ରକାରର ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଇଛି କହିଲେ ଭୁଲ୍ ହେବନାହିଁ। ବର୍ଷେରୁ ଅଧିକ ସମୟ ହେଲାଣି ସ୍କୁଲ ବନ୍ଦ କରି ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ତା' ସାଙ୍ଗକୁ ପୁଣି କେତେବେଳେ କ'ଣ ହେବ ଭାବି ମନୋବଳ ବି ଭାଙ୍ଗି ଯାଉଛି। କିନ୍ତୁ ଏମିତି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଯଦି ଘରର ସବୁ ଲୋକ ପାଖରେ ଅଛନ୍ତି ତା'ହେଲେ ଆଉ କିଛି ଅସୁବିଧା ନାହିଁ। ତେଣୁ

ଯାଉଛନ୍ତି। କିନ୍ତୁ ଯୌଥ ପରିବାରରେ ରହିଲେ ଏସବୁ ସମସ୍ୟା ରହିବ ନାହିଁ। ପିଲାଟିଏ ସମୟ ବିତାଇବା ପାଇଁ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ମାଧ୍ୟମ ପାଇପାରିବ। ସମସ୍ତଙ୍କ ସହିତ ଖେଳିବ, ଗପସପ କରି ବେଶ୍ ଖୁସିରେ ସମୟ କଟାଇ ଦେବ। ଖେଳିବା ପାଇଁ ଯେମିତି ଅନେକ

ପାଖକୁ ଆସିବେ ନାହିଁ। ଏମିତି କିଛି ନକାରାତ୍ମକ କଥା ସବୁ ଶୁଣି ବେଳେବେଳେ ମନ ଏତେ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଉଛି ଯେ ବସ୍ତିବା କଷ୍ଟକର ହୋଇଯାଉଛି। ଏମିତି ଅବସ୍ଥାରେ କାଳେ ଦେହ ଖରାପ ହୋଇଯିବ ଭାବି ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଭୟର ଶିକାର ହେଉଛନ୍ତି। କିନ୍ତୁ ଏଭଳି ସ୍ଥିତିରେ ପାଖରେ ଦାଦା, ପୁତୁରା, ଅପା ଆଉ ଭାଇ ଆଦି ସମସ୍ତେ ଥିଲେ ସେମାନଙ୍କ କଥାରେ ମନରେ ସାହସ ବୃଦ୍ଧି ହେଉଛି। ଆଉ ମନୋବଳ ଦୃଢ଼ ରହୁଛି କି କୌଣସି ପ୍ରକାରର ରୋଗ ହେଲେ ନିଜ

ଆଗରୁ ବାଣୀଲୋଚନେ ଏକାଠି ଘରେ ପିଲାଙ୍କ କାମକୁ ଅତି ସଯତ୍ନ ମତେ ବହୁତ କଷ୍ଟ ହେଉଥିଲା। କିନ୍ତୁ ଏବେ ସମସ୍ତଙ୍କ ସହ ମିଶି ରହିବାକୁ କିଛି ବି ସମସ୍ୟା ରହୁନାହିଁ।

ଆଗରୁ ବାଣୀଲୋଚନେ ଏକାଠି ଘରେ ପିଲାଙ୍କ କାମକୁ ଅତି ସଯତ୍ନ ମତେ ବହୁତ କଷ୍ଟ ହେଉଥିଲା। କିନ୍ତୁ ଏବେ ସମସ୍ତଙ୍କ ସହ ମିଶି ରହିବାକୁ କିଛି ବି ସମସ୍ୟା ରହୁନାହିଁ।



ଶିଖା ଦାସ



କବିତା



ମିନତି



ରାଜିତା



ପ୍ରଜ୍ଞା ପରିମିତା

ଯେଉଁମାନେ ଏକାକୀ ପରିବାର ଗତି ରହୁଥିଲେ ସେମାନେ ବି ଶାଶୁ, ଶଶୁର କି ଅନ୍ୟ ସହସାଧିକ ସହ ଏକାଠି ରହିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରିନେଲେ।

କରୋନା ପାଇଁ ଏବେ ସବୁଆଡ଼େ ଏକ ଭିନ୍ନ ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଛି।

କେଜେମା' କିମ୍ବା ଦାଦା ଖୁଟାକ ସହିତ ଲୋଡ଼ା ଏକ ଭରପୁର ପରିବାର। ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ ଭଲ: ଲକ୍ଷ୍ମଣାଜୀ ପାଇଁ ପିଲାମାନେ ଘରେ ଏକା ରହି ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ତିପ୍ପେସନର ଶିକାର ହେଉଛନ୍ତି କିମ୍ବା ସ୍ୱାର୍ଗପେଥ ଆଡ଼ିକୁ ହୋଇ

ଭାଇ ଭଉଣୀଙ୍କ ସାଙ୍ଗ ମିଳିବ ସେମିତି କୌଣସି ଭୁଲ୍ କାମ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ବି ଅନେକକାର ଚାରିଦା ରହିବ। ମନୋବଳ ବଢ଼ୁଛି: କରୋନା ଏବେ ଶିଖାଇଛି ଏକା ରହିବାକୁ। କେହି ବି ଥରେ କରୋନା ହେଲେ

ଲୋକଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ମିଳିବ। ଶାରୀରିକ ସୁସ୍ଥତା: ଲକ୍ଷ୍ମଣାଜୀ ପାଇଁ ଗୁହଁଶାମାନଙ୍କର କାମ ବହୁତ ବଡ଼ ଯାଉଛି। ସବୁଦିନ ସମସ୍ତଙ୍କର ପୋଷାକପତ୍ର ସଫା କରିବା, ଘର ସଫା କରିବା, ସବୁ ଜିନିଷକୁ ସାନିଟାଇଜ୍ କରିବା, ପରିବାପତ୍ରକୁ

କରୋନାର ଦ୍ୱିତୀୟ ଲହରୀ ଏବେ ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବେଶି କ୍ଷତିକାରକ ବୋଲି ଜଣାପଡ଼ିଛି। କମ୍ ଇମ୍ୟୁନିଟି ଥିବା ପିଲାମାନେ ଖୁବ୍‌ଶୀଘ୍ର କରୋନା ଭାଇରସ୍ ଦ୍ୱାରା ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଯିବେ। ତେଣୁ ମା'ମାନେ ପିଲାମାନଙ୍କର ଇମ୍ୟୁନିଟି ବଢ଼ାଇବାକୁ ନିଜକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ।

ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସୁସ୍ଥ ଖାଦ୍ୟ ଦିଅନ୍ତୁ। ପ୍ରୋଟିନ, ମିନେରାଲ, ଭିଟାମିନ୍, ପୁଷ୍ଟ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ଏବଂ ଅନିଆରୀଗଣେ ଫ୍ୟାଟ୍ ଭଳି ସମସ୍ତ ଉପାଦାନ ଥିବା ବିଭିନ୍ନ

ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ ପିଲାଙ୍କୁ ଦିଅନ୍ତୁ। ତେଣୁ ଖଟା ଫଳ, ଗାଜର, ଶାଗ, ବିଟ୍, ଖୁବେରା, ଦହି, ରସୁଣ ଓ ଅପା ଭଳି ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟକୁ ସେମାନଙ୍କ ଚାଲିକାରେ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ।

ପ୍ରତିଥର ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଏବଂ ପରେ, ଖେଳିବା ପରେ, ଗୁହପାଳିତ ଜୀବକୀକୁ ଛୁଇଁବା ପରେ, ନାକ ସଫା କରିବା ପରେ, ଟ-ଏଲେବରୁ ଆସିବା ପରେ ଭଲଭାବେ ହାତ ଧୋଇବା ସହିତ ସ୍ପ୍ରେଜ୍‌କୁ ଆପଣାନ୍ତୁ। ଫଳରେ ପିଲାଙ୍କର ଇନଫେକସନ୍ କମ୍ ହେବା ସହିତ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ହୋଇପାରିବ।

ପିଲାଙ୍କୁ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଆୟୁର୍ବେଦିକ ଜିନିଷ ଅଧିକ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ। ତୁଳସୀ, ଅଁଳା, ମହୁ, ଗୋଲମରିଚ ଆଦି ନିୟମିତ ଖୁଆନ୍ତୁ।



ଲେମ୍ବୁ ରସ ଓ ବରଫ ପକାଇ ଆଉ ଥରେ ଅଳ୍ପ ସମୟ ପାଇଁ ଗ୍ରାଭିଟ୍ କରନ୍ତୁ। ଏହାପରେ ଏହି ମିଶ୍ରଣକୁ ଗ୍ଲାସରେ ଭାଲି ସେଥିରେ ସୋଡ଼ା ମିଶାନ୍ତୁ ଏବଂ ଶେଷରେ ପୁନି ପତ୍ର ପକାଇ ଏହାକୁ ପରଷି ଦିଅନ୍ତୁ। ଖରାଦିନେ ଏହି ପାନୀୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପକାରୀ।

ବଢ଼ାନ୍ତୁ ପିଲାଙ୍କ ଇମ୍ୟୁନିଟି



ମେଡିଟେସନ ନିଶ୍ଚୟ କରନ୍ତୁ

ବ୍ୟସ୍ତବହୁଳ କାମ ମଧ୍ୟରେ ଦିନକୁ ଅତି କମରେ ୧୫ ମିନିଟ୍ ମେଡିଟେସନ ନିଶ୍ଚୟ କରନ୍ତୁ...



- ମେଡିଟେସନ ନିମନ୍ତେ ନିଜ ସୁବିଧା ଅନୁସାରେ ସବୁ କାମ ସାରିବା ପରେ ସମୟ ବାହାର କରନ୍ତୁ।
- ବାଲକୋନିରେ ଥିବା ଗଛ କିମ୍ବା ବଗିଚାରେ ପ୍ରକୃତି ସହ କିଛି ସମୟ ବିତାନ୍ତୁ।
- ଖାଲିପେଟରେ ଧ୍ୟାନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ।
- ଫଳ କିମ୍ବା ଲୁସ୍ ଆଦି କିଛି ଖାଦ୍ୟ

ଖାଇବା ପରେ ହିଁ ମେଡିଟେସନ୍ କରନ୍ତୁ। ଏକାଠି କିମ୍ବା ଗ୍ରୁପରେ କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ବସି ଧ୍ୟାନ କରନ୍ତୁ, ବହୁତ ଭଲ ଲାଗିବ। ମାନସିକ ଦୁର୍ବିଚାରା ଥିଲେ ଧ୍ୟାନ ଅବଶ୍ୟ କରନ୍ତୁ।

