

କୁମ୍ଭିକୁ ଦେଲେ ୫୦ ହଜାର ଡଲାର

କୋଭିଡ୍ ବିରୋଧରେ ଲଢ଼େଇ ପାଇଁ ପିଏମ୍ କେୟାର୍ ପାଣ୍ଡିକୁ ୫୦ ହଜାର ଡଲାର ଦାନ କରିଛନ୍ତି ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିୟା ସେଫ୍ ବୋଲର ପ୍ୟାଟ୍ କୁମ୍ଭିନୁ।

୧୨ ୧୦

ଯୋଦ୍ଧାଙ୍କୁ ଖାଦ୍ୟ ପଠାଇଲେ ସଲମାନ

ଅଭିନେତା ସଲମାନ ଖାନ ମହାମାରୀରେକେ ମୁ୍ୟାଇର କରୋନା ଯୋଦ୍ଧାଙ୍କୁ ଜଳଖିଆ ପ୍ୟାକେଟ ବାଣ୍ଟିଛନ୍ତି।

ରେମ୍‌ଡେସିଭିର ଅଭାବ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୬/୪ (ବୁଧବିହାର)

- ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରକଳ୍ପ କଲେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞ
- କଳାବଜାର, ବେଆଇନ ଗଠିତ ହେଉଛି



କରୋନା ଆକ୍ରାନ୍ତଙ୍କ ଚିକିତ୍ସାରେ ଏବେ ବୃଦ୍ଧ ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଛି। ଗୋଟିଏ ହେଉଛି ଫାବିପିରାଭିର ୨୦୦ଏମ୍‌ଲି ଟାବ୍ଲେଟ୍ ଓ ଅନ୍ୟଟି ହେଉଛି ରେମ୍‌ଡେସିଭିର ୧୦୦ଏମ୍‌ଲି ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ। ତେବେ ରାଜ୍ୟରେ ଏବେ ରେମ୍‌ଡେସିଭିର ଅଭାବ ଦେଖାଦେଇଛି। ମଧ୍ୟମରୁ ଗୁରୁତର ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ। ଯେତେବେଳେ ରୋଗୀଙ୍କ ଅକ୍ସିଜେନ ସାନ୍ତରଣ ଖସିଥାଏ, ସେତେବେଳେ ରେମ୍‌ଡେସିଭିର ଫଳପ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥାଏ। ବର୍ତ୍ତମାନ ସାରା ଦେଶରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ଓ ମୃତ୍ୟୁ ସଂଖ୍ୟା ହୁ ହୁ ହୋଇ ବଢ଼ୁଛି। କରୋନା ବିତୀର ଲହରୀରେ ଆସିଥିବା ନୂଆ ସ୍ତେଜ ରୋଗୀଙ୍କ ଶରୀରରେ ଅକ୍ସିଜେନ ସ୍ତରକୁ ଖସାଇ ଦେଉଥିବାରୁ ରେମ୍‌ଡେସିଭିର ଆବଶ୍ୟକତା ବଢ଼ି ଯାଇଛି। ଏପରିସ୍ଥିତିରେ କେତେକ ଘରୋଇ ହସ୍ପିଟାଲ ଓ ଖୁଲିଶୁ ପ୍ୟାକ୍ଟରେ ଏହି ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ ମିଳୁ ନ ଥିବାରୁ ରୋଗୀ ଚିକିତ୍ସା ଗୁରୁତର ପ୍ରଭାବିତ ହେଉଛି। ତେବେ ଖୁଲିଶୁମାନେ ଅଧିକ ଦାମରେ ବାହାର ରାଜ୍ୟର ଘରୋଇ ହସ୍ପିଟାଲକୁ ବିକ୍ରି କରିବା ସହ ବେଆଇନ ମହଜୁଦ ରଖୁଥିବା ମଧ୍ୟ ଅଭିଯୋଗ ଉଠୁଛି। ଭୁବନେଶ୍ୱର ଏପ୍ରତି ପୂର୍ବର ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଡା. ଅଶୋକ ମହାପାତ୍ର କହିଛନ୍ତି, ଓଡ଼ିଶାରେ ଏହାର ଅଭାବ କେବେଠାରୁ ଦେଖାଦେଇସାରିଲାଣି। ସବୁ ଜାଗାରେ ରେମ୍‌ଡେସିଭିର ଉପଲବ୍ଧ ନାହିଁ। ରାତି ଅଧରେ ଦି ମୋଡେ ଲୋକେ ଫୋନ୍ କରି କେଉଁଠି ମିଳୁଛି ବୋଲି ପଚାରୁଛନ୍ତି। ତେବେ ସମସ୍ତେ ଏହି ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଅନୁଚିତ। ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଅନ୍ୟ କିଛି ରୋଗ ନ

ଇସି କରୁଛି ହତ୍ୟା

ଚେନାଇ, ୨୬/୪

ଭାରତର ନିର୍ବାଚନ ଆନ୍ଦୋଳ (ଇସିଆଇ) କୋଭିଡ୍-୧୯ ସଂକ୍ରମଣ ବିସ୍ତାର କରିଛନ୍ତି। ତେଣୁ ଦାୟିତ୍ୱହୀନତା ପାଇଁ ନିର୍ବାଚନ କମିଶନଙ୍କ ବିରୋଧରେ ହତ୍ୟା ମାମଲା ରୁକୁ କରାଯିବା ଉଚିତ ବୋଲି ସୋମବାର ମାଡ୍ରାସ ହାଇକୋର୍ଟ ଉର୍ଦ୍ଦିନ କରି କହିଛନ୍ତି। ଆସନ୍ତା ମେ' ୨ରେ ହେବାକୁ ଥିବା ଭୋଟ ଗଣତି ପୂର୍ବରୁ ଆନ୍ଦୋଳ ଏକ କ୍ଷୁଦ୍ର ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ। ନଚେତ୍ ଗଣତିକୁ ବନ୍ଦ କରିଦିଆଯିବ ବୋଲି ହାଇକୋର୍ଟ କଡ଼ା ଚେତାବନୀ ଦେଇଛନ୍ତି। ଦେଶରେ କରୋନା ଭୁତାଣୁର ବିତୀର ଲହରୀକୁ ରୋକାଯାଇ ପାରି ନ ଥିବାରୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷ ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଛି। ଲୋକେ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇ ମରୁଥିବାବେଳେ ଇସିଆଇ ନିର୍ବାଚନ ପରିଚାଳନା କରିବାରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ବିଫଳ ହୋଇଛନ୍ତି। କୋଭିଡ୍-୧୯ ରାଜଦଣ୍ଡକାରୀ କମିଶନ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରାଇପାରି ନାହାନ୍ତି ବୋଲି କାଲିକାଟା ହାଇକୋର୍ଟ ଉର୍ଦ୍ଦିନ କରିବା ୪ ଦିନ ପରେ ଅନୁରୂପ ଭାବେ କଡ଼ା ଆକ୍ତିମୁଖ୍ୟ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଛନ୍ତି ମାଡ୍ରାସ ହାଇକୋର୍ଟ। ତାମିଲନାଡୁ ପରିବହନ ମନ୍ତ୍ରୀ ଏ.ଏ.ଆର୍. ବିଜୟଭାଷ୍କର



ମାଡ୍ରାସ ହାଇକୋର୍ଟ ଉର୍ଦ୍ଦିନ

- କୋଭିଡ୍ ପ୍ରୋଟୋକଲ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିବାରେ ଇସି ବିଫଳ
- ସଂକ୍ରମଣ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ କମିଶନ ଦାୟୀ
- ନିର୍ବାଚନୀ ସଭା ବେଳେ ଇସି ଅନ୍ୟ ଗ୍ରହରେ ଥିଲେ କି
- ୩୦ରେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଶୁଣାଣି

ନିକଟରେ ମାଡ୍ରାସ ହାଇକୋର୍ଟରେ ଏକ ପିଟିଶନ ଦାଏର କରିଥିଲେ। ତାଙ୍କ ନିର୍ବାଚନମଣ୍ଡଳ କରୁଥିବା ମୋଟ ୭୭ ପ୍ରାର୍ଥୀ ପ୍ରତିରୁଦ୍ଧିତା କରିଥିବାରୁ ମେ' ୨ ଭୋଟ ଗଣତି ଦିନ କୋଭିଡ୍ ନିୟମକୁ କଡ଼ାକଡ଼ି ପାଳନ କରିବା ପାଇଁ ଇସିକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେବା ଲାଗି ସେ ଆବେଦନ କରିଥିଲେ। ମୁଖ୍ୟ ବିଚାରପତି ସଞ୍ଜୀବ ବାନାର୍ଜୀ ଓ ଜଷ୍ଟିସ୍ ସେଲ୍ଲମକୁମାର ରାମାମୂର୍ତ୍ତିଙ୍କୁ ନେଇ ଗଠିତ ଖଣ୍ଡପୀଠ ଉଚ୍ଚ ପିଟିଶନର ଶୁଣାଣି କରି କହିଛନ୍ତି, କୋଭିଡ୍ ପ୍ରୋଟୋକଲ ଉଲ୍ଲଙ୍ଘନ କରିଥିବା ରାଜନେତାଙ୍କ ଦଳଗୁଡ଼ିକୁ **ପୃଷ୍ଠା-୪**

ସ୍ୱାଗତ କଲେ ମମତା

କୋଲକାତା, ୨୬/୪: ସୋମବାର ମାଡ୍ରାସ ହାଇକୋର୍ଟ ଦେଇଥିବା ରାୟକୁ ପଶ୍ଚିମବଙ୍ଗ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ମମତା ବାନାର୍ଜୀ ସ୍ୱାଗତ କରିଛନ୍ତି। ଏହାସହ କୋଭିଡ୍ ସଂକ୍ରମିତ କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ବଳ ଯବାନମାନଙ୍କୁ ପଶ୍ଚିମବଙ୍ଗର ପରବର୍ତ୍ତୀ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ମତଦାନବେଳେ ହତାସାଧ୍ୟ ବୋଲି ଦାବି କରିଛନ୍ତି। ରାଜ୍ୟରେ କରୋନା ସଂକ୍ରମଣ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦି ଓ ନିର୍ବାଚନ କମିଶନ ଦାୟୀ। ଇସି ନିଜ ଦାୟିତ୍ୱକୁ ଖସିପାରିବେ ନାହିଁ ବୋଲି ଏକ ସଭାକୁ ସମ୍ବୋଧିତ କରି ତୁଣ୍ଡମୂଳ କଂଗ୍ରେସ ପୁସ୍ତିକା ସମାଲୋଚନା କରିଛନ୍ତି।



ପୂର୍ବତନ ଏମ୍‌ପି ସୁଗ୍ରୀବ ସିଂଙ୍କ ପରଲୋକ

ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ଶୋକ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, (ବୁଧବିହାର) // **ଫୁଲବାଣୀ** ଅପ୍ରିଲ ୨୬, ୨୦୨୧: ପୂର୍ବତନ ଏମ୍‌ପି ସୁଗ୍ରୀବ ସିଂଙ୍କର ସୋମବାର ଅପରାହ୍ଣରେ ପରଲୋକ ହୋଇଛି। ସେ କୋଭିଡ୍-୧୯ରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇ ଭୁବନେଶ୍ୱରସ୍ଥିତ ଏକ ଘରୋଇ ହସ୍ପିଟାଲରେ ଚିକିତ୍ସିତ ହେଉଥିଲେ। ମୃତ୍ୟୁ ବେଳକୁ ତାଙ୍କୁ ୫୮ ବର୍ଷ ହୋଇଥିଲା। ସୁଗ୍ରୀବ ୨୦୦୪ରେ ଫୁଲବାଣୀ ଲୋକ ସଭା ଆସନକୁ ବିଜେଡି ବିଜେଟରେ ବିଜୟ ହୋଇଥିଲେ। ସେ ୧୯୬୩ ଅଗଷ୍ଟ ପହିଲାରେ କନ୍ଧମାଳ ଜିଲ୍ଲା ବାରିକମାଡିରେ ଜନ୍ମଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ। ରାଜନୈତିକ ଜୀବନ ଆରମ୍ଭ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ସେ କିଛିବର୍ଷ 'ଧରିତ୍ରୀ'ର ସରକାରୀ ସ୍ୱାକୃତିପ୍ରାପ୍ତ ଜିଲ୍ଲା ଖବରଦାର ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥିଲେ। ପରେ ରାଜନୀତିରେ ଯୋଗଦେଇ ଫୁଲବାଣୀ ଏନ୍‌ଏସିରେ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଭାବେ ନିର୍ବାଚିତ ହୋଇଥିଲେ। ତାଙ୍କର ଏହି ଅକାଳ **ପୃଷ୍ଠା-୪**

ଆଜିଠୁ ସରକାରୀ ସ୍କୁଲରେ ନାମଲେଖା

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୬/୪ (ବୁଧବିହାର)

୨୦୨୧-୨୨ ଶିକ୍ଷାବର୍ଷ ପାଇଁ ରାଜ୍ୟର ପ୍ରାଥମିକ ଓ ମାଧ୍ୟମିକ ସ୍କୁଲରେ ମଙ୍ଗଳବାରଠାରୁ ନାମଲେଖା ଆରମ୍ଭ ହେବ। ମେ' ୩୧ ସୁଦ୍ଧା ସମସ୍ତ ସ୍କୁଲରେ ନାମଲେଖା କାର୍ଯ୍ୟ ସାରିବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଯାଇଛି। ଏନେଇ ସୋମବାର ବିଦ୍ୟାଳୟ ଓ ଗଣଶିକ୍ଷା ବିଭାଗ ଅତିରିକ୍ତ ସଚିବ ଉତ୍ତରାମ ଆର୍. ଆୟର ସମସ୍ତ ଜିଲ୍ଲା ଶିକ୍ଷାଧିକାରୀ, ଜିଲ୍ଲା ପ୍ରକଳ୍ପ ସଂଯୋଜକ ଓ ବ୍ଲକ୍ ଶିକ୍ଷାଧିକାରୀଙ୍କୁ ଚିଠି ଲେଖିଛନ୍ତି। ପ୍ରତ୍ୟେକ କାର୍ଯ୍ୟ ଦିବସରେ ସକାଳ

ମେ' ୩୧ ସୁଦ୍ଧା ସାରିବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ

୭ଟାରୁ ୯ଟା ୩୦ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନାମଲେଖା ଚାଲିବ। ଏକ ସମୟରେ ୫ ଜଣରୁ ଅଧିକ ଅଭିଭାବକଙ୍କୁ ସ୍କୁଲରେ ପ୍ରବେଶ କରିବାକୁ ମନା କରାଯାଇଛି। ନାମଲେଖା ସଂକ୍ରାନ୍ତରେ ଶିକ୍ଷା ସଂଯୋଗ ହାତୁ ଆପ୍ ଜରିଆରେ ଅଭିଭାବକଙ୍କୁ ଜଣାଇବାକୁ କୁହାଯାଇଛି। କୋଭିଡ୍ ରାଜଦଣ୍ଡକାରୀ ମାନି ନାମଲେଖା ପ୍ରକ୍ରିୟା ସାରିବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଯାଇଛି। ସୁବନାଯୋଗ୍ୟ, କରୋନା ମହାମାରୀ ଯୋଗୁ ଗତ ଶିକ୍ଷାବର୍ଷରୁ ପ୍ରାଥମିକ ଓ **ପୃଷ୍ଠା-୪**

ଏବେ ବ୍ୟାଙ୍କ ସେବା ୧୦ରୁ ୨

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୬/୪ (ବୁଧବିହାର)

କୋଭିଡ୍-୧୯ମହାମାରୀ ସଂକ୍ରମଣ ରାଜ୍ୟରେ ଦ୍ରୁତ ବେଗରେ ମାଡି ଚାଲିଛି। ଏହାକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ରାଜ୍ୟ ସରକାର ରାଜ୍ୟରେ ବ୍ୟାଙ୍କ ସେବା ସମୟକୁ ହ୍ରାସ କରିଛନ୍ତି। ସରକାରଙ୍କ ନିଷ୍ପତ୍ତି ଅନୁଯାୟୀ ଗ୍ରାହକଙ୍କ ଲାଗି ସକାଳ ୧୦ଟାରୁ ଦିନ ୨ଟା ଯାଏ ବ୍ୟାଙ୍କ ଖୋଲା ରହିବ। ତେବେ ବ୍ୟାଙ୍କ ସେବା ସକାଳ ୧୦ଟାରୁ ୪ଟା ଯାଏ ଲାଗି ରହିବ। ଏହି ନୂତନ କାର୍ଯ୍ୟସୂଚୀ ଏପ୍ରିଲ ୨୬ରୁ ମେ' ୧୫ ଯାଏ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହେବ। ଏ ନେଇ ସୋମବାର ରାଜ୍ୟ ଅର୍ଥ ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ରାଜ୍ୟସ୍ତରୀୟ ବ୍ୟାଙ୍କର୍ସ କର୍ମି (ଏସ୍‌ଏଲ୍‌ସି)କୁ ଜଣାଇ ଦିଆଯାଇଛି। ଏହି ସମୟରେ ଉଭୟ ଗ୍ରାହକ ଓ କର୍ମଚାରୀମାନେ

ସରକାରଙ୍କ କୋଭିଡ୍-୧୯ ରାଜଦଣ୍ଡକାରୀକୁ ପାଳନ ସହ ସାମାଜିକ ଦୂରତା ଓ ମାଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାରକୁ ରୁକୁଡ଼ି ଦେବାକୁ ବ୍ୟାଙ୍କଗୁଡ଼ିକୁ କୁହାଯାଇଛି। ଅର୍ଥ ବିଭାଗର ଉଚ୍ଚ ଚିଠିରେ କୁହାଯାଇଛି ଯେ, ପ୍ରଶାସନିକ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ଏବଂ ବ୍ୟାଙ୍କର ଶାଖାଗୁଡ଼ିକ ରୋଡ଼େଷନ୍ ଭିତ୍ତିରେ ୫୦% କର୍ମଚାରୀଙ୍କୁ ନେଇ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବେ। କୋଭିଡ୍ ସଂକ୍ରମଣକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ରାଜ୍ୟ ସରକାର ସମସ୍ତ ସହରାଞ୍ଚଳରେ ଶିବିଡ଼ାଉନ ଘୋଷଣା କରିଛନ୍ତି। ଶନିବାର ସହରାଞ୍ଚଳଗୁଡ଼ିକରେ ଶିବିଡ଼ାଉନ ଲାଗୁ ହୋଇଥିବାରୁ ବ୍ୟାଙ୍କର ସମସ୍ତ ସହରାଞ୍ଚଳ ଶାଖା ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟଗୁଡ଼ିକ ବନ୍ଦ ରଖିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଛି। ଆସନ୍ତା ମେ' ୧୫ ତାରିଖ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହା ଲାଗୁ ରହିବ। ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଦେଖି ନିଷ୍ପତ୍ତି **ପୃଷ୍ଠା-୪**

ବାଜିମାରିଲା 'ନୋମାଡଲ୍ୟାଣ୍ଡ'

୯୩ତମ ଓସ୍କାର ସମାରୋହ

ଲସ୍ ଏଞ୍ଜେଲ୍, ୨୬/୪
କରୋନା ମହାମାରୀ ମଧ୍ୟରେ ଆମେରିକାର ଲସ୍ ଏଞ୍ଜେଲ୍‌ରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି ୯୩ ତମ ଏକାଡେମୀ ପୁରସ୍କାର ବା ଓସ୍କାର ଆଞ୍ଚିତ ସମାରୋହ। ରବିବାର ଆୟୋଜିତ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଏଥର ଏକାଧିକ ଓସ୍କାର ହାତେଇ ବାଜିମାରିଛି ଫିଲ୍ମ 'ନୋମାଡଲ୍ୟାଣ୍ଡ'। ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ଭାବେ 'ନୋମାଡଲ୍ୟାଣ୍ଡ'କୁ ଓସ୍କାର ମିଳିଛି। ଏହାର ନିର୍ଦ୍ଦେଶନା ଦେଇଥିବା କ୍ଲୋଇ ରାଓ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଭାବେ ଓସ୍କାର ହାସଲ କରିଛନ୍ତି। ୨୦୧୦ରେ କାଥ୍‌ରିନ୍ ବିଗେଲୋଙ୍କ ପରେ ତାଙ୍କନାମ ଆମେରିକା ଆସିଥିବା କ୍ଲୋଇ ରାଓ ଜଣେ ମହିଳାଭାବେ ଏହି ପୁରସ୍କାର ବିଜୟିନୀ ହେବାରେ ବିତୀରୀ। ଫିଲ୍ମରେ

- ଫିଟର ଫିଲ୍ମ 'ମାଇ ଅକ୍ସେପସ୍ ଚିଟର'କୁ ଓସ୍କାର
- କ୍ଲୋଇ ରାଓ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ
- ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଅଭିନେତ୍ରୀ ମାକ୍‌ଡରମାଣ୍ଡ

ପ୍ରମୁଖ ଭୂମିକାରେ ଥିବା ଫ୍ରାନ୍ସେସ୍ ମାକ୍‌ଡରମାଣ୍ଡ ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ଅଭିନେତ୍ରୀ ଭାବେ ଓସ୍କାର ହାତେଇଛନ୍ତି। ବର୍ଷାଧ୍ୟାନ କଳାକାର ଆନ୍ଦ୍ରେୟା ହର୍ସ୍‌ଲିଫ୍ ରିଲେଶନଶିପ୍ ଡ୍ରାମା ଫିଲ୍ମ 'ଦି ପାଏର୍' ପାଇଁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ **ପୃଷ୍ଠା-୪**

ୱର୍ବପ୍ରଅଣେ କାବନ ବାମା।

ଗୋ ଡିଜିଟଲ୍ ଏଲଆଇସି'ର ଅନୁଲାଇନ୍ ସର୍ଭିସେସ୍ ରେ

ପ୍ରିମିଆ ଉଭୟ, ଲୋନ୍ ପରିଶୋଧ କରନ୍ତୁ ଆଉ ଲୋନ୍ ଇଣ୍ଟରେଷ୍ଟ ଉଭୟ କେବଳ ଗୋଟିଏ କ୍ଲିକ୍ ରେ

ନିଜର NEFT ଓ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିବରଣୀ ଏଲଆଇସି'ର ଯେକୌଣସି ଶାଖାରେ ଅପ୍‌ଲୋଡ୍ କରାନ୍ତୁ

ନିଜ ପରିସ୍ଥିତି ପ୍ରିମିଆ ଉଭୟ ପରିଶୋଧ କରନ୍ତୁ ଆଉ ଲୋନ୍ ପ୍ରାପ୍ତ କରନ୍ତୁ ମାତ୍ର ୫ କ୍ଲିକ୍ କରି ବା ନିଜ ପ୍ଲାନିଫୋର୍ ଦ୍ୱାରା

ମୌଳିକ ସେବାସବୁ*:

- ପ୍ରିମିଆ/ଲୋନ୍ ସୁଧ/ଲୋନ୍ ପରିଶୋଧ ସେମେଣ୍ଟ୍ #
- ଅଗ୍ରୀମ ପ୍ରିମିଆ ସେମେଣ୍ଟ୍ #
- ପ୍ରିମିଆ ପେଡ୍ ସର୍ଭିସ୍‌କେଟ୍
- ପରିସ୍ଥିତି ସ୍ୱେଚ୍ଚେ/ଲୋନ୍ ସ୍ୱେଚ୍ଚେ/ଲୋନ୍ ସ୍ୱେଚ୍ଚେ
- ଚିକାଇଭାଲ୍ ସ୍ୱେଚ୍ଚେସନ୍
- ଅନୁଲାଇନ୍ ଚର୍ଚ୍ଚିତ ପ୍ରସ୍ତୁତ
- ପ୍ରିମିଆ କ୍ୟାଲେଣ୍ଡର/ପରିସ୍ଥିତି ସ୍ୱେଚ୍ଚେସନ୍ ଦେଖିବା
- PAN ପଞ୍ଜୀକରଣ ପାଇଁ ଅନୁରୋଧ ପଞ୍ଜୀକରଣ
- NEFT ପଞ୍ଜୀକରଣ ପାଇଁ ଅନୁରୋଧ ପଞ୍ଜୀକରଣ

*ପଞ୍ଜୀକୃତ ବ୍ୟବହାର ଯୋଗ୍ୟ ବ୍ୟବହାରକାରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଉପଯୋଗ୍ୟ

ପ୍ରିମିଆର ସେବାସବୁ (ନିଃଶୁଳ୍କ):**

- ପରିସ୍ଥିତି ଓ ପ୍ରଯୋଗ୍ୟ ଇମେଜେସ୍ ଦେଖିବା
- ଲୋନ୍ ସିଷ୍ଟମ ଦେଖିବା
- ଅନୁଲାଇନ୍ ଲୋନ୍ ପାଇଁ ଅନୁରୋଧ ପଞ୍ଜୀକରଣ
- ଅନୁଲାଇନ୍ ଚିକଣା ପରିବର୍ତ୍ତନ ପାଇଁ ଅନୁରୋଧ ପଞ୍ଜୀକରଣ
- ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ପ୍ଲାନିଫୋର୍ ସବାଗେ ଅନୁଲାଇନ୍ ନିଧି ଅବରଣ
- ଅନୁଲାଇନ୍ ରେଜି ଅପ ମୋଡ୍

**ପ୍ରିମିଆର ସର୍ଭିସ୍ ବ୍ୟବହାରକାରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଉପଯୋଗ୍ୟ # ଚିତ୍ରେ ଉପର ସେ ଅପ୍‌ଲୋଡ୍ କରିବାକୁ ଉପଯୋଗ୍ୟ

ନିଯୋଗ ଯେକୌଣସି ଡିଜିଟାଲ୍ ସେମେଣ୍ଟ୍ ଅପ୍‌ଲୋଡ୍ କରନ୍ତୁ ଓ ଅପ୍‌ଲୋଡ୍ କରନ୍ତୁ ଉପଯୋଗ୍ୟ ପାଆନ୍ତୁ

ନିଷ୍ପତ୍ତିକୃତ **LPI** Net Banking Cards amazon pay Powered By **BLI** e-wallet PhonePe G Pay **paytm**

24x7 ଦିନ ସେକ୍ସଟେ ସପ୍‌ଲାଇଁ ଚ ପୁଣି ମିଳୁଛି ଚିକଣା ଓ ଚିକଣା ଉପଯୋଗ୍ୟ ଚିକଣା ଉପଯୋଗ୍ୟ

କଲ୍ ସେକ୍ସଟେ ସର୍ଭିସ୍ (022) 6827 6827 ବ୍ୟବହାରକାରୀଙ୍କୁ ସେକ୍ସଟେ ସର୍ଭିସ୍ ମିଳୁଛି "MyLIC" LIC MITRA Chatbot

ବେଷ୍ଟ୍: www.licindia.in ଆମର ବେଷ୍ଟ୍ ଚାଲି: LIC India Forever IRDAI Regn. No. 512

LIC ଭାରତ ଉଦ୍‌ଧୃତବେଦ୍ ଚର୍ଚ୍ଚାବେଶେକ ଅପ ଉଦ୍‌ଧୃତା LIFE INSURANCE CORPORATION OF INDIA

ପ୍ରତି ଶ୍ରେଣୀ ସାଧକଙ୍କ ସାହୁକେ

ସଂକ୍ଷେପରେ

ସିଜେଆଇଙ୍କ ନାମରେ ଜାଲି ବୁଜିବ ଆକାଉଣ୍ଟ



ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୬: ଭାରତର ୪୮ତମ ପ୍ରଧାନ ବିଚାରପତି (ସିଜେଆଇ) ଭାବେ ଶନିବାର ଶପଥ ଗ୍ରହଣ କରିଥିବା କର୍ମଚାରୀ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ଗଣନା କରାଯାଇ ନାହିଁ।

ଛୁଆକୁ ହରାଇ କାନ୍ଦିଲା ପେଙ୍ଗୁଇନ୍

ଛୁଆର ମୃତ୍ୟୁ ପରେ ପେଙ୍ଗୁଇନ୍ ବାରମ୍ବାର ଏକ ଭିଡ଼ି ଯୋଡ଼ିଆଲ ଭାବେ ଶପଥ ଗ୍ରହଣ କରିଥିବା କର୍ମଚାରୀ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ଗଣନା କରାଯାଇ ନାହିଁ।

ବାରମ୍ବାର ଛୁଆଟିକୁ ହଲାଇବା ସହ ଅନ୍ଧରେ ଉଠାଇଛି। ଛୁଆ ନ ଉଠିବାକୁ ସେ ସେଠାରେ ଚକକୁ ବେକ ଓହ୍ଲାଇ ଛିଡ଼ା ହୋଇଛି।



ଜରିମାନା ଦେଲେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ

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

ସୋମବାର ସୋସିଆଲ ମିଡ଼ିଆରେ ଭାଇରାଲ ହୋଇଥିଲା। ବ୍ୟାଙ୍କକ୍ ରାଜନୀତିର ଅଧିକ କ୍ଷମାପୂର୍ଣ୍ଣ ଘଟଣା ଜାଣିବା ପରେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ନାମରେ ମାମଲା କରିବା ସହ ଜରିମାନା ୬ ହଜାର ବହର୍ ବା ପ୍ରାୟ ୧୪ ହଜାର ଟଙ୍କା ଜରିମାନା ହୋଇଛି।



ବଢ଼ିବ କଣ୍ଠେନମେଣ୍ଟ ଜୋନ୍

ଦିନକରେ ୩.୫୨ ଲକ୍ଷ ସଂକ୍ରମିତ, ୨,୮୧୨ ମୃତ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୬:୪

ଦେଶରେ କରୋନା ସଂକ୍ରମଣ ଦ୍ରୁତ ବେଗରେ ମାଡ଼ିଚାଲିଥିବାବେଳେ ଏହାକୁ ରୋକିବା ପାଇଁ କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର ଯୋଗାଣ ରାଜ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ପାଇଁ ସର୍ବଶେଷ କଣ୍ଠେନମେଣ୍ଟ ଯୋଜନା ଜାରି କରିଛନ୍ତି।



ଭାରତରେ ଗୋଟିଏ ଦିନରେ ସର୍ବାଧିକ ୩,୫୨,୯୯୧ ଜଣ କରୋନା ପଜିଟିଭ୍ ରିପୋର୍ଟ ହେବା ସହ ୨,୮୧୨ ଜଣଙ୍କ ଜୀବନ ଯାଇଛି। ଏହାକୁ ମିଶାଇ ଦେଶରେ ମୋଟ ସଂକ୍ରମିତଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ୧,୭୩,୧୩,୧୭୩ରେ ପହଞ୍ଚିଥିବାବେଳେ ସକ୍ରିୟ ମାମଲା ସଂଖ୍ୟା ୨୮ ଲକ୍ଷ ଅତିକ୍ରମ କରିଛି।

କେନ୍ଦ୍ରଶାସିତ ଅଞ୍ଚଳକୁ ପତ୍ର ଲେଖୁଛନ୍ତି କୋଭିଡ଼ ପରିଚାଳନାକୁ କଡ଼ାକଡ଼ି କରିବା ସହ ଅଧିକ ପ୍ରଭାବିତ ଅଞ୍ଚଳରେ ସଂକ୍ରମଣକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ମଧ୍ୟକୁ ଆଣିବା ଲାଗି କଣ୍ଠେନମେଣ୍ଟ ଉପରେ ଚୁକ୍ତିଦେବାକୁ ସେ କହିଛନ୍ତି।

ନିୟମ ସେଥିପାଇଁ କଡ଼ା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ। ସଂକ୍ରମଣ ରୁକ୍ତ ଦେଖି ସହର, ଜିଲା ଭଳି ସ୍ତର ଅଞ୍ଚଳକୁ ଆବଦ୍ଧୀକରଣ କରାଯାଇପାରିବ।

୩ ପ୍ରକାର ଆବଦ୍ଧୀକରଣ

ସଂକ୍ରମଣର ଶୃଙ୍ଖଳକୁ ଭାଙ୍ଗିବାକୁ ହେଲେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଜିଲା ଓ ଅଞ୍ଚଳ ପାଇଁ କଣ୍ଠେନମେଣ୍ଟ, ଲୋକାଳ ଏବଂ ଫୋକସ୍ କଣ୍ଠେନମେଣ୍ଟ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା ଜରୁରୀବୋଲି ରାଜ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ସ୍ୱରାଷ୍ଟ୍ର ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟ ପକ୍ଷରୁ କୁହାଯାଇଛି।

ଜନସମାଗମକୁ ନିଷେଧ କରାଯିବ। ଉଚ୍ଚ ଅଞ୍ଚଳର ସମସ୍ତ ଶିପି କଣ୍ଠେନମେଣ୍ଟ, ସିନେମା ହଲ, ରେଷ୍ଟୁରାଣ୍ଟ ଓ ବାର, ଷୋର୍ଟ୍ କଣ୍ଠେନମେଣ୍ଟ, ଜିମ, ସ୍ପା, ସୁଇମିଂ ପୁଲ୍, ଧର୍ମସ୍ଥାନ ଆଦିକୁ ବନ୍ଦ ରଖିବା ଲାଗି କୁହାଯାଇଛି।



ବୁର୍ଜ ଖାଲିଫାରେ ତ୍ରିରଙ୍ଗା

ଭାରତରେ କରୋନା ସଂକ୍ରମଣ ପ୍ରତି ସମବେଦନା ଜଣାଇଛି ସଂଯୁକ୍ତ ଆରବ ଏମିରେଟ୍ସ (ୟୁ.ଏ.ଇ.)। ଦୁବାଇରେ ଥିବା ସବୁଠାରୁ ଉଚ୍ଚତମ ବିଲ୍ଡିଂ ବୁର୍ଜ ଖାଲିଫାକୁ ରବିବାର ଭାରତର ଜାତୀୟ ପତାକା ତ୍ରିରଙ୍ଗା ରଙ୍ଗରେ ରଙ୍ଗିତ କରାଯାଇଥିଲା।

ସୁପ୍ରିମକୋର୍ଟରେ ଆଗୁଆ ଗ୍ରାଣ୍ଟ୍‌ସ୍ଟ୍ରିଟ୍

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୬:୪(ପି.ଟି.) କରୋନା ସଂକ୍ରମଣ ବହୁସ୍ୱରୀୟ ସର୍ବୋଚ୍ଚ ଅଧିକାର ଆଗୁଆ ଗ୍ରାଣ୍ଟ୍‌ସ୍ଟ୍ରିଟ୍ କରିବାକୁ ଯୋଗାଣ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇଛନ୍ତି। ମେ' ୮ ରୁ ସୁପ୍ରିମକୋର୍ଟରେ ଗ୍ରାଣ୍ଟ୍‌ସ୍ଟ୍ରିଟ୍ ଆରମ୍ଭ ହେବା ପ୍ରଧାନ ବିଚାରପତି ଏନ୍.ଭି. ରମାନାଙ୍କ ପ୍ରଥମ କାର୍ଯ୍ୟଦିବସରେ ସୁପ୍ରିମକୋର୍ଟ ବାର ଆସୋସିଏସନର ସୁପ୍ରିମକୋର୍ଟ ଅଫ୍ ରେକର୍ଡ ଆସୋସିଏସନ ଏବଂ ବାର କାଉନସିଲ ଅଫ୍ ଇଣ୍ଡିଆ ସହ ଜରୁରୀ ବୈଠକ କରିଥିଲେ।

ପଶ୍ଚିମବଙ୍ଗ ପ୍ରଚାର ଥମିଲା

୩୪ ଆସନରେ ୭୫.୬% ମତଦାନ

କୋଲକାତା, ୨୬:୪: ସର୍ବାଧିକ ୮୮ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ବିଶିଷ୍ଟ ପଶ୍ଚିମବଙ୍ଗ ବିଧାନସଭା ନିର୍ବାଚନ ପାଇଁ ଯୋଗାଣ ପ୍ରଚାର ଶେଷ ହୋଇଛି। ଏହାସହ ସମସ୍ତ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ୫ କିଲୋମିଟର ୩୪ ଆସନରେ ଶାନ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ଭୋଟ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଛି।



ଗାନ୍ଧିଆବାଦର ଏକ ଶ୍ଳାଗନରେ ଯୋଗାଣର ଗଣ ଶବ୍ଦବାହ ବେକର ଦୃଶ୍ୟ।

କର୍ମଚକରେ ୨ ସପ୍ତାହ ଲକ୍ଷ୍ମଣ

କୋଲକାତା, ୨୬:୪

କର୍ମଚକରେ ମଙ୍ଗଳବାରଠାରୁ ଦୁଇସପ୍ତାହ ଲକ୍ଷ୍ମଣ ଘୋଷଣା କରାଯାଇଛି। ଗତ ୨୪ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ୩୪,୦୦୦ରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ନୂଆ ପଜିଟିଭ୍ ରିପୋର୍ଟ ହେବା ପରେ କର୍ମଚକ ସରକାର ଏଭଳି ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇଛନ୍ତି।

୪୮ ଲକ୍ଷ ଛୁଇଁପାରେ ସକ୍ରିୟ ମାମଲା

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୬:୪(ପି.ଟି.)

ଭାରତରେ ଦ୍ୱିତୀୟ ଲହର ସଂକ୍ରମଣ ଯେଉଁ ହାରରେ ବଢ଼ିଚାଲିଛି, ମେ' ୧୪ରୁ ୧୮ ମଧ୍ୟରେ ଏହା ସର୍ବାଧିକ ୩୮ରୁ ୪୮ ଲକ୍ଷରେ ପହଞ୍ଚିପାରେ ବୋଲି ଆଇ.ଆଇ.ଆଇ.ଟି.ର ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ

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

ପହଞ୍ଚିଛି। କାନପୁର ଏବଂ ହାଇଦ୍ରାବାଦ ଆଇ.ଆଇ.ଆଇ.ଟି.ର ବୈଜ୍ଞାନିକ ସଂକ୍ରମଣର ୪.୪ ଲକ୍ଷରେ ପହଞ୍ଚିବ ବୋଲି ଶୀର୍ଷ ସ୍ଥିତି ଆକଳନ କରିବା ପାଇଁ ସ୍ୱତ୍ୱ (ସର୍ବୋପରମ, ଅନୁପ୍ରାପ୍ତ, ଚେଷ୍ଟେତ ଏବଂ ରିପୁଭ୍ଲିକ ଆପ୍ରେଡ଼) 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।

ଦୀପ୍ ସିଦ୍ଧୁଙ୍କୁ ଜାମିନ

୧୫୫୦୦୦ ଟଙ୍କା

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୬:୪(ପି.ଟି.):

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀର ଲାଲ୍‌କିଲୀରେ ସାଧାରଣତନ୍ତ୍ର ଦିବସ ହିଂସାକାଣ୍ଡରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଭିଯୋଗରେ ରିଟ୍‌ଫ୍ ହୋଇଥିବା ଅଭିନେତା ତଥା କାର୍ଯ୍ୟକର୍ତ୍ତା ଦୀପ୍ ସିଦ୍ଧୁଙ୍କୁ ଦିଲ୍ଲୀର ଏକ ଅଧିକାର ଯୋଗାଣ ଜାମିନ ମଞ୍ଜୁର କରିଛନ୍ତି। ହିଂସାକାଣ୍ଡରେ ଲାଲ୍‌କିଲୀର ଜିଲ୍ଲା ଅଂଶ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥିବାରୁ ଭାରତର ପ୍ରତ୍ନତାତ୍ତ୍ୱିକ ସର୍ବଶେଷ (ଏସ୍.ଆଇ.) ଅଭିଯୋଗ କ୍ରମେ ତାଙ୍କୁ ରିଟ୍‌ଫ୍ କରାଯାଇଥିଲା। ୨୫,୦୦୦ ଟଙ୍କା ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ମୁଚାଳିକା ଏବଂ ସମ ପରିମାଣର ସିପିଆଇ ବକ୍ସ ବାଖଲ କରି ଜାମିନରେ ଯିବାକୁ ମେ.ପ୍ରେ.ପି.ସି.ମାନ ମାଜିଷ୍ଟ୍ରେଟ୍ ସାହିଲ ପୁପ୍ପା କହିଥିଲେ।

ଅବ୍ୟବସ୍ଥାରୁ ହାନିସ୍ତା

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୬:୪

ନୋଭେଲ କରୋନା ଭାଇରସ୍‌ର ପ୍ରଚଳନ ପ୍ରସାର ଓ ଏହାର ମୁକାବିଲାରେ ବିଫଳତା ଭାରତୀୟ ଅର୍ଥନୀତିକୁ ଉଚ୍ଚାଡ଼ିଦେଇଛି। ଅର୍ଥ ବ୍ୟୟର ଆଖି ବନ୍ଦୀ ହେଉଛି ଯାହାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଛି।

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

କାର୍ଯ୍ୟ ରାଜଧାନୀ ଦିଲ୍ଲୀ ଓ ଆର୍ଥିକ ରାଜଧାନୀ ମୁମ୍ବାଇ ସମେତ ଅନେକ ରାଜ୍ୟର ହସ୍ତକ୍ଷେପ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଛି। ସଂକ୍ରମଣରୁ ରୋଗୀ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ମରୁଥିବାବେଳେ ହସ୍ପିଟାଲଗୁଡ଼ିକରେ ରୋଗୀ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ କେତେକ ଡାକ୍ତରଖାନା ସାମାଜିକ ବ୍ୟାପକ ହୁଲାଲ ଘୋଷଣା କରାଯାଇଛି 'ଦୟାକରି ଆମ



ପାଖକୁ ଆସନ୍ତୁ ନାହିଁ, ଏଠାରେ ଅକ୍ସିଜେନ ଉପଲବ୍ଧ ନୁହେଁ।' ଏଥିରୁ ବୁଝାପଡ଼ୁଛି ଯେ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଉଚ୍ଚତମତରୁ ନିମ୍ନତମକୁ ଉତ୍ତରାଧିକାରୀ ହେବ କି ଦେଶରେ ବିଶାଳ ସମାଗମର ଆୟୋଜନ, ସବୁକିଛି ସାଧ୍ୟ ନେବା ଉପଲକ୍ଷେ ଥିଲା ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ବିକାଶ, ପ୍ରଦର୍ଶନ ନଚେତ୍ ପ୍ରହସନ।

ଅକ୍ସିଜେନ ଅଭାବ: ୫ ରୋଗୀଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ

ହିସାର, ୨୬:୪(ପି.ଟି.): ହରିୟାଣାର ହିସାର ଜିଲ୍ଲାରେ ଥିବା ଏକ ଘରୋଇ ହସ୍ପିଟାଲରେ ଯୋଗାଣର ୫ କରୋନା ରୋଗୀଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଛି।

ଅଭିଯୋଗ କରିବା ସହ ହସ୍ପିଟାଲ ବାହାରେ ବିଶୋଭ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥିଲେ। ଘଟଣାର ତଦନ୍ତ କରାଯାଉଥିବା ଯୋଗାଣ କହିଛି।

ଭେଷିଲେଟର ନ ପାଇ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ

ଲକ୍ଷ୍ନୌ, ୨୬:୪: ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ୮୫ ବର୍ଷୀୟ ଡାକ୍ତର କେ.କେ. ମିଶ୍ରାଙ୍କର କରୋନାରେ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଛି। ସେ ସ୍ୱରୂପରାଣୀ ନେହେରୁ (ଏସ୍.ଆର୍.ଏନ୍) ହସ୍ପିଟାଲରେ ଦୀର୍ଘ ୫୦ ବର୍ଷ ରୋଗୀ ଚିକିତ୍ସା କରିଥିଲେ।

ଉତ୍ତରପ୍ରଦେଶରେ କରୋନା ସଂକ୍ରମଣ ହୁଏ ହୋଇ ବଢ଼ିଚାଲିଥିବାବେଳେ ଭେଷିଲେଟର ଚାହିଦା ଅତ୍ୟଧିକ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି। ଫଳରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗୁରୁତର ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଭେଷିଲେଟର ସହ ବେତ୍ ଯୋଗାଡ଼ କରିବାକୁ ଏକପ୍ରକାର ସଂଗର୍ଷ କରିବାକୁ ପଡ଼ୁଛି।



ହେଲ୍ସର କୋଲ୍ସର

ସୌକର୍ଯ୍ୟ

- କେଶ ବୃଦ୍ଧି କରିବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ ନଡ଼ିଆ ତେଲକୁ ଉତ୍ତମ ଭାବେ କେଶ ମୂଳରେ ମାଲିସ୍ୟ 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 ପୁଣିରେ 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 ପ୍ୟାକ୍ ଡିଆରି 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 ପେଷ୍ଟି ତିଆରି କରି କେଶ ମୂଳରେ ଲଗାନ୍ତୁ। ଏହି ପେଷ୍ଟିକୁ ଏକ ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରଖି ପୁଣି 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

- ପରମ୍ପରାକୁ ଅଧିକ ସାବିତ୍ରୀ କରିବା ପାଇଁ ସିଂଧୁ ଆଳୁକୁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ସହଜ ମିଶାଇ ରକଟି ଦିଅନ୍ତୁ।
- ପରାମ୍ପରାକୁ 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।
- ଭୋଡ଼ିକୁ ଅଧିକ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଫ୍ରେଜ୍ ରଖିବା ପାଇଁ ସେଥିରେ କିଛି ସୋରିଷ ତେଲ ଲଗାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ମୁହଁକୁ ପାଣିରେ ସିଂଧୁଇବାବେଳେ ସେଥିରେ କିଛି ଲୁଣ ଏବଂ ତେଲ ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଛାଣି ସାରିବା ପରେ ସେଥିରେ ଅଣ୍ଡା ପାଣି ଢାଳନ୍ତୁ।
- କାନ୍ଥକୁ 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...



ଲକ୍ଷ୍ମଣାଜୀ ନେଇ ବୋଉ ହେଉଛନ୍ତି, ଗୃହିଣୀମାନେ ଏକା ଏକା ସବୁ କାମ କରି ଥିବା ଯାଉଛନ୍ତି। ଚା' 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 ବିଚାରବା ପାଇଁ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ମାଧ୍ୟମ ପାଇପାରିବ। ସମସ୍ତଙ୍କ ସହିତ ଖେଳିବ, ଗପସପ କରି ବେଶ୍ ଖୁସିରେ ସମୟ କଟାଇ ଦେବ। ଖେଳିବା ପାଇଁ ଯେମିତି ଅନେକ

ଧୋଇବା, ରୋଷେଇ କରିବା ଏମିତି ଅନେକ ପ୍ରକାରର କାମ ଏକା ଏକା କରିବାକୁ ହେଉଛି। କିନ୍ତୁ ଯୌଥ ପରିବାରରେ ସମସ୍ତଙ୍କ ସହ ରହିଲେ ସବୁ କାମ ବି ବାଣ୍ଟି ହୋଇ କମିଯାଉଛି। ତେଣୁ ଏପରି ସ୍ଥିତିରେ ଗୃହିଣୀମାନଙ୍କର ଦେହ ସୁସ୍ଥ ରହିବା ସହିତ ମନ ବି ସୁସ୍ଥ ରହିପାରିବ।

ଏମାନେ କ'ଣ କହନ୍ତି

ଲକ୍ଷ୍ମଣାଜୀ ହେବା ଦିନରୁ ଗାଁକୁ ଆସିଛି: ଗତବର୍ଷ ଲକ୍ଷ୍ମଣାଜୀ ହେବା ପରଠାରୁ ମୁଁ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ନେଇ ଗାଁକୁ ଚାଲି ଆସିଛି। ଖର୍ଚ୍ଚ ପ୍ରମାଣ ହୋଇ ମାଧ୍ୟମରେ ଘରେ କାମ କରୁଛି ଆଉ ମୋ ଝିଅ ପୁଅ ବି ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଖରେ ବେଶ୍ ଖୁସିରେ ଅଛନ୍ତି। ଝିଅ ଅନୁଲୀନରେ କ୍ଲବ୍ କରୁଛି ଆଉ ପୁଅ ସ୍କୁଲ ଯାଇ ନ ଥିବାରୁ ଚା' କେତେ, କେଜେମା'ଙ୍କ ସହିତ ଖେଳୁଛି। ଗାଁରେ ମତେ ସବୁ ସୁବିଧା ମିଳିଯାଉଛି। ପିଲାମାନେ ମୋ ସହିତ ବେଳେବେଳେ ଚାକ ମାପୁ ଘରକୁ ଯାଇ କିଛି ଦିନ ରହି ବେଶ୍ ଖୁସି ହେଉଛନ୍ତି।



—ମିନତି ପଟ୍ଟନାୟକ, ଗୃହିଣୀ, ବରଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲା, ଭୁବନେଶ୍ୱର



ଶିଖା ଦାସ



କନ୍ଧା



ମିନତି



ରାକ୍ଷିତା



ପ୍ରଜ୍ଞା ପରିମିତା

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

କରୋନା ପାଇଁ ଏବେ ସବୁଆଡ଼େ ଏକ ଭିନ୍ନ ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଛି।

କେଜେମା' କିମ୍ବା ଦାଦା ଖୁଡ଼ାକ 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 ଅନେକଙ୍କର ଚାରିଦା ରହିବ। ମନୋବଳ ବଢ଼ୁଛି: କରୋନା ଏବେ ଶିଖାଇଛି ଏକା ରହିବାକୁ। କେହି ବି ଥରେ କରୋନା ହେଲେ

ଲୋକଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ମିଳିବ। ଶାରୀରିକ ସୁସ୍ଥତା: ଲକ୍ଷ୍ମଣାଜୀ ପାଇଁ ଗୃହିଣୀମାନଙ୍କର 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 ଖୁବ୍ ସମ୍ଭାବ୍ୟ କରୋନା ଭାଇରସ୍ ଦ୍ୱାରା ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଯିବେ। ତେଣୁ ମା'ମାନେ ପିଲାମାନଙ୍କର ଇମ୍ୟୁନିଟି ବଢ଼ାଇବାକୁ ନିଜକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ।

ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସୁସ୍ଥ ଖାଦ୍ୟ ଦିଅନ୍ତୁ। ପ୍ରୋଟିନ୍, ମିନେରାଲ୍, ଭିଟାମିନ୍, ପୁସ୍ଟ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ଏବଂ ଅନିଆରୀଗେଡ୍ ଫ୍ୟାଟ୍ ଭଳି ସମସ୍ତ ଉପାଦାନ ଥିବା ବିଭିନ୍ନ

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

ପିଲାଙ୍କୁ ଭରପୁର ମାତ୍ରାରେ ଶୋଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ। ଫଳରେ ସେମାନଙ୍କର ଇମ୍ୟୁନିଟି ସିମ୍ପୁଳ ଠିକ୍ ରହିବ। ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ରହିବ ଏବଂ ଅକାପଣ ଦୂର ହେବ।

ପ୍ରତିଥର ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଏବଂ ପରେ, ଖେଳିବା ପରେ, ଗୃହସାମିତି ଜୀବଜନ୍ତୁଙ୍କୁ ଛୁଇଁବା ପରେ, ନାକ ସଫା କରିବା ପରେ, ଟ-ଏଲେବରୁ ଆସିବା ପରେ ଭଲଭାବେ ହାତ ଧୋଇବା ସହିତ ସ୍ପ୍ରେଜ୍ ଆପୋଷାନ୍ତୁ। ଫଳରେ ପିଲାଙ୍କର ଇନଫେକସନ୍ କମ୍ ହେବା ସହିତ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ହୋଇପାରିବ।

କୁକୁମ୍ଭର କୁଲିର

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ: କାକୁଡ଼ି- ୩୦୦ ଗ୍ରାମ୍, ଲେମ୍ବୁ ରସ- ୧୫ ମିଲିଗ୍ରାମ୍, ବରଫ ଖଣ୍ଡ- ୧୫୦ ଗ୍ରାମ୍, ସୋଡ଼ା- ଅଳ୍ପ, ପୁଦିନା- ଅଳ୍ପ



ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ: ପ୍ରଥମେ କାକୁଡ଼ିକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ କରି କାଟି କୁସରରେ ଗ୍ରାଇଣ୍ଡ୍ କରି ଦିଅନ୍ତୁ। ଏବେ ଏଥିରେ ଲେମ୍ବୁ ରସ ଓ ବରଫ ପକାଇ ଆଉ ଥରେ ଅଳ୍ପ ସମୟ ପାଇଁ ଗ୍ରାଇଣ୍ଡ୍ କରନ୍ତୁ। ଏହାପରେ ଏହି ମିଶ୍ରଣକୁ ଗ୍ଲାସରେ ଭାଲି ସେଥିରେ ସୋଡ଼ା ମିଶାନ୍ତୁ ଏବଂ ଶେଷରେ ପୁଦିନା ପତ୍ର ପକାଇ ଏହାକୁ ପରଷି ଦିଅନ୍ତୁ। ଖରାଦିନେ ଏହି ପାନୀୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପକାରୀ।

ବଢ଼ାନ୍ତୁ ପିଲାଙ୍କ ଇମ୍ୟୁନିଟି



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

ପିଲାଙ୍କୁ ଭରପୁର ମାତ୍ରାରେ ଶୋଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ। ଫଳରେ ସେମାନଙ୍କର ଇମ୍ୟୁନିଟି ସିମ୍ପୁଳ ଠିକ୍ ରହିବ। ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ରହିବ ଏବଂ ଅକାପଣ ଦୂର ହେବ।

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

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

ମେଡିଟେସନ ନିଶ୍ଚୟ କରନ୍ତୁ

ବ୍ୟସ୍ତବସ୍ତୁ 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 ଦୁର୍ବିଚାର ଥିଲେ ଧ୍ୟାନ ଅବଶ୍ୟକ କରନ୍ତୁ।

