



ଭାରତ ୩-୦ରେ ସିରିଜ ବିଜୟୀ
ଅଧିନାୟକ ରୋହିତ ଶର୍ମା ଦୃଢ଼ ବ୍ୟାଟିଂ କରି ନ୍ୟୁଜିଲାଣ୍ଡ ବିପକ୍ଷରେ ଭାରତକୁ ୩-୦ରେ ସିରିଜ୍ ବିଜୟୀ କରାଇବାର ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଛନ୍ତି।

୦୮ ୦୭

ଚତୁର୍ଥ ବିବାହ କରିବେ ଜେନିଫର
ହଲିଉଡ ଅଭିନେତ୍ରୀ ତଥା ଗାୟିକା ଜେନିଫର ଲୋପେଜ ୪ର୍ଥ ବିବାହ କରିବାକୁ ସାମ୍ମୁଖ୍ୟ ହେବାକୁ ଯିବେ ବୋଲି ଗୁଜ୍ଜର ହେଉଛି।

ସ୍ଥିତି ହରାଇଛି 'ହାବସ୍ପୂରୀ' ହସ୍ତତନ୍ତ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୧.୧୧ (ବୁଧବେ)

ଓଡ଼ିଶାର କଳା, ସଂସ୍କୃତି ଓ ପରମ୍ପରା ସହିତ ସମ୍ପର୍କ ହସ୍ତତନ୍ତ ବିଶ୍ୱ ବଜାରରେ ରାଜ୍ୟର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପରିଚୟ ସୃଷ୍ଟି କରିଛି। ସମ୍ବଲପୁରୀ, ମାଣିଆବନ୍ଧ ହସ୍ତତନ୍ତ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ବ୍ରାଣ୍ଡରେ ପରିଣତ ହୋଇଥିବାବେଳେ ୨୦୧୨ରେ ଜିଆଇ ମାନ୍ୟତା ପାଇଥିବା କଳାହାଣ୍ଡିର ପ୍ରସିଦ୍ଧ ହସ୍ତତନ୍ତ 'ହାବସ୍ପୂରୀ' ମଧ୍ୟ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ସୁଯୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିବାର ସମ୍ଭାବନା ଦେଖାଯାଇଛି। ଏହାର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଡିଜାଇନ୍ ବେଶ୍ ଆକର୍ଷଣୀୟ ରହିଥିବାବେଳେ ମାନ ମଧ୍ୟ ସବୁଠୁ ଭିନ୍ନ ରହିଛି। ବୁଣାକାରଙ୍କ ହାତର ନିଖୁଣତା ଏଥିରେ ବାରି ହୋଇପଡ଼ିଛି। ମାଛ, ଫୁଲ, କୁସ, କଇଁଛ ଆଦି ଚିତ୍ରକୁ ଅତି ସୁସ୍ଥ ଭାବେ ଶାଢ଼ିରେ ବୁଣା ଯାଇଥାଏ। ଏଥିରେ ଉତ୍ତମ କଟନ ଓ ପାଟ ଶାଢ଼ି ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥାଏ। କଟନ ଶାଢ଼ିର ଦାମ୍ ୪ହଜାରରୁ ଆରମ୍ଭ ହେଉଥିବାବେଳେ ପାଟଶାଢ଼ିର ୮ରୁ ୧୦ ହଜାରରୁ ଆରମ୍ଭ ହେଉଛି। ବର୍ତ୍ତମାନ ବିଶ୍ୱ ଦରବାରରେ ଓଡ଼ିଶା ବାନ୍ଧକଳାର ରହିବା ଅଧିକ ରହିଛି। ତେଣୁ ଏହି

ଜିଆଇ ମାନ୍ୟତା ପରେ ବି ଅବହେଳା



କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଓ ଉପଯୁକ୍ତ ବଜାର ମିଳିପାରିଲେ ହାବସ୍ପୂରୀ ଶାଢ଼ି ମଧ୍ୟ ହେଲେ ପ୍ରଚାର, ପ୍ରସାର, ବଜାର ତଥା ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ନ ଥିବାରୁ ଧୀରେ ଧୀରେ 'ହାବସ୍ପୂରୀ' ନିଜର ସ୍ଥିତି ହରାଇବାକୁ ବସିଛି। ୨୦୧୬-୧୭ ଆର୍ଥିକ ବର୍ଷରେ ହାବସ୍ପୂରୀ ଶାଢ଼ି ଓ କପଡ଼ା ଉତ୍ପାଦନର ଉତ୍ପାଦନ ମୂଲ୍ୟ

କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଓ ଉପଯୁକ୍ତ ବଜାର ମିଳିପାରିଲେ ହାବସ୍ପୂରୀ ଶାଢ଼ି ମଧ୍ୟ ହେଲେ ପ୍ରଚାର, ପ୍ରସାର, ବଜାର ତଥା ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ନ ଥିବାରୁ ଧୀରେ ଧୀରେ 'ହାବସ୍ପୂରୀ' ନିଜର ସ୍ଥିତି ହରାଇବାକୁ ବସିଛି। ୨୦୧୬-୧୭ ଆର୍ଥିକ ବର୍ଷରେ ହାବସ୍ପୂରୀ ଶାଢ଼ି ଓ କପଡ଼ା ଉତ୍ପାଦନର ଉତ୍ପାଦନ ମୂଲ୍ୟ

ଆଜିର ସମ୍ପାଦକୀୟ ଅବିଶ୍ୱସନୀୟ ଅମଳାତନ୍ତ୍ରୀ

ଏମ୍ଏସ୍‌ପି ଗ୍ୟାରେଣ୍ଟି ଜିନ୍‌ରେ ଚାଷୀ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୧.୧୧

କେନ୍ଦ୍ରର ୩ ବିବାଦୀୟ କୃଷି ଆଇନ ପ୍ରତ୍ୟାହାର ସହ ଉତ୍ପାଦିତ ସାମଗ୍ରୀର ସର୍ବନିମ୍ନ ସହାୟକ ମୂଲ୍ୟ (ଏମ୍ଏସ୍‌ପି) ପ୍ରଦାନ ପାଇଁ ସରକାର ଗ୍ୟାରେଣ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ ବୋଲି ରବିବାର କୃଷକ ସଙ୍ଗଠନଗୁଡ଼ିକ ପକ୍ଷରୁ ଦାବି କରାଯାଇଛି। ଚାଷୀମାନେ ନିଜ ଦାବିରେ ଅଡ଼ିବସିଥିବାବେଳେ କୃଷି ଆଇନ ପ୍ରତ୍ୟାହାର ସମ୍ପର୍କିତ ବିଲକୁ ରୁଧିବାର କେନ୍ଦ୍ର କ୍ୟାବିନେଟ୍ ମଞ୍ଜୁରୀ ଦେଇପାରେ। କ୍ୟାବିନେଟ୍ ଅନୁମୋଦନ ପରେ ୨୯ରେ ଆରମ୍ଭ ହେବାକୁ ଥିବା ପାର୍ଲିମେଣ୍ଟର ଶୀତ ଅଧିବେଶନରେ ଉପସ୍ଥାପନ କରାଯିବ ବୋଲି ସରକାରୀ ସୂତ୍ରରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି।



ଦିଲ୍ଲୀର ସିଂଗୁ ସାମାଜିକ ସମ୍ବଳେଷ୍ଟ୍ର ଚେମ୍ବରରେ ସାମିଲ ଚାଷୀ।

ଦିଲ୍ଲୀର ସିଂଗୁ ସାମାଜିକ ସମ୍ବଳେଷ୍ଟ୍ର ଚେମ୍ବରରେ ସାମିଲ ଚାଷୀ। ନେଇପାହୁନାହାନ୍ତି। ପାର୍ଲିମେଣ୍ଟରେ ୩ କୃଷି ଆଇନ ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ଭାବେ ରଦ୍ଦ ନ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆନ୍ଦୋଳନକୁ ଓହରିବେ ନାହିଁ ବୋଲି ଦିଲ୍ଲୀର ସିଂଗୁ, ଚିକ୍ଳି ଓ ଗାଜିପୁର ସାମାଜିକ ଅଡ଼ିବସିଥିବା ସଂଗଠନ କିଶାନ ମୋର୍ଚ୍ଚା (ଏସ୍‌କେଏମ୍) ପକ୍ଷରୁ ଘଣ୍ଟ କରାଯାଇଛି। ଏଥିସହ ଉତ୍ପାଦିତ ସାମଗ୍ରୀର ସର୍ବନିମ୍ନ ସହାୟକ ମୂଲ୍ୟ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବା ଲାଗି ପାର୍ଲିମେଣ୍ଟରେ ନୂଆ ଆଇନ ଆଣିବାକୁ କୃଷକ ନେତାମାନେ ଦାବି କରିଛନ୍ତି। ଏଭଳି ସ୍ଥିତିରେ

କୃଷି ଆଇନ ପ୍ରତ୍ୟାହାର

- ୨୪ରେ ମିଳିପାରେ କ୍ୟାବିନେଟ୍ ମଞ୍ଜୁରୀ
- ଆଜି ଲକ୍ଷ୍ନୌରେ ମହାପଞ୍ଚାୟତ
- ୨୨ରେ ଭବିଷ୍ୟତ କାର୍ଯ୍ୟପଦ୍ଧା ସ୍ଥିର କରିବ ଏସ୍‌କେଏମ୍

ଏମ୍ଏସ୍‌ପି ଶେଷ ଲାଗି କେନ୍ଦ୍ରର ଷଡ଼ଯନ୍ତ୍ର: ସିଦ୍ଧୁ

ଚଣ୍ଡିଗଡ଼, ୨୧.୧୧

ପଞ୍ଜାବ ପ୍ରଦେଶ କଂଗ୍ରେସ ସଭାପତି ନବଜୋତ୍ ସିଂ ସିଦ୍ଧୁଙ୍କ ମତରେ କେନ୍ଦ୍ରର ୩ କଳା କୃଷି ଆଇନ ବିରୋଧରେ ବିଜୟକୁ ନେଇ ଉଲ୍ଲସିତ ହେବା ଅନୁଚିତ। ପ୍ରକୃତ ଅଭିଯାନ ଏବେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି। ସେ କହିଛନ୍ତି, କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର ୩ ବିବାଦୀୟ ଆଇନ ପ୍ରତ୍ୟାହାର ଘୋଷଣା କରି ଚାଷୀଙ୍କ ଉତ୍ପାଦିତ ସାମଗ୍ରୀଗୁଡ଼ିକ ଉପରୁ ସର୍ବନିମ୍ନ ସହାୟକ ମୂଲ୍ୟ (ଏମ୍ଏସ୍‌ପି) ହଟାଇବା ପାଇଁ ସାଂଘାତିକ ଷଡ଼ଯନ୍ତ୍ର ରଚିଛନ୍ତି। ସେହିପରି ସାଧାରଣ ବ୍ୟବସ୍ଥା, ସରକାରୀ ସ୍ତରରେ ଶସ୍ୟ କିଣା ଓ ବରିବିକ୍ଷଣ ଖାଦ୍ୟ ନିରାପଣକୁ ମଧ୍ୟ ବନ୍ଦ କରିବା ପାଇଁ ଯୋଜନା କରୁଛନ୍ତି ବୋଲି ରବିବାର ସିଦ୍ଧୁ ଚୁକ୍ତରେ ସମାଲୋଚନା କରିଛନ୍ତି। କ୍ଷୁଦ୍ର ଚାଷୀମାନଙ୍କ ଅଧିକାର ଛଡ଼ାଇ ବଡ଼ ବଡ଼ ଉଦ୍ୟୋଗକୁ ଦିଆଯିବା ପାଇଁ ଯୋଜନା ଚାଲିଥିବାବେଳେ ପଞ୍ଜାବ ସରକାର ସେମାନଙ୍କୁ ସହାୟତା ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ବୋଲି ସେ କହିଛନ୍ତି।



MERCURY IS RISING

WHEN WILL WE RISE?



DHARITRI YOUTH CONCLAVE 2021

CLIMATE CHANGE: FOCUS ODISHA

24TH NOVEMBER BHUBANESWAR

MAIN SPONSOR: OMC, DISHA NEW OPPORTUNITIES

ASSOCIATE SPONSORS: Dardrup Phileasites Limited, JSW Foundation

PARTNERS: British Embassy High Commission Kolkata, Bakul, WATER SUSTAINABLE, OISHA ENVIRONMENT CONGRESS 2021, ODISHA LOCAL, OrissaPOST, MEDIA PARTNER: OrissaPOST, OUTDOOR PARTNER: TEAM

ଆପଣଙ୍କ ଭବିଷ୍ୟତର ସୁରକ୍ଷା, ଆପଣଙ୍କ ନିଜସ୍ୱ ସର୍ତ୍ତରେ ।

ଏକଆଇସିଏର ବଚତ୍ ପୁସ୍ ପ୍ଲାନ ଯୋଗେ, ଆପଣ କଭର୍ ବାଛନ୍ତି ଆଉ ପଇସା କେମିତି ଭରିବେ ବାଛନ୍ତି ।



ପ୍ରିମିଅମ ପେଇଜ୍ ଟର୍ମ: 5 ବର୍ଷ ବା ବିଜ୍ଞାତ୍ ପ୍ରିମିଅମ

ଅନ୍ତର୍ଭାଗରେ ବି ମିଳୁଛି

ଏକଆଇସିଏର ବଚତ୍ ପୁସ୍

Plan No: 861 UIN: 512N340V01

ଏକ ନନ୍-ଲିକ୍‌ଡ, ପାର୍ଟିସିପେଟିଙ୍ଗ୍, ଇଣ୍ଡିଭିଡୁଆଲ, ଲାଇଫ୍ ଆସୋସିଆଟିଭ୍ ସେଭିଙ୍ଗ୍ସ ପ୍ଲାନ



ଗାଭର୍ନେଟ୍ ଅଫ୍ ଇଣ୍ଡିଆଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ଅନୁଯାୟୀ ମୋବାଇଲ୍ ଆପ୍ "MyLIC"

ୱେବ୍‌ସାଇଟ୍: www.licindia.in

କଲ୍ ସେଣ୍ଟର ସର୍ଭିସ୍: (022) 6827 6827

ବିଶ୍ୱ ବିବରଣୀ ପାଇଁ, ସମ୍ପର୍କ କରନ୍ତୁ ନିଜ ଏଜେଣ୍ଟଙ୍କୁ/ପାଖ ଏକଆଇସିଏର କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ/ୱେବ୍‌ସାଇଟ୍ www.licindia.in ବା ଏସ୍‌ଏମ୍‌ଏସ୍ କରନ୍ତୁ ଆପଣଙ୍କ ସହର ଫୋନ୍ 56767474 ରୁ ।

ଆମରୁ ଦେଖନ୍ତୁ: [YouTube](https://www.youtube.com), [Facebook](https://www.facebook.com), [Instagram](https://www.instagram.com), [LinkedIn](https://www.linkedin.com) | LIC India Forever | IRDAI Regn No.: 512

ପ୍ରତ୍ୟେକ ସର୍ତ୍ତ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ଅଟେ। ଆପଣଙ୍କ ଆବେଦନକୁ ଉପଯୋଗୀ କରିବା ପାଇଁ, ସେବା ଯୋଗ୍ୟତା ପ୍ରମାଣିତ କରିବାକୁ ଆପଣଙ୍କୁ ଆପଣଙ୍କ ସର୍ତ୍ତାବଳୀରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ। ଆପଣଙ୍କ ଆବେଦନ, ସର୍ତ୍ତ ନିୟମାବଳୀ ବିଶେଷ ସର୍ତ୍ତାବଳୀ ପାଇଁ, ବିଭିନ୍ନ ସର୍ତ୍ତାବଳୀ ପୂର୍ବରୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଧାରଣା ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇପାରେ।

ମୁଖ୍ୟ ବିଶେଷତାସବୁ:

- କଭର୍ ବାଛିବାର ନମନାୟତା
- ନିମିତ୍ତ ବେସିକ୍ ସମ୍ପ୍ରାପ୍ତି: ₹1,00,000/-
- ସର୍ବାଧିକ ବେସିକ୍ ସମ୍ପ୍ରାପ୍ତି: ସାମାନ୍ୟତା
- ପରିପତ୍ତୀ କାର୍ଯ୍ୟ: ବେସିକ୍ ସମ୍ପ୍ରାପ୍ତି + ଲାଭାକ୍ତ ଆଭିଶ୍ଵର (ଯଦି ଥାଏ)



ଲାଇଫ୍ ଇନ୍‌ସୁରାନ୍ସ କର୍ପୋରେସନ୍ ଅଫ୍ ଇଣ୍ଡିଆ
LIFE INSURANCE CORPORATION OF INDIA

ଲାଇଫ୍ ଇନ୍‌ସୁରାନ୍ସ କର୍ପୋରେସନ୍ ଅଫ୍ ଇଣ୍ଡିଆ
LIFE INSURANCE CORPORATION OF INDIA

ସଂକ୍ଷେପରେ

୧୦୦ କୋଟିରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ମୂଲ୍ୟର କଳାଧନ ଠାବ

୬ ଲକ୍ଷ କୋଟିର ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଟିକସ ଆଦାୟ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୧।୧୧

କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର ଅକ୍ଟୋବର ମୁକ୍ତ ୬ ଲକ୍ଷ କୋଟି ଟିକସ ନେଇ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଟିକସ ଆଦାୟ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହୋଇଛନ୍ତି।



ଲାଗି ସମ୍ପତ୍ତ ହେବୁ ବୋଲି ବଜାଜ ମତ ରଖିଛନ୍ତି। ଚଳିତ ଆର୍ଥିକ ବର୍ଷରେ ୨୨.୨ ଲକ୍ଷ କୋଟି ଟିକସ ଆଦାୟ କରିବା ଲାଗି ସରକାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିଛନ୍ତି।

ଆଦାୟ ୨୦.୨ ଲକ୍ଷ କୋଟିଟଙ୍କା ରହିଥିଲା । ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଟିକସରୁ ୧୧ ଲକ୍ଷ କୋଟି ଆଦାୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରହିଛି।

ଅମୂଲ୍ୟ ପକ୍ଷରୁ ସାଇକେଲ ଶୋଭାଯାତ୍ରା



କଟକ, ୨୧।୧୧

ଦେଶର ଅଗ୍ରଣୀ ଯୁଗ୍ମ ଉତ୍ପାଦନକାରୀ ସଂସ୍ଥା 'ଗୁଜୁରାଟ କୋ ଅପରେଟିଭ ମିଲ୍ ମାର୍କେଟିଂ ସୋସାଇଟି' ବା ଅମୂଲ୍ୟର ୬୫ ବର୍ଷ ପୂର୍ତ୍ତି ଉତ୍ସବ ପାଳନ କରାଯାଇଛି।

ହୋଷ୍ଟା ପକ୍ଷରୁ ସଡ଼କ ସୁରକ୍ଷା ସଚେତନତା

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୧।୧୧



କରିଆରେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଦିଆଯାଇଛି। କମ୍ପାନୀର ବ୍ରାଣ୍ଡ ଆଣ୍ଡ କମ୍ୟୁନିକେସନ ବରିଷ୍ଠ ଉପସଭାପତି ପ୍ରଭୁ ନାଗରାଜ କହିଛନ୍ତି, ବି ସ୍ମାର୍ଟ ଓ ବି ସେଫ୍ ଅଭିଯାନ କରିଆରେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଗ୍ରାମ୍ୟ ଲାଭ ଓ ସିଗ୍ନାଲକୁ ବିଚିତ୍ର ସହରେ ସ୍ମୃତିକାଳୀନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଓ ଡିଜିଟାଲ ଅଭିଯାନ ଲ-ଗୁରୁକୁଳ

ଟାଟା ପାଊରର ଦକ୍ଷତା ବିକାଶ ପଦକ୍ଷେପ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୧।୧୧

ଟିପି ସେଣ୍ଟ୍ରାଲ ଓଡ଼ିଶା ଡିଷ୍ଟ୍ରିକ୍ୟୁଶନ ଲିମିଟେଡ୍ (ଟିପିସିଓଡିଏଲ) ପକ୍ଷରୁ କଟକ ଜିଲାର ନରାଜ ଗ୍ରାମପଞ୍ଚାୟତର ତରଫରୁ ଗ୍ରାମରେ ଏହାର ପ୍ରଥମ ଧର୍ଯ୍ୟାତ୍ମକ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ତଥା ଡ୍ୟୁରୋଇଆଲ୍ ସେଣ୍ଟରକୁ ଶୁଭାରମ୍ଭ କରାଯାଇଛି।

ଟିଭିଏସ୍ ୟୁରୋଗ୍ରିପ୍ ବ୍ରଷ୍ଟ ଆଣ୍ଡ ବାଇକିଂ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୧।୧୧

ଟିଭିଏସ୍ ଶ୍ରୀବ୍ରତ ଲିମିଟେଡ୍ ପକ୍ଷରୁ ଓଡ଼ିଶାରେ ଟିଭିଏସ୍ ୟୁରୋଗ୍ରିପ୍ ବ୍ରଷ୍ଟ ଆଣ୍ଡ ବାଇକିଂର ପ୍ରଥମ ସଂସ୍କରଣ ଶୁଭାରମ୍ଭ ସମ୍ପର୍କରେ ଘୋଷଣା କରାଯାଇଛି।

ଫାଣ୍ଡା ମ୍ୟାଗି



ଏଭଳି ନିଆରା ଖାଦ୍ୟକୁ ଅନେକ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି। ଠିକ୍ ଏମିତି ଏକ ଖାଦ୍ୟ ହେଉଛି 'ଫାଣ୍ଡା ମ୍ୟାଗି'। ସୋସିଆଲ ମିଡିଆରେ ଏହି ଖାଦ୍ୟ ଏବେ ଭାଇରାଲ୍ ହେବାରେ ଲାଗିଛି।

ଚତୁର୍ଥ ବିବାହ କରିବେ ଜେନିଫର ଲୋପେଜ

ଲକ୍ଷ୍ୟକ୍ଷେତ୍ର: ହଲିଉଡ ଅଭିନେତ୍ରୀ ତଥା ଗାୟିକା ଜେନିଫର ଲୋପେଜ ଚତୁର୍ଥ ବିବାହ କରିବାକୁ ଯାଉଥିବା ଚର୍ଚ୍ଚା ହେଉଛି। ଖ୍ୟାତିସମ୍ପନ୍ନ ହଲିଉଡ ଅଭିନେତା ବେନ ଆୟେକ୍ସଙ୍କ ସହ ଧରିବେ ବୋଲି ଗୁଜ୍ଜବ ହେଉଛି।



ତ୍ରକରୁ ହେଲା ନୋଟ ବର୍ଷା

କାଲିଫର୍ନିଆ: ଯଦି ରାସ୍ତାରେ ଦଶ ଚଳିଆ ନୋଟ ଖଣ୍ଡେ ମିଳିଯାଏ, ତେବେ ଖୁସିର ସାମାନ୍ ଅଟେ। କିନ୍ତୁ ଆମେରିକାର କାଲିଫର୍ନିଆରେ ତଳାର ବର୍ଷା ହୋଇଛି ଏବଂ ଲୋକମାନେ ରାସ୍ତା ମଝିରେ ନୋଟ ଗୋଟାଉଥିବା ଭିଡିଓ ସୋସିଆଲ ମିଡିଆରେ ଭାଇରାଲ୍ ହୋଇଛି।

Advertisement for 'ମନେ ପଡ଼ୁଛି' (Mene Paduchi) featuring a portrait of a man and promotional text.

ଅଜବ ଭାଷାର ଗାଁ

ସିମ୍ଲା: ଆମ ଦେଶରେ ଅନେକ ରହସ୍ୟମୟ କଥା ଲୁଚି ରହିଛି। ଯାହା ସମ୍ପର୍କରେ ଖୁବ୍ କମ୍ ଲୋକ ଜାଣନ୍ତି। ଭାରତରେ ଏମିତି ଏକ ଗ୍ରାମ ଅଛି, ଯାହା ସମ୍ପର୍କରେ ଜାଣିଲେ ସାରା ବିଶ୍ୱବାସୀ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଯିବେ। ଏପରି ଅଜବ ଗ୍ରାମ ରହିଛି ହିମାଚଳ ପ୍ରଦେଶରେ। ଏଠାକାର ଏକ ଗାଁ ଖୁବ୍ ରହସ୍ୟମୟ। ଏହି ଗାଁର ଲୋକ ଏମିତି ଭାଷାରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରନ୍ତି, ଯାହା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଲୋକ ବୁଝି ପାରିବେ ନାହିଁ। ଗାଁର ନାଁ 'ମାଲାନା'। ହିମାଳୟ ଶିଖରରେ ଥିବା ଏହି ଗ୍ରାମର ଚତୁର୍ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଗଭୀର ଖାଲ ଏବଂ

Advertisement for 'BALAJI FINANCE' with contact details and interest rates.

Advertisement for 'CLASSIFIED DISPLAY' with a table of rates for different durations.

ଆଇରଏଡର ଘରୋଇ ଉପଚାର

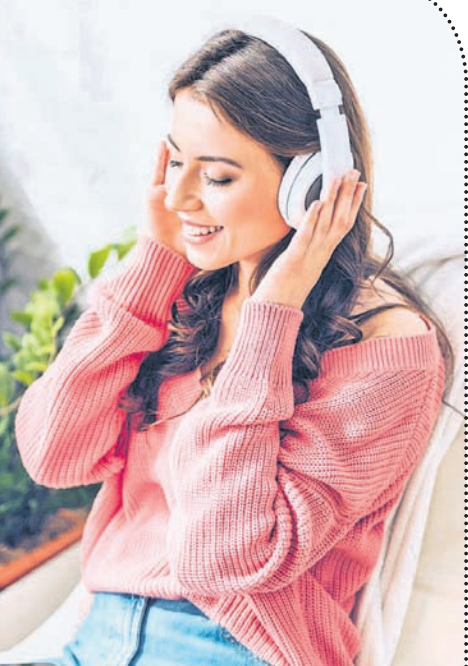
ରକ୍ତରେ ଆଇରନ୍‌ର ହରମୋହନ ମାତ୍ରା ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ କମ୍ ବେଶି ହେଲେ ଆଇରଏଡ୍ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଶରୀରରେ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି କମିଗଲେ, ଔଷଧର ସାଇଡ୍ ଇଫେକ୍ଟ, ଖାଦ୍ୟରେ ଆୟୋଡିନର ଅଭାବ, ଗଳା ପୁଲିକା, ଓଜନ କମିବା, ଅତ୍ୟଧିକ ଝାଳ ବୋହିବା, ରକ୍ତସ୍ରାବରେ ଅନିୟମିତତା ଓ ହାଲିଆ ଲାଗିବା ଆଦି ସମସ୍ୟା ବେଖାଯାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରି ଔଷଧ ଖାଆନ୍ତୁ । ତେବେ ଏହାର କେତୋଟି ଘରୋଇ ଉପଚାର ରହିଛି, ଯାହାକୁ ଆପଣେଇପାରିବ । ତେଜପତ୍ର ମିଶ୍ରିତ ଚା' ପିଅନ୍ତୁ । ଏହି ଚା' ଆଇରଏଡ୍‌ରୁ କେତେକା'ଶରେ ଉପଶମ ଦେଇଥାଏ । ନଡ଼ିଆ ତେଲ ଉଷ୍ମ କରି କ୍ଷୀର ସହ



ଖାଲି ପେଟରେ ଖାଆନ୍ତୁ । ଅଦାରେ ଆଷି-ଇନ୍‌ଫୁମେଟୋରି ଗୁଣ ଥିବାରୁ ଆଇରଏଡ୍ ବଢ଼ିବାରୁ ରୋକିଥାଏ । ତେଣୁ ପ୍ରତିଦିନ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ଅଦା ଖାଇଲେ ଏଥିରୁ ଆରାମ ମିଳିଥାଏ । ଅଣ୍ଡାକାଟାୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ କି କୋଲ୍ଡ ଡ୍ରିଙ୍କସ ପିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନଠାରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ ।

ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧିର ନୂଆ ଉପାୟ

ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତିକୁ କିଏ ବା ନ ବାହେଁ? ହେଲେ ଏଥିପାଇଁ ଆମକୁ ଖାଦ୍ୟପେୟ ଏବଂ ଦୈନିକ ଜୀବନଶୈଳୀ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ତା' ସହ ଆମର ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ସକ୍ରିୟ ରହିବା ନିହାତି ଦରକାର । ତେବେ ଏଥିପାଇଁ ଏକ ଉପାୟ ହାତପାହାନ୍ତାରେ ରହିଛି । ସ୍ମରଣଶକ୍ତି ଅର୍ଥ ଚରୋଷ୍ଣା ଏବଂ ସ୍ମରଣ ହେଲେ ଚରୋଷ୍ଣା ତରଫରୁ ହୋଇଥିବା ଏକ ସଙ୍କେତକୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ନିଜର ମନ ପସନ୍ଦର ଗୀତକୁ ବାରମ୍ବାର ଶୁଣିବା ଦ୍ୱାରା ଆମର ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ପୂର୍ଣ୍ଣପେସା ଆହୁରି ସକ୍ରିୟ ରହିଥାଏ । ଏପରି ଗୀତ ଶୁଣିଲେ ତାହା ଆମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କୋଷ୍ଠକୁ ଚଳଚଞ୍ଚଳ ରଖେ ଏବଂ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ଆହୁରି କ୍ରିୟାଶୀଳ ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ମସ୍ତିଷ୍କ ସହ ଯୋଡ଼ି ହୋଇ ରହିଥିବା ସମସ୍ତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୋଷ୍ଠକୁ କ୍ରମଶଃ ଚଳଚଞ୍ଚଳ ହୋଇ ଉଠେ, ଫଳରେ ରକ୍ତ ସଂଚାଳନ ଠିକ୍ ଭାବେ ହେବା ସହ ମନ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରୁହେ । ଯେ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଆଗ୍ରହ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ତା' ସହ କୌଣସି ନିଷ୍ଠୁରି ନେବାର କ୍ଷମତାକୁ ବି ବଢ଼ାଏ । ସର୍ବୋତ୍ତମରେ ନିୟମିତ ନିଜ ମନ ପସନ୍ଦର ସଙ୍ଗୀତ ଶୁଣୁଥିବା କିଛି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତିକୁ ତନ ତନ କରି ଚର୍ଚ୍ଚନା କରାଯାଇଥିଲା । ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ପୂର୍ଣ୍ଣପେସା ସକ୍ରିୟ ଥିବାର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଜାଣିପାରିଥିଲେ ବୋଲି ସର୍ବେ ରିପୋର୍ଟରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ।



ଡ. ନିଖିଳାନନ୍ଦ ପାଣିଗ୍ରାହୀ

ରକ୍ତ ପରିବର୍ତ୍ତନରେ ଚନ୍ଦ୍ରର ଭୂମିକା



ମେଘମୁକ୍ତ ପୂର୍ଣ୍ଣମୀର ଜ୍ୟୋତ୍ସ୍ନା ଯାନିନୀର ଅପରୂପ ଶୋଭା ସକାଶେ ଚନ୍ଦ୍ର ଦାୟୀ ବୋଲି ସମସ୍ତେ ଜାଣନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ରକ୍ତଚକ୍ର ଚନ୍ଦ୍ରର ଏକ ଅବଦାନ ବୋଲି ସର୍ବସାଧାରଣ ଜ୍ଞାତ ହୋଇ ନ ପାରିଛି । ବାସ୍ତବିକ ଏହା ବୁଝିବା ପାଇଁ ବୈଜ୍ଞାନିକ ବିଶ୍ଳେଷଣ ଯଥାଥ ହେବ ।

ସଂପୃକ୍ତ ଅବଶ୍ୟ ଆମେ ଜାଣି ଅଛୁ ଯେ ରକ୍ତ ପରିଚିତ । କିନ୍ତୁ ଆମେ ସାଧାରଣ ଭାବେ ଗ୍ରୀଷ୍ମ, ଶରତ, ଶୀତ ଓ ବସନ୍ତ ଋତୁ -ଏମିତି ଚାରି ପ୍ରକାରେ ବିଭାଜନ କରିପାରୁନା । ଅନ୍ୟ ଦୁଇଟି ଋତୁ ଏହି ଚାରୋଟି ଋତୁର ମଧ୍ୟବର୍ତ୍ତୀ ଅବସ୍ଥା କହିଲେ ଅତ୍ୟୁକ୍ତି ହେବ ନାହିଁ । ତେବେ ଏମିତି ଋତୁଚକ୍ରର ମୂଳରେ ପୃଥିବୀର କକ୍ଷ ଅକ୍ଷର ପ୍ରତି ୨୩.୫ ଡିଗ୍ରୀ କୋଣ କରି ରହିଛି । ଏହି ମେଘପୂର୍ଣ୍ଣ ପାର୍ଶ୍ୱ ଅବନତି (ଇନକ୍ଲିନେସନ୍) ଯୋଗୁଁ ପୃଥିବୀ ଉଲମ୍ବ (ଇକ୍ୱିନାକ୍ସ) ଅନତି ରହେ । ଫଳରେ କେବଳ ଦିନରାତି (ଆକ୍ସିଆଲ ଗତି ବା ରୋଟେସନ୍) ହୁଏ ନାହିଁ । ଚନ୍ଦ୍ରର ବାର୍ଷିକ ଗତି (ପରିକ୍ରମଣ ବା ରିଭୋଲ୍ୟୁସନ୍)ରୁ ଋତୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସମ୍ଭବ ଥାଏ ।

ତେବେ ବୈଜ୍ଞାନିକ କାରଣରୁ ସିଦ୍ଧ ହୁଏ ଯେ, ପୃଥିବୀର ପ୍ରାକୃତିକ ଗ୍ରହ ଚନ୍ଦ୍ର ହିଁ ପୃଥିବୀକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣରେ ତଳାଇ ରଖିବାରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ନିର୍ବାହ କରିଥାଏ । ଯଦି ପୃଥିବୀର ମେଘପୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ଅକ୍ଷର କକ୍ଷ (ଅକ୍ସିଆଲ) ସହଜତାରେ ଉପସାଧ୍ୟ, ତାହାହେଲେ ପୃଥିବୀର ପ୍ରତ୍ୟେକ ସ୍ଥାନରେ ବର୍ଷ ଯାଏ ସବୁ ଚାରିଋତୁକ୍ରମରେ ବାରଋତୁ ଆସିବ । ଯଦି ପୃଥିବୀର ଋତୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସମ୍ଭବ ଥାଏ ।

“ଚନ୍ଦ୍ରର ପୃଥିବୀ ଉପରେ ଲଗାମ ନ ରହିଲେ, ପୃଥିବୀ ଏପଟ ସେପଟ ଭାବେ ବୋଲାଇମାନ ହୋଇଥା'ନ୍ତା । ପୂଣି ଆମ ପାଣିପାଗ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ହୋଇଥା'ନ୍ତା । ବର୍ଷ ଯାଏ ଦୈନିକ ଚାପମାତ୍ରାରେ ଅତ୍ୟଧିକ ହ୍ରାସ-ବୃଦ୍ଧି ଘଟିବ । ପୃଥିବୀର ଆନତ କୋଣ ଏତେ ମାତ୍ରାରେ ବଦଳିବ ଯେ, ପୃଥିବୀର ପାର୍ଶ୍ୱ ଅବନତି ଶୂନ୍ୟ ହୋଇ ସିଧା ରହିବ ।”



କ୍ୟାଲେଣ୍ଡର ଓ ପାଞ୍ଜିରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ତାରିଖରେ ଯେଉଁ ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ଏବଂ ସୂର୍ଯ୍ୟାସ୍ତର ପରିବର୍ତ୍ତନ ସମୟ ଦେଖାକୁ ପଡ଼ୁଛି ତାହା ଅବଦାନ ହୋଇଯାଇଥାନ୍ତା । ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ଭାବେ ସୌର-ଜଗତରେ ମଙ୍ଗଳ ଗ୍ରହ ବିଚାରଣ । ଏହାର ଦୁଇଟି ଉପଗ୍ରହ, ଯଥା ୨୨ କି.ମି. ବ୍ୟାସ ବିଶିଷ୍ଟ 'ଫୋବୋସ' ଓ ୧୨ କି.ମି. ବ୍ୟାସ ଥିବା 'ଡିଓମୋସ' ଅଛି । ଆମ ଉପଗ୍ରହ ଚନ୍ଦ୍ର ତୁଳନାରେ ଏହି ଉଭୟ ଉପଗ୍ରହ ଅତି କ୍ଷୁଦ୍ର । ତେଣୁ ମଙ୍ଗଳକୁ ଉପଗ୍ରହବିହୀନ କାରେ ଆକ୍ୱାନ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ଏମିତିବ୍ୟ, ଇନ୍‌ସ୍ପିରୁସ୍ ଅର୍ଥ ଥିଉଥେଟିକାଲ ପିକ୍‌ଚର, ଓଷ୍ଟା ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ-୧୨ ଜାଗୁୟାର ୨୦୧୨) । ମୋଟାମୋଟି ଭାବେ ପୃଥିବୀର ଭୂଗୋଳରେ ଆମୃତକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସୃଷ୍ଟି ହେବ ।

ଏହାର କାରଣ ହେଉଛି ଚନ୍ଦ୍ର ପୃଥିବୀର ଅକ୍ଷର ଆନତକୁ ଅତ୍ୟଧିକ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାରୁ ଅନେକା'ଶରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ । ଆମେ ହାମର୍ ଥ୍ରୋ ଖେଳରେ ଦେଖୁ ଯେ, ଖେଳନାଟି ହାମର୍ (ଧାତୁପିଣ୍ଡ)ଟି ଯୋପାଡ଼ିବା ପରେ ପରେ ନିଜେ ଭୃତ୍ୟ ହେବାକୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ତାକୁ କେତୋଟି ଅବନିଆ ଅସ୍ତ୍ରର ପରିଚାଳନା କରିବାକୁ ପଡ଼େ । ସେମିତି ଚନ୍ଦ୍ରର ପୃଥିବୀ ଉପରେ ଲଗାମ ନ ରହିଲେ, ପୃଥିବୀ ଏପଟ ସେପଟ ଭାବେ ବୋଲାଇମାନ ହୋଇଥା'ନ୍ତା । ପୂଣି ଆମ ପାଣିପାଗ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ହୋଇଥା'ନ୍ତା । ବର୍ଷ ଯାଏ ଦୈନିକ ଚାପମାତ୍ରାରେ ଅତ୍ୟଧିକ ହ୍ରାସ-ବୃଦ୍ଧି ଘଟିବ । ଯଦି ପୃଥିବୀର ଆନତ କୋଣ ଏତେ ମାତ୍ରାରେ ବଦଳିବ ଯେ, ପୃଥିବୀର ପାର୍ଶ୍ୱ ଅବନତି

ଉପକାରୀ ଆଖୁରସ



ଶରୀର ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପକାରୀ ହେଉଛି ଆଖୁରସ । ଏଥିରେ ଜିନାମିନ୍ ଏବଂ ଗ୍ଲୁଟାମିନ୍ ଯଥା ଯୋଗାଯିଏ, କ୍ୟାଲସିୟମ, ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ, ଆଇରନ୍, ମାଲାନିନ୍, ରିବୋଫ୍ଲେବିନ୍ ଓ ଆମିନୋ ଏସିଡ୍ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଭରି ରହିଛି । ପୁଞ୍ଜ୍ୟତଃ ଖରାଦିନେ ଏହାର ଚାହିଦା ଅଧିକ । ଗୋଟିଏ ଗ୍ଲାସ୍ ଆଖୁରସରେ ୧୮୦ କ୍ୟାଲୋରି ଓ ୩୦ ଗ୍ରାମର ଶର୍କରା ଥାଏ, ଯାହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ । ତେବେ, ଆସକ୍ତ ଜାଣିବା ଏଥିରେ ଥିବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟୋପକାରୀ ଗୁଣ ସମ୍ପର୍କରେ...

- ◆ ଆଖୁରସ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଶକ୍ତି ଏଥିରୁ ମିଳିଥାଏ ।
- ◆ ଶରୀରରେ ଶର୍କରାର ପରିମାଣ ଠିକ୍ ରଖିବାରେ କେତେକା'ଶରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ଆଖୁରସ ।
- ◆ ଏଥିରେ ଥିବା ପୋଟାସିୟମ ଓ କ୍ୟାଲସିୟମ ଦାନ୍ତ ଓ ମାଡ଼ିକୁ ଦୃଢ଼ କରିଥାଏ ।
- ◆ ଆଖୁରସ ପିଇଲେ ତାହା ଲିଭର ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଉପକାରୀ । ଏହା ଲିଭରକୁ ଜୀବାଣୁ ସଂକ୍ରମଣରୁ କେତେକା'ଶରେ ରକ୍ଷା କରେ ।
- ◆ ଏଥିରେ ଆଷି-ଅକ୍ସିଡାସ୍ ଗୁଣ ଭରି ରହିଛି । ଏହାକୁ ପିଇଲେ ତାହା କ୍ଷତ ଗ୍ଲାନକୁ ପୁରଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ ହୋଇଥାଏ ।
- ◆ ଆଖୁରସ ପିଇଲେ ତାହା ହୃଦ୍‌ମୂଳ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଆହୁରି ସକ୍ରିୟ କରେ । ଏଥିରେ ପୋଟାସିୟମ ଥିବାରୁ ପାକସ୍ଥଳୀକୁ ସଂକ୍ରମିତ ହେବାକୁ ଦେଇ ନ ଥାଏ ।
- ◆ ଅଳ୍ପ ଏବଂ ମାଂସପେଶୀକୁ ମଜବୁତ କରିବାର ମଧ୍ୟ ଏହା ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । ଅଷ୍ଟିଓପୋରୋସିସ୍, ଆଖୁ ଗଣି ବାଟ ଆଦି ସମସ୍ୟାକୁ ମଧ୍ୟ ଏହା ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରେ ।
- ◆ ଏଥିରେ ଜିନାମିନ୍-ସି ରହିଛି । ତେଣୁ ଏହା ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଏ ଏବଂ ବାହ୍ୟ ଜୀବାଣୁ ଆକ୍ରମଣରୁ ମଧ୍ୟ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ ।
- ◆ ଏଥିରେ ଗ୍ଲାଇକୋ ଏସିଡ୍ ଥିବାରୁ ଏହା ଚର୍ମରେ ଥିବା କୋଷକୁ କ୍ଷୟ ହେବାକୁ ଦିଏ ନାହିଁ । ଚର୍ମରେ ତନକ ଆଣିବାରେ ଏହା ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।
- ◆ ଶରୀରରେ ଯଦି କୋଲେଷ୍ଟରଲ୍ କିମ୍ବା ସୋଡିୟମ୍‌ର ପରିମାଣ କମିଯାଏ, ତେବେ ଆଖୁରସ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଏହା ସଂଶୁଦ୍ଧି ଅବସ୍ଥାକୁ ଆସିଥାଏ ।

ହାଇଡେନ୍ ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋନିକ୍ କାର୍

ଗୋଟିଏ କାର୍ କ'ଣ ବନା ଖୁପେକ୍ରେ ୫୬,୦୦୦ କିମି ଚାଲିପାରେ ? ଏକଥା ଅବିଶ୍ୱାସ ହେଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସତ । ମୁକ୍ତରାଷ୍ଟ୍ର ଆମେରିକାରେ ଏପରି ଏକ ହାଇଡେନ୍ ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋନିକ୍ କାର୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଛି । ତା' ସହ କିଛି ବାଟରେ କାର୍‌ଟି କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ଅଟକି ନ ଥିଲା, ଯାହା ଆଲୋଚନା ପାଇଁ ବେଶ୍ ଖୋରାକ ଯୋଗାଇଛି । ମୁକ୍ତରାଷ୍ଟ୍ର ଆମେରିକାର ୪୮ଟି ରାଜ୍ୟରେ ଏହି ହାଇଡେନ୍ କାର ଗ୍ରହଣ କରି ନିଜ କ୍ଷମତାର ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଛି । ପ୍ରସ୍ତୁତକାରୀ ସଂସ୍ଥା 'ହାଇଡେନ୍ ଆମେରିକା'ର ମ୍ୟାନ୍‌ହେଟ୍ଟି ଡିଭିଜନ୍‌ର ଜନ୍‌ଡି ସୁଜୋ ଏ ସମ୍ପର୍କରେ କହନ୍ତି, ଅଧିକାଂଶ ହେଲେ ଏହା ଅନାୟାସରେ ପୁଣି ଅଧିକ ଚାଲି ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପାଖାପାଖି ୫୫,୦୦୦ କିମିରୁ ଅଧିକ ବାଟ ଅକ୍ଷେପରେ ଚାଲିପାରେ ।

ଏହି କାରରୁ ଅନ୍ତରାଳକୁ ବ୍ୟାସ୍ କମି ନିର୍ଗତ ହେଉଥିବାରୁ ତାହା ପରିବେଶକୁ ପ୍ରଦୂଷିତ କରି ନ ଥାଏ । ତେବେ ଚାଲିବା ସମୟରେ ଯେପରି କୌଣସି ଯାନ୍ତ୍ରିକ ତ୍ରୁଟି ଦେଖା ନ ଯିବ, ସେଥିପାଇଁ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଛି ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସୂଚକ

► ପ୍ରତିଦିନ ଶିତି ଚଢ଼ିବା ଏକ ଭଲ ଅଧିକ ଲୁଣ ଓ ମିଠାକାଟାୟ ଖାଦ୍ୟ ବ୍ୟାୟାମ । ହେଲେ, ଆପଣଙ୍କର ଆବୈ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏପରି ଖାଦ୍ୟ ଅଧିକ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଆମେ କେତେକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇ ପାରିବା ।

► ଶାରୀର କମ୍‌ସ୍ତର୍କରଣ । ଯଦି ସହ ମାନସିକ ଯୋଗର ମଧ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ସବୁବେଳେ ସକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତନ କଲେ ଆମେ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ସୁସ୍ଥ ରହିପାରିବା ।

► ବ୍ରେକଫାଷ୍ଟ ଚାଲିକାରେ ତରକା ଫଳମୂଳକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରୁସ୍ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ ।

► ଦୈନିକ ଖାଦ୍ୟ ଚାଲିକାରେ ପ୍ରୋଟିନ୍‌କାଟାୟ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ସବୁଜ ପତ୍ରପତ୍ରିକା ସାମିଲ କରନ୍ତୁ ।

► ଅଧିକ ଲୁଣ ଓ ମିଠାକାଟାୟ ଖାଦ୍ୟ ବ୍ୟାୟାମ । ହେଲେ, ଆପଣଙ୍କର ଆବୈ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏପରି ଖାଦ୍ୟ ଅଧିକ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଆମେ କେତେକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇ ପାରିବା ।

► ଯଦି ଫାଷ୍ଟ-ଏକ୍ସ ବନ୍ଧୁ ରଖିଛନ୍ତି, ତେବେ ସେଥିରେ ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ ଠିକ୍ ଅଛି କି ନାହିଁ ବେଶ୍ ନିଅନ୍ତୁ ।

► କୌଣସି ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା କରିବା ସମୟରେ ଡାକ୍ତର ଯେଉଁ ମେଡିସିନ୍ ଖାଇବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥା'ନ୍ତି, ତାହାକୁ ଖାଆନ୍ତୁ । ମନକୁ ମନ ସେହି ମେଡିସିନ୍ ବଦ କରିବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ ।



କ୍ରନିକ୍ ରୋଗ ଓ ଛଣାତେଲ

ଆଜିକାଲି ଛଣାଛଣି ଏବଂ ଚପଟିକାଟାୟ ଖାଦ୍ୟର ଚାହିଦା ଅଧିକ । ଅନେକେ ଏପରି ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ତେଲକୁ ଏକାଧିକ ପର ବ୍ୟବହାର କରିଥାଆନ୍ତି । ଅନେକେ ବଳକା ତେଲକୁ ପୁଣି ଅଧିକ ଛଣାଛଣି ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି । ତେବେ ଏପରି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ଆମେ ପେଟକନିତ ରୋଗର ଶିକାର ହୋଇଥାଉ । ନିକଟରେ ସ୍ମିଲଭିଟି ଅଫ୍ ସିନ୍ଦୂରୀର ପୁଷ୍ଟିବିଜ୍ଞାନମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥିବା ଏକ ସର୍ବେକ୍ଷ୍ମା ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ଏପରି ତେଲ କ୍ରନିକ୍ ବା ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ରୋଗ ପାଇଁ ଦାୟୀ । ମାତ୍ର ଏହା ଶରୀର ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ । ଏପରି ତେଲରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଏହି ତେଲରେ ଥିବା ବିଷାକ୍ତ ତତ୍ତ୍ୱ ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଛଣାତେଲକୁ ଅଧିକ ଗରମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଏଥିରେ ଥିବା ଫ୍ୟାଟ୍ ତତ୍ତ୍ୱ ଗ୍ରାନ୍ଥ୍ୟ ଫ୍ୟାଟ୍‌ରେ ପରିଣତ ହୋଇଥାଏ, ଯାହା ହୃଦରୋଗ ପାଇଁ ଅନେକା'ଶରେ ଦାୟୀ ବୋଲି ପ୍ରକାଶିତ ରିପୋର୍ଟରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି । ଏପରି ତେଲକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟ ବାରମ୍ବାର ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଲିଭର କ୍ୟାନ୍‌ସର ହେବାର ଯଥେଷ୍ଟ ଆଶଙ୍କା ରହିଛି ।



