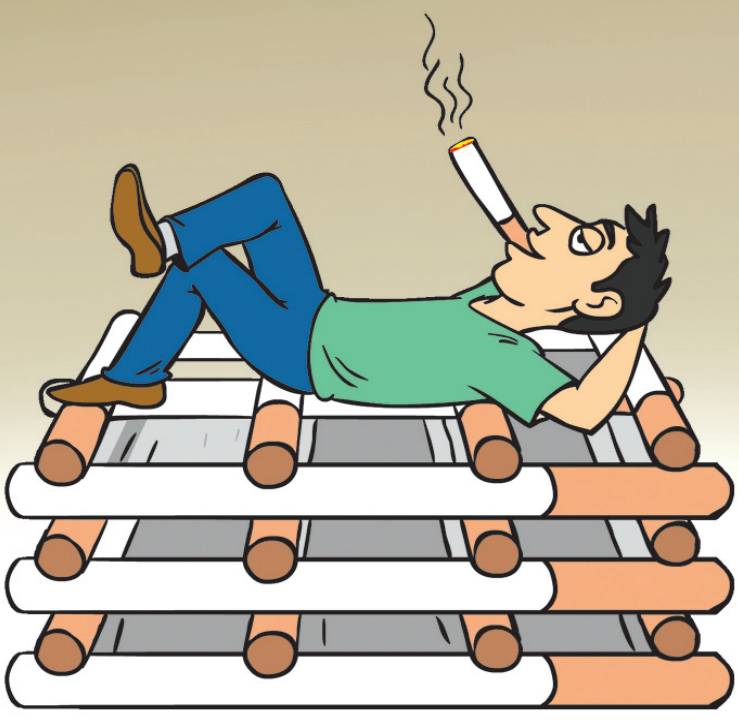


ବିଶ୍ୱ ଭାରତ ଓଡ଼ିଶା

Table with 3 columns: ଆକ୍ରମଣ, ମୃତ୍ୟୁ, ଆରୋଗ୍ୟ. Rows show daily and cumulative statistics for Odisha.

ସୋମବାର ରାତି ୧୦ଟା ସୁଦ୍ଧା (+ ଅନ୍ୟ ରୋଗରେ କରୋନା ଆକ୍ରାନ୍ତ ମୃତ୍ୟୁ) ଓଡ଼ିଆ: https://www.worldometers.info/coronavirus/ ଏବଂ ଓଡ଼ିଶା ସରକାର

ବିଶ୍ୱ ତମାଖୁ ବର୍ଜନ ଦିବସ



ପ୍ରମୁଖ ଚିତ୍ର

ନାବାଳିକା ବଳାହାରୀଙ୍କୁ ୧୦ବର୍ଷ ଜେଲ

ବାଲେଶ୍ୱର ଅଫିସ, ୩୦।୫: ବାଲେଶ୍ୱର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପୋକ୍ସୋ କୋର୍ଟରେ ସୋମବାର ଏକ ନାବାଳିକା ବଳାହାରୀ ମାମଲାର ରାୟ ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି।

‘ଘୁଙ୍ଗୁର, ବଂଶୀ ଧରାଇବାର କ୍ଷମତା ଉତ୍କଳ ପ୍ରଦେଶର ରହିଛି’

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୩୦।୫(ଭୁବରୋ) କୈଳାସ ହେଉ କି ଶୁଣାନ, ସବୁଠି ଆନନ୍ଦ ଓ ଉତ୍ସାହ ପାଳନ କରାଯାଏ। ଦିବ୍ୟ ଅଲୌକିକ ସଙ୍ଗୀତର ଆନନ୍ଦ ଓ ଅଖଣ୍ଡ ରସ ସାରା ବିଶ୍ୱରେ ସବୁବେଳେ ପ୍ରବାହ ହେଉଥାଏ।

ଏହି ଅବସରରେ ଓଡ଼ିଶା ସଙ୍ଗୀତ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଜୀବନବ୍ୟାପୀ ସାଧନା ନିମନ୍ତେ ଗୁରୁ ଘନଶ୍ୟାମ ପଣ୍ଡାଙ୍କୁ ‘ସଙ୍ଗୀତ ସୁଧାକର ବାଳକୃଷ୍ଣ ଦାଶ ସମ୍ମାନ-୨୦୨୨’ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିଲା।

ଗୁରୁ ଘନଶ୍ୟାମ ପଣ୍ଡା ସମ୍ମାନ ‘ବାଳକୃଷ୍ଣ ଦାଶ ସମ୍ମାନ’

ଶତପଥୀଙ୍କୁ ‘ଗୀତି ସରସ୍ୱତୀ’ ସମ୍ମାନରେ ବିଭୂଷିତ କରାଯାଇ ସମ୍ମାନ ସ୍ୱରୂପ ୧୦ହଜାର ଟଙ୍କାର ଅର୍ଥରାଶି, ତାମ୍ରପତକ ଓ ଉପତ୍ୟୋଗିକ ଦିଆଯାଇଛି।

ପ୍ରେମୀ ଯୁଗଳଙ୍କୁ ଗଛରେ ବାନ୍ଧି ପିଟିଲେ

ନାଳଗିରି, ୩୦।୫(ସ.ପ୍ର.): ପରକିୟା ପ୍ରୀତି ଧରାପଡ଼ିବାରୁ ବିବାହିତ ପ୍ରେମୀ ଯୁଗଳଙ୍କୁ ଲୋକେ ଗଛରେ ବାନ୍ଧି ମାଡ଼ ମାରିବା ଚର୍ଚ୍ଚାର ବିଷୟ ହୋଇଛି।

୧୦ ମିନିଟ୍ କୁମ୍ଭୀର ସହ ସଂଘର୍ଷ କରି ବଞ୍ଚିଲେ ନାବାଳକ

କାଣୀ ନଦୀରେ ଗାଧୋଇବା ବେଳେ ଟାଣି ନେଇଥିଲା

ପଟାମୁଣ୍ଡାଲ, ୩୦।୫(ସ.ପ୍ର.): ନଦୀରେ ଗାଧୋଇବା ବେଳେ କୁମ୍ଭୀର ମୁହଁରେ ପଡ଼ିଥିଲା ଜୀବନୀ ଜୀବନ ବଞ୍ଚାଇବାକୁ ଯାଇ ଜଣେ ନାବାଳକ ଉପସ୍ଥିତ ବୁଦ୍ଧି ଖଟାଇ ସାହସିକତା ଦେଖାଇଛନ୍ତି।



ଜୀବନ ବଞ୍ଚାଇ ଉପରକୁ ଉଠି ପଳାଇ ଆସିଥିଲେ। କିନ୍ତୁ ଆହାର ଛାଡ଼ିଥିବା କୁମ୍ଭୀର ପଛରେ ଗୋଡାଳ ଆସିଥିଲା।

ଦିକ୍ଷାକ୍ରମରେ ଭର୍ତ୍ତି କରାଯାଇଥିଲା। ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା ପରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶକ୍ରମେ ତାଙ୍କୁ ଅଧିକ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ କଟକ ବଡ଼ ମେଡିକାଲକୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତର କରାଯାଇଥିବା ଜଣାପଡିଛି।

ବଳକା ଚାଉଳ, କୋଇଲା ରୟାଲ୍ଟି ପ୍ରସଙ୍ଗ ଉଠିଲା

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୩୦।୫(ଭୁବରୋ) ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକ ସୋମବାର ଅପରାହ୍ନରେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦିଙ୍କୁ ସାକ୍ଷାତ କରି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ଆଲୋଚନା କରିଛନ୍ତି।



ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକ ଓ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦି।

ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ସହ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ଆଲୋଚନା

ଶୁଷ୍କ ମହାନଦୀକୁ ନେଇ ନବୀନଙ୍କ ଚିନ୍ତା ନବୀନ ସ୍ୱରାଷ୍ଟ୍ର ମନ୍ତ୍ରୀ ଅମୀତ ଶାହାଙ୍କୁ ଭେଟି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ଆଲୋଚନା କରିଛନ୍ତି।

ସହଯୋଗ ଲୋଡ଼ିବା ବେଶି ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି। ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ପ୍ରାର୍ଥୀଙ୍କୁ ବିକ୍ରୟ କରିବା ପାଇଁ ଭାଙ୍ଗି ଦିଆଯିବ ଓ ଆନ୍ଧ୍ରର ଖାଇସବୁର କଂଗ୍ରେସକୁ ନିଜ ଆଡ଼କୁ ନେବା ଲାଗି ଉଦ୍ୟମ ଚଳାଇଛି।

ପୋଲିଂ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ଆକସ୍ମିକ ମୃତ୍ୟୁ

ବ୍ରଜରାଜନଗର, ୩୦।୫(ଡି.ଏନ.ଏ.): ଝାରସୁଗୁଡ଼ା ଜିଲ୍ଲା ବ୍ରଜରାଜନଗର ଥାନା ଗାନ୍ଧିଜୀ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ଗୋଦାଳନ ଫିଲ୍ଡରେ ଫକସାଜିତ ଗ୍ରାମର ୧୬୯୯୯ ନମ୍ବର ପୋଲିଂ ଅଧିକାରୀ ଦିଲୀପ ଖଡ଼ିଆ (୪୬)ଙ୍କ ସୋମବାର ଆକସ୍ମିକ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଛି।

ଅପରାହ୍ନରେ ସମସ୍ତା ଛଟା ସମୟରେ ଦିଲୀପ ହଠାତ୍ ଅସୁସ୍ଥ ହୋଇ ପଡ଼ିଯାଇଥିଲେ। ଉକ୍ତ ବୃଦ୍ଧ ପ୍ରଜାଳିତ ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ନିକଟତର ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ନେଇଯାଇଥିଲେ।

ସେଠାରେ ଡାକ୍ତର ତାଙ୍କୁ ମୃତ ଘୋଷଣା କରିଥିଲେ। ତାଙ୍କ ଘର ଝାରସୁଗୁଡ଼ା ଥାନା ଗାନ୍ଧିଜୀପାଲି ଗ୍ରାମରେ ବୋଲି ଜଣାପଡିଛି।

Advertisement for World Health Day 2022. Title: ବିଶ୍ୱ ତମାଖୁ ବର୍ଜନ ଦିବସ ୩୧ ମଇ ୨୦୨୨. Content: ତମାଖୁ ବ୍ୟବହାର ଦ୍ୱାରା ସମାଜରେ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଓ ପରୋକ୍ଷ ଭାବରେ ସାମାଜିକ, ଅର୍ଥନୈତିକ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପାରିବାରିକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଗ୍ରଗତି ଅନେକ ମାତ୍ରାରେ ପ୍ରଭାବିତ ହେଉଅଛି। ଏଣୁ ତମାଖୁ ସେବନରୁ ନିବୃତ୍ତ ରହିବାପାଇଁ ବର୍ତ୍ତମାନ ଓ ଭବିଷ୍ୟତ ବଂଶଧରମାନଙ୍କୁ ସତର୍କ ଓ ସଚେତନ କରିବା ଜରୁରୀ ଅଟେ।

ସଂକ୍ଷେପରେ

ହାତୀଙ୍କୁ ପିଟି ହତ୍ୟା କଲେ ସ୍ତ୍ରୀମାନେ

କାନ୍ଧିପୁର ଅଫିସ, ୩୦.୫: ରାତି ପାଞ୍ଚଟି ପାଞ୍ଚଟି ହାତୀଙ୍କୁ ବାନ୍ଧିଥିବା ସମୟରେ ହାତୀଟି ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ପିଟି ହତ୍ୟା କରିଛନ୍ତି।

ଦୀପରୁ ନିଆଁ ଲାଗି ମହିଳା ଗୁରୁତର

ସାବିତ୍ରୀ ବ୍ରତ ପାଳନ ବେଳେ ଅଗଣେ

ରେଡ଼ାଖୋଲ, ୩୦.୫ (ଡି.ଏ.ଏ.ଏ.): ସମ୍ବଲପୁର ଜିଲ୍ଲାରେ ଶ୍ରୀମତୀଙ୍କୁ ଯଜ୍ଞସ୍ଥଳରେ ସୋମବାର ମହିଳାମାନେ ସାବିତ୍ରୀ ବ୍ରତ ପାଳନ କରୁଥିବା ବେଳେ ଅଗଣେ ଘଟଣା ଘଟିଥିଲା।

ସବୁ ହୋଟେଲରେ ସିସିଟିଭି ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ

ରଥଯାତ୍ରା ପାଇଁ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ବୈଠକ

- ହୋଟେଲ ମାଲିକଙ୍କ ସହ ପୋଲିସ ପ୍ରଶାସନର ଆଲୋଚନା
ଯାତ୍ରାଙ୍କ ସୁରକ୍ଷା ଓ ସୁବିଧା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ

ବୈଠକରେ ହୋଟେଲ ମାଲିକମାନଙ୍କ ସହ ଏସ୍ପି କନସ୍ତ୍ରା ବିଶାଳ ସିଂ ଆଲୋଚନା କରୁଛନ୍ତି।



ବୈଠକରେ ହୋଟେଲ ମାଲିକମାନଙ୍କ ସହ ଏସ୍ପି କନସ୍ତ୍ରା ବିଶାଳ ସିଂ ଆଲୋଚନା କରୁଛନ୍ତି।

ସିଭିଲ୍ ସର୍ଭିସ୍ କୃତକାର୍ଯ୍ୟ ଲାଭ ମୁହଁରୁ...

'ଓଡ଼ିଶାବାସୀଙ୍କ ବିକାଶରେ ନିଜକୁ ସାମିଲ କରିବି'

୨୩ ରାଧାଙ୍କ ହୋଲ୍ଡର

ସୋନପୁର, ୩୦.୫ (ଡି.ପ୍ର.)

ସୋନପୁର ପ୍ରକାଶିତ ଯୁବସମ୍ବନ୍ଧୀ ସିଭିଲ୍ ସର୍ଭିସ୍ ପରୀକ୍ଷା ୨୦୨୧ରେ ୨୩ ରାଧାଙ୍କ ରଖି ଓଡ଼ିଶାରେ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଣିଗ୍ରାହୀ କୃତକାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଛନ୍ତି।



କାର୍ଯ୍ୟ ପାଣିଗ୍ରାହୀ
ଏମ୍ପିଏଲ୍ କରୁଛନ୍ତି। ତୁମ୍ଭେ ସୁଯୋଗରେ ସେ ଏହି ସମ୍ପର୍କ ପାଇଛନ୍ତି।

ଶିକ୍ଷା, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରର ଉନ୍ନତି ଲାଗି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବି

୮୬ ରାଧାଙ୍କ ହୋଲ୍ଡର

ସୁନ୍ଦରଗଡ଼, ୩୦.୫ (ଡି.ଏ.ଏ.ଏ.)

ସର୍ବଭାରତୀୟ ସିଭିଲ୍ ସର୍ଭିସ୍ ପରୀକ୍ଷାରେ ୮୬ତମ ରାଧାଙ୍କ ରଖି ସୁନ୍ଦରଗଡ଼ ପାଇଁ ଚୌରସ ଆଣିଛନ୍ତି ଚୌରସ ଅଗ୍ରଣୀ।



ଚୌରସ ଅଗ୍ରଣୀ
ପାଇଁ ସେ ନିଜକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ବୃତ୍ତୀୟ ଥିବା ପାଇଁ ପରୀକ୍ଷା ଦେଇ ସମ୍ପର୍କ ହାସଲ କରିଛନ୍ତି।

ଏମ୍.କେ.ସି.ରେ ଚିକିତ୍ସାଧୀନ ବନ୍ଦୀଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ 'ଯେଉଁ ଦାୟିତ୍ୱ ମିଳିବ ସୁତାରୁ ରୂପେ ତୁଲାଉବି'

ବ୍ରହ୍ମପୁର ଅଫିସ, ୩୦.୫

ଏମ୍.କେ.ସି.ରେ ଚିକିତ୍ସାଧୀନ ବନ୍ଦୀଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟଣାରେ ଉଦ୍ଧାରକର୍ତ୍ତାଙ୍କୁ ଦାୟିତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଛି।

ଜବତ କରିଥିଲା। ମଦ ବିକ୍ରି କରୁଥିବା ପୁଲିସ୍ ଠିକଣାରେ ମାମଲା ନମ୍ବର ୧୩୩/୨୨ରେ ପୋଲିସ୍ କୋର୍ଟ ଚାଲାଇ ଦାୟିତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଥିଲା।

୨୬୯ ରାଧାଙ୍କ ହୋଲ୍ଡର

ରାଉରକେଲା ଅଫିସ, ୩୦.୫

ସର୍ବଭାରତୀୟ ସିଭିଲ୍ ସର୍ଭିସ୍ ପରୀକ୍ଷାରେ ରାଉରକେଲାକୁ ଅନୁପ ଗର୍ଗି ସର୍ବଭାରତୀୟ ସ୍ତରରେ ୨୬୯ ରାଧାଙ୍କ ରଖି ଉତ୍ତୀର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଛନ୍ତି।



ଅନୁପ ଗର୍ଗି
ସର୍ବଭାରତୀୟ ସିଭିଲ୍ ସର୍ଭିସ୍ ପରୀକ୍ଷାରେ ରାଉରକେଲାକୁ ଅନୁପ ଗର୍ଗି ସର୍ବଭାରତୀୟ ସ୍ତରରେ ୨୬୯ ରାଧାଙ୍କ ରଖି ଉତ୍ତୀର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଛନ୍ତି।

ଆଇପିଏଲ୍ ରେଟିଂ: ୧୩.୭୪ ଲକ୍ଷ ଜବତ, ୯ ଗିରଫ

ବରଗଡ଼ ଅଫିସ, ୩୦.୫

ବରଗଡ଼ ପୋଲିସ୍ ଆଇପିଏଲ୍ ରେଟିଂ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଚଳାଇଛି। ଏଥିରେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ୫ ଜଣଙ୍କୁ ସୋମବାର ଗିରଫ କରାଯାଇଛି।

- ୫ ଅଭିଯୁକ୍ତଙ୍କୁ ଗିରଫ କଲା ପୋଲିସ୍
ଅଭିଯୁକ୍ତଙ୍କ ଠାରୁ ମିଳିଲା ୬.୧୪ ଲକ୍ଷ
ନିର୍ମାଣାଧୀନ ଘରେ ଚାଲିଥିଲା ରେଟିଂ

ଅନୁମାନ କରାଯାଇଛି ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ଧରିବା ପାଇଁ ଚଳାଯାଉଥିବା ବରଗଡ଼ ଏସ୍ପି ପରମାର୍ ଶ୍ରୀ ପୁରୁଷୋତ୍ତମ ଦାଶ କହୁଛନ୍ତି।



ଗିରଫ ଅଭିଯୁକ୍ତମାନଙ୍କ ସମ୍ପର୍କରେ ପୋଲିସ୍ ସୂଚନା ଦେଇଛି।

ଆଦିବାସୀ, ୩୦.୫ (ଡି.ଏ.ଏ.ଏ.)

ଆଦିବାସୀଙ୍କୁ ଗିରଫ କରିବା ଲାଗି ଚକ୍ରାନ୍ତ ଚଳାଇଛି। ସେମାନେ ହେଲେ ଆଦିବାସୀ ଏସ୍ପି ସୁନାମ ସାହିର ସାହିଲ ଗୌଡ଼, ଶୁଭମ ଆଗାରୀ, ଶମ୍ଭୁ ପାଠୀ ଏବଂ ଗୁଣ୍ଡପଡ଼ା ଗ୍ରାମର ରଘୁକର ସ୍ୱାଇଁ।



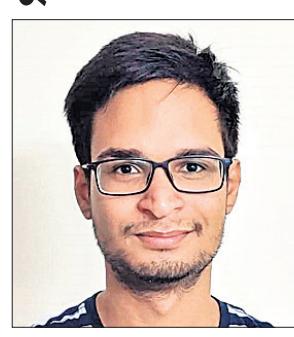
ଗିରଫ ୫ ଅଭିଯୁକ୍ତ ଓ ଜବତ ରକ୍ଷା ଏବଂ ବ୍ୟବସ୍ଥୁତ ସାମଗ୍ରୀ।

'ଜେଜେଙ୍କ ସ୍ୱପ୍ନ ପୂରଣ ହୋଇଛି'

୩୦୬ ରାଧାଙ୍କ ହୋଲ୍ଡର

ଅନୁରାଗ ଅଫିସ/ବେରଗଡ଼/ପାଲଲହଡ଼ା (ଡି.ଏ.ଏ.ଏ.), ୩୦.୫

ସିଭିଲ୍ ସର୍ଭିସ୍ ପରୀକ୍ଷାରେ ସର୍ବଭାରତୀୟ ସ୍ତରରେ ୩୦୬ ରାଧାଙ୍କ ରଖି ଚମ୍ପିୟନ୍ସ ଦେବଗଡ଼ର ମୂଳବାସୀ ତଥା ଅନୁରାଗ ଜିଲ୍ଲା ପାଲଲହଡ଼ାରେ ସୌମ୍ୟରଞ୍ଜନ ପ୍ରଧାନ।



ସୌମ୍ୟରଞ୍ଜନ ପ୍ରଧାନ
ଜୀବନ ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ। କରୋନା ଲକ୍ଷଣଗ୍ରସ୍ତ ସମୟରେ ସେ ଘରକୁ ଫେରିଆସି ଓପିଏସ୍ ପରୀକ୍ଷା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଚଳାଯାଇଥିଲା।

ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ



ଦୃଢ଼ ପାଇଁ ବରଦାନ ଅଣ୍ଡା

ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ନିମନ୍ତେ ମହିଳାମାନେ ବିଭିନ୍ନ ଉପାଦାନ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି। ତେବେ ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି କି, ଅଣ୍ଡାରେ ଭରି ରହିଛି ଅନେକ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧିକାରୀ ଗୁଣ। ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ଆପଣ ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାୟରେ ନିଜ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି କରିପାରିବେ...

- ➔ ବେଦାନ୍ତ ସୁନ୍ଦର ଦୃଢ଼ା କାହାକୁ ବା ଭଲ ନ ଲାଗେ। ହେଲେ ଖରା, ପ୍ରଦୃଷ୍ଟ ହେଉ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାରଣରୁ ଅନେକଙ୍କଠାରେ ଦୃଢ଼ାରେ ଦାଗ ସମସ୍ୟା ଦେଖା ଦେଉଛି। ଏହାକୁ ଦୂରକରିବା ଲାଗି ମୁହଁରେ ଅଣ୍ଡାର ଧଳା ଅଂଶ, ମହୁ ଏବଂ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ପ୍ୟାଙ୍କ ପ୍ରାପ୍ୟ କରନ୍ତୁ। ଏହା ଦୃଢ଼ାକୁ ଦାଗ ସମସ୍ୟା ଦୂରକରି ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି କରିବ।
- ➔ ଅଣ୍ଡା କେଶର ବାହାରକରି କେବଳ ଧଳା ଅଂଶରେ ଅଳ୍ପ ମହୁ ମିଶାନ୍ତୁ। ଉଚ୍ଚ ପ୍ୟାଙ୍କ ମୁହଁରେ ଲଗାଇବା ଦ୍ଵାରା ଦୃଢ଼ାରେ ଥିବା ରିଜିଙ୍ଗ ମାର୍କ ଦୂରହୋଇ ଦୃଢ଼ା ଚାନ୍ଦ ହେବ ଏବଂ ଆକର୍ଷଣୀୟ ଯଙ୍ଗର ଲୁକ୍ ଦେବ।
- ➔ ଗୋଟିଏ ଅଣ୍ଡା କେଶର ସହ ଏକ ଚାମଚ ଲେଖାଏଁ ଆଲମଣ୍ଡ ଅଧଳ, ମହୁ ଏବଂ ଦହି ମିଶାଇ ପ୍ୟାଙ୍କ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଲଗାନ୍ତୁ। ଏହାକୁ ଲଗାଇ ୩୦ ମିନିଟ୍ ରଖିବା ପରେ କେଶ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହା କେଶକୁ ମଜଭୁତ କରିବା ସହ ସାଇଲିନ୍ ମଧ୍ୟ କରିଥାଏ।
- ➔ ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ସ୍କିନ୍ ଟୋନ୍ କମ୍ ତେବେ ଅଳ୍ପ କମ୍ପାଉଣ୍ଡ ଗ୍ରାଭିଡ୍ କରି ସେଥିରେ ଅଣ୍ଡା, କ୍ଷୀର ମିଶାଇ ପ୍ୟାଙ୍କ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ। ପ୍ରତିଦିନ ଏହାକୁ ଲଗାନ୍ତୁ ଖୁବ୍ କମ୍ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଦୃଢ଼ା ଚାନ୍ଦରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ନିଜେ ଜାଣିପାରିବେ।
- ➔ ଗୋଟିଏ ଅଣ୍ଡା, ପାଚିଲା କଦଳୀ, ୫ ଚାମଚ ରୋଲ୍ ଅଧଳ ଏବଂ



ସଫଳତାର ମାର୍ଗ

କାବନରେ ସଫଳତା ହାସଲ କରିବା ଏତେ ସହଜ ନୁହେଁ। ତେବେ ଏହାକୁ ହାସଲ କରିବା ଲାଗି ଦରକାର ବୃଦ୍ଧି ମାନସିକତା, ଆତ୍ମବିଶ୍ଵାସ ଏବଂ ସକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତା...

➔ ସର୍ବଦା ସକାରାତ୍ମକ ଭାବନା ଓ ଆତ୍ମ ବିଶ୍ଵାସ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ। କାରଣ ଏହାର ଶକ୍ତି ଏତେ ଅଧିକ, ଯାହାକି ଜଣଙ୍କୁ ଯେକୌଣସି ଅସମ୍ଭବ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ସମ୍ପାଦନ କରିବା ପାଇଁ ମୁକ୍ତି ଆଣିବାର ସାହାଯ୍ୟ ଯୋଗାଇ ଦେଇଥାଏ। ଯାହାକି ସଫଳତାର ମାର୍ଗ ସୂଚନା ଦେଇଥାଏ।

➔ ଏହାଦ୍ଵାରା କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟକୁ ନେଇ ମନ ଭିତରେ ଥିବା ଚିନ୍ତା, ଚାପ କିମ୍ବା ବିଫଳତାର ଅବସାଦ ଆଦିକୁ ଦୂର କରି ଆଗେଇଯିବାର ସାହାଯ୍ୟ ଯୋଗାଇଥାଏ। ଯାହାକି ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ



ଶାନ୍ତମୂର୍ତ୍ତି ଇଡ୍‌ଲି ୧୫

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ: ୧୦ଟି ଇଡ୍‌ଲି, ଲାଲ୍ ଲଙ୍କା ପାଉଁଶର ୧ ଚାମଚ, ଜିରା ପାଉଁଶର ଅଧ ଚାମଚ, ଚାଉଳ ଗୁଣ୍ଡ ୨ ଚାମଚ, ଦହି ୩ ଚାମଚ, କ୍ଷୀରୀବା ପାଇଁ ତେଲ, ସୋରିଷ ୨ ଚାମଚ, ପାନମଧୁରୀ ୧ ଚାମଚ, ଅବା ଛୋଟ କଟା ହୋଇଥିବା, ୮ କୋଲା ରସୁଣ ଛୋଟ କଟା ହୋଇଥିବା, ଭୂସିଙ୍ଗ ପତ୍ର ୮-୧୦ଟି, ଶୁଖିଲା ଲଙ୍କା ୩ଟି, ଧନିଆ ପାଉଁଶର ୧ ଚାମଚ, ହଳଦୀଗୁଣ୍ଡ ଅଧଚାମଚ, ଗୋଲମରିଚ ପାଉଁଶର ଅଧ ଚାମଚ, କଟା ଧନିଆପତ୍ର ଏବଂ ସାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ।

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ: ଇଡ୍‌ଲିଗୁଡ଼ିକୁ ୪-୫ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟି ଦିଅନ୍ତୁ। ସେଥିରେ ଲଙ୍କାଗୁଣ୍ଡ, ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ, ଦହି ଚାଉଳ ଅଟା, ଲୁଣ ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ବର୍ତ୍ତମାନ ଏକ ପାତ୍ରରେ ତେଲ ଗରମ କରି ସେଥିରେ ଏହାକୁ ଅଳ୍ପ ବ୍ରାଉନ କଲେ ହେବା ଯାଏ ଛାଣନ୍ତୁ। ଅନ୍ୟ ଏକ ପ୍ୟାନ୍‌ରେ ଅଳ୍ପ ତେଲ ଗରମ କରନ୍ତୁ। ସେଥିରେ ସୋରିଷ, ପାନମଧୁରୀ, କଟା ଅବା, କଟା ରସୁଣ, ଭୂସିଙ୍ଗ ପତ୍ର, ଶୁଖିଲା ଲଙ୍କା ପକାଇ ଭାଜନ୍ତୁ। ଏହା ଲାଲ୍ ହୋଇଗଲେ ସେଥିରେ ଦହି ପକାଇ ଗୋଲନ୍ତୁ। ବର୍ତ୍ତମାନ ସେଥିରେ ଧନିଆ ପାଉଁଶର, ଜିରା ପାଉଁଶର, ପୁରୁଣୁ ଛଣା ହୋଇଥିବା ଇଡ୍‌ଲି ଏବଂ ସାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ ପକାଇ ଗୋଲନ୍ତୁ ଏବଂ ରୁଟ୍ଟା ବନ୍ଦ କରିଦିଅନ୍ତୁ। ଇଡ୍‌ଲି ୧୫ ଏବେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇପାରିଛି। ସେଥିରେ ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ ଏବଂ କଟା ଗୁଣ୍ଡ, ଦହି ଚାଉଳ ଅଟା, ଲୁଣ ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ମିଶାଇ ଗରମ ଖାଇବାର ମଜା ନିଅନ୍ତୁ।



ଧୂମପାନ ଓ ନାରୀ

ଡା. ରାମଚନ୍ଦ୍ର ରାଉତ

ମେ ମାସ ୩୧ତାରିଖକୁ ପ୍ରତିବର୍ଷ ତମାଖୁ ବର୍ଜନ ଦିବସ ରୂପେ ପାଳନ କରାଯାଉଛି। ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଓ ପରୋକ୍ଷ ତମାଖୁ ସେବନ କିପରି ନିଜ ସହ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ହାନିକାରକ, ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ଲାଗି ଏହି ଦିବସର ପରିକଳ୍ପନା। ଜାଣିବା ଏହାଦ୍ଵାରା ମହିଳାଙ୍କ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ପଡୁଥିବା ଏହାର ନକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ସମ୍ପର୍କରେ...

ତମାଖୁ ସାଧାରଣତଃ ଦୁଇ ପ୍ରକାର। ଯଥା:

୧ମ ପ୍ରକାର- ଯେଉଁଥିରେ ଅଗ୍ନି ସଂଯୋଗ ଦ୍ଵାରା ବାହାରୁଥିବା ଧୂଆଁକୁ ଗାଣି ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ମଧ୍ୟକୁ, ଏପରିକି ପାକସ୍ଥଳୀ ମଧ୍ୟକୁ ଯାଇଥାଏ। ଏହାକୁ ଧୂମପାନ ତମାଖୁ କୁହାଯାଏ। ସିଗାରେଟ୍, ବିଡ୍ଡି, ବୁଭୁଲ୍, ହୁକ୍କା, ପିକା ଇତ୍ୟାଦିରେ ଚଣା ହେଉଥିବା ଧୂଆଁରେ ୭ ହଜାର ପ୍ରକାରର କ୍ଷତିକାରକ କେମିକାଲ୍ ଥାଏ। ଏଥିରୁ ୭୦୦ ୧୦୦ କେମିକାଲ୍ କ୍ୟାନ୍ସରର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ।

୨ୟ ପ୍ରକାର- ଏଥିରେ କେବଳ ଚୋବେଇ ଓ ପାତି ଭିତରେ ଚଣ୍ଡି ଏପରିକି ଶୋଇବା ବେଳେ, ଗାଡ଼ିରେ ଯାତ୍ରା ବେଳେ, କାମ କରିବା ବେଳେ ତମାଖୁ ଧୂଆଁପତ୍ର, ଗୁନ୍‌ସା ଇତ୍ୟାଦି ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ। ଏଥିରେ ଧୂଆଁ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ନାହିଁ। ମାତ୍ର ଏଥିରୁ ବାହାରୁଥିବା ବିଷାକ୍ତ କେମିକାଲ୍ ପାତି, ଜିଭ, ଗାଲ, ତଣ୍ଡି, ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍, ପାକସ୍ଥଳୀ, ଖାଦ୍ୟନଳୀ, ଗଳ, ସ୍ଵରଯନ୍ତ୍ର, ଆଖି ଓ ନାକ ଇତ୍ୟାଦିରେ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଇଥାଏ। ନାସ ଓ ଗୁଣ୍ଡ ହୋଇଥିବା ତମାଖୁ ମଧ୍ୟ ନାକରେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଥାଏ। ଏହା ଅଧିକ କ୍ଷତିକାରକ।

ସାଧାରଣତଃ ମହିଳାମାନେ ଏହି ଧୂମପାନ ତମାଖୁ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି। ଓଡ଼ିଶାରେ କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଜିଲ୍ଲାରେ ଏହା ବହୁଳ ଭାବରେ ପରିଚିତ। ଏହା ଅଭ୍ୟାସରେ ପଡ଼ିଗଲେ ଆଉ ସେଥିରୁ ବାହାରି ହୁଏ ନାହିଁ। ବିଶେଷତଃ ଏଥିରୁ ବାହାରୁଥିବା ନିକୋଟିନ୍ ମନରେ ବୃଦ୍ଧି ଆଣିଥାଏ ବୋଲି ବିଦ୍ୟାୟ କରାଯାଏ। ମାତ୍ର ଏହା ଠିକ୍ ନୁହେଁ।



ମହିଳାଙ୍କ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ

ତମାଖୁ ନାରୀମାନଙ୍କୁ ଦେଉଥିବା ଭଲଗୁଣ ଠାରୁ ଖରାପ ଗୁଣ ଶହସ୍ର ଗୁଣ ଅଧିକ। ତମାଖୁ ବ୍ୟବହାର ଦ୍ଵାରା ପ୍ରଜନନ ଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ। ଇଷ୍ଟ୍ରୋଜେନ୍ ବାହାରୁଥିବା ଧୂମପାନ ତମାଖୁ କୁହାଯାଏ। ଯାହା ପାଖ ଲୋକ ନିଶ୍ଚୟରେ ଡାକି ଦେହକୁ ଯାଇଥାଏ ଏବଂ ଅଧିକ କ୍ଷତିକାରକ, ଯାହାକୁ ପରୋକ୍ଷ ଧୂମପାନ କୁହାଯାଇଥାଏ। କାରଣ ଏଥିରେ ଧୂମପାନୀ ଛାଡ଼ିଥିବା ଅଜୀରକାମ୍ପ, ଜୀବାଣୁ ଓ ଭୂତାଣୁ ଅଧିକ ଥାଏ।

୩ୟ ପ୍ରକାର ଧୂମ: ସେହିପରି ଗର୍ଭବତୀ ମା'ର ଦେହକୁ ଯାଉଥିବା ତମାଖୁର ଧୂଆଁ ଡାକି ଗର୍ଭରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଉଥିବା ଶିଶୁ ଦେହକୁ ଯାଇ ଡାକି କ୍ଷତି କରିଥାଏ। ଯାହାକୁ ତୃତୀୟ ପ୍ରକାର ତମାଖୁ ଧୂମ କୁହାଯାଏ।

ଜନ୍ମ ପରେ ଅଗ୍ନିକିଚିତ ରୋଗ କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ଅଭାବରୁ ହୁଏ, ଯାହାକି ଧୂମପାନ ଯୋଗୁଁ ଘଟିଥାଏ। ଅତ୍ୟଧିକ ଧୂମପାନ ଦ୍ଵାରା ସମୟ ପୂର୍ବରୁ ପିଲାକଳ୍ପ, କମ୍ ଓଜନର ଶିଶୁ, ବନ୍ଧ୍ୟାତ୍ଵ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ। ବେଳେବେଳେ କୌଣସି କାରଣ ନ ଥାଇ ଶିଶୁମାନେ ମୃତ୍ୟୁମୁଖରେ ପଡ଼ିଥାନ୍ତି।

ମହିଳାମାନେ ଚାହିଁଲେ ସେମାନଙ୍କ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ, ପୁଅ ଓ ପରିଜନନୀନଙ୍କୁ ଧୂମପାନ ନ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରବର୍ତ୍ତାଇବାର ସଫଳ ହୋଇପାରିବେ। ନିଜ ମଧ୍ୟ ଧୂମପାନ ତ୍ୟାଗ କରିପାରିବେ ଓ ବୃତ୍ତାନ୍ତ, ତୃତୀୟ ପ୍ରକାର ତମାଖୁ ଧୂଆଁରୁ ନିଜକୁ ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରିପାରିବେ।

- ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ
ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ସଚର୍ଚ୍ଚା ଓ ପରିସଂଖ୍ୟାନ, ତଥା ମୁଖ୍ୟ ରେଜିଷ୍ଟ୍ରାର(ଜନ୍ମ ଓ ମୃତ୍ୟୁ), ଓଡ଼ିଶା

ଘରେ କରନ୍ତୁ ଏକ୍ସରସାଇଜ୍

➔ ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଥମେ ମନ ଲଗା କୌଣସି ଏକ୍ସରସାଇଜ୍ ନ କରି ଏକ୍ସପର୍ଟିକ ପରାମର୍ଶ ନେଇ କରିବା ଭଲ। ତେବେ ବର୍ତ୍ତମାନ ସୁନ୍ଦରରେ ଅନେକ ଫିଟନେସ୍ ଏକ୍ସପର୍ଟିକ ଭିଡିଓ ଆସୁଛି, ଯାହାକୁ ଦେଖି ଏକ୍ସରସାଇଜ୍ କରିପାରିବେ।

➔ ପ୍ରତିଦିନ ଅତି କମ୍ରେ ୨୦-୪୫ ମିନିଟ୍ ଏକ୍ସରସାଇଜ୍ କରନ୍ତୁ। ଅଧିକ ସମୟ ଚାଲିବାରେ ଦିଅନ୍ତୁ। ଘରେ ସମସ୍ତଙ୍କର ଟ୍ରେନିଙ୍ଗ ନ ଥାଏ। ତେଣୁ ଛାତ୍ର ଉପରେ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଖୋଲା ସ୍ଥାନରେ ଚାଲିପାରିବେ। ଆପାର୍ଟମେଣ୍ଟରେ ରହୁଥିଲେ ଲିଫ୍ଟ ବଦଳରେ ପାହାଚ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ, ଶରୀର ଫିଟ୍ ରହିବ।

➔ ଏଥିରେ କିଛି ସମୟ ଯୋଗ ଏବଂ



ମେଦବହୁଳତା ଅନେକ ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଉତ୍ପାଦକାରୀ କାରଣ ସାଜୁଛି ଏହା ଦୂର କରିବା ଲାଗି କେହି କେହି ଜିମ୍ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରୁଛନ୍ତି। ହେଲେ ଯଦି ଆପଣଙ୍କୁ ଜିମ୍ ଯିବାର ସୁବିଧା ନାହିଁ ତେବେ ଘରେ ମଧ୍ୟ ଏକ୍ସରସାଇଜ୍ ଆରମ୍ଭ କରିପାରିବେ...



ପ୍ରାଣାୟାମ ଆଦିକୁ ସାମାନ୍ୟତାରେ ଅଧିକ ଉପକୃତ ହୋଇପାରିବେ।

➔ ଆପଣ ଚାହିଁଲେ ଯୁବକ ସେହି ସେହି କିମ୍ବା କୁଣ୍ଠା ଭଳି ତ୍ୟାଗ ଏକ୍ସରସାଇଜ୍ ବି କରିପାରିବେ।

➔ ମନେରଖନ୍ତୁ, ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଥମେ ଏକ୍ସରସାଇଜ୍ କରୁଥିଲେ ପତଳା ହେବା ନିଶ୍ଚାରେ ଏକାସଙ୍ଗେ ବହୁତ ଏକ୍ସରସାଇଜ୍ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଏହାଦ୍ଵାରା ଦେହ ଦରଳ ଭଳି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇପାରେ। ତେଣୁ ପ୍ରଥମେ ଅଳ୍ପ ସମୟ ଏକ୍ସରସାଇଜ୍ କରିବା ପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଅଧିକ କରନ୍ତୁ। ଏହି ସମୟରେ ହାଲୁକା ଏବଂ ଆରାମଦାୟକ ପୋଷାକ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ।

