



The only ISO Certified Odia Newspaper NS-EN ISO 9001:2008



ସମ୍ବାଦ କାଳିକା

E-mail: sambadkalikaneWS@gmail.com

The Sambad Kalika

ସ୍ୱରାଷ୍ଟ୍ର ମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ବଡ଼ ଘୋଷଣା

ଦେଶରୁ ନିର୍ଣ୍ଣୟ ହେଲା ନବମାସ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୧୯।୫
ନବମାସକୁ ଭାରତ ନେଇ ସ୍ୱରାଷ୍ଟ୍ର ମନ୍ତ୍ରୀ ଅମିତ ଶାହ ବଡ଼ ଘୋଷଣା କରିଛନ୍ତି । ସେ କହିଛନ୍ତି ଛତିଶଗଡ଼ର ବସ୍ତର ଏବେ ନବମାସକୁ ହୋଇଛି । ଭାରତ ବାହାରର ଗୁରୁତ୍ୱ ହୋଇଛି ଛତିଶଗଡ଼ । ଦେଶରେ ନବମାସ ବଦଳି ନିର୍ଣ୍ଣୟ ହୋଇଛି । ନବମାସକୁ ଅଞ୍ଚଳରେ ବିକାଶ ପହଞ୍ଚାଇ । ନବମାସକୁ ଅଞ୍ଚଳରେ ଲୋକଙ୍କୁ ବ୍ୟାକ୍ ସୁବିଧା ଦି ମିଳୁଛି । ସହଜ ପରିବହନ, ଉନ୍ନତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା ପହଞ୍ଚି ପାରିଛି ବୋଲି ସେ କହିଛନ୍ତି । ସେ ଆହୁରି କହିଛନ୍ତି ଏବେ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଡିଜିଟାଲ ସେବା ମିଳୁଛି । ଲୋକଙ୍କ ଦକ୍ଷତା ବିକାଶ ସହ ସେମାନଙ୍କୁ ସ୍ୱାବଲମ୍ବୀ କରାଯାଉଛି । ଆଦିବାସୀ



ମହିଳା, ପୁରୁଷ ବିକାଶରେ ଭାଗିଦାରୀ ହେଉଛନ୍ତି । ଗାଁରେ ତାଏରୀ ପାର୍ମ ବ୍ୟାପକ ହେବ, ଲୋକେ ରୋଜଗାରଣା ହେବେ । ଲୋକଙ୍କୁ ଗାଈ ଦିଆଯିବ, ଯେଉଁଥିରୁ ଦୁଗ୍ଧଜାତ ସାମଗ୍ରୀ ବେଶୀ ଉତ୍ପାଦନ ହେବ । ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ ବିକାଶର ଧାରା ବୃଦ୍ଧ ହେଉଛି । ନବମାସ ପ୍ରଭାବିତ ଅଞ୍ଚଳରେ ୫୦୦୦ ମୋବାଇଲ୍ ଟାଉର ବସିଛି । ଆଗାମୀ ଦିନରେ ଆଉ ୧୩ ହଜାର ମୋବାଇଲ୍ ଟାଉର ବସିବ । ସେହିପରି ଆଦିବାସୀ ସଂସ୍କୃତିକୁ ବଞ୍ଚାଇବାକୁ ବଡ଼ ପଦକ୍ଷେପ ନିଆଯାଉଛି । ସୁରକ୍ଷାରୁ ବିଶ୍ୱାସ, ବିଶ୍ୱାସରୁ ସମୃଦ୍ଧି, ସମୃଦ୍ଧିରୁ ବିକାଶ ଆମର ଲକ୍ଷ୍ୟ ବୋଲି କହିଛନ୍ତି ସ୍ୱରାଷ୍ଟ୍ର ମନ୍ତ୍ରୀ ଅମିତ ଶାହ ।

ପାକିସ୍ତାନକୁ ପ୍ରତିରକ୍ଷା ମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ସ୍ୱପ୍ନ ବାଉଁଶ ଭାରତ ପରମାଣୁ ବ୍ୟାକମେଲକୁ ସହ୍ୟ କରିବ ନାହିଁ

ହନୋଇ, ୧୯।୫
ଭାରତର ପ୍ରତିରକ୍ଷା ମନ୍ତ୍ରୀ ରାଜନାଥ ସିଂହ ବର୍ତ୍ତମାନ ଭିଏତନାମ ଗସ୍ତରେ ଅଛନ୍ତି । ମଙ୍ଗଳବାର ଭାରତ ଏବଂ ଭିଏତନାମ ମଧ୍ୟରେ କୃତ୍ରିମ ବୃକ୍ଷମତା (ଏଆଇ) ଏବଂ କୃଷିକୁ ପ୍ରମୁଦ୍ଧିଦିନୀ ଶେଷରେ ଏକ ପ୍ରମୁଖ ବୃକ୍ଷ ସ୍ୱାକ୍ଷରଣ ହୋଇଛି । ଏହା ଦୁଇ ଦେଶ ମଧ୍ୟରେ ସମ୍ପର୍କକୁ ମଜବୁତ କରିବ ଏବଂ ଭବିଷ୍ୟତର ପ୍ରମୁଦ୍ଧିଦିନୀରେ ସହଯୋଗ ପାଇଁ ପଥ ଖୋଲିବ ବୋଲି ବିଶ୍ୱାସ କରାଯାଉଛି । ପ୍ରତିରକ୍ଷା ମନ୍ତ୍ରୀ ଏହାକୁ ଭାରତ ଏବଂ ଭିଏତନାମ ମଧ୍ୟରେ ରାଜନୈତିକ ସହଯୋଗରେ ଏକ ପ୍ରମୁଖ ଏବଂ ଭବିଷ୍ୟତପୂର୍ଣ୍ଣ ପଦକ୍ଷେପ ଭାବରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିଛନ୍ତି । ସେ କହିଛନ୍ତି ଯେ ଦୁଇ ଦେଶ ମଧ୍ୟରେ ସମ୍ପର୍କ ନିରନ୍ତର ମଜବୁତ ହେଉଛି ଏବଂ ଭାରତ ଏହି ସହଯୋଗକୁ ଆଗକୁ ନେବା ପାଇଁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରସ୍ତୁତ । ସେ ଭିଏତନାମ ପ୍ରତିରକ୍ଷା ମନ୍ତ୍ରୀ ପାନ୍ ଭାନ୍ ଗିଆଙ୍କ ସହ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବୈଠକ କରିଥିଲେ । ଏହି



ବୈଠକ ସମୟରେ, ପ୍ରତିରକ୍ଷା ସହଯୋଗ, ବୈଠକ ପରେ ରାଜନାଥ ସିଂହ ସାମୁଦ୍ରିକ ସୁରକ୍ଷା, ସାମରିକ ତାଲିମ, ପ୍ରତିରକ୍ଷା ଶିଖ ଏବଂ ଆଞ୍ଚଳିକ ସ୍ଥିରତା ସମେତ ଦୁଇ ଦେଶ ମଧ୍ୟରେ ଅନେକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରସଙ୍ଗ ଉପରେ ଆଲୋଚନା ହୋଇଥିଲା । ବୈଠକ ପରେ ରାଜନାଥ ସିଂହ କହିଛନ୍ତି ଯେ ଭାରତ ଏବଂ ଭିଏତନାମ କେବଳ ପ୍ରତିରକ୍ଷା କ୍ଷେତ୍ରରେ ନୁହେଁ ବରଂ ଭାରତ-ପ୍ରଗତି ମହାସାଗରୀୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଶାନ୍ତି ଏବଂ ସ୍ଥିରତା ବଜାୟ (ପୃଷ୍ଠା ୭ରେ)

ଦୁର୍ଘଟଣାରେ ମୃତକଙ୍କ ପରିବାର ପାଇଁ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ସହାୟତା

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୯।୫
କୁମ୍ଭକ ବ୍ୟବସାୟ
ଗଞ୍ଜାମ ଜିଲ୍ଲା ଛତ୍ରପୁର ତହସିଲର ପ୍ରମୁଖ ପ୍ରଧାନ (ପିତା - ଘନ ପ୍ରଧାନ)ଙ୍କର ଦୁର୍ଘଟଣା ଦୁର୍ଘଟଣାରେ ପ୍ରାଣହୀନ ସମ୍ପର୍କରେ ଜଣି ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ମୋହନ ଚରଣ ମାଝୀ ଗଭୀର ଶୋକ ପ୍ରକାଶ କରିବା ସହ ମୃତକଙ୍କ ପରିବାର ବର୍ତ୍ତମାନ ପ୍ରତି ସମବେଦନା ଜଣାଇଛନ୍ତି । ଏଥିସହ ମୃତକଙ୍କ ପରିବାରର ନିକଟତମ ଆତ୍ମୀୟଙ୍କ ପାଇଁ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଚିଲିକା ପାଣ୍ଡୁ ୪ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କାର ସହାୟତା ଘୋଷଣା କରିଛନ୍ତି । ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ପକ୍ଷରୁ ସେହିପରି ଟିଆ ଯାକର ଏକ୍ସପେନ୍ସା ସୁବିଧା ଦିଆଯାଇଛି ।

ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ପୂର୍ବାଞ୍ଚଳ କୃଷି ସମ୍ମିଳନୀ ଚାଷୀ ଓ ମାଟିର ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ କେନ୍ଦ୍ର ଓ ରାଜ୍ୟର ରୋଡ଼ମ୍ୟାପ୍



ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୯।୫
କୁମ୍ଭକ ବ୍ୟବସାୟ
ପୂର୍ବ ଭାରତର କୃଷି ବିକାଶ ଓ କୃଷକଙ୍କ କଲ୍ୟାଣ ପାଇଁ ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ମଙ୍ଗଳବାର 'ପୂର୍ବାଞ୍ଚଳ କୃଷି ସମ୍ମିଳନୀ-୨୦୨୬' ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଏଥିରେ ଓଡ଼ିଶା, ବିହାର, ଛତିଶଗଡ଼, ଝାରଖଣ୍ଡ ଓ ପଶ୍ଚିମବଙ୍ଗ ଆଦି ୫ଟି ରାଜ୍ୟର କୃଷି ବିକାଶ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବ ରୋଡ଼ ମ୍ୟାପ୍ । ଏହି ଅବସରରେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ମୋହନ ଚରଣ ମାଝୀ ପୂର୍ବ ଭାରତରେ କୃଷିର ଭବିଷ୍ୟତ ଓ ଚାଷୀଙ୍କ ସାମାଜିକ-ଆର୍ଥିକ ଉନ୍ନତି ପାଇଁ ଏକ ବ୍ୟାପକ ରୋଡ଼ମ୍ୟାପ୍ ସଂପର୍କରେ ଆଲୋଚନା କରିବା ସହ ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ କ୍ୱାନ୍ତିକାରୀ ଯୋଜନାଗୁଡ଼ିକ ସମ୍ପର୍କରେ ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି । କୃଷି ସମ୍ମିଳନୀରେ ଯୋଗଦେଇ କେନ୍ଦ୍ର କୃଷି ଓ କୃଷକ କଲ୍ୟାଣ ମନ୍ତ୍ରୀ ଶିବରାଜ ସିଂ ଚୌହାନ ଓଡ଼ିଶାର ଚାଷୀ ଓ କୃଷି ବିକାଶର ଭୂୟସୀ ପ୍ରଶଂସା କରିଛନ୍ତି । ଚଳିତ ବର୍ଷ ଧାନ କ୍ରୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଓଡ଼ିଶା ସରକାର ଏକ ବଡ଼ (ପୃଷ୍ଠା ୭ରେ)

ଇଏସଆଇ ମେଡିକାଲ କଲେଜ ପାଇଁ ଏମ୍ବିଏ ସ୍ୱାକ୍ଷରଣ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୯।୫
କୁମ୍ଭକ ବ୍ୟବସାୟ
ଭୁବନେଶ୍ୱରର ଅକ୍ସାଆଠିରେ ଇଏସଆଇ ମେଡିକାଲ କଲେଜ ଓ ହସ୍ପିଟାଲ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ପାଇଁ ଓଡ଼ିଶା ସରକାରଙ୍କ ଶ୍ରମ ଓ କର୍ମଚାରୀ ରାଜ୍ୟ ବାମା ବିଭାଗ ଏବଂ ଭାରତ ସରକାରଙ୍କ କର୍ମଚାରୀ ରାଜ୍ୟ ବାମା ନିଗମ (ଇଏସଆଇଏ) ମଧ୍ୟରେ ଏକ ବୃତ୍ତୀକ୍ରମାପତ୍ର (ଏମ୍ବିଏ) ସ୍ୱାକ୍ଷରଣ ହୋଇଯାଇଛି । ଏହି ବୃହତ୍ ପ୍ରକଳ୍ପର ସ୍ଥାପନା ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅକ୍ସାଆଠିରେ ନିର୍ମାଣ ହେବାକୁ ଥିବ ବେଳେ, ମେଡିକାଲ କଲେଜର କାର୍ଯ୍ୟକୁ ତ୍ୱରନ୍ତ ଆରମ୍ଭ କରିବା ପାଇଁ ବର୍ତ୍ତମାନ ଭୁବନେଶ୍ୱରର ଚନ୍ଦ୍ରଶେଖରପୁର ସ୍ଥିତ ଇଏସଆଇ ହସ୍ପିଟାଲକୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯିବ । ଏଥିପାଇଁ ଶ୍ରମ ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ଉକ୍ତ ହସ୍ପିଟାଲକୁ ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ଭାବେ କର୍ମଚାରୀ ରାଜ୍ୟ ବାମା ନିଗମଙ୍କୁ ହସ୍ତାନ୍ତର କରାଯାଇଛି । ଏହି ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ବୃକ୍ଷ ସ୍ୱାକ୍ଷର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଭୁବନେଶ୍ୱର ସ୍ଥିତ ଖାରବେଳ ଭବନର ପଞ୍ଚମ



ମହଲ ସମ୍ମିଳନୀ କକ୍ଷରେ ଆୟୋଜିତ ହୋଇଥିଲା । ଏହି ବୃକ୍ଷ ସ୍ୱାକ୍ଷର କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିବା ଏବଂ ହିତାଧିକାରୀମାନଙ୍କୁ ଉନ୍ନତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା ଯୋଗାଇଦେବା ଲକ୍ଷ୍ୟରେ ଉକ୍ତ ଉପକ୍ରମ ପ୍ରଶାସନିକ ସ୍ତରରେ ଅନେକ ବରିଷ୍ଠ ଅଧିକାରୀ ଏଠାରେ ଏକତ୍ରିତ ହୋଇଥିଲେ । ଶ୍ରମ ଓ କର୍ମଚାରୀ ରାଜ୍ୟ ବାମା ବିଭାଗର ଅତିରିକ୍ତ ମୁଖ୍ୟ ଶାସନ ସଚିବ ଚିତ୍ରା ଆରୁମ୍ଭମାନଙ୍କ ସମେତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବରିଷ୍ଠ କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ଉପସ୍ଥିତିରେ ଏହି ଏମ୍ବିଏ ସ୍ୱାକ୍ଷରଣ ହୋଇଛି । ଏହି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅବସରରେ ଶ୍ରମ ଓ କର୍ମଚାରୀ ରାଜ୍ୟ ବାମା ବିଭାଗ, ଓଡ଼ିଶା ପକ୍ଷରୁ ଅତିରିକ୍ତ ଶାସନ ସଚିବ ରାଜେଶ କୁମାର ଅଗ୍ରୱାଲ, ଇ.ଏସ.ଆଇ ସିପିଏମ ନିର୍ଦ୍ଦେଶିକା ମଧୁମିତା ନାୟକ, ସୁରୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଡ. ପୂର୍ଣ୍ଣନାରାୟଣ ପାଢ଼ୀ ଏବଂ ଚନ୍ଦ୍ରଶେଖରପୁର ଇ.ଏସ.ଆଇ ହସ୍ପିଟାଲର ପ୍ରଧାନ ଚିକିତ୍ସକ ଡ. ଅମୀତ କୁମାର ସାମଲ ପ୍ରମୁଖ ଏମ୍ବିଏ ସ୍ୱାକ୍ଷର କରିଥିଲେ ବେଳେ, ଇ.ଏସ.ଆଇ.ସି ପକ୍ଷରୁ ଇଷ୍ଟ ଜୋନର ମେଡିକାଲ କର୍ମଚାରୀ ଡ. ରବିତା ବିଶ୍ୱାସ, ଭୁବନେଶ୍ୱର ଆଞ୍ଚଳିକ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟର ଆଞ୍ଚଳିକ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ରୁଦ୍ରଦାସ ଦତ୍ତ, (ପୃଷ୍ଠା ୭ରେ)

ଆଜିର ମୁଖ୍ୟ ଖବର

- ଭାରତ ଆସିବେ ପ୍ରତିନି ।
- ଯୁକ୍ତେନ ଉପରେ ୫୨୪ ଟ୍ରୋନ୍ ଓ ୨୨ କ୍ଷେପଣାସ୍ତ୍ର ମାଡ଼ କଲା ରଷ୍ଟ ।
- ନେପାଳରେ ପ୍ରବେଶ କରୁଥିବା ଭାରତୀୟ ନାଗରିକ ୫୭୦ ଗ୍ରାମ ସୁନା ଏବଂ ୨୦,୦୦୦ ଆମେରିକୀୟ ଡଲାର ସହିତ ଗିରଫ ।
- ଆୟୁଷ ଅନୁଦାନ ପୋର୍ଟାଲ ଆରମ୍ଭ, ଅନୁଦାନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ହେବ ସହଜ ।
- ଭାରତ ପାଇଁ ଆପାଟି ହେଲିକପ୍ଟର ସହାୟତା ବୃକ୍ଷକୁ ଅନୁମୋଦନ କଲା ଆମେରିକା ।

ଆଜି ବନ୍ଦ ରହିବ ଦେଶବ୍ୟାପୀ ଔଷଧ ଦୋକାନ ଯେତେଲରେ ଏବେ ମିଶିବ ୩୦% ଇଆନଲ !

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୧୯।୫
ଭାରତ ଏବେ ଯେତେଲରେ ଇଆନଲର ମିଶ୍ରଣ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ବିଗତେ ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ଅଗ୍ରସର ହେଉଛି । ବିଦ୍ୟମାନ ଇ-୨୦ ଯୋଜନାରୁ ଆଗକୁ ବଢ଼ି, ସରକାର ଇ-୨୨, ଇ-୨୫, ଇ-୨୭ ଏବଂ ଇ-୩୦ ଇନ୍ଦ୍ର ମିଶ୍ରଣ ପାଇଁ ବୈଷୟିକ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଆରମ୍ଭ କରିଛନ୍ତି । ଏହା ସୂଚାଏ ବିଏ ଯେ, ଭବିଷ୍ୟତରେ, ଯେତେଲକୁ ୨୨%, ୨୫%, ୨୭% ଏବଂ ୩୦% ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଇଆନଲ ସହିତ ଉପରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛି । ସରକାରଙ୍କ ଏହି ପଦକ୍ଷେପ ଏକ ସ୍ୱଚ୍ଛ ସଙ୍କେତ ପଦାଏ ଯେ ଭାରତ ବିଦେଶୀ ଅଗୋଧୂତ ତୈଳ ଉପରେ ନିର୍ଭରଶୀଳତା ହ୍ରାସ କରିବାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖୁଛି । ସାମୁଦ୍ରିକ ସମୟରେ, ପଶ୍ଚିମ ଏସିଆରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥିବା

ଲିଟର ପିଛା ୯୦ ପଇସା ବଢ଼ିଲା ଯେତେଲ ଓ ତିଳେଲ ଦର

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୧୯।୫
ପଶ୍ଚିମ ଏସିଆରେ ଚାଲିଥିବା ସଙ୍କଟ ମଧ୍ୟରେ, ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ତୈଳ ଏବଂ ଗାୟ ବିପଣନ କମ୍ପାନୀମାନେ ପୁଣିଥରେ ଯେତେଲ ଏବଂ ତିଳେଲର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି କରିଛନ୍ତି । ଯେତେଲ ଏବଂ ତିଳେଲର ମୂଲ୍ୟ ଲିଟର ପିଛା ପ୍ରାୟ ୯୦ ପଇସା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି । ଏକ ସମ୍ବନ୍ଧ ମଧ୍ୟରେ ଯେତେଲ ଏବଂ ତିଳେଲ ମୂଲ୍ୟରେ ଏହା ଦ୍ୱିତୀୟ ବୃଦ୍ଧି । କଞ୍ଚିଆନ ଅଧିକ ଅନୁଦାନ, ଏହି ବୃଦ୍ଧି ପରେ ନୂଆଦିଲ୍ଲୀରେ ଯେତେଲର ମୂଲ୍ୟ ଲିଟର ପିଛା ୮୭ ପଇସା ବୃଦ୍ଧି ପାଇ ଏବଂ ଯାନବାହାନ ପାଇଁ ବୈଷୟିକ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକର ସ୍ୱାପନ କରେ । ଏହି ମାନକଗୁଡ଼ିକ ଇନ୍ଦ୍ର ଗୁଣବତ୍ତା, ଅଧିକାଂଶ ସ୍ତର, ସମତର ସାମା, (ପୃଷ୍ଠା ୭ରେ)

ସୁନା ଦର

୨୫ କ୍ୟାରେଟ ସୁନା - ପ୍ରତି ଗ୍ରାମ ୧୫,୭୦୪ (+୮୨)
୨୨ କ୍ୟାରେଟ ସୁନା - ପ୍ରତି ଗ୍ରାମ ୧୪,୩୯୫ (+୭୫)
୧୮ କ୍ୟାରେଟ ସୁନା - ପ୍ରତି ଗ୍ରାମ ୧୧,୭୭୮ (+୬୧)

ରୂପା ଦର

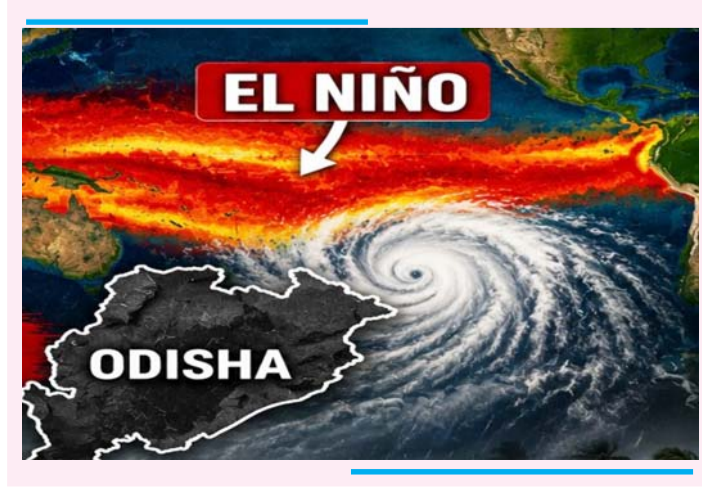
ରୂପା - ପ୍ରତି ଗ୍ରାମ ୨୮୫ (-୫)

ଏକାକ ପଖାଳ



ପୋଲିସି ଆମର ବହୁତ ବଡ଼ିଆ ହୋଇ ପୁରା ପୁରି ଜୋସ୍ କୁଣ୍ଡି କସରତ କରି ଏକଦମ୍ ଫିଟ୍ ଦିଲ୍ ଟାକ ପୁରା ଖୁସ୍ ହେଲେ ଆଜୁନରେ ଫୁସ୍ ଅପରାଧୀ ନିତି ରକତେ ଖେଳତି କେବେକ୍ ପସିବ ହୋସ୍

ଓଡ଼ିଶାକୁ ବଡ଼ ବିପଦ, ଏଲ୍ ନିନୋ ପ୍ରଭାବରେ ମାଡ଼ି ଆସୁଛି ମହା ପ୍ରଳୟ !



ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୧୯।୫
ପ୍ରଶାନ୍ତ ମହାସାଗରରେ ଜଳସ୍ତର ଉପରି ଭାଗର ତାପମାତ୍ରା ସ୍ୱାଭାବିକତାରୁ ୨ ଡିଗ୍ରୀ ଅଧିକ ରହିଲେ ଏଲ୍ ନିନୋ ଆକୃତ ହୋଇଥାଏ । ଚଳିତବର୍ଷ ଏହି ତାପମାତ୍ରା ୨.୦ ଡିଗ୍ରୀ ଠାରୁ ଅଧିକ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି । ଏଥିପାଇଁ ଏହାକୁ ସୁପର ଏଲ୍ ନିନୋ ବୋଲି କୁହାଯାଉଛି । ୨୦୦୨ରେ ଏଲ୍ ନିନୋ ସ୍ଥିତି ଯୋଗୁଁ ମୌସୁମୀ ବର୍ଷରେ ଅନିୟମିତତା ଦେଖାଯାଇଥିଲା । ଓଡ଼ିଶାର ଅନେକ ଜିଲ୍ଲାରେ ମାଡ଼ି ସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିଲା । ୨୦୨୬ରେ ଆସୁଛି ସୁପର ଏଲ୍ ନିନୋ । ଯାହା ବିଶ୍ୱରେ ବଦଳିବ ଜଳବାୟୁର ଚିତ୍ର । ପାଣିପାଗ

ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଖରା : ୪୪.୮ ଡିଗ୍ରୀ ସହିତ ଝାରସୁଗୁଡ଼ା ସବୁଠୁ ଉତ୍ତମ ସହର

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୯।୫
କୁମ୍ଭକ ବ୍ୟବସାୟ
ପ୍ରକଟ ଚାରିଦିନ ଆଉଟୁପାଉଟୁ ହେଉଛି ଯାହା ରାଜ୍ୟ । ମଙ୍ଗଳବାର ରାଜ୍ୟର ୧୮ଟି ସହରର ତାପମାତ୍ରା ୪୦ ଡିଗ୍ରୀ ବା ତା' ଉପରେ ରେକର୍ଡ କରାଯାଇଛି । ୪୪.୮ ଡିଗ୍ରୀ ସେଲସିୟସ୍ ସହ ଝାରସୁଗୁଡ଼ା ହୋଇଛି ସବୁଠୁ ଉତ୍ତମ ସହର । ହାରାହାରିକ ମଙ୍ଗଳବାର ସର୍ବୋଚ୍ଚ ତାପମାତ୍ରା ୪୪ ଡିଗ୍ରୀ ରହିଥିବା ବେଳେ ସମ୍ବଲପୁର ଓ ଅନୁଗୋଳରେ ୪୩.୬ ଡିଗ୍ରୀ, ବୌଦ୍ଧ ଓ ତାଳଚେରରେ ୪୩, ସୋନପୁରରେ ୪୨.୬, ଚିଲିକାରେ ୪୨.୩, ବଲାଙ୍ଗିରରେ ୪୨.୨, ନୟାଗଡ଼ରେ ୪୧.୯, ହୁରଗଡ଼ରେ ୪୧.୮, ହିର ଝେଲ ସ୍ଥିତି (ପୃଷ୍ଠା ୭ରେ)



ଭବାନୀପାଟଣାରେ ୪୧.୫ ଓ ବରଗଡ଼ରେ ୪୧ ଡିଗ୍ରୀ ରେକର୍ଡ କରାଯାଇଛି । ଭଦ୍ରକରେ ସର୍ବୋଚ୍ଚ ତାପମାତ୍ରା ୪୦.୨ ଡିଗ୍ରୀ ରେକର୍ଡ କରାଯାଇଥିବା ବେଳେ ଗାୟନା ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ୪୦.୧ ଓ ରାଉରକେଲା ୪୦ ଡିଗ୍ରୀ ରହିଥିଲା । ସେହିପରି ପାରଳାଖେମୁଣ୍ଡି ଓ ନୂଆପଡ଼ାରେ ସର୍ବୋଚ୍ଚ ତାପମାତ୍ରା ୪୦ ଡିଗ୍ରୀ ରହିଥିଲା ।



୨ କିମି ସାଇକେଲ ଚଳାଇ ଜନଶୁଣାଣୀକୁ ଗଲେ ଜିଲ୍ଲାପାଳ, ଉପ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଓ ଏସପି ଉପଯୁକ୍ତ ସମନ୍ୱୟ ଭିତ୍ତିରେ ସମ୍ଭାବ୍ୟ ବନ୍ୟା ଓ ବାତ୍ୟାର ମୁକାବିଲା ପାଇଁ ଜିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କ ଆହ୍ୱାନ



ବାଲେଶ୍ୱର, ବୁଧବାର
ସୋମବାର ସକାଳେ ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲ୍ଲାର ରେମୁଣା ପଞ୍ଚାୟତ ସମିତି ସମ୍ମିଳନୀ କକ୍ଷରେ ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଓ ଆରକ୍ଷା ଅଧିକାରୀଙ୍କ ମିଳିତ ଜନଶୁଣାଣୀ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି।

ଜିଲ୍ଲାପାଳ (ରାଜସ୍ୱ) ହେମନ୍ତ କୁମାର ସିଂହ, ଉପ ଜିଲ୍ଲାପାଳ, ବାଲେଶ୍ୱର ଶିବ ମାଲବ୍ୟ, ମୁଖ୍ୟ ଜିଲ୍ଲା ଚିକିତ୍ସାଧିକାରୀ, ଡ. ଅନୁକମ୍ପା କୁମାର ଦାସ, ଅତିରିକ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ନିର୍ବାହୀ ଅଧିକାରୀ, ଜିଲ୍ଲା ପରିଷଦ, ବାଲେଶ୍ୱର ଡଃ ମଧୁସୂଦା ସାମନ୍ତରାୟ, ତତ୍ସମ୍ପର୍କିତ, ରେମୁଣା ବର୍ଷା ପରିଚାଳନା ସମିତି ଜିଲ୍ଲାର ବିଭିନ୍ନ ବିଭାଗୀୟ ପଦାଧିକାରୀମାନେ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ।



ପରିଷଦ ଅଧକ୍ଷ କିଶୋର ଚନ୍ଦ୍ର ମିଶ୍ର, ମୁଖ୍ୟ ଉନ୍ନୟନ ତଥା ନିର୍ବାହୀ ଅଧିକାରୀ ଜିଲ୍ଲା ପରିଷଦ ପ୍ରଶାନ୍ତ କୁମାର ନାୟକ, ଅତିରିକ୍ତ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଦିବ୍ୟଲୋଚନ ଦାସ, ଉପଜିଲ୍ଲାପାଳ ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରଭାତ ନାରାୟଣ ଶର୍ମା, ଉପଜିଲ୍ଲାପାଳ କଟକ ମହାଶୟା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ବିଭାଗର ପ୍ରତିନିଧି ସମ୍ପର୍କରେ ସମୀକ୍ଷା କରାଯାଇଛି।

ରିଲିଫ ପହଞ୍ଚାଇବା ଗଠନ ମରାମତି କରିବା ପାଇଁ ବିଭାଗୀୟ ଅଧିକାରୀମାନଙ୍କୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଯାଇଛି। ଏଥିସହ ସୁଦ୍ଧା ପାନୀୟ ଜଳ ଯୋଗାଣ, ଜଳ ଉତ୍ପାଦନ ବିଭାଗର ବିଭାଗୀୟ ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଯାଇଛି।

ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଆଘାତରେ ଦୁଇ ଯୁବକଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ

ରମ୍ଭା, ବୁଧବାର
ଗଞ୍ଜାମ ରୁକ୍ମ ଅନ୍ତର୍ଗତ ସାନରାମଚନ୍ଦ୍ରପୁର ପଞ୍ଚାୟତ ଅଧିନସ୍ଥ ରମ୍ଭା ଥାନା ଅଞ୍ଚଳରେ ଚୈତ୍ୟପାଠୀ ଗ୍ରାମର ଦୁଇ ମଧ୍ୟାହ୍ନାହାର ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଆଘାତରେ ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଛି।

ଦକ୍ଷିଣ ଡାଲିମ ଓ ନିୟୁତ୍ରି ମାଧ୍ୟମରେ ଯୁବକ-ଯୁବତୀଙ୍କୁ ସଶକ୍ତ କଲା ଟାଟା ଷ୍ଟିଲ୍

ଯାଜପୁର, ବୁଧବାର
ସାମାଜିକ-ଅର୍ଥନୈତିକ ସଶକ୍ତକରଣ ପାଇଁ ଟାଟା ଷ୍ଟିଲ୍ କମିଶନର ପକ୍ଷରୁ ଗ୍ରାମୀଣ ଯୁବକ ବିସ୍ମୃତି ପରିବାରର ସୁବଳ ଓ ଅନୁଭବ ସୂଚକ ଭାବରେ ଡାଲିମ ଓ ନିୟୁତ୍ରି ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି।

ପୁରୁରା ବୋହୂଙ୍କୁ କଟୁରାରେ ହାଣି ହତ୍ୟା କଲା ଦାଦାଶଶୁର

ସାହୁ ବନ୍ଦ୍ୟ (୪୦ ବର୍ଷ) । ମୁରାମିହିଲ ଗ୍ରାମୀଣ ନାମ ରଖିଥିଲେ। ଦିନ ୯ଟା ସମୟରେ ବିଳ ମଝିରେ ଗୋଡ଼େଇ ଗୋଡ଼େଇ କଟୁରାରେ ହାଣି ହେବାର ହୋଇଥିଲା ଅଭିଯୁକ୍ତ।

ସୁବର୍ଣ୍ଣପୁର ଜିଲ୍ଲା ବିଜୁ ମହିଳା ଜନତା ଦଳର ରାଷ୍ଟ୍ରପତିଙ୍କୁ ସ୍ୱାଗତ ପ୍ରଦାନ

ଚନ୍ଦ୍ରକାନ୍ତ ଦତ୍ତ, ଜିଲ୍ଲା ପରିଷଦ ସଭ୍ୟା ବିଜୟଲକ୍ଷ୍ମୀ ତରାଇ, ରିନା ମହଲ, ରଞ୍ଜିତା ଭୋଇ ଅତିଥି ଭାବରେ ଯୋଗଦେଇ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ଓ କେନ୍ଦ୍ର ସରକାରଙ୍କ ବିରୋଧରେ ବର୍ଷି ଥିଲେ।

ପାଟି ତଳୁ ଶିଶୁ ପୁତ୍ରର ଶବ ଉଦ୍ଧାର:ତଦନ୍ତ ଜାରି

ପାଟି ତଳୁ ଶିଶୁ ପୁତ୍ରର ଶବ ଉଦ୍ଧାର:ତଦନ୍ତ ଜାରି
ପାଟି ତଳୁ ଶିଶୁ ପୁତ୍ରର ଶବ ଉଦ୍ଧାର:ତଦନ୍ତ ଜାରି
ପାଟି ତଳୁ ଶିଶୁ ପୁତ୍ରର ଶବ ଉଦ୍ଧାର:ତଦନ୍ତ ଜାରି

ଜମିଜମା ବିବାଦର କରୁଣ ପରିଣତି

ଜମିଜମା ବିବାଦର କରୁଣ ପରିଣତି
ଜମିଜମା ବିବାଦର କରୁଣ ପରିଣତି
ଜମିଜମା ବିବାଦର କରୁଣ ପରିଣତି

ଜିଲ୍ଲା କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରେ ପାନୀୟ ଜଳ ଫ୍ରିଜ୍ ଅଚଳ:ଲୋକେ ହତହତ୍ୟା

କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା, ବୁଧବାର
କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା ଜିଲ୍ଲା କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରେ ଦୈନିକ ଶହ ଶହ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ କାର୍ଯ୍ୟ ନେଇ ଓ ବିଭିନ୍ନ ଅଭିଯୋଗ ନେଇ ଆସିଥାନ୍ତି।

କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା, ବୁଧବାର

କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା, ବୁଧବାର
କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା ଜିଲ୍ଲା କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରେ ଦୈନିକ ଶହ ଶହ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ କାର୍ଯ୍ୟ ନେଇ ଓ ବିଭିନ୍ନ ଅଭିଯୋଗ ନେଇ ଆସିଥାନ୍ତି।

ଦୁର୍ଭିକ୍ଷ ଖଣ୍ଡା ଚୋରରେ ୨ ଯୁବକ ଗୁରୁତର

ଦୁର୍ଭିକ୍ଷ ଖଣ୍ଡା ଚୋରରେ ୨ ଯୁବକ ଗୁରୁତର
ଦୁର୍ଭିକ୍ଷ ଖଣ୍ଡା ଚୋରରେ ୨ ଯୁବକ ଗୁରୁତର
ଦୁର୍ଭିକ୍ଷ ଖଣ୍ଡା ଚୋରରେ ୨ ଯୁବକ ଗୁରୁତର

ଆଜିର ଭଲମୟ
ଗଣକ-ପଠିତ ଶ୍ରୀ ଚନ୍ଦ୍ରଶେଖର ନନ୍ଦ
(ବହୁ ପୁରୁଷୋତ୍ତମ ଓ ଏକାଧିକ ଚିତ୍ରପାଠୀ ଶଶନାଚାର୍ଯ୍ୟ)
ମୋବାଇଲ୍-୯୩୩୭୬୩୦୨୨
csnastrology@gmail.com

ମେଷ: ଦେବ ଦର୍ଶନ ସହିତ ଦେବ ପୂଜାର ସୁଯୋଗ ମଧ୍ୟ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇପାରେ।
ବୃଷ: ଶାରୀରିକ କଷ୍ଟ ଅନୁଭବ କରିପାରନ୍ତି।
ମିଥୁନ: ଅତି ରହିଥିବା କାମନା ଆରମ୍ଭ ହେବ।
କର୍କଟ: ସର୍ବ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲିପୁ ରହିବେ।
ସିଂହ: ଧନ ଲାଭ ହେବ।
କନ୍ୟା: ଆଜି ଆପଣଙ୍କ ଘାଟତରୁ ଏଣୁ ସାଧ୍ୟତା ଅନୁଭବ ହେବ।

ତୁଳା: ସତ କଥା କହି ନିଜର ଲୋକଙ୍କ ପାଖରେ ଅପ୍ରିୟ ହୋଇପାରନ୍ତି।
ବିଛା: ମନ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ରହିବ।
ଧନୁ: ଭ୍ରମଣ ସୁଖ ମିଳିବ।
ମକର: ଶତ୍ରୁକ ପରିମାଣ ବଢ଼ିବ।
କୁମ୍ଭ: କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରେ ସଫଳତା ଦେଖାଦେବ।
ମୀନ: ଆର୍ଥିକ ସ୍ଥିତିରେ ଉନ୍ନତି ଘଟିବ।

ଆଗାମୀ କାଳର ପଞ୍ଜିକା
ସନ- ୧୪୩୩୩ ସାଲ, ଶକାବ୍ଦ- ୧୯୪୩, ସମ୍ବତ୍- ୨୦୮୧, ହିକରା- ୧୪୪୭, କଳିଯୁଗାବ୍ଦ- ୫୧୨୨, ଶ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ଗଣପତି ମହାରାଜାଙ୍କ ଅର୍ପଣ ଚା ୨୦୧୦୫୨୦୨୬, ଜ୍ୟେଷ୍ଠ (ମଳ) ଦିନ, ବୁଧବାର
ପୂର୍ଣ୍ଣିମାଦି- ଘ ୫୧୧୧୦୨ ଚନ୍ଦ୍ରୋଦୟ- ଦିଘ ୮୨୫୩୧୧
ଚତୁର୍ଥୀ- ଦିଘ ୧୧୧୦୯ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ, ଆର୍ତ୍ତ ନକ୍ଷତ୍ର ପ୍ରାୟ ୬୦୫ ଗତେ ପୁନର୍ବସୁ ନକ୍ଷତ୍ର ଷୟ।



ଭାରିକୋଲ୍ ଭେନ୍ ପାତା ପାଇଁ ନିୟମିତ ଭେଷଜ ଚିକିତ୍ସା ଆବଶ୍ୟକ

ଯନ୍ତ୍ରଣା ଭରା ଅବସ୍ଥାରେ ଭାରିକୋଲ୍ ଭେନ୍‌କୁ ଠାକ କରାଯାଇଥାଏ । ଏହି ଭେନ୍ ପ୍ରାୟତଃ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଖେ ଦେଖାଯାଇ ନ ଥାଏ । ଏପରି ଭେନ୍ ସାଧାରଣ ଭେନ୍ ଭାବେ ଚର୍ଚ୍ଚା ନିକଟରେ ଥାଏ ଅଧିକତଃ ବାହ୍ୟ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ରହି ଫୁଲିବା ଦ୍ୱାରା ଭାରିକୋଲ୍ ଆଖ୍ୟା ଦିଆଯାଇଅଛି । ଏପରି ଭେନ୍‌ଗୁଡ଼ିକ ମୋଟା ଏବଂ ପ୍ରସସ୍ଥ ହୋଇ ସାଧାରଣତଃ ଗୋଡ଼, ପୁରୁଷ ଅଣକୋଷ କିମ୍ବା ମଞ୍ଜୁରୀରେ ଦୃଷ୍ଟିଗୋଚର ହୁଅନ୍ତି । ଭାରିକୋଲ୍ ଭେନ୍ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ସମସ୍ୟା ହୋଇ ଉଠାଇ ନ ଥାଏ, ହେଲେ ମନୁଷ୍ୟ ଗୋଡ଼ରେ, ମୁହଁରେ ଏକ ପ୍ରକାର ବୁଡ଼ିଆଣା ଜାଲ କିମ୍ବା ଦଉଡ଼ି ଗୁଢ଼ ସଦୃଶ ଆକାର ଦେଇ ବେଳେବେଳେ ଅବିଚିତ ସରଣା ସହିତ ବେଆରମ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଶାରୀରିକ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତି । ସରଳ ଭାବେ ଦୃଷ୍ଟିକୁ ହେଲେ ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀରରେ ଆଚେନି (ଧମନୀ) ଓ ଭେନ୍ (ଶିରା) ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାରଣ କରିଥାନ୍ତି । ଧମନୀ ବିଶୁଦ୍ଧ ରକ୍ତ ହୃଦପିଣ୍ଡରୁ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗକୁ ବହନ କରିବା ଦାୟିତ୍ୱ ନେଇଥିବା ବେଳେ ଭେନ୍ ଦ୍ୱାରା ଦୃଷ୍ଟିତ ରକ୍ତ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନକୁ ହୃଦପିଣ୍ଡକୁ ପୁନଃ ପ୍ରକ୍ରିୟାକରଣ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଫେରାଇ ଆଣିଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଗୋଡ଼ରେ ଥିବା ଭେନ୍‌ଗୁଡ଼ିକ ରକ୍ତ ଫେରାଇ ଆଣିବା ସମୟରେ ମାଧ୍ୟାକର୍ଷଣ



ଶକ୍ତିର ବିପରୀତ ଦିଗରେ କାମ କରିଥାନ୍ତି, ଯଦ୍ୱାରା ସର୍ବଦା ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ରହିଥାନ୍ତି । ରକ୍ତ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱାପାମୀ ହେବା ବେଳେ ତଳ ଗୋଡ଼ର ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକ ନିଜକୁ ଅଧିକ ଶକ୍ତ ଓ ଦୃଢ଼ କରି ରିପି ଧରନ୍ତି, ଯାହା ଭେନ୍‌ଗୁଡ଼ିକ ପାଇଁ ଘଟଣା ଭାବେ କାମକରେ ଏବଂ ରକ୍ତ ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ଅବସ୍ଥାରେ ହୃଦପିଣ୍ଡକୁ ଅଗ୍ରସର ହେବାକୁ ଲାଗେ । ଏ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଭେନ୍ ପ୍ରାଚୀନ ଓ ଭାଲ୍‌ବର ମହତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ରହିଥାଏ । ରକ୍ତ ଉପରକୁ ଗତି କରିବାକ୍ଷଣି ଭେନ୍‌ରେ ଥିବା ଅତି ସ୍ଥୂର୍ଣ୍ଣ ଭାଲ୍‌ବ ସମୂହ ଖୋଲିବାକୁ ଲାଗିଥାନ୍ତି । ରକ୍ତ ପ୍ରବାହିତ ହୋଇ ସାରିବାକ୍ଷଣି ଏହା ସ୍ୱୟଂକ୍ରିୟ ଭାବେ ଉଚ୍ଚତମ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । ଏପରି ନିୟୋଜିତ ଭାଲ୍‌ବ ଠିକ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନା ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତ କଣିକା ପୁନଃ ତଳକୁ ଖସିବାକୁ ସାମର୍ଥ୍ୟ ହୋଇପାରନ୍ତି ନାହିଁ, ଫଳରେ ରକ୍ତ କ୍ରମେ ଅଗ୍ରସର ହୋଇ ହୃଦପିଣ୍ଡକୁ ଅନାୟାସରେ

ପହଞ୍ଚାଏ । କିନ୍ତୁ, ଏହି ସମୟରେ ଯଦି ଭାଲ୍‌ବଗୁଡ଼ିକର ଅବସ୍ଥା ଦୁର୍ବଳ କିମ୍ବା କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ଥାଏ, ତେବେ ରକ୍ତ ଉପରକୁ ନ ଯାଇ ତଳକୁ ଖସି ଗୋଡ଼ରେ ଥିବା ଭେନ୍‌ମାନଙ୍କରେ ଗଢ଼ିତ ହୋଇଥାଆନ୍ତି । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଗୋଡ଼ରେ ଥିବା ଭେନ୍‌ଗୁଡ଼ିକ ଫୁଲି, ବିସ୍ତାରିତ ଓ କୁଞ୍ଚି କୁଞ୍ଚି ହେବାରେ ଲାଗନ୍ତି ଏବଂ ଭାରିକୋଲ୍ ଭେନ୍ ଉପରେ ହେବା ସହ ନାନାଦି ଶାରୀରିକ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରାନ୍ତି । ପାରମ୍ପାରିକ ଇତିହାସ ଏବଂ ମେଦ ବହୁଳତା ହେବା ଏହାର ଦୁଇ ପ୍ରମୁଖ କାରଣ ହୋଇପାରେ । ଅଧିକ ମୋଟା ହେବା ଦ୍ୱାରା ଭେନ୍‌ଗୁଡ଼ିକ ଅଧିକ ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତି । ମହିଳାମାନେ ଅଧିକ ଏପରି ସମସ୍ୟାରେ ପୀଡ଼ିତ ହୁଅନ୍ତି । ଅଧିକ ସମୟ ଛିଡ଼ାହେବା କିମ୍ବା ବସି ରହି କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ମଧ୍ୟ ଏକ କାରଣ ହୋଇପାରେ । ଏପରି ହେବା ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତ ପ୍ରବାହ ଆଘାତପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ । ଫଳରେ ବିଶେଷ ଅସୁସ୍ଥ ଅବସ୍ଥା ସର୍ବଦା ହୁଏ ନାହିଁ କିନ୍ତୁ କଷ୍ଟକାରୀ ଅଳ୍ପସମୟରେ ପାଦର ଚର୍ଚ୍ଚିରେ ଗଣ୍ଠି ପାର୍ଶ୍ୱବର୍ତ୍ତୀ ସ୍ଥାନରେ ହୋଇପାରେ । ଅଲ୍ପସର ହେବା ପୂର୍ବରୁ ଚର୍ଚ୍ଚିର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ଥାନରେ ବିବର୍ଣ୍ଣ ହୋଇ ଏକ ଦାଗ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ସମୟେ ସମୟେ ଗୋଡ଼ର ଉଚ୍ଚତର ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଭେନ୍, ବଡ଼ ଆକାର ଧାରଣ କରି

ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେବା ସହ ଗୋଡ଼ ଫୁଲିଯାଏ । ଏପରି ଅବସ୍ଥା ଲାଗି ରହିଲେ ହୁଏତ ରକ୍ତ କମାଟ କାରଣ ହୋଇପାରେ । ଭେନ୍‌ଗୁଡ଼ିକ ଅତ୍ୟଧିକ ଫୁଲିବା ଦ୍ୱାରା ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇ ଫାଟି ରକ୍ତସ୍ରାବ ମଧ୍ୟ କରିଥାଏ । ବହୁ ସମୟ ଧରି ଭାରିକୋଲ୍ ଭେନ୍ ଗୋଡ଼କୁ କଷ୍ଟ ଦେବା ସହ ଫୁଲେଇ ଦେଇଥାଏ । ଯାହାଦ୍ୱାରା ରୋଗୀ ଅଶାନ୍ତି ମଧ୍ୟକ୍ମ ଠେଲି ହୋଇଯାଏ । ଭାରିକୋଲ୍ ଭେନ୍ ଯଦିଓ କେତେକଙ୍କ ପାଇଁ କଷ୍ଟକାରୀ ନୁହେଁ କିନ୍ତୁ ଅନ୍ୟମାନେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ଏଥିପାଇଁ ନିୟମିତ ଭେଷଜ ଚିକିତ୍ସା ସହିତ କିପରି ନିୟମିତ ଅବିଶ୍ରାନ୍ତ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହ କାରୀ ରହିପାରିବ ଏବଂ ମାଂସପେଶୀ ସୁସ୍ଥ ରହିବ, ସେଥିପାଇଁ ସତର୍କ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହା ସହିତ ଉଚ୍ଚ ହିଲ୍‌ସୁତ୍ତ ଚପଳ ପରିଧାନ, ଅତ୍ୟଧିକ ଚିପା ମୋଟା ପରିଧାନ ନ କରିବା ଉପାଦେୟ ସାବଧାନ ହୋଇପାରେ । ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ ସହିତ ତନ୍ତୁଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ସେବନ, କମ୍ ଲୁଣ ଯୁକ୍ତ ଭୋଜନ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଦରକାର । ଏକ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବଜାୟ ରଖିବା ସହିତ ବସିବା କିମ୍ବା ଖୋଲବା ସମୟରେ ଗୋଡ଼କୁ ଉପରକୁ ଟେକି ରଖିଲେ ହୁଏତ ଭାରିକୋଲ୍ ଭଳି ସମସ୍ୟାରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିପାରେ ।

ଟାଟୁ କରୁଥିଲେ ସାବଧାନ ! ହୋଇପାରେ କ୍ୟାନସର

ଟାଟୁ ମାନିଆ । ସବୁ ବର୍ଗର ଲୋକଙ୍କୁ କ୍ରେଲି କରୁଛି ଟାଟୁ । ପିଲାଙ୍କ ଠାରୁ ବୟସ୍କ ଏମିତିକି ମହିଳା ବି ଟାଟୁ ନିଶାରେ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗରେ ଟାଟୁ ଟିଆରି କରି ଡେଇଁଛନ୍ତି ବହୁଛନ୍ତି ସମସ୍ତେ । ଏମିତିକି ଟାଟୁ ବି ମଣିଷର ପରିଚୟ ଦେଉଛି । ଅର୍ଥାତ୍ ଅନେକ ଦୁର୍ଘଟଣାରେ ଟାଟୁ ଦେଖି ପରିଚୟ ମିଳିପାରୁଛି । କିନ୍ତୁ ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି କି ? ଟାଟୁ ଆଣିପାରେ ବିପଦ । ଚର୍ଚ୍ଚି ରୋଗ ଠାରୁ ଏଠି ଯାଏଁ ହୋଇପାରେ ଟାଟୁ । ଟାଟୁରେ ବ୍ୟବହୃତ ଛୁଆଁ, କେମିକାଲ ଆଦି ରୋଗକୁ ଡାକିଥାନ୍ତି । ଟାଟୁ ଟିଆରି କରିବା ପାଇଁ ନାଲ ରଙ୍ଗ କ୍ରେଲିକାରକ । ଏଥିରେ ଆଲୁମିନିୟମ ଓ କୋବାଲ୍ ଆଦି ବ୍ୟବହାର ହୋଇଥାଏ । ପିଲାଙ୍କୁ ଡାକି ପାଇଁ ଏହା ମାଗାମୁକ । ଟାଟୁରେ ବ୍ୟବହୃତ ଛୁଆଁ ମାଂସପେଶୀକୁ ଦୁର୍ବଳ କରାଏ । ଟାଟୁ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଭଲ ସମସ୍ୟାରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିପାରେ ।



ହେପାଟାଇଟିସ୍ ବି ଟାଟା ନେବା ଲାଗଇବା ଜରୁରୀ । ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେଇ ଟାଟୁ କରିବାକୁ ଉଚ୍ଚତମ ନୁହେଁ ।

ମୋବାଇଲ ବ୍ୟବହାର ଯୋଗୁଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହେଉଛି



ଅତ୍ୟଧିକ ମୋବାଇଲ ବ୍ୟବହାର ଯୋଗୁଁ ଏବେ ଲୋକଙ୍କଠାରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହେଉଛି । ବିଶେଷକରି ଏହି ସମସ୍ୟା କିଶୋରକିଶୋରୀଙ୍କଠାରେ ଅଧିକ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଯଥାସମ୍ଭବ ମୋବାଇଲ କମ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବା ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଉଛି । ଗୋଟିଏ ପଡେ ଅଧିକ ଫୋନ୍ ବ୍ୟବହାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାର କାରଣ ହୋଇପାରେ । ବେଳେ ଅନ୍ୟପଡେ ଏହାର କମ୍

ସାମ୍ୟା ଆଣିଛନ୍ତି । ତେବେ ଆଦୌ ଫୋନ୍ ବ୍ୟବହାର କରୁ ନଥିବା ପିଲାଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଦିନକୁ ଦୁଇ ଘଣ୍ଟାକୁ କମ୍ ସମୟ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା କିଶୋରୀଙ୍କଠାରେ ଅବସାଦ, ନିଦ୍ରାହୀନତା, ଚିନ୍ତା, ଆତ୍ମହତ୍ୟା ପ୍ରବଣତା ଏବଂ ନିଶାଦାୟକ ପଦ୍ଧତି ଆଶଙ୍କା କମ୍ ଥାଏ । ଅବଶ୍ୟ ଚାରି ଘଣ୍ଟାରୁ ଅଧିକ ସମୟ ମୋବାଇଲ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଦ୍ୱାରା ଏହିସବୁ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହେବା ଆଶଙ୍କା ୨୨ ପ୍ରତିଶତକୁ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । କିଶୋରକିଶୋରୀଙ୍କ ଫୋନ୍ ବ୍ୟବହାର ସେମାନଙ୍କୁ ଏକାକୀତ୍ୱଠାରୁ ଦୂରେଇ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ବୋଲି ଗବେଷକମାନେ କହିଛନ୍ତି । ତେବେ ଗବେଷକମାନେ ୨୦୧୭ ଏବଂ ୨୦୨୦ରେ କୋରିଆର ୫୦ ହଜାର କିଶୋରକି ଡାକ୍ତାଙ୍କୁ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରି ଏଭଳି ଏକ ନିଷ୍ପତ୍ତିରେ ପହଞ୍ଚିଛନ୍ତି ।

ଖରାପ ଖାଇବା ଅଭ୍ୟାସ ଯୋଗୁଁ ଶରୀରରେ ପୁଷ୍ଟିକର ଅଭାବ ହୋଇଥାଏ



କୃତ୍ରିମ ଭାବରେ ଉତ୍ପାଦିତ ଖାଦ୍ୟ (ଆଇସିଏମ)ର ମୁଖ୍ୟ ଭାଗଦାୟକ ଖାଦ୍ୟ ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟକାରୀ କରି କରାଯାଇଥାଏ । ଅଧିକ ଖାଇବା ଅଭ୍ୟାସ ଯୋଗୁଁ ଶରୀରରେ ପୁଷ୍ଟିକର ଅଭାବ, ରକ୍ତହୀନତା, ମେଦବହୁଳତା, ମଧୁମେହ, କର୍କଟ ଭଳି ଗୁରୁତର ରୋଗ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ବଢ଼ିଛି । 'ଦିନ କି ମେରା ଆଜି'

ପାଇବର ମିଳିବ । ଦ୍ୱିତୀୟ ମୁଖ୍ୟ ଅଂଶ ହେଉଛି ଶସ୍ୟ ଏବଂ ମିଲେଟ । ଏହା ପରେ ତାଳି, ମାଂସ ଖାଦ୍ୟ, ଅଣ୍ଡା, ଶୁଖିଲା ଫଳ, ତେଲ ବିହୀନ ଏବଂ ଖାର କିମ୍ବା ଦହି ଥାଏ । ଏକ ଫ୍ଲୋରରେ ୪୫ ପ୍ରତିଶତ ଶସ୍ୟ ରହିବା ଉଚିତ୍ । ତାଳି, ଅଣ୍ଡା ଏବଂ ମାଂସ ଖାଦ୍ୟ ଶତକଡା ୧୪ ରୁ ୧୫% ହେବା ଉଚିତ୍ । ସେହିପରି ବାଦାମ, ତେଲ ମଞ୍ଜି, କ୍ଷୀର ଏବଂ ଦୁଗ୍ଧଜାତ ଦ୍ରବ୍ୟ ପ୍ରତିଦିନ ମୋଟ ଶକ୍ତିର ୮-୧୦% ହେବା ଉଚିତ୍ । ଦୈନିକ ଖାଦ୍ୟରେ ତିନି, ଲୁଣ ଏବଂ ଚର୍ବି ହ୍ରାସ କରିବାକୁ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଫଳ ଏବଂ ପରିପରିବା ଖାଇବା ଉଚିତ୍ । ବିଶେଷକରି ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଏବଂ ମହିଳା ଯେଉଁମାନେ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଉଛନ୍ତି ସେମାନଙ୍କୁ ଯଥାସମ୍ଭବ କ୍ଷୀର, ଅଣ୍ଡା ଏବଂ ମାଂସ ଖାଇବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଛି ।

ଖରାଦିନେ ଶରୀରରେ ତିହାଇତ୍ୱସନର ସମସ୍ୟା ବାହାରେ



ଅନୁଭୂତ ହେଲାଣି ଅସହ୍ୟ ତାତି ଏହାରି ଭିତରେ ବଜିଚାଲିଛି ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷରେ ମାତ୍ର । ଖରାଦିନେ

କଳାୟତ୍ତା କମି କମି ଯାଏ । ଏପରି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଶରୀରର ଅଧିକ ଯନ୍ତ୍ରଣା ନେବାକୁ ପଡେ । ସର୍ବପ୍ରଥମରେ ଦେହରେ କଳାୟତ୍ତା ଶର ମାତ୍ରା ବଜାଉବା ପାଇଁ ବହୁଳ ମାତ୍ରାରେ ପାଣି, ଲେସୁ ପାଣି, ପଇତ ପାଣି ଯୋଗଦେଇ, ଓଆରଏସ୍ ଇତ୍ୟାଦି ପିଇବାକୁ ଡାକ୍ତର ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥାନ୍ତି । ଖାଲି ସେତିକି ନୁହେଁ ଶରୀରରେ ମଧ୍ୟ ଭିତ୍ତାମିନ 'ଡ' ମିନେରାଲସର ଅଭାବ ମଧ୍ୟ ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ଯଦି ଆମେ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ସହ ପାନୀୟର ଧ୍ୟାନ ନରଖିଥାଉ ତେବେ ଶରୀରରେ ତିହାଇତ୍ୱସନର ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇଥାଏ ।

ଫଳ ସହିତ ଅଣ୍ଡା, ମାଂସ ଆଦି ଖାଇବା ଅନୁଚିତ



ସୁସ୍ଥ ରହିବା ପାଇଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ନିୟମିତ ଫଳ ଖାଇବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥାନ୍ତି । ତେବେ ଫଳ

ସହିତ କେତେକ ଜିନିଷ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଏହା ଶରୀର ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା, ଫଳ

ସହିତ କ'ଣ ଖାଇବା ଅନୁଚିତ... ଫଳ ସହିତ ଅଧିକ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ (ଅଣ୍ଡା, ମାଂସ ଆଦି) ଖାଇବା ଅନୁଚିତ ।

ଫଳରେ ନାଚୁଥିବା ସୁଗାର ଥାଏ ଯାହାକି ଶୀଘ୍ର ହଜନ ହୋଇଯାଇଥାଏ, ଅପରପକ୍ଷରେ ପ୍ରୋଟିନ୍ ହଜନ ହେବାକୁ ଦେଖାଯାଇପାରେ । ସେହିଭଳି ସମୟ ଲାଗି ଥାଏ । ଏହାକୁ ଏକାଠି ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ହଜନକରିବ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଏ । ସେହିଭଳି ଖଟାଫଳକୁ ଦୁଗ୍ଧଜାତୀୟ ଦ୍ରବ୍ୟ (କ୍ଷୀର, ଦହି) ସହିତ ଖାଇବା ଅନୁଚିତ । ଏହାଦ୍ୱାରା ପାଚନ ସମ୍ପର୍କୀୟ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଇପାରେ । ସେହିଭଳି ଅଧିକ ଭାରୀ ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ପରେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଫଳ ଖାଇବା ଅନୁଚିତ । ଫଳ ଶୀଘ୍ର ହଜନ ହୋଇଯାଏ । ଏହାକୁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ପରେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଏହା ହଜନ ହେବାକୁ ସମୟ ଲାଗି ଥାଏ । ତେଣୁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାର ଅଧିକ ଘଣ୍ଟା ପରେ ଫଳ ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ପିଲାମାନଙ୍କୁ ବୁଦ୍ଧିମାନ କରିବା ସହ ଏହି ସବୁ ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତି ଦେଇଥାଏ ଦେଶୀ ଘିଅ ଆର୍ଟିଫିସିଆଲ ଇଣ୍ଟେଲିଜେନ୍ସ (ଏଆଇ) ବଜାଉଲା ମେକଅପ୍ ବେପାର

ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଘିଅ ଖାଇବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଆର୍ଥିକ ଦେଖି ଶାନ୍ତ ଅନୁଯାୟୀ, ଘିଅ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଉତ୍ତମ ଶାରୀରିକ ଏବଂ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ପାଇବା ମିଳିଥାଏ । ଘିଅ ଖାଇଲେ ମୋଟାପଣ ଦୂର ହେବା ସହ ଏହା ପାଚନ ତନ୍ତ୍ରକୁ ମଧ୍ୟ ଠିକ ରଖୁଥାଏ । ତେବେ ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ଘିଅ ଖାଇବାର ଫାଇଦା ସମ୍ପର୍କରେ । ପିଲାମାନଙ୍କ ଠାରୁ ବୟସ୍କ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଘିଅ ଖାଇବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ଦେବା ବ୍ୟତୀତ ଏହା ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ କ୍ଷମତା ମଧ୍ୟ ବଢ଼ାଇଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଅନେକ ପ୍ରକାରର ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିଥାଏ । ଆୟୁର୍ବେଦରେ ୨୫ ବର୍ଷ ଧରି କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା ଆୟୁର୍ବେଦିକ ଡାକ୍ତର ଅନୁରାଜ କହିଛନ୍ତି ଯେ, ଘିଅରେ ଥିବା ଓମେଗା-୩ ଫ୍ୟାଟି ଏସିଡ୍, ଭିଟାମିନ-ଇ, ଭିଟାମିନ-ବି ୧୨, ଭିଟାମିନ-ଡି, ଆଣ୍ଟିଓକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ଏବଂ ଶରୀର ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଘିଅ ହୃଦମଧ୍ୟ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରେ । ଆୟୁର୍ବେଦ ମଧ୍ୟ କହିଛନ୍ତି, ଶିଶୁମାନଙ୍କ ଖାଦ୍ୟରେ ଘିଅକୁ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରିବା ନିଶ୍ଚିତ ଆବଶ୍ୟକ । ଘିଅ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ପିଲାମାନଙ୍କର ମାନସିକ



ଏବଂ ଶାରୀରିକ ବିକାଶ ସଠିକ୍ ଭାବରେ ହୋଇଥାଏ । ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ଘିଅର ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ରହିଛି ଏବଂ ମାନସିକ ସବୁଜନ ରକ୍ଷା ହୋଇଥାଏ । ଘିଅ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ । ଏହାର ବ୍ୟବହାର ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରୁ ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ବାହାରିଥାଏ । ଘିଅ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣ ପେଟ ସମସ୍ୟା

ଅନେକ ସମସ୍ୟାକୁ କୋଷ୍ଠାକ୍ରମିକ ଓ ହଜନ ସହିତ ନିଜଠାରୁ ଦୂରରେ ରଖିବାରେ ସଫଳ ହୋଇପାରିବେ । ଯଶୁ ଏକ ଗୁରୁତର ରୋଗ ଏବଂ ଏହାକୁ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରୀ ଅଟେ । ଆୟୁର୍ବେଦ ଅନୁଯାୟୀ, ଘିଅ ଖାଇବା ଟିକି ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ ଅଟେ । ତଥାପି, ଯଶୁ

ଆର୍ଟିଫିସିଆଲ ଇଣ୍ଟେଲିଜେନ୍ସ (ଏଆଇ) ଏବଂ ଅଗମେଷ୍ଟେବ୍ ରିଅଲିଟି (ଏଆଇ) ମେକଅପ୍ ଇଣ୍ଡଷ୍ଟ୍ରି ଏକ ନୂତନ ସୂତ୍ରକୁ ନେଇଯିବାକୁ ବସିଛି । ମେକଅପ୍ କମ୍ପାନୀ ଏବଂ ବ୍ରାଣ୍ଡଗୁଡ଼ିକ ବର୍ତ୍ତମାନ ଲଓ ଆଧାରିତ ସ୍ୱାର୍ଥ ବିଭକ୍ତି ମିଳେ ଏବଂ ଭର୍ଚୁଆଲ ମେକଅପ୍ ଆପ୍ ମାଧ୍ୟମରେ ଗ୍ରାହକଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କର ଉପଯୁକ୍ତ ପରାମର୍ଶ ଏବଂ ଡ୍ରାଏପଲ କରିବାକୁ ଅପର ପ୍ରଦାନ କରୁଛନ୍ତି । ସବୁ ଗ୍ରାହକଙ୍କ ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ଉପଯୁକ୍ତ ବଦଳରେ ଗ୍ରାହକଙ୍କ ଝିନ ଗୋନ ଅନୁଯାୟୀ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଉପଯୁକ୍ତ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଉଛି । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ବଜାରର ଟ୍ରେଣ୍ଡକୁ ଆକଳନ କରିବା ପାଇଁ ଲଓ ର ମଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ ନିଆଯାଉଛି । ଅନ-ଝିନ ମେକଅପ୍ ପାଇଁ 'ମିଡିଫେସ' ପରି ଆପ୍ ର ପ୍ରସାରଣ ବିଶ୍ୱପ୍ରଖ୍ୟାତ ମେକଅପ୍ ବ୍ରାଣ୍ଡ ମେକବେଲିନ ମାଇକ୍ରେସପ୍ଟ୍ ସହ

ଆର୍ଟିଫିସିଆଲ ଇଣ୍ଟେଲିଜେନ୍ସ (ଏଆଇ) ଟେକ୍ନୋଲୋଜି ପାଇଁ ବୁଝାମଣା ସ୍ୱାକ୍ଷର କରିଛି । ମେକବେଲିନର ପ୍ୟାରେଷ୍ଟ କମ୍ପାନୀ 'ଲ'ରିଏଲ' ପାଖରେ ଅନ-ଝିନ ମେକଅପ୍ ପାଇଁ 'ମିଡିଫେସ' ଆପ୍ ଏବଂ ଏକ ଭରତ୍ୟୁଆଲ ମେକଅପ୍ ବ୍ୟାଗ ରହିଛି । ଏହି ବ୍ୟାଗରେ ଆପଣ ୧୨ ପ୍ରକାର ଲୁକ୍‌ସ୍ ଡ୍ରାଇ କରିପାରିବେ । ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରସାଧନ ଉପଯୁକ୍ତ ବଜାର ୧.୩ ଲକ୍ଷ କୋଟିରେ ପହଞ୍ଚିବ । ଜନସାକ୍ଷର ଏସ୍ ଆନାଲିଟିକ୍ ଅନୁଯାୟୀ ୨୦୨୨ ମସିହାରେ ଭାରତର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ପ୍ରସାଧନ ବଜାରର ମୂଲ୍ୟ ୨୬.୨୦୦ କୋଟିରୁ ଅଧିକ ହେବ ବୋଲି ଆଶା କରାଯାଉଛି । ୨୦୨୩ ଯୁକ୍ତା ବର୍ଷିକ ୧୯.୬% ବୃଦ୍ଧି ହୋଇ ଏହା ୧.୩୦ ଲକ୍ଷ କୋଟିରେ ପହଞ୍ଚିପାରେ । ବିଦେଶୀ କମ୍ପାନୀଗୁଡ଼ିକ ଭାରତୀୟ ବଜାରରେ ପ୍ରାଧିକ୍ୟ ବିଖ୍ୟାତ



କରୁଛନ୍ତି କିନ୍ତୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ଅନେକ ଭାରତୀୟ କମ୍ପାନୀ ବର୍ତ୍ତମାନ ସେମାନଙ୍କ ସହ କଡ଼ା ମୁକାବିଲା କରିବା ଆରମ୍ଭ କରିଦେଇଛି । 'ଲାଇମେ'ର 'ଝିନ ଆଡଭାଇଜର' ଆପ୍‌ରେ ନିଜର ସେଲଫି ଡାଉନଲୋଡ କରି ଝିନ ଟୋନକୁ ଗଭୀର ଭାବେ ଅନୁଷ୍ଠାନ କରିପାରିବେ । ଲାନୁଆରେ 'ଏସଡି ଲାଇଡ଼ର'ରେ ଏକ ଭାବ ସମ୍ଭାବନା ମେକଅପ୍ ଆସିଷାଣ୍ଟ ଆପ୍‌ରେ ଲାଇଡ଼ର କଞ୍ଚା କରିଛି । ଏଥିରେ 'ଲାଇମେ'ର 'ଝିନ ଆଡଭାଇଜର' ଆପ୍‌ରେ ନିଜର ସେଲଫି ଡାଉନଲୋଡ କରି ଝିନ ଟୋନକୁ ଗଭୀର ଭାବେ ଅନୁଷ୍ଠାନ କରିପାରିବେ ।

