



ରବୀନ୍ଦ୍ର ଜୟନ୍ତୀରେ 'ସୋନାର ବାଂଲା' ମୂଳଦୁଆ

ଆଜି ବଙ୍ଗ ମଙ୍ଗ ଧରିବେ ଶୁଭେନ୍ଦୁ

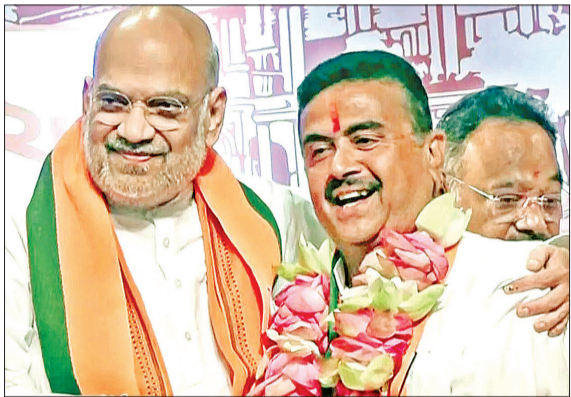
ସର୍ବସମ୍ମତି କ୍ରମେ ବିଧାୟକ ଦଳ ନେତା ନିର୍ବାଚିତ

ଅଗ୍ନିମିତ୍ରା, ନିଶିଥ ପରମାଣିକ ଉପମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ହେବା ଚର୍ଚ୍ଚା

ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଦେଇଥିବା ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ପାଳନ ଆମ ଦାୟିତ୍ୱ: ଶାହ

ଆମ ସରକାର କହିବ କମ୍, କରିବ ବେଶୀ: ଶୁଭେନ୍ଦୁ

ଶୁଭେଚ୍ଛା ଦେଲେ ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର

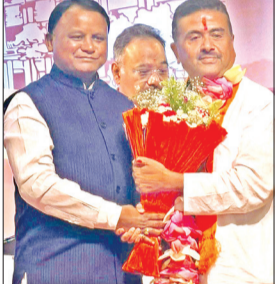


କୋଲକାତା, ୮।୫ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ପଶ୍ଚିମବଙ୍ଗର ନୂଆ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ହେଲେ ଶୁଭେନ୍ଦୁ ଅଧିକାରୀ। ବିଜେପି ବିଧାୟକ ଦଳ ବୈଠକରେ ଶୁଭେନ୍ଦୁ

ଅଧିକାରୀଙ୍କ ନାଁରେ ବାକିଛି ମୋହର। ଆସନ୍ତାକାଲି ପୂର୍ବୀକ୍ଷ ୧୧ଟାରେ ସେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଭାବେ ଶପଥ ନେବେ। ପଶ୍ଚିମବଙ୍ଗ ବିଧାନସଭା ନିର୍ବାଚନରେ ବିଜେପି ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ ସରକାର ଗଠନ କରିବାକୁ ଯାଉଛି ଏବଂ ମମତା ବାନାର୍ଜୀଙ୍କ ୧୫ ବର୍ଷର ପୁରୁଣା ଦୁର୍ଗ ଭଙ୍ଗି ପଡ଼ିଛି। ଆଜି ଅନୁଷ୍ଠିତ ବିଧାୟକ ଦଳ ବୈଠକରେ କେନ୍ଦ୍ର ଗୃହମନ୍ତ୍ରୀ ଅମିତ ଶାହ ଓ ଓଡ଼ିଶା

ବେଙ୍ଗଲ ରାଜନୈତିକ ଇତିହାସରେ ନୂଆ ଅଧ୍ୟାୟ

ଦୁଇ ରାଜ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ବଢ଼ିବ ସ୍ନେହ ସମ୍ପର୍କ

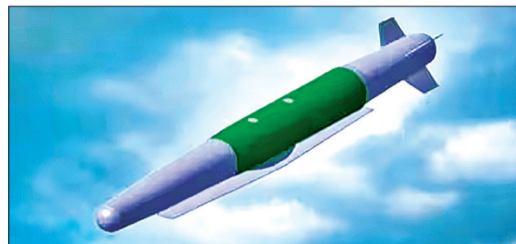


ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଓ ଶାହ ଦଳ ପାଇଁ 'ପରଶମଣି'

ପୁରଣ ହେଲା ମିଶନ ଅଙ୍ଗ-ବଙ୍ଗ-କଳିଙ୍ଗ

ଦୀର୍ଘ ଦଶନ୍ଧି ପରେ ପଶ୍ଚିମବଙ୍ଗରେ ଏକ ନୂଆ ସକାଳ ଆସିଛି। ନୂଆ ଇତିହାସ ରଚନା ହୋଇଛି। ଅନେକ ସଂଘର୍ଷ ପରେ ପଶ୍ଚିମବଙ୍ଗର ଜନତା ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ ବିଜେପିକୁ ସେବା କରିବାର ସୁଯୋଗ ଦେଇଛନ୍ତି। ଆସନ୍ତାକାଲି ବଙ୍ଗଳାର ରାଜନୈତିକ ଇତିହାସରେ ଏକ ନୂତନ ଅଧ୍ୟାୟ ଲେଖାଯିବ। ଆଜି ପଶ୍ଚିମବଙ୍ଗ ବିଜେପି ବିଧାୟକ ଦଳ ନେତା ନିର୍ବାଚନ ପରେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଶୁଭେନ୍ଦୁ ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ଧନ୍ୟବାଦ ଦେବାକୁ ଯାଇ ପୁଷ୍ପା-୬

'ତାରା'ର ସଫଳ ପରୀକ୍ଷଣ ପାକିସ୍ତାନ ପାଇଁ ଚେତାବନୀ



ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୮।୫: ଓଡ଼ିଶା ଉପକୂଳରେ ଶୁଭକାର ଚ୍ୟାଙ୍ଗିଲ ଆକାଶକୁ ଚୋରା ଉଡ଼ିବାରେ ଉଠିବ। 'ତାରା'ର ପ୍ରଥମ ଉଡ଼ାଣ ପରୀକ୍ଷଣ ସଫଳତାର ସହ କରାଯାଇଛି। ବେଶ 'ଅପରେସନ୍ ସିନ୍ଦୂର'ର ଏକ ବର୍ଷ ପୂର୍ତ୍ତି ପାଳନ କରୁଥିବା ବେଳେ ଭାରତୀୟ ପ୍ରତିରକ୍ଷା ଗବେଷଣା ଓ ବିକାଶ ସଂଗଠନ (ଡିଆରଡିଓ) ଏବଂ ଭାରତୀୟ ବାୟୁସେନା (ଆଇଏଏସ୍) ପକ୍ଷରୁ ଏଭଳି ଏକ ପରୀକ୍ଷଣ କରାଯିବା ଘଟଣାକୁ ପ୍ରତିରକ୍ଷା ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଖୁବ୍ ଗୁରୁତ୍ୱର ସହ ନେଇଛନ୍ତି। 'ତାରା'ର ଉଚ୍ଚ ଉଚ୍ଚରେ ପାକିସ୍ତାନ ବିଧାୟକ ଆସୁଥିବାରୁ ଏହା ଇସଲାମାବାଦ ପାଇଁ ଏକ ସତର୍କବାଣୀ ବୋଲି ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ମତ ଦେଇଛନ୍ତି। ଅପରପକ୍ଷରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସୁଦେଶୀ ଜ୍ଞାନ କୌଶଳରେ ବିକଶିତ ଏହି ସୁଦେଶୀ ଗୁରୁତ୍ୱ ଅଧିକ 'ତାରା'ର ସଫଳ ପରୀକ୍ଷଣ ପରେ ଭାରତ ଆଉ ବିଦେଶୀ ପ୍ରଯୁକ୍ତିବିଦ୍ୟା ଉପରେ ଅଧିକ ନିର୍ଭର କରିବ ନାହିଁ ବୋଲି ଡିଆରଡିଓ କହିଛନ୍ତି। ତାରା ହେଉଛି ଭାରତର ପ୍ରଥମ ସୁଦେଶୀ ଗୁରୁତ୍ୱ ଅଧିକ ଯାହା ଅଣଗାଈକୃତ ଖାର୍ଚ୍ଚରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଛି। ସ୍ୱଳ୍ପ ଖର୍ଚ୍ଚରେ ଶତ୍ରୁର ଅଧିକ ଶକ୍ତି ଘଟାଇବା ଓ ସଠିକ୍ ଲକ୍ଷ୍ୟସ୍ଥଳ ଉପରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅଧିକ ଶକ୍ତି (ଆରସିଆଇ) ଦ୍ୱାରା ତାରାର ଚିକାଇତ୍ୱ ଓ ବିକଶିତ କରିଛି। 'ତାରା' ହେଉଛି ପ୍ରଥମ ଗୁରୁତ୍ୱ ଅଧିକ ଯାହା ଅତ୍ୟାଧୁନିକ କମ୍ ମୂଲ୍ୟର ସିଷ୍ଟମ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟଯୋଗ୍ୟ। ପ୍ରତିରକ୍ଷା ମନ୍ତ୍ରୀ ରାଜନାଥ ସିଂହ ଡିଆରଡିଓ, ଭାରତୀୟ ବାୟୁସେନାକୁ 'ତାରା'ର ସଫଳ ପରୀକ୍ଷଣ ପାଇଁ ଶୁଭେଚ୍ଛା ଜଣାଇଛନ୍ତି।

ସପ୍ତପଦ୍ମ ତ୍ରାମା ଜାର ବିଜୟଙ୍କ ଶପଥ ନେଇ ଦୁନ୍ଦୁ



ବିଜୟଙ୍କ ଶପଥ ନେଇ ଦୁନ୍ଦୁ

ଏନସିଆରଟି ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ପ୍ରସ୍ତୁତିର ସମୀକ୍ଷା କଲେ ଶିକ୍ଷାମନ୍ତ୍ରୀ



ଏନସିଆରଟି ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ପ୍ରସ୍ତୁତିର ସମୀକ୍ଷା କଲେ ଶିକ୍ଷାମନ୍ତ୍ରୀ

ଆଇପିଏସ୍‌ଙ୍କୁ ବଦନାମ ପଛରେ ବିଜେଡି ମାର୍କା ଅଫିସର



ଆଇପିଏସ୍‌ଙ୍କୁ ବଦନାମ ପଛରେ ବିଜେଡି ମାର୍କା ଅଫିସର

ଦକ୍ଷିଣ ଆଞ୍ଚଳିକରେ ଘୃଷ୍ଣିବଳୟ

ଦକ୍ଷିଣ ଆଞ୍ଚଳିକରେ ଘୃଷ୍ଣିବଳୟ

ଏନସିଆରଟି ରିପୋର୍ଟ-୨୦୨୪

ଏନସିଆରଟି ରିପୋର୍ଟ-୨୦୨୪

ମହାନଗରକୁ ମହିଳାଙ୍କ ମହାତର

ମହାନଗରକୁ ମହିଳାଙ୍କ ମହାତର

କାର ତେରିଆ

କାର ତେରିଆ

ସରିଲା ବଙ୍ଗ ଅଭିଯାନ, ଏବେ ମହିମାଶଳ ଚର୍ଚ୍ଚା

ସରିଲା ବଙ୍ଗ ଅଭିଯାନ, ଏବେ ମହିମାଶଳ ଚର୍ଚ୍ଚା

ଶୁଭଶୀଘ୍ର ବଢ଼ିବ କ୍ୟାବିନେଟ୍ କଲେବର

ଶୁଭଶୀଘ୍ର ବଢ଼ିବ କ୍ୟାବିନେଟ୍ କଲେବର



ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

ଶରୀର ପାଇଁ ଫାଇଦା ଖଜୁରୀ



ଯଦି ଆପଣ ଡାକ୍ତରୀରୁ ମିଳୁଥିବା ଖାଦ୍ୟକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି ତେବେ ଏଥିରେ କିଛି ଭୁଲ ନାହିଁ। ଏହା ପରିବର୍ତ୍ତେ, ଆପଣ ଶକ୍ତି ପାଇବେ ଏବଂ ଫିଟ ଅନୁଭବ କରିବେ। ଯଦି ଆପଣ ଖଜୁରୀ ଖାଇବାକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି। ତେବେ ଏହା ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ଅଧିକ ଖୁସି ଖବର। ଖଜୁରୀ ଉତ୍ତମ ଶରୀର ଏବଂ ମନ ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ ବୋଲି ବିବେଚନା କରାଯାଏ। ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି କି, ଗୋଟିଏ ସପ୍ତାହ ପାଇଁ ପ୍ରତିଦିନ ତିନିଟି ଖଜୁରୀ ଖାଇ ଆପଣ ଅନେକ ରୋଗ ରୁକ୍ତ କରିପାରିବେ। ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ପ୍ରତିଦିନ ଖଜୁରୀ ଖାଇବାର ଉପକାର। ଖଜୁରୀରେ କୋଲିକ କର୍କଟ ହେବାର ଆଶଙ୍କା କମିଯାଏ। ହଜମ ପାଇଁ ଖଜୁରୀ ଭଲ ବୋଲି ବିବେଚନା

କରାଯାଏ। ପ୍ରତିଦିନ ଖଜୁରୀ ଖାଇବା ପେଟକୁ ଠିକ ରଖେ ଏବଂ କ୍ଷତିକାରକ ଜୀବାଣୁ ମଧ୍ୟରେ ରୁକ୍ତରେ ରୁହନ୍ତି। ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଠିକ ଭାବରେ ପରିଚାଳିତ ହେଲେ କୋଲିକ କର୍କଟ ହେବାର ଆଶଙ୍କା କମିଯାଏ। ଖଜୁରୀ ସବୁବେଳେ ଶକ୍ତି ଦେଇଥାଏ। ଖଜୁରୀ ଗୁଡ଼ିକରେ ପ୍ରାକୃତିକଚିନି, ଗୁଜୋଳ, ଫୁଲଟୋଳ ଏବଂ ସୁକ୍ରୋଜ ଥାଏ। ଯାହାକି ଆପଣ ଯେତେବେଳେ ଆବଶ୍ୟକ କରନ୍ତି ସେତେବେଳେ ଆବଶ୍ୟକ କରନ୍ତି ତୁରନ୍ତ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତି। ଖଜୁରୀ ଗୁଡ଼ିକରେ ଫାଇବର, ପୋଟାସିୟମ, ମାଗ୍ନେସିୟମ, ଭିଟାମିନ ଏବଂ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଥାଏ ଯାହା ଶକ୍ତି ସ୍ତର ବଜାୟ ରଖେ। ବାଲକେସନରେ ଉନ୍ନତ ଆଣିଥାଏ। ଯଦି

ତୁମେ ତୁମର ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଭଲ ରଖିବାକୁ ଚାହୁଁଛ, ତେବେ ଖଜୁରୀ ଖାଇବା ତୁମ ପାଇଁ ଏକ ଉତ୍ତମ ବିକଳ। ଆପଣ କେବଳ ଗୋଟିଏ କପ ଖଜୁରୀରେ ୧୨ଗ୍ରାମ ଫାଇବର ପାଇବେ, ଯାହା ଆପଣଙ୍କର ନିୟମିତ ଖାଦ୍ୟରେ ୪୮ପ୍ରତିଶତ ଅଟେ। ଖଜୁରୀ ଗୁଡ଼ିକରେ ଭିଟାମିନ ବି୬ଥାଏ। ଯାହା ଶରୀରକୁ ସେରୋଟୋନିନ ଏବଂ ନୋରପିନିଫିନ ତିଆରି କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରି ଥାଏ। ସେରୋଟୋନିନ ମନୋବଳକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାଏ ଏବଂ ନୋରପିନିଫିନ ଶରୀରକୁ ତାପକୁ ସାମ୍ନା କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ଅନୁସନ୍ଧାନରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ଭିଟାମିନ ବି ୬ର ଅନବଚିତ ମଧ୍ୟ ଅବସାଦର କାରଣ ହୋଇପାରେ।



ଓଜନ ହ୍ରାସ ପାଇଁ କେଶର ଖାଆନ୍ତୁ

ଭାରତୀୟ ଖାଦ୍ୟରେ ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଥିବା ମସଲା ଗୁଡ଼ିକୁ ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ ହେଉଛି କେଶର ବା ସାଫ୍ରାନ୍। ଏହା ମହଙ୍ଗା ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଅନେକ ଔଷଧୀୟ ଗୁଣରେ ଭରପୂର। ଏଥିରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପକାରୀ ଗୁଣ ରହିଥିବାରୁ କେଶର କେବଳ ଖାଦ୍ୟର ସ୍ୱାଦକୁ ବଢ଼ାଇ ନଥାଏ, ଏଥିରେ ଥିବା ପୋଷାକତତ୍ତ୍ୱ ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ତା'ହେଲେ ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା କେଶର କଣ ସବୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପକାରୀ ଗୁଣ ରହିଛି।

- ଏ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତରେ ଖାଇଲେ ଭୋକ କମି ଲାଗିଥାଏ। ଯଦି ଆପଣ ଅଧିକ ଓଜନକୁ ନେଇ ଚିନ୍ତାରେ ଅଛନ୍ତି, ତା'ହେଲେ ଦୈନିକ ୩-୪ଟି କେଶରକୁ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଓଜନ କମି ହୋଇଥାଏ।
- ଏ କେଶର ଶରୀରରେ ହରମୋନକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ। ଯେଉଁ ମହିଳାଙ୍କର ଗର୍ଭସ୍ତ୍ରାବ ଜନିତ ସମସ୍ୟା ରହିଛି, ସେମାନଙ୍କୁ କେଶର ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ। କେଶର ଖାଇଲେ ମାସିକ ଗର୍ଭସ୍ତ୍ରାବ ଠିକ୍ ହେବା ସହ ପେଟ ଯନ୍ତ୍ରଣା କମି ହୋଇଥାଏ।
- ମାସିକ ଗର୍ଭସ୍ତ୍ରାବ ଠିକ୍ ହେବା ସହ ପେଟ ଯନ୍ତ୍ରଣା କମି ହୋଇଥାଏ।
- ଏ ରୁକ୍ତ, ଥଣ୍ଡା ଓ କାଶର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ କେଶରକୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ।
- ଏ ଗର୍ଭସ୍ତ୍ରାବ ଅନୁସାରେ କେଶର ହାର୍ଟ ପାଇଁ ଭଲ। ତେଣୁ କେଶର ଖାଇଲେ ହାର୍ଟ ଆଗାଧର ଆଶଙ୍କା କମି ରହିଥାଏ।
- ଏ କେଶରରେ ଥିବା ଆର୍ସି-ଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଗୁଣ ଆଖିର ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇଥାଏ।



ପୁରୁଷଙ୍କ ଡ୍ରା ପାଇଁ କମଳା ଚୋପା ଫେସପ୍ୟାକ୍

ସୁବର୍ତ୍ତମାନେ ନିଜକୁ ସୁନ୍ଦର କରିବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପ୍ରସାଧନ ସାମଗ୍ରୀ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାନ୍ତି। କିନ୍ତୁ ସୁବର୍ତ୍ତମାନେ ଏହି କ୍ଷେତ୍ରରେ ନିଜର ସମୟ କମ୍ ଦେଇଥାନ୍ତା। କିନ୍ତୁ ଆଜିକାଲିର ସୁବର୍ତ୍ତମାନେ ନିଜକୁ ଖୁସି କରିବା ଏବଂ ସୁନ୍ଦର କରିବା ପାଇଁ କିଛି ମାତ୍ରାରେ ଏଥିପ୍ରତି ସମୟ ଦେବାକୁ ଆରମ୍ଭ କଲେଣି। ସୁବର୍ତ୍ତମାନେ ଡ୍ରା ଚଳାଣରେ ସୁବର୍ତ୍ତମାନେ

ଚାଲପ ଅଲଗା ଅଲଗା ହୋଇଥାଏ। ଯଦି ସୁବର୍ତ୍ତମାନେ ନିଜର ଡ୍ରାକୁ ସୁନ୍ଦର କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି, ତେବେ କମଳା ଚୋପା ଫେସପ୍ୟାକ୍ ସର୍ବୋତ୍ତମ ରହିଥାଏ। କମଳା ଚୋପାରେ ଥିବା ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଯୋଗୁଁ ସ୍କିନ୍ ପୋରସ୍ ଖୋଲିଯାଇଥାଏ। ଏହାକୁ ପୁରୁଷମାନେ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଯୋଗୁଁ ଡ୍ରା ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ହୋଇଥାଏ। ତେବେ ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା କିପରି କରିବା ବ୍ୟବହାର

କିଛି କମଳା ଚୋପା, ଦହି ଏକ ବଡ଼ ଚାମଚ ଆଣିବେ। ସର୍ବପ୍ରଥମେ କମଳା ଚୋପାକୁ ଭଲଭାବେ ଫେସ୍ କରି ଦିଅନ୍ତୁ। ଏବେ ଏଥିରେ ଦହି ମିଶାଇ ଏକ ପେଷ୍ଟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଦିଅନ୍ତୁ। ଏହାକୁ ମୁହଁରେ ୧୦ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲଗାଇ ଛାଡ଼ିଦିଅନ୍ତୁ। ଏହା ହାଲୁକା ଭାବେ ଶୁଖିଗଲା ପରେ ମୁହଁକୁ ପାଣିରେ ଧୋଇଦିଅନ୍ତୁ। ଯୋଗ୍ୟ ସାରିବା ପରେ ଆପଣ ନିଶ୍ଚିତ ଫଳ ଅନୁଭବ କରିପାରିବେ।

ସୁସ୍ଥ ରୁହନ୍ତୁ



- ଯେ କେଣେ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗରୁ ବର୍ତ୍ତା ପାଇଁ ଶରୀରର ରୋଗପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଭଲ ଥିବା ଜରୁରୀ। କେତୋଟି ସହଜ ତଥା ସରଳ ଉପାୟରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବୟସ୍କର ଲୋକ ନିଜ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ନିରୋଗ ରଖିପାରିବେ।
- ସକାଳୁ ୫-୬ ମିନିଟ୍ ଧ୍ୟାନ କରିବା ସହ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କରିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ହିତକାରୀ। ଛାତ୍ର ଉପରେ କିମ୍ବା ବାଲକେନିରେ ୨୦-୨୫ ମିନିଟ୍ ଚଳାନ୍ତୁ। କରନ୍ତୁ, ଯେଉଁଠାରେ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ବିକିରଣ ହୋଇପଡ଼ୁଥିବ।
- ରାତିରୁ ପାଣିରେ ୪-୫ଟି କିମ୍ପିସ ବରୁରା ଉଖାନ୍ତୁ। ସକାଳୁ ଉଠି ପ୍ରଥମେ ଖାଲିପେଟରେ ସେହି ବରୁରା କିମ୍ପିସ ଖାଇ ପରେ ଅନ୍ୟ କାମ କରିବା ଉଚିତ। ଏଥିରେ ଥିବା ପଲିଫେନୋଲିକ୍ ଫାଇଟୋନ୍ୟୁଟ୍ରିଏଣ୍ଟ୍ ଶରୀରକୁ ଥଣ୍ଡା, ସର୍ତ୍ତ ରୋଗ ସହ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସଂକ୍ରମିତ ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା କରେ।
- ସକାଳବେଳା ବା' ପିଇବା ଅଭ୍ୟାସ ଥିଲେ, ସେଥିରେ ଅବା ରସ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଅବା ରସ ତା'ର ସ୍ୱାଦ ବଢ଼ାଇବା ସହ ଆମ ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇଥାଏ। ଭିଟାମିନ ସି, ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ୍ ଭରପୂର ଅବା ବା' ନିୟମିତ ପିଇ ଏକ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଶୈଳୀ ଅତିବାହିତ କରନ୍ତୁ।
- ବଜାରର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ରିଫାଇନ୍ଡ୍ ତେଲ ବ୍ୟବହାର ବନ୍ଦ କରି ଶୁଦ୍ଧ ଦେଶୀ ଘିଅ, ସୋରିଷ ତେଲ ଓ ନଡ଼ିଆ ତେଲ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ। ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଙ୍ଗଠନର ତାଙ୍କୁରାଦେଶ୍ୟ ମତରେ ଭାରତୀୟ ଲୋକଙ୍କ ରୋଗପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଉତ୍ତମ ହେବା ପଛର ଅନ୍ୟତମ ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ହେଲା, ସେମାନେ ରିଫାଇନ୍ଡ୍ ତେଲର କମ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଉପଯୁକ୍ତ ବୟସ୍କ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ, ସୁରୁପିନ୍ତି ଓ ବୟସ୍କଙ୍କର ରୋଗପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇବାରେ ଉପଯୁକ୍ତ ମହୋତ୍ସବ ପରି କାମ କରେ।
- ଥଣ୍ଡା ପାଣି ପିଇବାର ଅଭ୍ୟାସ ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ। ନିୟମିତ ଉଷ୍ଣ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ। ଏହା ଦ୍ୱାରା ହଜମ ସଠିକ୍ ରୁପେ ହେବା ସହ ଛାତ୍ରା ସଫା ହେବ ଓ ନିରୋଗ ରହିବେ।



ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ପାଇଁ ଅଳ୍ପ

ଆଜିକାଲିର ବ୍ୟସ୍ତବହୁଳ ଜୀବନରେ ପ୍ରାୟତଃ ସମସ୍ତଙ୍କର ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ସମସ୍ୟା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ। ଏପରି ସମସ୍ୟା ହେଲେ ଧମନୀରେ ରକ୍ତର ଚାପ ବଢ଼ିଯାଏ। ଯଦି ଆପଣ ଏହି ସମସ୍ୟାର ଚିକିତ୍ସା ନକରାନ୍ତି, ତେବେ ହାର୍ଟ ଆଗାଧ, ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍ ଏବଂ କିଡ଼ନି ଫେଲ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଥାଏ। ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ରକ୍ତଚାପ ଲଗାତାର ଭାବେ ୧୨୦/୮୦ରୁ ଅଧିକ ରହିଥାଏ, ତେବେ ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନିଅନ୍ତୁ। ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପକୁ କମ କରିବାକୁ ହେଲେ ଆପଣ ଅନେକ କଥାକୁ ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ ହେବ। ଯଦି ଆପଣ ଜଳ, ଫୁଡ୍, ପଦାପ୍ୟାନ, ସ୍ଟ୍ରେସ୍ କରୁଛନ୍ତି, ତେବେ ତୁରନ୍ତ ଏହି ଜିନିଷରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ। କିନ୍ତୁ ଏହାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାକୁ ହେଲେ ଅଳ୍ପ ଅର୍ଥାତ ଖାଇବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ। ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଫାଇଦାଯୁକ୍ତ। ଏହା ଅନେକ ରୋଗ ପାଇଁ ରାମବାଣ ହୋଇଥାଏ। ଏହାକୁ ଖାଇବା ସମୟରେ ଚୋବାଇ ଖାଇବା ଉଚିତ। ଅନେକ ଲୋକ ଏହାକୁ ଭିଜାଇ ଖାଇବାକୁ

ତିଆରି କରନ୍ତୁ କଞ୍ଚାଲଙ୍କା ଆଚାର

ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ : କଞ୍ଚାଲଙ୍କା - ୨୫୦ ଗ୍ରାମ, ଧନିଆ - ୧ଚାମଚ, ମଧୁରୀ-୧ଚାମଚ, ସୋରିଷ-୧ଚାମଚ, ମେଥି-୧ଚାମଚ, ହଳଦୀ ଥାଆ ଚାମଚ, ହେଲୁ ଅଳ୍ପ, ଆମରୁର ପାଉଁଶ-୨ଚାମଚ, ଭିନେଗାର-୧ଚାମଚ, ସୋରିଷ ତେଲ-୨ଚାମଚ, ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ।
ପ୍ରସ୍ତୁତ ପ୍ରଣାଳୀ : ଏହି ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଆଚାର ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ପାଇଁ ସର୍ବପ୍ରଥମେ କଞ୍ଚାଲଙ୍କାକୁ ଧୋଇ ମଝିରୁ ଥାଆ କାଟି ଶୁଖାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ତାପରେ ଏକ କଡେଇରେ ମଧୁରୀ, ମେଥି, ସୋରିଷ ଏବଂ ଧନିଆ ମିଶାଇ ଭାଜି ତାକୁ ଅଳ୍ପ ପେଣୀ ଦିଅନ୍ତୁ। ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟ ମସଲାକୁ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଲଙ୍କାରେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହିସବୁ ମସଲା ସହିତ ସେଥିରେ ହଳଦୀ, ଆମରୁର ପାଉଁଶ ଏବଂ ଲୁଣ ପକାଇ ଗୋଳାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ବର୍ତ୍ତମାନ ଏକ କଡେଇରେ ତେଲ ଗରମ କରି ସେଥିରେ ହେଲୁ ଏବଂ ସମସ୍ତ ଲଙ୍କା ମସଲା ପକାଇ ଘୋଡାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ବର୍ତ୍ତମାନ ଗାଧ ବନ୍ଦ କରି ତିନିରୁ ଦୁଇ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଘୋଡାଇ ଛାଡି ଦିଅନ୍ତୁ। ଏବେ ଏହାକୁ ଓହ୍ଲାଇ ଥଣ୍ଡା କରି ଏଥିରେ କିଛି ଭିନେଗାର ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ଆପଣଙ୍କ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଲଙ୍କା ଆଚାର।



