

ତେଜିଲା ମଧ୍ୟପ୍ରାନ୍ତ ଉତ୍ତର

ଈରାନର ମିସାଇଲ ଓ ଆର୍ମିବେସ ଉପରେ ଆକ୍ରମଣ



ଓଷ୍ଟ୍ରିଆ, ୨୭: ଷ୍ଟ୍ରିକ୍ ଅଫ୍ ହର୍ମ୍ସ୍‌ରେ ଏକ କାର୍ଗୋସ୍ ଉପରେ ଆକ୍ରମଣକୁ ନେଇ ପୂର୍ଣ୍ଣାଧିକାରୀ ଇରାନ ଓ ଆମେରିକା ମଧ୍ୟରେ ସମ୍ପର୍କ ଚିକ୍ ଛୋଇଛି।

ଏହାର ଜବାବ ହିଂସାରେ: ଭାନୁ ଆମେରିକା କ'ଣ ଇରାନ ଜାଣିବ: ଟ୍ରମ୍ପ



ଆଉ ଟ୍ରମ୍ପ ଗୋଟି କାମ କରିବନି: ଇରାନ

ହସ୍ତିଚାଲରେ ଜନ୍ମିତ ଶିଶୁଙ୍କୁ ସୁନା ମୁଦି ଉପହାର



ବେଙ୍ଗାଳ, ୨୭: ଚାମିଲନାଥ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଆଲାପତି ବିଜୟ ନିଜର ଏକ ପ୍ରମୁଖ ନିର୍ବାଚନୀ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ପୂରଣ କରିବାକୁ ଯାଉଛନ୍ତି।

ଭୁଲ କିତନୀ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ମାମଲା

ମୃତକଙ୍କ ପରିବାରକୁ ୨ କୋଟି ଟଙ୍କା କ୍ଷତିପୂରଣ



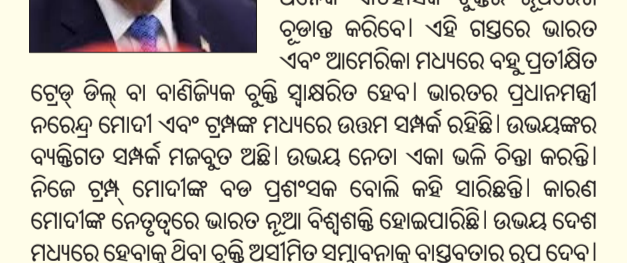
ରୋଗ ଚିକିତ୍ସା ହୋଇଥିଲା। ତାହାଣ କିତନୀ ବାହାର କରିବା ପାଇଁ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର କରାଯାଇଥିଲା।

୧୨ ବର୍ଷରୁ କମ ଶିଶୁଙ୍କୁ ପ୍ରଥମ ଇଚ୍ଛାମୂଳକ



ନେତୃତ୍ୱାଧୀନ ୨୭: ନେତୃତ୍ୱାଧୀନ ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ ୧୨ ବର୍ଷରୁ କମ ବୟସର ଜଣେ ଶିଶୁଙ୍କୁ ଆଇନଗତ ଭାବେ ଇଚ୍ଛାମୂଳକ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି।

ଭାରତ ଆସିବେ ଟ୍ରମ୍ପ



ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୭: ଆସନ୍ତା ବର୍ଷର ଆରମ୍ଭରେ ଭାରତ ଆସିବେ ଆମେରିକାର ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଡୋନାଲ୍ଡ୍ ଟ୍ରମ୍ପ।

ଏମ୍‌ଟିଏମ୍‌କେ ହାତ ଛାଡ଼ିଲା ତିଏମ୍‌କେ

ଭସ୍ମାଏଲ-ଲେବାନନ ଶାନ୍ତି ରୁଚ୍ଛି ସ୍ୱାକ୍ଷରିତ



ବେଙ୍ଗାଳ, ୨୭: ଚାମିଲନାଥ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ରାଜନୀତିରେ ଏକ ବଡ଼ ଧରଣର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି।

ଭସ୍ମାଏଲ-ଲେବାନନ ଶାନ୍ତି ରୁଚ୍ଛି ସ୍ୱାକ୍ଷରିତ

ମାଙ୍କଡ଼ଙ୍କୁ ଫଳ ଖୁଆଉଥିଲେ, ତଳକୁ ଖସିପଡ଼ିଲେ



ବେଙ୍ଗାଳ, ୨୭: ମହାରାଷ୍ଟ୍ର ରାଜ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା ପରିଷଦ (ଏମ୍‌ଏସ୍‌ସି) ଭିତରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଲିକ୍ ହୋଇଥିବା ସନ୍ଦେହରେ ରବିବାର ଅନୁଷ୍ଠିତ ହେବାକୁ ଥିବା ଶିକ୍ଷକ ଯୋଗ୍ୟତା ପରୀକ୍ଷା (ଟିଇଟି) ୨୦୨୨କୁ ସ୍ଥଗିତ କରିଦେଇଛି।

ପେପର ଲିକ୍ ସନ୍ଦେହ: ରଘୁ ହେଲା ଶିକ୍ଷକ ଯୋଗ୍ୟତା ପରୀକ୍ଷା

ମୁମ୍ବାଇ, ୨୭: ମହାରାଷ୍ଟ୍ର ରାଜ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା ପରିଷଦ (ଏମ୍‌ଏସ୍‌ସି) ଭିତରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଲିକ୍ ହୋଇଥିବା ସନ୍ଦେହରେ ରବିବାର ଅନୁଷ୍ଠିତ ହେବାକୁ ଥିବା ଶିକ୍ଷକ ଯୋଗ୍ୟତା ପରୀକ୍ଷା (ଟିଇଟି) ୨୦୨୨କୁ ସ୍ଥଗିତ କରିଦେଇଛି।

ସୋଏବ ଅଖତାରଙ୍କ ଘରେ ଲକ୍ଷ୍ମର ମୁଖ୍ୟ

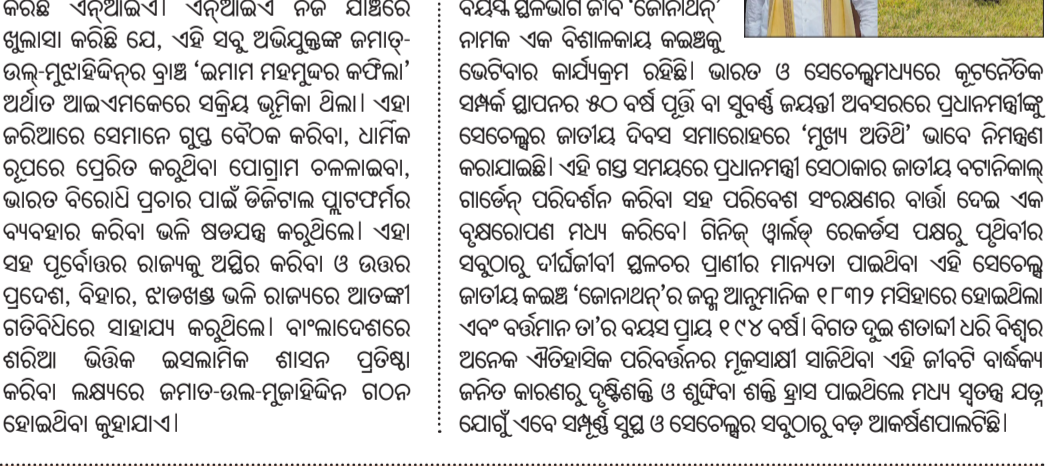


ଲାହୋର, ୨୭: ପାକିସ୍ତାନର ରୁତ୍ ବୋଲର ସୋଏବ ଅଖତାରଙ୍କ ଘରକୁ ଲକ୍ଷ୍ମର ଚପ୍ ଆଟକ୍‌ବାଦୀ ଆସିବାକୁ ନେଇ କୋରଦାର ବର୍ତ୍ତା ହେଉଛି।

ଭାରତରୁ ମୁଲ୍ୟବୋଧ ହେବ ଜେଏମ୍‌ସି

ନୁଆଦିଲ୍ଲା, ୨୭: ନିଷିଦ୍ଧ ଆଟକ୍‌ବାଦୀ ସଂଗଠନ ଜମାତ-ଉଲ-ମୁଜାହିଦିନ ବାଲାଦେଶ ସହ ଜଡ଼ିତ ୧୧ ଅଭିଯୁକ୍ତ ଆଟକ୍‌ବାଦୀଙ୍କ ବିରୋଧରେ ଗୌହାତୀର ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର କୋର୍ଟରେ ଚାର୍ଜସ୍‌ସିଂ ଦାଖଲ କରାଯାଇଛି।

ବୟସ୍କ କଇଁଛ ଜୋନାଥନ ଭେଟିଲେ ମୋତି



ନୁଆଦିଲ୍ଲା, ୨୭: ପ୍ରାଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦିଙ୍କ ନିଜାଣ୍ଡରେ ଥିବା ବେଳେ ସେଠାରେ ସେ ବିଶ୍ୱର ସବୁଠାରୁ ବୟସ୍କ କଇଁଛ ଜୋନାଥନ ନାମକ ଏକ ବିଶାଳକାୟ କଇଁଛକୁ ଭେଟିବାର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ରହିଛି।

ଡିଜିଟାଲ୍ ଟିକସ ଲାଗୁ କରୁଥିବା ଦେଶ ଉପରେ ୧୦୦% ଶୁଳ୍କ

ରୁଷଙ୍କ ଟିକସ ଧମକ



ଓଡ଼ିଶା, ୨୭।୬: ଆମେରିକା ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଡୋନାଲ୍ଡ ଟ୍ରମ୍ପ୍ ଯୁରୋପୀୟ ଦେଶଗୁଡ଼ିକୁ ଏକ ନୂଆ ଟିକସ ଧମକ ଦେଇଛନ୍ତି। ସେହିଭାବେ ଆମେରିକା ଯୁକ୍ତରାଜ୍ୟର ଟିକସ ଧମକକୁ ସମ୍ମତ କରାଯିବ ନାହିଁ। ଯଦି କୌଣସି ଦେଶ ଏପରି ନୁହେଁ ତେବେ ଆମେରିକା ଟିକସ ଧମକକୁ ସମ୍ମତ କରିବା ପାଇଁ ଟ୍ରମ୍ପ୍ କହିଛନ୍ତି।

ଟ୍ରମ୍ପ୍ କହିଛନ୍ତି ଯେ, ଯଦି କୌଣସି ଦେଶ ଆମେରିକା ଟିକସ ଧମକକୁ ସମ୍ମତ କରେ ନାହିଁ, ତେବେ ଆମେରିକା ଏହାକୁ ୧୦୦% ଶୁଳ୍କ ଲାଗୁ କରିବ। ଏହାକୁ ଟ୍ରମ୍ପ୍ ଟିକସ ଧମକ କହିଛନ୍ତି।

ଫ୍ରାନ୍ସରେ ବାର୍ଷିକ ରାଜସ୍ୱ ୨.୫ କୋଟି ଯୁରୋରୁ ଅଧିକ ଏବଂ ବିଶ୍ୱ ରାଜସ୍ୱ ୭୫ କୋଟି ଯୁରୋରୁ ଅଧିକ ଥିବା କମ୍ପାନିଗୁଡ଼ିକ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ। ଗତ ବର୍ଷ ଫରାସୀ ଆଇନ ସଂସଦମାନେ ମଧ୍ୟ ଏହି ବିବାଦୀୟ ଟିକସକୁ ୩ ପ୍ରତିଶତରୁ ୬ ପ୍ରତିଶତକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତାବ ଦେଇଥିଲେ।

ଲକ୍ଷେ ଟଙ୍କା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମହଙ୍ଗା ହେଲା ଆପଲ୍ ପ୍ରଡକ୍ଟ



ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ ୨୭।୬: ଆପଲ୍ ଭାରତ ସମେତ ସାରା ବିଶ୍ୱରେ ମ୍ୟାକ୍‌ବୁକ୍ ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଆଇଫୋନ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି କରିଛି। କମ୍ପାନୀ ଏହି ଉତ୍ପାଦଗୁଡ଼ିକକୁ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ମୂଲ୍ୟ ୨୦ରୁ ୪୨%କୁ ବୃଦ୍ଧି କରିଛି।

ଭାରତକୁ ଏକ ବ୍ୟାରେଲ ଅଣ୍ଟାପିତ ତୈଳ ବିକ୍ରି କରି ଇରାନ ଲାଭ ପାଏ ୫୦ରୁ ୭୦ ଡଲାର

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୭।୬: ଇରାନ ଏବଂ ଆମେରିକା ମଧ୍ୟରେ ସଂଘର୍ଷ ଏବେ ଶେଷ ହୋଇଛି। ଏହି ସଂଘର୍ଷ ଯାହା ମାସ ମାସ ଧରି ବିଶ୍ୱ ଶକ୍ତି ବଜାରକୁ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ କରିଥିଲା।

ଏହା ଅନେକ ଅନ୍ୟ ତୈଳ ଉତ୍ପାଦନକାରୀ ରାଷ୍ଟ୍ର ଉତ୍ପାଦନରେ ଯଥେଷ୍ଟ କମ୍ ମୂଲ୍ୟରେ ଅଣ୍ଟାପିତ ତୈଳ ନିଷ୍ପାଦନ କରିଥାଏ।



ଓଡ଼ିଶାରେ ଜିଓ ଏୟାରଫାଇବର ଉପଭୋକ୍ତା ସଂଖ୍ୟା ୪ ଲକ୍ଷ ଟପିଲା

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୭।୬: ଓଡ଼ିଶାରେ ଏକ ନମ୍ବର ତଥା ସର୍ବାଧିକ ପସନ୍ଦର ଡିଜିଟାଲ୍ ସେବା ପ୍ରଦାନକାରୀ ଭାବରେ ଲିଓ ଏୟାରଫାଇବର ରଖିଛି।



ଉପଭୋକ୍ତାଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଲିଓ ଏୟାରଫାଇବର ଉପଭୋକ୍ତାଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରଦାନ କରିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ।

ବାସ୍ତବରେ, ଲିଓ ମଲ ମାସରେ ଓଡ଼ିଶାରେ ମୋବାଇଲ୍ ଉପଭୋକ୍ତା ଯୋଡ଼ିଥିବା ଏକମାତ୍ର ଡିଜିଟାଲ୍ ସେବା ପ୍ରଦାନକାରୀ ହୋଇଥିବାବେଳେ ଅନ୍ୟମାନେ ସେହି ମାସରେ ହଜାର ହଜାର ଗ୍ରାହକ ହରାଇଥିବା ଟ୍ରାଜ୍ ତଥ୍ୟରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି।

ଲିଓ ଏୟାରଫାଇବରର ଅପାର ଲୋକପ୍ରିୟତା ବଳରେ ଲିଓ ହୋମ୍ ବ୍ରଡବ୍ୟାଣ୍ଡ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହାର ବଜାର ନେତୃତ୍ୱକୁ ଆହୁରି ସୁଦୃଢ଼ କରି ମଲ ମାସରେ ଓଡ଼ିଶାରେ ୧୩୫୦୦ରୁ ଅଧିକ ନୂତନ ହୋମ୍ ବ୍ରଡବ୍ୟାଣ୍ଡ ଉପଭୋକ୍ତା ଯୋଡ଼ିଛି।

ହିରୋ ଲକ୍ଷ କରିଛି ପ୍ୟାସନ ପୁସ୍ ଡିସ୍କ ବାଇକ୍

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୭।୬: ଯଦି ଆପଣ ପ୍ରତିଦିନ ଅତିବ୍ରମ୍ କିମ୍ବା କଲେକ୍ଟିଭ୍ ଯିବା ପାଇଁ ଏମିତି ଏକ ବାଇକ୍ କିଣିବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି, ଯେଉଁଥିରେ ଉଚ୍ଚ ମାଇଲେଜ୍ ସହିତ ମର୍ଡିନ ଫିଟର ଏବଂ ଉନ୍ନତ ସୁରକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥା ମିଳେ, ତେବେ ନୂଆ ପ୍ୟାସନ ପୁସ୍ ଡିସ୍କ ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ଉତ୍ତମ ଅନୁପତ୍ର ହୋଇପାରେ।



ନାହିଁ ଏବଂ ଯାତ୍ରା ସମୟରେ ମଧ୍ୟ କରୁଣା ସୁତରାପ ସହଜରେ ମିଳିବ। ଏହି ବାଇକ୍ ପ୍ରତି ଲିଟର ପେଟ୍ରୋଲରେ ୭୧ କିଲୋମିଟର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମାଇଲେଜ୍ ଦେଇଥାଏ।

ଆଜିର ସୁନା ଦର

ଗହଣା କିଣିବା ପୂର୍ବରୁ ନବର ପକାନ୍ତୁ କେଉଁ ସହରରେ କେତେ ରହିଛି ସୁନା ଦର । ଚେନ୍ନାଇ ଆଜିର ସୁନା ଦର ୨୨ କ୍ୟାରେଟ୍ ସୁନା ପ୍ରାୟ ୧୨,୪୧,୭୦୦ ଟଙ୍କା ରହିଛି।

ଆଜିର ପେଟ୍ରୋଲ, ଡିଜେଲ୍ ଦର

ଗାଡ଼ିରେ ପେଟ୍ରୋଲ କିମ୍ବା ଡିଜେଲ୍ ପକାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଜାଣି ନିଅନ୍ତୁ ଦର । ପ୍ରତିଦିନ ତେଲର ନୂଆ ଦର ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରାଯାଇଥାଏ । ଆଜି ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ପେଟ୍ରୋଲ ଦର ୧୦୮.୯୭ ଟଙ୍କା ରହିଥିବା ବେଳେ ଡିଜେଲ୍ ଦର ୯୨.୯୫ ଟଙ୍କା ରହିଛି।



ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

ଗ୍ୟାସ୍ ସମସ୍ୟା ଯୋଗୁଁ ଛାତିରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି କି ?

ଛାତି ଯନ୍ତ୍ରଣା ପ୍ରାୟତଃ ହୃଦ୍ ସମସ୍ୟା ସହିତ ଜଡ଼ିତ। ତଥାପି, କେତେକ ସମୟରେ ଏହା କେବଳ ଗ୍ୟାସ୍ ଯୋଗୁଁ ହୋଇପାରେ। ପେଟ କିମ୍ବା ଅନ୍ତରାଳରେ ଫସି ରହିଥିବା ଗ୍ୟାସ୍ ଛାତିରେ ଚାପ, ଜଳାପୋଡ଼ା କିମ୍ବା ଭାରୀ ଅନୁଭବ କରାଇପାରେ । ଯାହା ହୃଦ୍‌ପିଣ୍ଡ ଯନ୍ତ୍ରଣା ପରି ଅନୁଭବ ହୋଇପାରେ। ଏହା ସାଧାରଣତଃ କ୍ଷତିକାରକ ନୁହେଁ ଏବଂ ସରଳ ଘରୋଇ ଉପଚାର ସହିତ ଏହାର ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇପାରିବ। ତେଣୁ, ଯଦି ଆପଣ ମଧ୍ୟ ଗ୍ୟାସ୍ ଯୋଗୁଁ ଛାତି ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନୁଭବ କରନ୍ତି, ତେବେ ଆସନ୍ତୁ ପାଞ୍ଚଟି ସରଳ ଘରୋଇ ଉପଚାର ବିଷୟରେ ଜାଣିବା, ଯାହା ଏହି ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ କମ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବ। ଗ୍ୟାସ୍ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଛାତିର ମଧ୍ୟଭାଗରେ ଏକ ଚାଷ୍ଟି ଏବଂ ଭାରୀ ଚାପ ପରି ଅନୁଭବ ହୋଇପାରେ। ଅନେକ ଲୋକ ଉପର ପେଟରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ଯାହା ଛାତି ଯନ୍ତ୍ରଣା ପରି ଅନୁଭବ ହୁଏ। ଏହା ପ୍ରାୟତଃ ଅତ୍ୟଧିକ ଖାଦ୍ୟ, ମସଲାଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗୁଁ ଏସିଡିଟି ହୋଇଥାଏ। କିମ୍ବା ଛାତିରେ ଥିବା ଆଇମ୍‌ଲ ପାଚନ ଏକକର ଅକାର୍ଯ୍ୟକ୍ମତା ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥାଏ। ଏହା ଗ୍ୟାସ୍ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ବାହାରିବାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ତେଣୁ, ଗ୍ୟାସ୍ ବଢ଼ିଲେ

ଆପଣ ଉତ୍ତମ ପାଣିରେ କୁଆଣି ଖାଇପାରିବେ। ଏହା ଅନ୍ତରାଳକୁ ଆରାମ ପ୍ରଦାନ କରେ ଏବଂ ଶୀଘ୍ର ଛାତିର ଚାପକୁ ହ୍ରାସ କରେ। ଲେମ୍ବୁ ପାଣି ଏସିଡିକୁ ପାଚନକୁ ସହଜ କରେ। ଏହା ପିତ୍ତ ଉତ୍ପାଦନକୁ ବୃଦ୍ଧି କରେ, ଯାହା ଖାଦ୍ୟକୁ ହଜମ କରିବା ସହଜ କରିଥାଏ ଏବଂ ଗ୍ୟାସ୍ ତଥା ଭାରୀପଣକୁ ହ୍ରାସ କରେ। ପୁଦିନା ବା ଅନ୍ତରାଳର ମାଂସପେଶୀକୁ ଆରାମ ଦିଏ ଏବଂ ଫସି ରହିଥିବା ଗ୍ୟାସ୍‌କୁ ବାହାର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। କ୍ୟାମୋମାଇଲ୍ ବା ପେଟ ଫୁଲିବା ହ୍ରାସ କରେ । କେବଳ ଉତ୍ତମ ପାଣି ମଧ୍ୟ ପାଚନକୁ ଦୂରାନ୍ୱିତ କରିପାରେ ଏବଂ ଛାତିର ଚାପକୁ କମ କରିପାରେ। ଏହା ସହିତ, ଅବା ପେଟ ଖାଲି କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଏବଂ ବଦହଜମା ସହିତ ଜଡ଼ିତ ଗ୍ୟାସ୍‌କୁ କମ କରେ। ଆପଣ ଅବା ତା, କଥା ଅବା ମଧ୍ୟ ସେବନ କରିପାରିବେ କିମ୍ବା ଗ୍ୟାସ୍‌ରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବା ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କ ଖାଦ୍ୟରେ ଅବା ମିଶାଇ ପାରିବେ। ପାଚନହୁରାରେ ଥିବା ଇଥାନଲ୍ ଅନ୍ତରାଳର ମାଂସପେଶୀକୁ ଆରାମ ଦିଏ ଏବଂ ଗ୍ୟାସ୍ ଗଠନକୁ ରୋକିଥାଏ। ଖାଦ୍ୟ ପରେ ପାଚନହୁରା ବୋବାଲ୍ କିମ୍ବା ପାଚନହୁରା ବା ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଛାତିର ଭାରୀପଣ ଏବଂ ଗ୍ୟାସ୍ ଶୀଘ୍ର କମିଯାଏ।



ସାଇଟିକା ବା ଆଣ୍ଡୁ ଗଣ୍ଠି ସମସ୍ୟା ପାଇଁ ରାମବାଣ ପାଦାଙ୍ଗୁଷ୍ଠାସନ



ଏକାଗ୍ରତା ଓ ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରିବା ପାଇଁ ଉଚ୍ଚିତ ହସ୍ତ ପାଦାଙ୍ଗୁଷ୍ଠାସନ ଆସନ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ। ଏହାଦ୍ୱାରା ମାଂସପେଶୀୟ ଓ ସ୍ତ୍ରୀୟକ ସ୍ତ୍ରୀୟକରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆର୍ଯ୍ୟ ନିତମ୍ବ ଓ ଗୋଡ଼ ମାଂସପେଶୀ ମନୁହୃତ ହୁଏ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ହୁଏ। ପାଦ ଏକାଠି ରଖି ସିଧା ଠିଆ ହୁଅନ୍ତୁ। ଆଖି ଉତ୍ତର ଥିବା ଏକ ସ୍ଥିର ବିନ୍ଦୁରେ ଦୃଷ୍ଟି ନିବଦ୍ଧ କରନ୍ତୁ। ତାହାଣ ଆଣ୍ଡୁ ଭାଙ୍ଗି କଣ୍ଠକୁ ଛାତିର ଯେତେ ନିକଟକୁ ପାର ଆଣନ୍ତୁ। ତାହାଣ ହାତକୁ ବାଜିଥିବା ଗୋଡ଼ ବାହାରକୁ ରଖି ପାଦ ବୁଡ଼ା ଆଙ୍ଗୁଳିକୁ ଧରନ୍ତୁ। ତାହାଣ ଗୋଡ଼ ସିଧା କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଧୀରେ ବେହ ନିକଟକୁ ଆଣନ୍ତୁ। ଭାରସାମ୍ୟ ପାଇଁ ବାମହାତ କଡ଼କୁ ଉଠାନ୍ତୁ ଏବଂ ଡିନ୍ ମୁଦ୍ରା ବା କ୍ଷୀର ମୁଦ୍ରା କରନ୍ତୁ। ଶେଷ ସ୍ଥିତିକୁ ଯେତେ ସମୟ ସମ୍ଭବ ଧରି ରଖନ୍ତୁ। ଆଣ୍ଡୁ ବାଙ୍କ, ବୁଡ଼ା ଆଙ୍ଗୁଳି ଛାଡ଼ିଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଧୀରେ ପାଦ ଭୂମିକୁ ଆଣନ୍ତୁ। ବିପରୀତ ଗୋଡ଼ରେ ଅଭ୍ୟାସର ପୁନରାବୃତ୍ତି କରନ୍ତୁ। ସକାଶତା: ଆଖି ଉତ୍ତର ଥିବା ଏକ ବିନ୍ଦୁରେ ଦୃଷ୍ଟି ଓ ଭାରସାମ୍ୟ ରଖିବାରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରହିବା ଦରକାର। ଗୋଡ଼ ମାଂସପେଶୀକୁ କଷ୍ଟ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ। ସାଇଟିକା, ନିତମ୍ବ ବା ଆଣ୍ଡୁ ଗଣ୍ଠି ସମସ୍ୟା ଥିଲେ ଏହି ଆସନ କରିବେ ନାହିଁ।

ହୃଦ୍ ସମସ୍ୟା ଦୂରକରିବା ସହ ବୃତାକୁ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ କରେ ଅମର ଫଳ

ଶୀତଦିନ ଆରମ୍ଭ ହେବା ସହ ଶୀତଦିନିଆ ଫଳର ବାହିବା ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଛି। ଶୀତଦିନିଆ ଫଳ ମଧ୍ୟରେ ଅମର ଫଳ ଅନ୍ୟତମ। ଏଥିରେ ଭିଟାମିନ ଏ, ଭିଟାମିନ ସି, ତରୁ ଏବଂ ମାଙ୍ଗାନିଜ୍ ଭରପୂର ମାତ୍ରାରେ ରହିଥାଏ। ଶୀତଦିନେ ଏହି ଫଳ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଏହା ଆମ ପାଚନ ଶକ୍ତିକୁ ବଢ଼ାଇବା ସହ ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇଥାଏ । ପ୍ରାୟତଃ ଶୀତଦିନେ ବଜାରରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ତାଜା, ରତ୍ନକାଳୀନ ଫଳ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ। ଅଣ୍ଡା ଜଳବାୟୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଫଳ ପାଇଁ ଅନୁକୂଳ ହୋଇଥାଏ। ସେହି ଫଳମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଅମର ଫଳ ଅନ୍ତତମ। କମଳା ପରି ଦେଖାଯାଉଥିବା ଏହି ଫଳ ପାଚିବା ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର, ମିଠା ଲାଗିଥାଏ। ଇଂରାଜୀରେ ଅମର ଫଳକୁ ପର୍ସିଆନ୍ କୁହାଯାଉଥିବା ବେଳେ ଅନେକ ସ୍ଥାନରେ ଏହାକୁ ଜାପାନୀ ଫଳ ଏବଂ ଚାଇନିଜ୍ ଆପଲ ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଇଥାଏ। ଏହି ଫଳରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଭିଟାମିନ ଏ, ଭିଟାମିନ ସି, ତରୁ ଏବଂ ମାଙ୍ଗାନିଜ୍ ରହିଥାଏ। ବିଶେଷକ୍ରମେ ମତରେ ଅମର ଫଳ ଆମକୁ ଶରୀରର ଅନେକ ରୋଗରୁ ଆରୋଗ୍ୟ କରିଥାଏ। ଆଖି ସମସ୍ୟାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇଁ: ଅମର ଫଳରେ ଭିଟାମିନ ଏ ଭରପୂର ରହିଥାଏ, ଯାହା ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ଉନ୍ନତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ଏହା ଆଖିର ଶୁଷ୍କତା ଏବଂ ବୟସ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସମସ୍ୟାରୁ ମଧ୍ୟ ରକ୍ଷା କରେ। ଏହି ଫଳ ପ୍ରତିଦିନ କମ୍ପ୍ୟୁଟର କିମ୍ବା ମୋବାଇଲ୍ ଫୋନ୍‌ରେ କାମ କରୁଥିବା ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ବହୁତ ଲାଭଦାୟକ। ବୃତାକୁ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ କରିଥାଏ: ଅମର ଫଳ ଆଣ୍ଡି ଏଲିଂ ଗୁଣରେ ପରିପୁର୍ଣ୍ଣ। ଏଥିରେ ଥିବା ଭିଟାମିନ ଏ, ସି, ଏବଂ ଆଣ୍ଡିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଡ ବୃତାକୁ ଫ୍ରୀ ରାତିକାଳରୁ ସୁରକ୍ଷା ଦିଏ, ଯାହା ବୃକ୍ଷାବସ୍ଥାରେ ବୃତାରେ ଦିଶୁଥିବା



ଲକ୍ଷଣକୁ ହ୍ରାସ କରେ ଏବଂ ଏକ ପ୍ରାକୃତିକ ଚମକ ବଢ଼ାଇ ରଖେ। ପାଚନ ସମସ୍ୟାକୁ ଦୂର କରିଥାଏ: ଅମର ଫଳ ଚା-ଏଡ଼ି ଫାଇବରରେ ଭରପୂର, ଯାହା ପେଟ ସଫା ରଖିବା ଏବଂ କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ଦୂର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ଫାଇବର ଅଧିକ ଥିବାରୁ ଏହା ଖାଇଲେ ଆପଣଙ୍କୁ ଅଧିକ ସମୟ ଭୋକ ଲାଗେ ନାହିଁ, ଯାହା ଆପଣଙ୍କ ଓଜନ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖେ। ହୃଦ୍‌ସ୍ତରକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିଥାଏ: ହୃଦ୍‌ସ୍ତର ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଅପେକ୍ଷା ଏହି ଅମର ଫଳ। ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ଏହି ଫଳକୁ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ହୃଦ୍‌ରୋଗର ଆଶଙ୍କା କମ ହେବା ସହ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହ ଉନ୍ନତ ହୋଇଥାଏ। ଏହି ଫଳ ଶରୀରରେ ଖରାପ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ କମ କରି ଭଲ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲକୁ ଶରୀରରେ ବଢ଼ାଇଥାଏ।



ବଥୁଆ ଶାଗରେ ଭରପୂର ଭିଟାମିନ୍ ଥାଏ

ଶୀତଦିନ ଆରମ୍ଭ ହେବା ମାତ୍ରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ପନିପରିବା ବଜାରରେ ଉପଲବ୍ଧ ହୋଇଥାଏ। ଏହି ଋତୁରେ ଅଧିକମାତ୍ରାରେ ପାଳଙ୍ଗ ଶାଗ ଓ ବଥୁଆ ଶାଗ ବଜାରରେ ମିଳିଥାଏ। ଏହାର ବାହିବା ବି ଖୁବ୍ ରହିଛି। ଆପଣ ନାଶକି କି ପାଳଙ୍ଗ ଶାଗ ଭଲ ସାଧାରଣ ଦେଖାଯାଉଥିବା ବଥୁଆ ଶାଗ କେବଳ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ନୁହେଁ ବରଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଖୁବ୍ ଲାଭଦାୟକ। ଆୟୁର୍ବେଦ ଏହାକୁ ଏକ ପ୍ରାକୃତିକ ଚିତ୍କ ଲାବରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିଛି। ଏହା ଶରୀରକୁ ସଫା ରଖିବାରେ ଉତ୍ତମ ପରିମାଣରେ ଥାଏ। ଏହା ପାଚନ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଉନ୍ନତ କରିବା ସହିତ କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟକୁ ଦୂର କରିଥାଏ। କେବଳ ଏତିକି ନୁହେଁ, ବଥୁଆ ରକ୍ତକୁ ପରିଷ୍କାର କରେ ଚର୍ମକୁ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ରଖିଥାଏ। ଚର୍ମରେ ବୁଗ ହେବା, କୁଣ୍ଡା ହୋଇ ଫୋଡ଼ା ଭଳି ଫଳି ଯିବା ଆଦି ସମସ୍ୟା ଥିଲେ ବଥୁଆ ଶାଗ ଖାଆନ୍ତୁ। ଏହି ରାଗ ଏଭଳି ସମସ୍ୟା ଦୂର କରିବାରେ ରାମବାଣ ସ୍ୱରୂପ ହୋଇଥାଏ। ବଥୁଆ ଶାଗର ରସ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଏହା ଯକୃତକୁ ମଜବୁତ କରେ ଏବଂ ଶରୀରରୁ ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ବାହାର କରେ। ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ଶକ୍ତି ଯନ୍ତ୍ରଣା କିମ୍ବା ରକ୍ତଚାପ ଭଳି ସମସ୍ୟା ରହିଛି ତେବେ ବଥୁଆ ଶାଗ ଖାଇବା ଖୁବ୍ ଲାଭଦାୟକ ହେବ। ଶୀତଦିନେ ଏହି ଶାଗକୁ ଆପଣଙ୍କ ଦୈନିକ ଖାଦ୍ୟରେ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ। ଏହା ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତିକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ସହିତ ଉତ୍ତମ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ। ମନେ ରଖନ୍ତୁ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଉନ୍ନତ କରିବା ସହିତ କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟକୁ କିତମ୍ବା ପଥରରେ ପାଚିତ ରୋଗୀ ଓ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନେ ବଥୁଆ ଶାଗ ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଚାକ୍ଷୁରକ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରିନେବା ଉଚିତ।

