

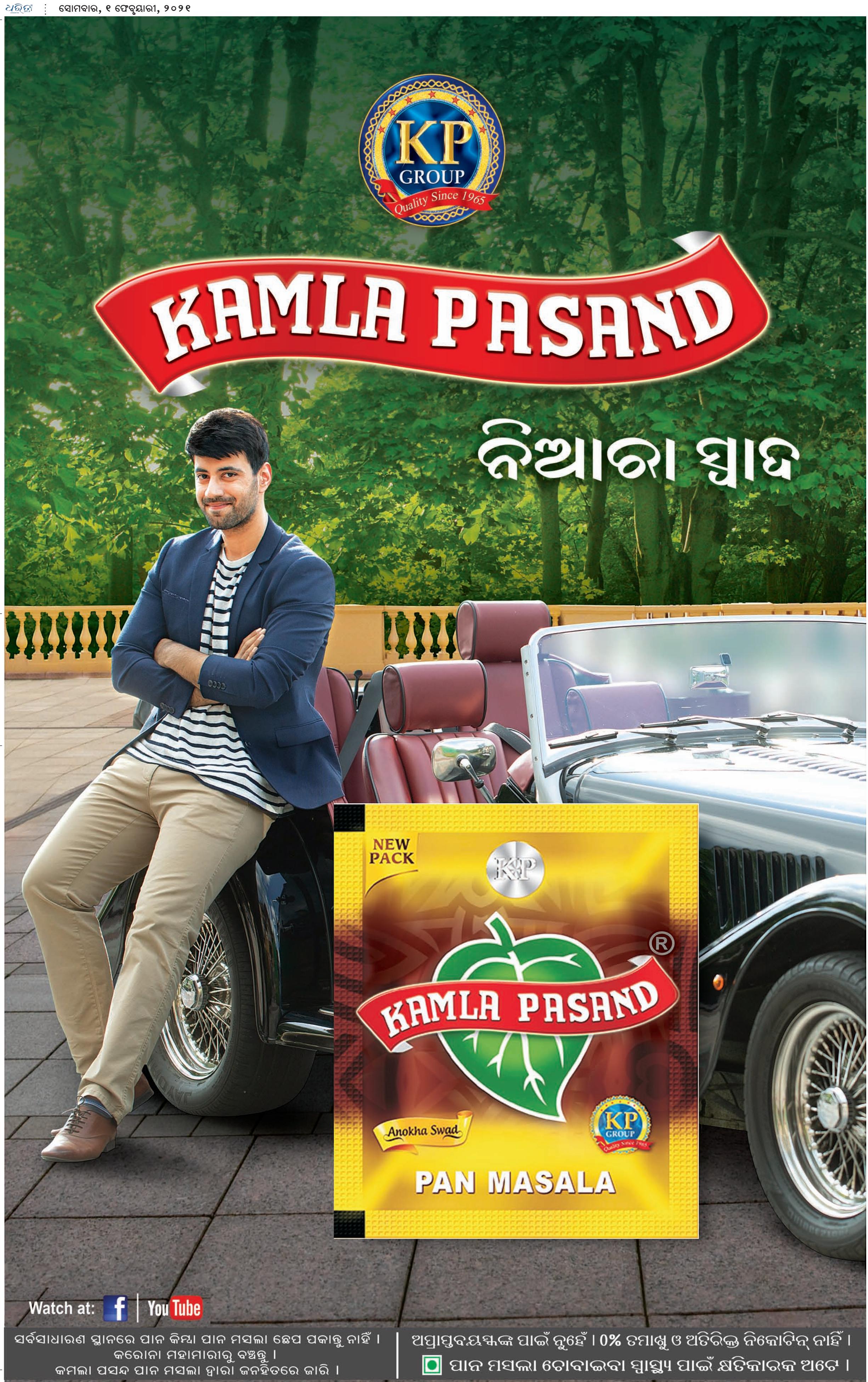


Safal

PAN MASALA

କିଛି ଅତୁଳ୍ୟ ସ୍ଵାଦ
ଶବରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିଛୁଏ ନାହିଁ





KAMLA PASAND

ନିଆରା ସାଧ

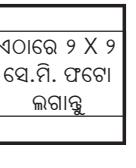


Watch at: [f](#) | [You Tube](#)

ଏହିପରିବାଳଣ ସ୍ଵାନରେ ପାନ କିମ୍ବା ପାନ ମସଲା ଛେପ ପକାନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
କରୋନା ମହାମାରାଗୁ ବଞ୍ଚନ୍ତୁ ।
କମଲା ପସନ୍ଦ ପାନ ମସଲା ହାରା ଜନହିତରେ ଜାରି ।

ଅପ୍ରାପ୍ଯବନ୍ଧୁଙ୍କ ପାଇଁ ଦୁଇଁ । ୧୦% ଟମାଟୁ ଓ ଅଟିରିକ୍ ନିକୋଡ଼ିନ୍ ନାହିଁ ।
 ପାନ ମସଲା ଚୋବାଇବା ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ଅଟେ ।

ଜନ୍ମଦିନର ଶୁଭେଳା

୧୦ଟାରେ ୯ X ୯
ସେ.ଏ. ପଣେ
ଲକ୍ଷ୍ମୀ

ନାମ:

ବୟବ:

ଜନ୍ମ ତାରିଖ:

ସର୍ବବାବୀ: ଏହି କୁଠା ଧ୍ୟାନର କରି ସମ୍ମର୍ତ୍ତମା ମାରାବେ ଜନ୍ମଦିନର ଶୁଭେଳା ଜଣାଇଁ ପଚାପ୍ରାତ ସହି କୁଠାରେ ପ୍ରକାଶନ ତାରିଖର ୭ ଦିନ ପ୍ରକାଶନ ଶୁଭେଳା, ଧରିତ୍ରୀ, ବି-୨୭, ରମ୍ବୁଲାଦେଶ୍ଵର, ଭୁବନେଶ୍ୱର-୧୦ ଠଙ୍ଗାରେ ପରାମର୍ଶ ଆବଶ୍ୟକ।

ମନ୍ତ୍ରରେ ୪ ପ୍ରମୁଖ କ୍ଷେତ୍ର



ସାଧାରଣ ବଜେଟ - ୨୦୨୧

ନଥ୍ବାଦିଲ୍ଲା, ୩୧: ବଜେଟ ୨୦୨୧ ଅର୍ଥ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଲାଗି ଅନେକ ମୁରୁଦ୍ଧ ବହନ କରେ। ପୂର୍ବର ବଜେଟ ଭିନ୍ନ ହେବ ବୋଲି ଅର୍ଥମନ୍ତ୍ରୀ ନିର୍ମଳା ସାତାରାମନ ପୂର୍ବରୁ କହିଯାଇଛନ୍ତି। ଭାରତରେ ଏକ ପ୍ରମୁଖ ଅଭିଭୂଷଣାଳ ଅର୍ଥ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଭାବେ ଗଢ଼ି ତେଳିବା ଲାଗି ସରକାର ଉଦୟମ ଜାରି ରଖିଛନ୍ତି। ବଜେଟରେ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ର ନିବେଶ ଦିଗରେ ଯୋଗଣା ହୋଇଯାଇବା ବିଶେଷକରି ୪ ପ୍ରମୁଖ କ୍ଷେତ୍ରକୁ ସରକାର ତାଙ୍କ ପ୍ରାଥମିକତା ମଧ୍ୟରେ ରଖିପାରେତି ବୋଲି କୁହାଯାଇଛନ୍ତି।

କେତେରେ କିମ୍ବା ଛାଡ଼ ସ୍ଵିଦ୍ଧା ମିଳିପାରେ।

ନିୟମିତି

କରୋନା ଯୋଗୁ ଅନେକଙ୍କ ଭାକିର ଚାଲିଯାଇଛନ୍ତି। ନିୟମିତ ଦିଗରେ ସରକାର କିଞ୍ଚିତ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଘୋଷଣା କରିବେ ସେ ନେଇ ବଜେଟ ଉପରେ ଅନେକ ନକର ରହିଛି। ସିଏମଆଇଜ ଭାଗ ମୃତ୍ୟୁକବ କରୋନାଜିନିତ ଲକ୍ଷତାନ ପାଇଁ ପାଇଁ ୧୧ କୋଟି ଲୋକ ନିୟମିତ ହରାଇଛନ୍ତି। ଭାରତ ଉପରୁ କରୋନା ଚାପ କମାଇବା ଲାଗି ସରକାର ୨୦୦ ଲକ୍ଷ କେତେ କଙ୍କାର ଆମନ୍ତର ପ୍ୟାକେଜ ଯୋଗଣା କରିଥିଲେ। ନଭେମ୍ବରରେ ଆମନ୍ତର ଭାବରେ ରୋଗକାର ଯୋଜନା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା। ଯେଉଁ କମାନ ଦ୍ୱାରା ନିୟମିତ ଦେଉଥିଲା ଯୋଗୁ ସରକାର ଆମନ୍ତର ପ୍ୟାକେଜ ଯୋଗଣା କରିଥିଲା। ବଜେଟରେ ପ୍ରମୁଖ କ୍ଷେତ୍ରରେ କରୋନା ଆମନ୍ତର ପ୍ୟାକେଜ ଯୋଗଣା କରିଥିଲା। ବଜେଟରେ ପ୍ରମୁଖ କ୍ଷେତ୍ରରେ କରୋନା ଆମନ୍ତର ପ୍ୟାକେଜ ଯୋଗଣା କରିଥିଲା। ବଜେଟରେ ପ୍ରମୁଖ କ୍ଷେତ୍ରରେ କରୋନା ଆମନ୍ତର ପ୍ୟାକେଜ ଯୋଗଣା କରିଥିଲା।

କେତେରେ କିମ୍ବା ଛାଡ଼ ସ୍ଵିଦ୍ଧା ମିଳିପାରେ।

ଏମ୍‌ୱେସ୍‌ୱେମ୍‌ର୍

କେତ୍ତିଭିତ୍ରେ ୧୯ ମହାମାରୀ ଯୋଗୁ ଅର୍ଥ ବ୍ୟବସ୍ଥା ସକଳରେ ରହିଛି। ଫଳରେ ଭାବରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ମାଦାବସ୍ଥା ଦେଇ ଗତି କରୁଛି। ଲକ୍ଷତାନ ଯୋଗୁ ଏମ୍‌ୱେସ୍‌ୱେମ୍‌ର୍ ହୁଏଇଛି।

କେତ୍ତିଭିତ୍ରେ ୧୯ ମହାମାରୀ ଯୋଗୁ ଅର୍ଥ ବ୍ୟବସ୍ଥା ସକଳରେ ରହିଛି। ଫଳରେ ଭାବରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ମାଦାବସ୍ଥା ଦେଇ ଗତି କରୁଛି। ଲକ୍ଷତାନ ଯୋଗୁ ଏମ୍‌ୱେସ୍‌ୱେମ୍‌ର୍ ହୁଏଇଛି।

କେତ୍ତିଭିତ୍ରେ ୧୯ ମହାମାରୀ ଯୋଗୁ ଅର୍ଥ ବ୍ୟବସ୍ଥା ସକଳରେ ରହିଛି। ଫଳରେ ଭାବରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ମାଦାବସ୍ଥା ଦେଇ ଗତି କରୁଛି। ଲକ୍ଷତାନ ଯୋଗୁ ଏମ୍‌ୱେସ୍‌ୱେମ୍‌ର୍ ହୁଏଇଛି।

କେତ୍ତିଭିତ୍ରେ ୧୯ ମହାମାରୀ ଯୋଗୁ ଅର୍ଥ ବ୍ୟବସ୍ଥା ସକଳରେ ରହିଛି। ଫଳରେ ଭାବରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ମାଦାବସ୍ଥା ଦେଇ ଗତି କରୁଛି। ଲକ୍ଷତାନ ଯୋଗୁ ଏମ୍‌ୱେସ୍‌ୱେମ୍‌ର୍ ହୁଏଇଛି।

କେତ୍ତିଭିତ୍ରେ ୧୯ ମହାମାରୀ ଯୋଗୁ ଅର୍ଥ ବ୍ୟବସ୍ଥା ସକଳରେ ରହିଛି। ଫଳରେ ଭାବରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ମାଦାବସ୍ଥା ଦେଇ ଗତି କରୁଛି। ଲକ୍ଷତାନ ଯୋଗୁ ଏମ୍‌ୱେସ୍‌ୱେମ୍‌ର୍ ହୁଏଇଛି।

କେତ୍ତିଭିତ୍ରେ ୧୯ ମହାମାରୀ ଯୋଗୁ ଅର୍ଥ ବ୍ୟବସ୍ଥା ସକଳରେ ରହିଛି। ଫଳରେ ଭାବରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ମାଦାବସ୍ଥା ଦେଇ ଗତି କରୁଛି। ଲକ୍ଷତାନ ଯୋଗୁ ଏମ୍‌ୱେସ୍‌ୱେମ୍‌ର୍ ହୁଏଇଛି।

କେତ୍ତିଭିତ୍ରେ ୧୯ ମହାମାରୀ ଯୋଗୁ ଅର୍ଥ ବ୍ୟବସ୍ଥା ସକଳରେ ରହିଛି। ଫଳରେ ଭାବରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ମାଦାବସ୍ଥା ଦେଇ ଗତି କରୁଛି। ଲକ୍ଷତାନ ଯୋଗୁ ଏମ୍‌ୱେସ୍‌ୱେମ୍‌ର୍ ହୁଏଇଛି।

କେତ୍ତିଭିତ୍ରେ ୧୯ ମହାମାରୀ ଯୋଗୁ ଅର୍ଥ ବ୍ୟବସ୍ଥା ସକଳରେ ରହିଛି। ଫଳରେ ଭାବରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ମାଦାବସ୍ଥା ଦେଇ ଗତି କରୁଛି। ଲକ୍ଷତାନ ଯୋଗୁ ଏମ୍‌ୱେସ୍‌ୱେମ୍‌ର୍ ହୁଏଇଛି।

କେତ୍ତିଭିତ୍ରେ ୧୯ ମହାମାରୀ ଯୋଗୁ ଅର୍ଥ ବ୍ୟବସ୍ଥା ସକଳରେ ରହିଛି। ଫଳରେ ଭାବରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ମାଦାବସ୍ଥା ଦେଇ ଗତି କରୁଛି। ଲକ୍ଷତାନ ଯୋଗୁ ଏମ୍‌ୱେସ୍‌ୱେମ୍‌ର୍ ହୁଏଇଛି।

କେତ୍ତିଭିତ୍ରେ ୧୯ ମହାମାରୀ ଯୋଗୁ ଅର୍ଥ ବ୍ୟବସ୍ଥା ସକଳରେ ରହିଛି। ଫଳରେ ଭାବରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ମାଦାବସ୍ଥା ଦେଇ ଗତି କରୁଛି। ଲକ୍ଷତାନ ଯୋଗୁ ଏମ୍‌ୱେସ୍‌ୱେମ୍‌ର୍ ହୁଏଇଛି।

କେତ୍ତିଭିତ୍ରେ ୧୯ ମହାମାରୀ ଯୋଗୁ ଅର୍ଥ ବ୍ୟବସ୍ଥା ସକଳରେ ରହିଛି। ଫଳରେ ଭାବରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ମାଦାବସ୍ଥା ଦେଇ ଗତି କରୁଛି। ଲକ୍ଷତାନ ଯୋଗୁ ଏମ୍‌ୱେସ୍‌ୱେମ୍‌ର୍ ହୁଏଇଛି।

କେତ୍ତିଭିତ୍ରେ ୧୯ ମହାମାରୀ ଯୋଗୁ ଅର୍ଥ ବ୍ୟବସ୍ଥା ସକଳରେ ରହିଛି। ଫଳରେ ଭାବରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ମାଦାବସ୍ଥା ଦେଇ ଗତି କରୁଛି। ଲକ୍ଷତାନ ଯୋଗୁ ଏମ୍‌ୱେସ୍‌ୱେମ୍‌ର୍ ହୁଏଇଛି।

କେତ୍ତିଭିତ୍ରେ ୧୯ ମହାମାରୀ ଯୋଗୁ ଅର୍ଥ ବ୍ୟବସ୍ଥା ସକଳରେ ରହିଛି। ଫଳରେ ଭାବରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ମାଦାବସ୍ଥା ଦେଇ ଗତି କରୁଛି। ଲକ୍ଷତାନ ଯୋଗୁ ଏମ୍‌ୱେସ୍‌ୱେମ୍‌ର୍ ହୁଏଇଛି।

କେତ୍ତିଭିତ୍ରେ ୧୯ ମହାମାରୀ ଯୋଗୁ ଅର୍ଥ ବ୍ୟବସ୍ଥା ସକଳରେ ରହିଛି। ଫଳରେ ଭାବରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ମାଦାବସ୍ଥା ଦେଇ ଗତି କରୁଛି। ଲକ୍ଷତାନ ଯୋଗୁ ଏମ୍‌ୱେସ୍‌ୱେମ୍‌ର୍ ହୁଏଇଛି।

କେତ୍ତିଭିତ୍ରେ ୧୯ ମହାମାରୀ ଯୋଗୁ ଅର୍ଥ ବ୍ୟବସ୍ଥା ସକଳରେ ରହିଛି। ଫଳରେ ଭାବରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ମାଦାବସ୍ଥା ଦେଇ ଗତି କରୁଛି। ଲକ୍ଷତାନ ଯୋଗୁ ଏମ୍‌ୱେସ୍‌ୱେମ୍‌ର୍ ହୁଏଇଛି।

କେତ୍ତିଭିତ୍ରେ ୧୯ ମହାମାରୀ ଯୋଗୁ ଅର୍ଥ ବ୍ୟବସ୍ଥା ସକଳରେ ରହିଛି। ଫଳରେ ଭାବରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ମାଦାବସ୍ଥ

ଆରୋଗ୍ୟ ରସିବା ଅନ୍ତରାଳେ...



ଆଜିକାଲିର ଢାଁ ଧପଡ଼ ଜାବନରେ
ଅନେକେ ନିଜ ସ୍ଥାନ୍ୟ ପ୍ରତି ସଚେତନ
ରହି ନ ଥାନ୍ତି । ନିଜର ଦୈନିକିନ
କାମରେ ବ୍ୟପ୍ତ ରହିବା ଯୋଗୁ
ନିଯମିତ ସମୟ ଅନ୍ତରାଳରେ
ସ୍ଥାନ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା, ନିଜ ଖାଦ୍ୟପେଯ
ପ୍ରତି ଯତ୍ନବାନ ହେବାକୁ ସେମାନଙ୍କ
ନିକଟରେ ପ୍ରାୟ ସମୟ ନ ଥାଏ ।
ହେଲେ ବର୍ତ୍ତମାନ ନିଜକୁ ସ୍ଥାନ୍ୟ ରଖିବା
ଏକ ଗୁରୁତ୍ବପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା ପାଲିତି
ଯାଇଛି । କାରଣ ଏବେ ପ୍ରଦୂଷିତ
ଜଳବାୟୁ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିବାର



ପ୍ରମୁଖ କାରଣ ପାଲିତ ଯାଇଛି ।
ଦେଶ୍ୱର ଏ ନେଇ ସତେତନ ରହିବା
ନିହାତି ଦରକାର । ଯେତେ ବ୍ୟକ୍ତ
ରହିଲେ ମଧ୍ୟ ନିଜର ଖାଦ୍ୟପେଯ ପ୍ରତି
ସତର୍କ ରୁହନ୍ତୁ । ଏପରି ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତି
ନାହିଁ, ଯାହା ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ
ସ୍ଥାପ୍ୟଜୀତ ସମୟାକୁ ପଗୋକ୍ଷରେ
ଡାକି ଆଣିବ । ଖାଦ୍ୟ ଡାଳିକାରେ
ସୁଷମଖାଦ୍ୟ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ । ଯେତେ
ବ୍ୟକ୍ତ ରହିଲେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ
କିଛି ସମୟ ବ୍ୟାଯାମ କରନ୍ତୁ । ଘରେ
ଯୋଗ, ପ୍ରାଣ୍ୟାମ କରିବାକୁ ଛୁଲନ୍ତୁ

ସକାରାତ୍ମକ ପାନସିକତା ଓ ସୁନିଦ୍ଧା

ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ସୁଧ୍ର ରହିବା ଅନ୍ତରାଳରେ
ସୁନ୍ଦରୀର ମଧ୍ୟ ଭୂମିକା ରହିଛି । କେବଳ
ସେତିକେ ଝୁର୍ରେ, ଏହାବ୍ରାର ମାନସିକତା
ସକାରାମ୍ବକ ରହିଥାଏ ବୋଲି
ସଦ୍ୟତମ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ।
‘ସକାରାମ୍ବକ ମାନସିକତା ଓ
ସୁନ୍ଦରୀ’ ଶାର୍ପକ ବିଶ୍ୟକୁ ନେଇ
ଯୁନିଭର୍ଟଟ ଅପ ଡ୍ରାଙ୍ଗିଂଚନର
ମନେବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ଏକ ସର୍ଭେ
କରିଥିଲେ । ଏହାର ପରିସରଭୂକ
ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ଦୁଇ ଭାଗରେ ବିଭିନ୍ନ
କରାଯାଇଥିଲା । ଗୋଟିଏ ଶୁଧରେ
ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କର
ସାଧାରଣ ଜୀବନଶୈଳୀ ଅନୁସରଣ
କରିବାକୁ କୁହାଯାଇଥିବା ବେଳେ
ଅନ୍ୟ ଶୁଧ ଅନ୍ତର୍ଭୂକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ
ସେମାନଙ୍କର ନିଦ୍ରା ଉପରେ ଥାମ
ଦେବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଥିଲା
ସେମାନେ ଦିନକୁ ଥିଲା କମଟେ
୨-୩ ଘଣ୍ଟା ଶୋଭଥିଲେ
ଏହାବ୍ରାର ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ତୁଳନାକେ
ସେମାନଙ୍କର ମାନସିକତ
ସକାରାମ୍ବକ ରହୁଥିବାର ଜଣାପରି
ଥିଲା । ପ୍ରତିଦିନ ଆବଶ୍ୟକ
ପୁରୁଷବକ ନିଦ୍ରା ଯିବା ଫଳରେ ଜଣେ
ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ମହିଳା ଆହୁରି ସଜ୍ଜି
ରହିଥାଏ ଏବଂ ଅବସାଦ ଏପରି
କି ଚେନସନଠାରୁ ସେ ଦୂରେଇ
ରହିଥାଆନ୍ତି ବୋଲି ରିପୋର୍ଟରେ
ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି ।



ସାମ୍ବିପ୍ୟସୁଚନା

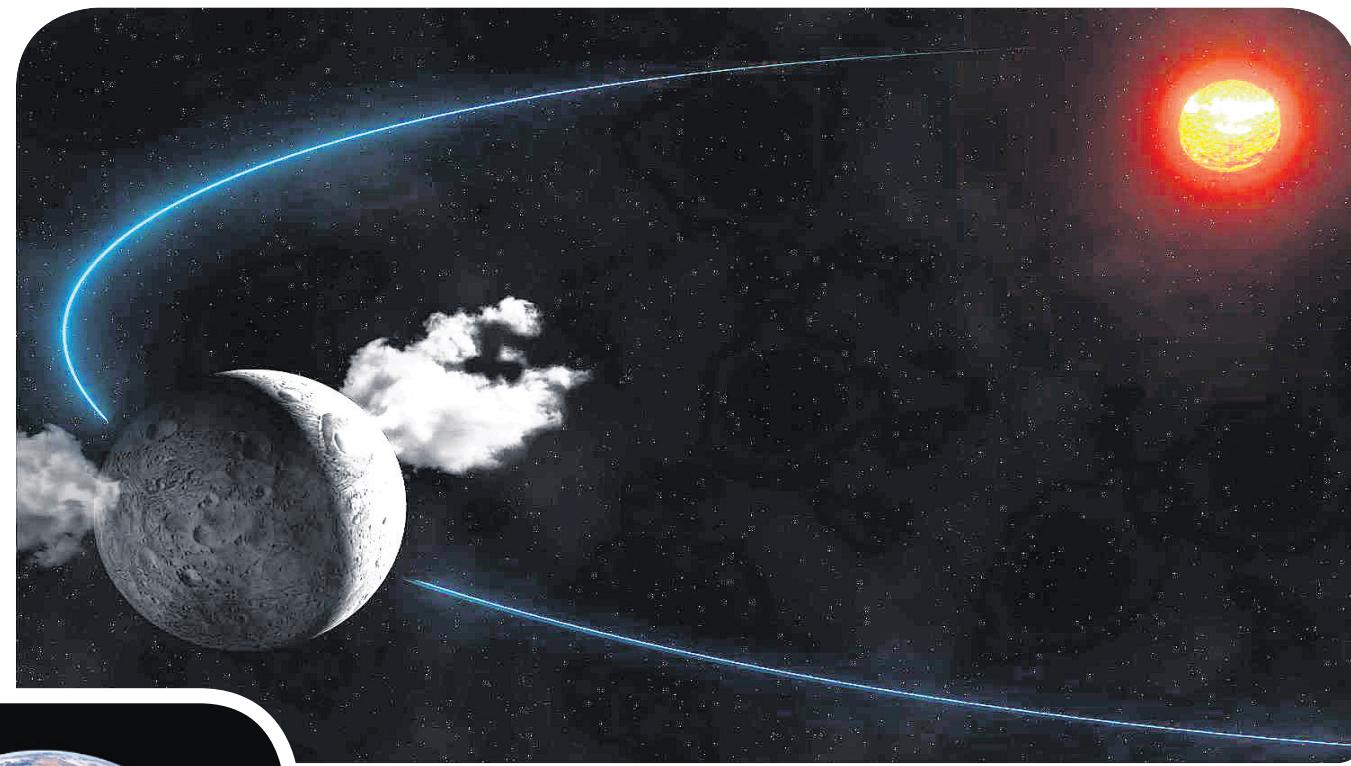


- ▶ **ଖାଇବା** ମଧ୍ୟରେ କେତେକେ
ପାଣି ପିଲାଥାାନ୍ତି । ଏପରି
ଅଭ୍ୟାସ ସଜ୍ଜ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ
ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଖାଦ୍ୟ
ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଅନ୍ତରୁ
ପିଲାପାରନ୍ତି ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ
ଖାଇବାର ଅତିକମରେ ଦୁଇ
ଘଣ୍ଠା ପରେ ପାଣି ପିଆନ୍ତି ।
 - ▶ **ହସିବା** ଏକ ଭଲ
ଏକୁରାସାଇଜା । ଏବେ ପ୍ରାୟ
ଅନେକ ପାର୍କରେ ଲାଘୁର
କ୍ଲବ ରହିଛି । ଏଥୁରେ ନିଜକୁ
ସାମିଲ କରିପାରନ୍ତି ।
 - ▶ **ସୁରୁବେଳେ** ଲିଙ୍ଗ ବ୍ୟବହାର
କରିବା ମରିରୁର୍ତ୍ତେ ପାହାନ୍ତି



ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଛନ୍ତି । ପୃଥ୍ବୀର ବାହାରେ ଅନ୍ୟ ଜ୍ୟୋତିର୍ବିଦ୍ୟାଯ ପିଣ୍ଡରେ ବସତି ଶ୍ଲାପନର ପରିକଳ୍ପନା ଅନେକ ଦିନରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି । ଯୁଦ୍ଧରାଷ୍ଟ୍ର ଆମେରିକାର ବେସରକାରୀ ମହାକାଶ ସଂପ୍ରାୟ ‘ସ୍ଵେଚ୍ଛା ଏକସା’ର ମୁଖ୍ୟ ଲକ୍ଷନ ମଧ୍ୟ ମାଙ୍ଗଳ ଗ୍ରହରେ ମନ୍ତ୍ରସ୍ଥ୍ୟର ବସତି ଶ୍ଲାପନ କରିବା ପାଇଁ ଘୋଷଣା କରିବା ସହ ଏଥୁପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଚଳାଇଛନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଏହି ବର୍ଷ ଜାନ୍ମୟାବୀ ଢୁଢାଯ ସପ୍ରାହରେ ଫିନାଳାଞ୍ଚର କେତେକ ଗରେଷକ ମାଙ୍ଗଳ ଅପେକ୍ଷା ସେବେରେ ବସତି ଶ୍ଲାପନ ପାଇଁ

ବାପନ ଗୁହର ବସନ୍ତ ଯୋଜନା



‘ବାମନ ଗ୍ରହ ସେରେସ ନିକଟରେ ଅନୁସନ୍ଧିଷ୍ଠମାନଙ୍କର ଆକର୍ଷଣ ପାଲିତିବାର କାରଣ ହେଉଛି ଯେ, ସେଠାରେ ମନ୍ଦୁଷ୍ଟ୍ୟର ବସତି ସ୍ଥାପନ ପାଇଁ କେତେଜଣ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଯୋଜନା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଛନ୍ତି ପୃଥିବୀ ବାହାରେ ଅନ୍ୟ ଜ୍ୟୋତିର୍ବିଦ୍ୟା ଯିଶ୍ଵରେ ବସତି ସ୍ଥାପନର ପରିକଳ୍ପନା ଅନେକ ଦିନଗୁଡ଼ୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛା ଯୁକ୍ତରାଷ୍ଟ୍ର ଆମେରିକାର ବେସରକାରୀ ମହାକାଶ ସଂସ୍ଥା ‘ସେସ ଏକସ’ ର ମୁଖ୍ୟ ଇଲନ ମଞ୍ଚ ମଙ୍ଗଳ ଗ୍ରହରେ ମନୁଷ୍ୟର ବସତି ସ୍ଥାପନ କରିବା ପାଇଁ ଘୋଷଣା କରିବା ସହ ଏଥିପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଚଳାଇଛନ୍ତି।’



ପିଣ୍ଡ ଆବିଷ୍ଟ ହେବା ପରେ ମୁଣ୍ଡୋକୁ
ଗ୍ରହ ତାଲିକାରେ ରଖିବାରେ ବିବାଦ
ଦେଖାଦେଲା । ଶୋଷରେ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ
ଜ୍ୟୋତିର୍ବିଦୀ ସଂଘ ୨୦୦୩ ମସିହାରେ
ଗ୍ରହର ଗୋଟିଏ ନୃତ୍ତନ ସଞ୍ଚା ନିରୂପଣ
କଲେ ଏବଂ ଏହି ଅନୁଯାୟୀ ପୁଣ୍ଡା ଗ୍ରହ
ତାଲିକାରେ ଛାନ ପାଇଲା ନାହିଁ । ପୁଣ୍ଡା
ସମେତ ଆଉ ଚାରିଟି ଜ୍ୟୋତିର୍ବିଦୀ ଯ
ପିଣ୍ଡକୁ ‘ବାମନ ଗ୍ରହ’ ନାମ ଦିଆଗଲା ।
ସେଥିମଧ୍ୟରେ ‘ସେରେ’ ହେଉଛି
ଗୋଟିଏ ।

ବାମନ ଗ୍ରହ ସେରେ ନିକଟରେ
ଅନୁଯାୟୀ ନାଙ୍କର ଆକର୍ଷଣ
ପାଲିତିବାର କାରଣ ହେଉଛି ଯେ,
ସେଠାରେ ମନୁଷ୍ୟର ବସତି ଘ୍ରାପନ
ପାଇଁ କେତେଜଣ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଯୋଜନା

ଅଧିକ ଉପଯୁକ୍ତ ବୋଲି ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି ।
ସେରସର ପୃଷ୍ଠ ସର୍ବଦା ବରପାବୁତ
ଅଛି । ଏଥରୁ ଜଳ ଓ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀ ମିଲିପାରିବ ।
ଏହା ବ୍ୟତୀତ ସେଠାରେ ଖଣିଙ୍କ ପଦାର୍ଥ,
ସିଲିକା ଓ ଅନ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ ପଦାର୍ଥ
ଅଛି, ଯାହାକୁ ନେଇ ମନୁଷ୍ୟ ସେଠାରେ
ଥିବା ମିଥେନ ଓ ଆମୋନିଆ ର୍ୟାସରୁ
ଜନନ ଓ ଯବନାରଜାନ ଉପାଦନ
କରାଯାଇପାରିବ । ଏଣୁ ସେଠାରେ
ବସତି ଘ୍ରାପନ କଲେ ପୃଥ୍ବୀରୁ ଆବଶ୍ୟକ
ପଦାର୍ଥ ନେବାକୁ ଦରକାର ପଡ଼ିବ ନାହିଁ ।

ସେରସରେ ବସତି ଘ୍ରାପନର
ଗୋଟିଏ ସମସ୍ୟା ହେଉଛି ଏହାର
ବରପାବୁତ ପୃଷ୍ଠ । ଏଣୁ ଗବେଷକମାନେ
ଏକ ଅଭିନବ ଉପାୟ ଚିନ୍ତା କରିଛନ୍ତି ।
ସେମାନଙ୍କ ଯୋଜନା ଅନୁଯାୟୀ

ଲେଖା ମକଳ ପାଇଁ ନୂଆ



ଏବେ ହାଇଟେକ୍ ଯୁଗ । ଦିନକୁ ଦିନ ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ନୂଆ ନୂଆ ଜିନିଷ ଉଭାବନ ହେଉଛି । ନିକଟରେ ସ୍ମୁନ୍ଡିର୍ଟିଟ ଅପ ସିଭନୀର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଏକ ନୂଆ ସଫ୍ଟ୍‌ଡ୍ରେଇ ଉଭାବନ କରିଛନ୍ତି । ଏହାଦ୍ଵାରା ହାତ ଲେଖାକୁ ଅବିକଳ ଭାବରେ ମକଳ କରାଯାଇପାରିବ ବୋଲି ସେମାନେ ଢୁଢ଼ୁଛି ବ୍ୟକ୍ତ କରିଛନ୍ତି । କେବଳ ସେତିକି ମୁହଁ, ପରୀକ୍ଷାମୂଳକ ଭାବରେ ଏଥରୁ ସଫଳତା ମିଳିଛି ବୋଲି ପକାଶିତ



ଲେଖାଥାଏ । ଏପରି କି ଝାନିହାନି
ଲେଖାକୁ ମଧ୍ୟ ଅନୁକରଣ କରାଯା
ଠିକ୍ ସେହିପରି ଲେଖାଯାଇପାରି
ବୋଲି ରିପୋର୍ଟରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ।

ଚଢ଼ି ଯିବା ଆସିବା କଲେ ତାହା
ଏକ ବ୍ୟାଘ୍ରମ ଭାବରେ କାମ
କରିଥାଏ ।

- ଯଦି ଅଞ୍ଚାଜନିତ ସମସ୍ୟା ରହିଛି ତେବେ କୌଣସି ପ୍ଲାନରେ ବସିବା ବେଳେ ସିଧା ହୋଇ ବସନ୍ତ ଉଠିବା ସମୟରେ ହୋଇ ଉଠନ୍ତି ନାହିଁ । ଏପରି ଉଠନ୍ତି ଯେପରି ଅଞ୍ଚାଜନିତ ଉପରେ ଚାପ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ ।
 - ଦାନ୍ତ ସରିରେ ଖାଦ୍ୟର ଅବଶିଷ୍ଟାଙ୍କ ରହି ପରବର୍ତ୍ତ ସମୟରେ ଦାନ୍ତଜନିତ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ତେଣୁ ଖାଇବା ପରେ ଭଲ ଭାବରେ କୁଳି କରନ୍ତୁ ପ୍ରତିଦିନ ଦୂଇ ଥର (ସକଳ, ମଧ୍ୟ) ଦେ ପାରେ ଗାନ୍ଧି



ନିଜକୁ ସ୍ଵର୍ଗ ରଖିବା ଲାଗି ଆମେ
ସୁଷମ ତଥା ଭିଜାମିନୟୁଛୁ ଖାଦ୍ୟ
ଖାଇବା ଦରକାର। ଗରିଷ୍ଠ ତଥା
ଅପାଚ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ସହ ପାଣି
ପିଇବାରେ ଏପଚ ସେପଚ ହେଲେ
ଅଞ୍ଜାର୍ଣ୍ଣ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ।
ଏହି ସମସ୍ୟା ଗୁରୁତର ହେଲେ
ହସ୍ତପିଟାଳରେ ଆଭିଶିନ ହୋଇ
ଚିକିତ୍ସା ହେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ। ଯଦି
ଆପଣ ଅଞ୍ଜାର୍ଣ୍ଣ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମଖୀନ
ହେଉଛନ୍ତି ତେବେ କେତୋଟି ଘରୋଇ
ଉପଚାର ମାଧ୍ୟମରୁ ଏଥରୁ ଉପଶମ
ଲାଭ କରିପାରିବେ। ଏଥୁପାଇଁ ପ୍ରଥମେ
ଖାଦ୍ୟପେଯ ପ୍ରତି ସତର୍କ ହୁଅଛୁ। କେଣ୍ଠେ
ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ଅଞ୍ଜାର୍ଣ୍ଣ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି
ହେବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି ତାହା ଜାଣିବା
ଦରକାର। ଗୁରୁପାକଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ
ଯେତେ ନ ଖାଇବେ ତାହା ସେଇ
ଭଲ। ଆଉ ଏକ କଥା-ଠିକ ସାମାନ୍ୟରେ
ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତି। ଅର୍ଥାତ୍, ନିଜକି
ଖାଦ୍ୟପେଯ ତାଲିକା ଏବଂ ସମୟ
ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପ୍ରମୁଖ କରିବା ସହ ତାହାକୁ ଠିକ୍
ଭାବରେ ଅନୁସରଣ କରନ୍ତୁ। ରାତିରେ
ଶୋଇବାର ଦୂଇ ଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ରାତି
ଭୋଜନ ଶେଷ କରନ୍ତୁ। ତା'ସାମାନ୍ୟ
ରାତ୍ରଭୋଜନ ପରେ କିଛି ସମୟ
ଚଲାବୁଳା କରନ୍ତୁ, ଯାହା ଖାଦ୍ୟକୁ ଠିକ୍
ଭାବରେ ହଜମ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ
କରିଥାଏ। କବାପି ତରତର ହୋଇ
ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ। ଖାଦ୍ୟକୁ ଭଲ ଭାବରେ
ତୋବାର ଖାଆନ୍ତି ଯାହାଦ୍ୱାରା ଏହା
ସହଜରେ ହଜମ ହୋଇଥାଏ।



