



ସୁନ୍ଦର ସକାଳ



ଚି ଚାଇମ୍

କଇଁଛ ପେଟରୁ ବାହାରିଲା ଶାହକାର ଟଙ୍କାର କ୍ୟବ

ବ୍ୟାଙ୍କର ଭାରତରେ ଲୋକେ ନିଜ ମନଃମାନୀ ପୁରଣ ପାଇଁ ପାଣିରେ କ୍ୟବ ଫିଙ୍ଗିଥାନ୍ତି। ହେଲେ ଭାରତରେ ନୁହେଁ ବିଦେଶରେ ମଧ୍ୟ ଏଭଳି ଘଟଣା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ। ତେବେ ପାଣିରେ ଟଙ୍କା ଫିଙ୍ଗିବା ସମୟରେ ଆମେ ଭୁଲିଯାଇଥାଉ ଯେ ପାଣି ଭିତରେ ଥିବା କ୍ୟବ ଉପରେ ଏହାର କି ପ୍ରଭାବ ପଡୁଥିବ। ଏଭଳି ଏକ ଘଟଣା ଆଇଲାଣ୍ଡରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି। ନିକଟରେ ଆଇଲାଣ୍ଡ ସମୁଦ୍ର ତଟରୁ ଏକ ଗୁରୁତର ଅସୁସ୍ଥ ଥିବା କଇଁଛକୁ ଲୋକେ ଦେଖୁଥିଲେ। ଏହି କଇଁଛଟିର ନାମ ବ୍ୟାଙ୍କ ହୋଇଥିବା

ବେଳେ ସେ ନିୟମିତ ପର୍ଯ୍ୟଟକଙ୍କୁ ଆକର୍ଷିତ କରୁଥିଲା। ତେଣୁ ଅସୁସ୍ଥ ଏହି କଇଁଛଟିକୁ ଲୋକେ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ନେଇଥିଲେ। ଡାକ୍ତର ଏହାର ସିଟି ସ୍କାନ କରିବା ପରେ ଦେଖିବାକୁ ପାଇଥିଲେ କଇଁଛଟିର ପେଟ ଭିତରେ ଅନେକ ପରିମାଣର ପୁରୁଣା ମୁଦ୍ରା ରହିଛି। ଯେଉଁ କାରଣରୁ ତା'ର ପେଟ ଭିତରେ ସଂକ୍ରମଣ ହୋଇଥିଲା। ଅପରେସନ ପରେ କଇଁଛ ପେଟରୁ ଏହି ମୁଦ୍ରା କଟାଯାଇଥିଲା। ପେଟ ଭିତରେ ଥିବା ଏହି ମୁଦ୍ରାର ପରିମାଣ ପାଖାପାଖି ଶାହକାର ଟଙ୍କା ହେବ ବୋଲି ଜଣାପଡିଛି।

ଆକର୍ଷଣୀୟ ତୃତୀୟ ପାଇଁ ଡେଡ୍‌ଲି ରସ

ପାଟିଲା ଡେଡ୍‌ଲିକୁ ପାଣିରେ ପୁଟାଇ ରସ ବାହାର କରନ୍ତୁ। ଦୁଇ ଚାମଚ ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ ଫେଣ୍ଟି ସପ୍ତାହରେ ତିନି ଥର ଲଗାନ୍ତୁ। ତୃତୀୟା ସଫା ରହିବ। ଏକ ଚାମଚ ଡେଡ୍‌ଲି ରସରେ ଏକ ଚାମଚ ମହୁ କିମ୍ବା ଲେମ୍ବୁ ରସ ଫେଣ୍ଟି ମୁହଁ, ବେକ, ହାତ ପାଦରେ ସପ୍ତାହରେ ଦୁଇ/ଥାପର ଲଗାଇଲେ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳତା ବଢ଼ିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ବୟସ ରେଖା କିମ୍ବା ତୃତୀୟା

ଦୂର ପାଇଁ ଭିଟାମିନ୍ ଏ.ସି ଏଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଆବଶ୍ୟକ। ତେଣୁ ଏସବୁ ଡେଡ୍‌ଲିରେ ଭରପୂର ରହିଥାଏ। ତେଣୁ ସମାନ ପରିମାଣର ଡେଡ୍‌ଲି ରସ ସହ ମହୁ ଫେଣ୍ଟି ଲଗାନ୍ତୁ ସୁଫଳ ମିଳିବ। ଆଖୁର କଳାଦାନ ଦୂର ପାଇଁ ଡେଡ୍‌ଲି ରସ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ। ଗୋଲାପ ଜଳରେ ଡେଡ୍‌ଲି ରସ ଫେଣ୍ଟି ହୁଣ୍ଡାରେ ଲଗାଇଲେ ଉପଶମ ମିଳିଥାଏ। କିଛି ଦିନ ପରେ ରୁଣ ଚାଲିଯାଏ।

ପୁରାଣ କାହାଣୀ

ଅନନ୍ତ ବାସୁଦେବ ମନ୍ଦିର

ଅନନ୍ତ ବାସୁଦେବ ମନ୍ଦିର ଏକ ହିନ୍ଦୁ ମନ୍ଦିର ଯାହା ଭୁବନେଶ୍ୱରର ବିନ୍ଦୁସାଗର ତୀରରେ ଅବସ୍ଥିତ। ଗଙ୍ଗ ବଂଶର ରାଜା ତୃତୀୟ ଅନଙ୍ଗ ଭୀମଦେବଙ୍କ କନ୍ୟା ଚନ୍ଦ୍ରାବତୀ ଏହି ମନ୍ଦିରଟିକୁ ୧୨୭୮ ମସିହାରେ ତୋଳାଇଥିବାର ଜଣାଯାଏ। ଏଠାରେ କୃଷ୍ଣ ବକରାମ ଏବଂ ସୁଭଦ୍ରାଙ୍କ ପୂର୍ଣ୍ଣାବୟବ ପ୍ରତିମା ପୂଜା କରାଯାଉଛି। ଅନନ୍ତ ବାସୁଦେବଙ୍କର ଦଣ୍ଡାୟମାନ ସପ୍ତଫେଣାକୃତ ମୂର୍ତ୍ତି ତାହାଣ ହାତରେ ହଳ ଓ ବାମ ହାତରେ ମୁଷଳ ଧରି ପୂଜା ପାଉଛନ୍ତି। ବାସୁଦେବ ବା କୃଷ୍ଣଙ୍କ ମୂର୍ତ୍ତି ହାତରେ ଶଙ୍ଖ, ଚକ୍ର, ଗଦା ଓ ପଦ୍ମ ଶୋଭାପାଉଛି। ସୁଭଦ୍ରାଙ୍କ ମୂର୍ତ୍ତି



ବିକସିତ ପଦ୍ମ ଉପରେ ଦଣ୍ଡାୟମାନ ଭାବରେ ପୂଜିତ। ମନ୍ଦିରର ଦକ୍ଷିଣ ପଶ୍ଚିମ କୋଣରେ ମାତଙ୍ଗୀ ମହାଲକ୍ଷ୍ମୀଙ୍କ ପ୍ରତିମା ଓ ପାଷାଣ ସ୍ତମ୍ଭ ଭାବରେ ସୁଦର୍ଶନ ସ୍ଥାପିତ ଅଛନ୍ତି। ସିଂହଦ୍ୱାରରେ ସିଂହମୂର୍ତ୍ତି ରହିଛି। ପାର୍ଶ୍ୱଦେବତା ଭାବରେ ଦକ୍ଷିଣରେ ପଦ୍ମଦେଉଳ, ଜଗମୋହନ, ବରାହ ଓ ଉତ୍ତରରେ ବାମନ ପୂଜା ପାଉଛନ୍ତି। ଦ୍ୱାରପାଳ ଅଛନ୍ତି ଜୟ-ବିଜୟ। ମନ୍ଦିର ବେଢ଼ାରେ ପଦ୍ମଦେଉଳ, ଜଗମୋହନ, ବରାହ ଓ ଉତ୍ତରରେ ବାମନ ପୂଜା ନାଟମନ୍ଦିର ଓ ଭୋଗମଣ୍ଡପ ରହିଛି।

ବିଶ୍ୱ ଚାମ୍ପିୟନ୍ ମାର୍ଥା ସାର୍କୁ ହାରିଲେ ଫିଲିସ୍



ନିକଟରେ ଆମେରିକା ସ୍ଥିତ ପେଟାଲୁମା ଅଂଚଳରେ (କାଲିଫର୍ଣ୍ଣିଆ) ଆୟୋଜିତ ହୋଇଥିଲା ୨୯ ତମ ବାର୍ଷିକ ଦୁନିଆର ସବୁଠାରୁ ଅସୁନ୍ଦର କୁକୁର ଚୟନ ପ୍ରତିଯୋଗିତା। ଏଥିରେ ମାର୍ଥା ନାମକ କୁକୁର ବାଜି ମାରି ବେଇଛି। ନିୟାଯୋଜିତଙ୍କ ମେଣ୍ଟିଫ ଟ୍ରାକ୍ଟର ଏହି କୁକୁର ମାର୍ଥାର ବୟସ ୩ ବର୍ଷ ଓ ଓଜନ ୧୨୫ ପାଉଣ୍ଡ। ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ସଫଳ ହେବାପରେ ମାର୍ଥାଙ୍କୁ ୧୫୦୦ ଡଲାର ଟ୍ରଫି ସହିତ ଫଟୋସ୍ଟୁଡିଓ ପାଇଁ ନ୍ୟୁୟର୍କରୁ ନିଆଯିବ। ଏହି ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ସବୁଠାରୁ ଅସୁନ୍ଦର କୁକୁର ବାଜିବା ପାଇଁ ତିନି ଜଣ ଜଳ ବସିଥିଲେ। ଏହି ପ୍ରତିଯୋଗିତା ଫଳରେ ଉତ୍ତରା କାଲିଫର୍ଣ୍ଣିଆ ଅଂଚଳରେ ମନୋରଂଜନ ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିଲା। ମାର୍ଥା ବିଜୟ ହେବା ପରେ ଷ୍ଟେଜ୍ ବାରିପାଖି ବୁଲିଥିଲା। ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ସାମିଲ ହୋଇଥିବା ୧୬ ଜଣ କୁକୁରଙ୍କୁ ପଛରେ ପକାଇ ମାର୍ଥା ଶୀର୍ଷରେ ପହଞ୍ଚିଥିଲା। ୧୬ ବର୍ଷୀୟ କ୍ରିସ୍ଟୋଫର ଗର୍ଡନ ମିଳୁ ପ୍ରଜାତିର ମୋସ ନାମକ କୁକୁର ଚୟନ ଅପ ହୋଇଛି।



ଦୁନିଆର ୧ ନମ୍ବର ସତରଂଜକାରୀ ଆମେରିକାର ମାଲକ ଫିଲିସ୍‌ଙ୍କୁ କିଏ ବା ନ ଜାଣେ? ୩୨ ବର୍ଷୀୟ ଫିଲିସ୍ ଅଲମ୍ପିକରେ ସବୁଠୁ ଅଧିକ ୨୮ଟି ପଦକ ହାତେକାର ରେକର୍ଡ ତାଙ୍କ ନାଁରେ କରାଯାଇଛି। ଅଲମ୍ପିକରେ ପ୍ରତିଥର ୫ରୁ ଅଧିକ ପଦକ ଜିତିଥିବା ଫିଲିସ୍‌ଙ୍କର ସଂଗ୍ରହ ଏଥର କୌଣସି ପ୍ରତିଯୋଗୀଙ୍କ ସହ ନୁହେଁ ବରଂ ସାର୍କୁ ମାଛ ସହ ହୋଇଥିଲା। ସାର୍କୁ ସପ୍ତାହ ଅବସରେ ତିଷ୍ଟାଭରା ଚ୍ୟାମେଲର ବିଶେଷ ଶୋ'ରେ ଫିଲିସ୍ ଏବଂ ସାର୍କୁ ଭିତରେ ଏକ କମ୍ପାର ରେସ ହୋଇଥିଲା। ୧୦୦ ମିଟର ରେସର ପ୍ରତିଯୋଗିତା ବହାମାସ ସମୁଦ୍ର ଗର୍ମ ପାଣିରେ ହୋଇଥିଲା। ଏହି ରୋମାଞ୍ଚକର ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ଇତିହାସ ରଚେତା ଫିଲିସ୍ ଦୁଇ ସେକେଣ୍ଡ ଅନ୍ତରେ ସାର୍କୁଠାରୁ ହାରି ଯାଇଥିଲେ।

ଅଲଗା ହେଲେ ବାଜୀରାଓ-ମସ୍ତାନୀ



ନିଜ ନିଆଁ ଅନନ୍ୟପତେ ଦାପିକାଙ୍କ ହଲିଉଡ୍ କ୍ୟାରିୟର ଅଛି। ଶୁଣିବାକୁ ମିଳୁଛି ର ଶ ବ ୧ ର ଦାପିକାଙ୍କୁ ୨୨ ଫିଲମ୍ ଓ ୧ ହେବାପରେ ଆଉ ଜଣେ ଗାର୍ଲଫ୍ରେଣ୍ଡ ମଧ୍ୟ ଖୋଜି ନେଇଛନ୍ତି। ଏହି ଝିଅଟି କିଏ, ସେ କିଏ

ବଲିଉଡରେ କେତେ କାହାର ସମ୍ପର୍କ ଯୋଡି ହୋଇଯାଏ ତ କେତେକାହାର ଭାଙ୍ଗିଯାଏ। ଏହା ଏକ ଲୋକକଥା ପାଲଟିଗଲାଣି। ଫିଲ୍ମ ଭଳି ରିୟଲ ଲାଇଫରେ ସମ୍ପର୍କର ହାପି ଏଣ୍ଡିଙ୍ଗ ହୋଇନଥାଏ। ଗତ ବର୍ଷ ଅନେକ ଅଭିନେତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଥିଲା ଖରାପ ବର୍ଷ। କାହିଁକି ନା ଗତବର୍ଷ ମଲାଲକା-ଅରବାଜ, ସୁଜେନ୍-ହିତିକ ଓ ରଣବୀର-କ୍ୟାପ୍ଟିନାକ ବିଛେଦ ହୋଇଥିଲା। ମନେ ହେଉଛି ଚଳିତ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟ କିଛି ସେପରି ହେବାକୁ ଯାଉଛି। ବଲିଉଡର ସବୁଠାରୁ ଲୋକପ୍ରିୟ ରାମଲୀଳା ତଥା ବାଜୀରାଓ-ମସ୍ତାନୀ ଯୋଡି ଏବେ ଭିନ୍ନ ହୋଇଯାଇଛନ୍ତି। ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଗଲେ ନା! ବି-ଟାଉନ୍‌ରେ ଏବେ ଚର୍ଚ୍ଚା କୋର ଧରିଛି ଯେ, ଦାପିକା ଓ ରଣବୀର ସିଂହଙ୍କ ଚ୍ରେକଅପ୍ ହୋଇଯାଇଛି। ଚ୍ରେକଅପ୍ କାରଣ କୌଣସି ତୃତୀୟ ବକ୍ତି ପାଇଁ ନୁହେଁ ବରଂ ଉଭୟଙ୍କ ବିକି ସେତୁତ୍ୟକ ତାଙ୍କ ସମ୍ପର୍କରେ ଫାଟ ଆଣିଛି। ଗୋଟିଏ ପଟେ ରଣବୀର ଦାପିକାଙ୍କ ସହ ବିବାହ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଥିବା ବେଳେ ଦାପିକା ତାଙ୍କର ହଲିଉଡ୍ ଓ ବଲିଉଡ୍ ପ୍ରୋଜେକ୍ଟରେ ବ୍ୟସ୍ତ ରହୁଛନ୍ତି। ଦାପିକା କହୁଛନ୍ତି ବିବାହ କଲେ ଫିଲ୍ମ କ୍ୟାରିୟର ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପଡିବ। ଦାପିକାଙ୍କ ଏପରି ଭାବିବା ବି ସ୍ୱାଭାବିକ। କାହିଁକି ନା ବଲିଉଡରେ ବିବାହ ତ ହିରୋଇନ୍‌ଙ୍କୁ ଭଲ ରୋଲ୍

ଆଜିର ଭାଗ୍ୟ

- ସେବା ମନୋଭାବ ଯୋଗୁଁ କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରେ ସମ୍ମାନୀୟ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷଙ୍କଠାରୁ ସାହାଯ୍ୟ ସହଯୋଗ ପାଇବେ। ବ୍ୟବସାୟ ଓ ନିର୍ମାଣ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ହେବ। ଶତ୍ରୁ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇପାରେ। ମହିଳାମାନେ ମାନସିକ ଚିନ୍ତାର ଶିକାର ହେବେ।
- ନିଜ ଲୋକମାନେ ଜର୍ଣ୍ଣ ପରାୟଣ ହୋଇ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଭିନ୍ନ ରୂପ ଦେଲେ ମଧ୍ୟ ଆପଣ ନିଜର କଳା କୌଶଳ ପ୍ରୟୋଗ କରି ଜୟ ସୁକ୍ତ ହେବେ। ଅର୍ଥ ସଂଗ୍ରହ କରିବାରେ ତତ୍ପରତା ପ୍ରକାଶ କରିବେ। ମହିଳାମାନେ ଅପମାନିତ ହୋଇପାରନ୍ତି।
- ସମସ୍ୟା ଉପରେ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରି ବ୍ୟସ୍ତ ବିଚିତ୍ର ହୋଇ ପଡିବେ। ସାଧାରଣ କଥାକୁ କେନ୍ଦ୍ର କରି ମନରେ ବିରକ୍ତି ଭାବ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇପାରେ। ଆର୍ଥିକ ସୁବଳତା ଓ ବନ୍ଧୁଙ୍କର ସାନ୍ତ୍ୱିକ ଲାଭକୁ ଖୁସି ହେବେ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସମସ୍ୟା ଆସିବାରୁ ମନ ଭାରାଭାର ରହିବ। ସାକ୍ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସକାଶେ ଚିନ୍ତା କରିପାରନ୍ତି। ରାଜନୀତି କ୍ଷେତ୍ରରେ ପଦ ମର୍ଯ୍ୟାଦା ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ। ଆଗାମୀ ମାଲକଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟ ସକାଶେ ତତ୍ପରତା ପ୍ରକାଶ ପାଇବ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସଫଳତା ମିଳିବ। ସାମଗ୍ରୀ କାବନରେ ବୃଦ୍ଧମଣ୍ଡଳ ନେଇ ଚିନ୍ତା ଦେଖା ଦେଇପାରେ। ନିର୍ମାଣ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇପାରେ। ଯେତେ ଭଲ କାମ କଲେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଶଂସା ବଦଳରେ ଅଭିଯୋଗ ପାଇବେ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଖର୍ଚ୍ଚାତ ହୋଇ ଆଶା ପୂରଣ କରିବେ। କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରେ ସକଳର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରରେ ସଫଳତା ହାସଲ କରିବେ। ଆନୁଷ୍ଠାନିକ କାମରେ ମହିଳାମାନେ ସମସ୍ୟାର ଦୃଢ଼ ମୁକାବିଲା କରିବେ।
- ସ୍ୱାକ୍ଷର ପ୍ରେରଣା ଓ ସହଯୋଗରୁ ଉପକୃତ ହେବେ। କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଧ୍ୟାୟିକ ଖର୍ଚ୍ଚ କରିବାକୁ ବାଧ୍ୟ ହେବେ। ଆଶା କରୁଥିବା ଦିଗରୁ ଖୁବ୍ ଖବର ପାଇବେ। ମୋଟା ଅଙ୍କର ଅର୍ଥ ଖର୍ଚ୍ଚ କରି ସୁଗିତ କାମକୁ ଦ୍ୱାରାନ୍ତ କରିବେ।
- ଚୁରଚାର ସହ ବନ୍ଧୁଙ୍କ ମନରେ ବିଶ୍ୱାସ ଜନ୍ମାଇ କର୍ଯ୍ୟ ହାସଲ କରିବାରେ ସମର୍ଥ ହେବେ। ମାଲକଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟ ସକାଶେ ଆଲୋଚନାରେ ବ୍ୟସ୍ତ ରହିବେ। ମନୋରଞ୍ଜନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ନିଜକୁ ନିଯୋଜିତ କରି ସାମାଜିକ ଆନନ୍ଦ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବେ।
- ପରିବାରିକ ଅସ୍ଥିରତା ଲାଗି ରହିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରତିକୂଳ ପରିସ୍ଥିତିର ଚାପ କ୍ରମେ କମି ହେବ। ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସମସ୍ୟାର ସରଳ ସମାଧାନ ହେବ। ରାଜନୀତିକ କ୍ଷତରେ ଉନ୍ନତି କରିବେ। ମହିଳାମାନେ ପରିବାରର କଥାକୁ ଚିନ୍ତା କରି ଅସ୍ଥିର ହେବେ।
- କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରେ ଧୀରେ ସୁସ୍ଥ ରାଜି କରିବେ। ବ୍ୟବସାୟକୁ ଆଗକୁ ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ କରିବେ। ନିଜ ଦୋଷରୁ ନିଜ ପାଇଁ ଅସୁବିଧା ସୃଷ୍ଟି କରିବେ। ମହିଳାମାନେ ଗଠନ ମୂଳକ ପରାମର୍ଶ ପାଇ ଖୁସି ହେବେ।
- ସମାଜମାନଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ସୁଭାବ ଯୋଗୁଁ ବିଚଳିତ ରହିବେ। ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ପାଇଁ ବନ୍ଧୁଙ୍କର ସାହାଯ୍ୟ ଲୋଡିବେ। ବ୍ୟବସାୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆଶାକରୁଥିବା ଲାଭବାନ ହେବେ। ମହିଳାମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟହାନୀ ଘଟିପାରେ।
- ଦୁଃସାହସିକ ପଦକ୍ଷେପ ନେଇ କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରଶଂସିତ ହେବେ। ମାଲକିଆ କଥା କହି ବନ୍ଧୁଙ୍କୁ ଆକର୍ଷିତ କରିବେ। କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଚାପରୁ ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇପାରନ୍ତି। ସମାଜକ ପାଇଁ ଗୌରାବାନିତ୍ୱ ମନେ କରିବେ।

ଆସିବ ନୂଆ ୨୦ଟଙ୍କିଆ ନୋଟ

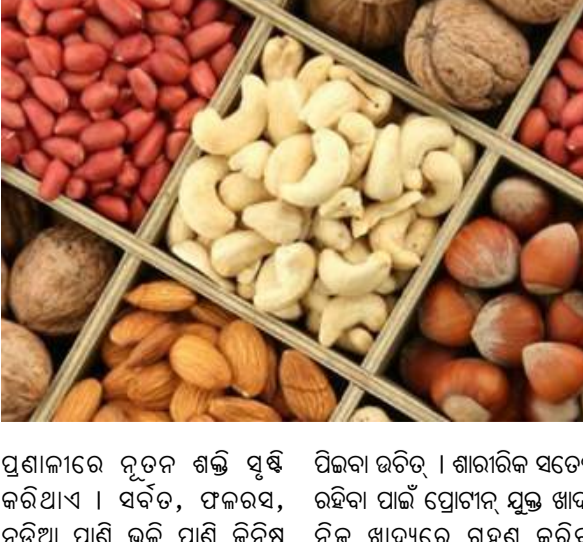


ଭାରତୀୟ ରିଜର୍ଭ ବ୍ୟାଙ୍କ ଖୁବଶୀଘ୍ର ବଜାରକୁ ଛାଡିବ ୨୦ଟଙ୍କିଆ ନୂଆ ନୋଟ। ଏହି ନୋଟ ମହାତ୍ମାଗାନ୍ଧୀ ସିରିଜ ୨୦୦୫ର ହେବ। ଏହାର ତିକାଲନ ବର୍ତ୍ତମାନ ପ୍ରଚଳିତ ୨୦ଟଙ୍କିଆ ନୋଟ ଭଳି ମଧ୍ୟ ରହିବ। ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଆରବିଆଲ ପକ୍ଷରୁ ଜାରି ବିଜ୍ଞପ୍ତିରେ କୁହାଯାଇଛି ଯେ ଏହି ନୂଆନୋଟର ନମ୍ବର ପ୍ୟାନେଲ ଉପରେ ଏସ ଲେଟର ଲେଖା ରହିବ ଏବଂ ଏଥିରେ ଗଭର୍ଣ୍ଣର ଉଚ୍ଚିତ ପଟେଲଙ୍କ ଦସ୍ତଖତ ରହିବ। ଆରବିଆଲ ତା'ର ବିଜ୍ଞପ୍ତିରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରିଛି ଯେ ପୁରୁଣା ନୋଟ ଏବଂ ପୁରୁଣା ନୋଟ ବଜାରର ପ୍ରଚଳନ ଧାରାରେ ରହିବ। ଆରବିଆଲ ଛାପିବ ନାହିଁ

ଅଧିକ ୨ହଜାର ଟଙ୍କିଆ ନୋଟ ବଡ଼ ନୋଟ ପ୍ରଚଳନ ଉପରେ ଅଳ୍ପ ଲଗାଇବା ଏବଂ ଛୋଟ ନୋଟ ପ୍ରଚଳନ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବା ପାଇଁ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦୀ ଯେଉଁ ପଦକ୍ଷେପ ନେଇଛନ୍ତି ତାହା ଏବେ ସଫଳ ହୋଇଛି। ବର୍ତ୍ତମାନ ବଜାରର ଚଳଣୀ ଧାରାରେ ୨ହଜାର ଟଙ୍କିଆ ନୋଟ ନୁହେଁ, ୫୦୦ ଏବଂ ୧୦୦ ଟଙ୍କିଆ ନୋଟର ପ୍ରଚଳନ ବେଶ ବଢିଛି। ସେହିପରି ଛୋଟ ନୋଟର ଚଳଣୀ ମଧ୍ୟ ବଢିଛି। ଏହାକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ସରକାର ଅଧିକ ୨ହଜାର ଟଙ୍କିଆ ନୋଟ ନ ଛାପିବା ପାଇଁ ଆରବିଆଲକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଥିଲେ। ଭାରତୀୟ ରିଜର୍ଭ ବ୍ୟାଙ୍କ ପକ୍ଷରୁ ଗତ ଏପ୍ରିଲ ମାସରେ ନୋଟ ଛାପାଇବା ସମ୍ପର୍କିତ ଏକ ବୈଠକ ସରକାରଙ୍କ ସହ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା। ବୈଠକରେ ୧୦୦କୋଟି ଟଙ୍କାର ୨ହଜାର ଟଙ୍କିଆ ନୋଟକୁ ଛାପିବା ପାଇଁ ଅନୁମତି ଦେବା ପାଇଁ ଆରବିଆଲ ପକ୍ଷରୁ ପ୍ରସ୍ତାବ ରଖାଯାଇଥିବା ବେଳେ ସରକାରଙ୍କ ପକ୍ଷରୁ ଏହାକୁ ଖାରଜ କରାଯାଇଥିଲା। ଅନ୍ୟପଟେ ସରକାର ଅନ୍ୟ ନୋଟ ଅର୍ଥାତ୍ ୫୦୦, ୧୦୦ ଓ ୫୦ଟଙ୍କିଆ ନୋଟକୁ ପ୍ରଚଳନ ଛାପିବା ପାଇଁ ଆରବିଆଲ ଅଧିକ ସୁବିଧା ଦେଇଥିଲେ।

ଅଳ୍ପାପଣ ଦୂର କରିବ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଖାଦ୍ୟ

ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ଲୋକଙ୍କର ଅଭିଯୋଗ ରହିଆସିଛି ଯେ, ସେମାନେ ଅଳ୍ପ କାମ ରେ ଜଳଜି ପଡିପଡିଛନ୍ତି। କିଛି ବ୍ୟକ୍ତି ଏଭଳି ବି ଅଛନ୍ତି ଯିଏ କିଛି କାମ ନ କରି ମଧ୍ୟ ଅଳ୍ପ ଅନୁଭବ କରିଥାନ୍ତି। ଶରୀରରେ ଶକ୍ତିର କମି ଫଳରେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଳ୍ପ ଅନୁଭବ କରିଥାଏ। ତେଣୁ ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ବନାଇବାପାଇଁ ଆପଣ ଆପଣଙ୍କ ଖାଦ୍ୟରେ ଦିନଦିନ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ। ପୁରା ଦିନ ପାଣି କିମ୍ବା କିଛି ତରଳ ପଦାର୍ଥ ପିଇବା ଉଚିତ୍। ପାଣି ଶରୀରର ହାନୀକାରକ ତରଳୁ ବାହାରକୁ ବାହାର କରି ଶାରୀରିକ



ପ୍ରଣାଳୀରେ ନୂତନ ଶକ୍ତି ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ। ସର୍ବତ, ଫଳରସ, ନଡ଼ିଆ ପାଣି ଭଳି ପାଣି ଜିନିଷ ପିଇବା ଉଚିତ୍। ଶାରୀରିକ ସତେଜ ରହିବା ପାଇଁ ପ୍ରୋଟିନ୍ ସୁଦ୍ଧ ଖାଦ୍ୟ ନିଜ ଖାଦ୍ୟରେ ଗ୍ରହଣ କରିବା

ଉଚିତ୍। କାହୋହାଲଡ୍ରେଟ୍ ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ମିଳିଥାଏ। ଫଳମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କମକା, ଆଗାଦି, ଲିଟି ଆଦି ଖାଇବା ଉଚିତ୍। ଏଥିରେ ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ଗ୍ଲୁକୋଜ ରହିଥାଏ। ଖାଉଁଳରେ ମଧୁ ମିଶାଇ ଓ କଦଳୀର ସେକ ପିଇଲେ ଶରୀରକୁ ଭଲ ଶକ୍ତି ମିଳିଥାଏ। ସବୁଠାରୁ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା ହେଉଛି ଆପଣ ପୁରା ଦିନ ଯେତେ କାମ କରିଲେ ମଧ୍ୟ ୭ରୁ ୮ ଘଣ୍ଟା ନାଦ ପୁରା କରିବା ଉଚିତ୍। ଏଭଳି କଲେ ପର ଆପଣଙ୍କୁ ସଠିକ୍ ଶକ୍ତି ମିଳିପାରିବ। ଯେତେ ବି ଅଳ୍ପାପଣ ଅନୁଭବ ହୁଏ ତେବେ ୧୫ କିମ୍ବା ୨୦ମିନିଟର ବିଶ୍ରାମ ଯେପରି ହେଲେ ନେବେ।

