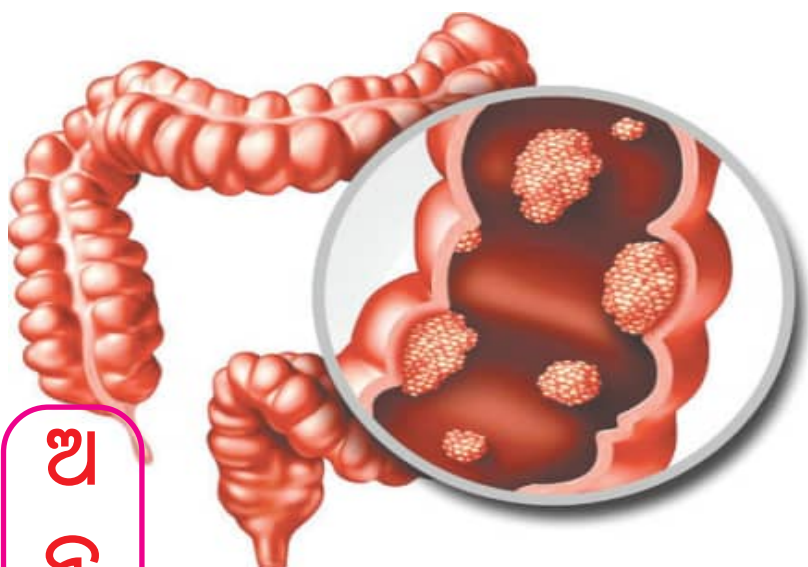


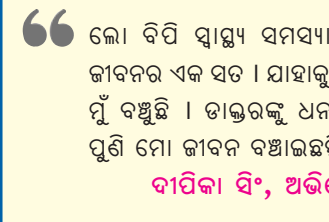


ସୋସିଆଲ କୋଡ୍



“ପରିସ୍କାର କିଛି ଅଂଶକୁ ପିଆଯାଇଥାଏ । ଏହାକୁ ମୁଁ ମଧ୍ୟ ଆପଣାଇଛି । ଏହା ଆପଣଙ୍କ ଚର୍ମପାଇଁ ଖୁବ ଉପକାରୀ ହୋଇଥାଏ । ବୟସର ଛାପ ଲୁଚାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ଅନୁ ଅଗ୍ରୱାଲ, ଅଭିନେତ୍ରୀ



“ଲୋ ବିପି ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ମୋ ଜୀବନର ଏକ ସତ । ଯାହାକୁ ନେଇ ମୁଁ ବଞ୍ଚୁଛି । ତାହାରୁ ଧନ୍ୟବାଦ ପୁଣି ମୋ ଜୀବନ ସଞ୍ଚାଇଛି ।

ଦୀପିକା ସିଂ, ଅଭିନେତ୍ରୀ



“କୌଣସି ଜିନିଷ ପଛରେ ଗୋଡ଼ାଇବା ମୋ ପର୍ବନାଲିଟି ନୁହେଁ । ଯଦି ହଲିଉଡ଼ ଯିବାର ଥିବ ତେବେ ଯିବି । ତେବେ ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟ ବଦଳୁଛି, କିଏ ଜାଣିଛି ବଲିଉଡ଼ ହଲିଉଡ଼ରେ ପରିଣତ ହୋଇପାରେ ।

କରୀନା କପୁର, ଅଭିନେତ୍ରୀ

କିଣ୍ଟ ହାସ୍ୟ ଫିକସ

ହାସ୍ୟ ଆମ ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଖୁବ ଉପକାରୀ । ଯଦି ଦିନର ଆରମ୍ଭ ହସରୁ ହୁଏ ତେବେ ପୁରା ଦିନ ଆମର ଭଲରେ କଟିଥାଏ । ଅନେକ ଅପ୍ରିତିକର ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଗୋଟିଏ ହସରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରୁ ଆଣିହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଜୀବନରେ ହସର ମହତ୍ତ୍ୱ ଖୁବ ଅଧିକ । ତେବେ ମେ' ମାସର ପ୍ରଥମ ରବିବାରକୁ ସବୁବର୍ଷ ବିଶ୍ୱ ହାସ୍ୟଦିବସ ଭାବେ ପାଳନ କରାଯାଇଥାଏ । ପ୍ରଥମଥର ପାଇଁ ଏହାର ପାଳନ ଭାରତର ମୁମ୍ବାଇରେ ୧୯୯୮ ମସିହାରେ କରାଯାଇଥିଲା । ଏହାପରଠାରୁ ପ୍ରତିବର୍ଷ ଏହାକୁ ଖୁବ ହସଖୁସିରେ ପାଳନ କରାଯାଉଛି । ପ୍ରଥମ ହାସ୍ୟଦିବସର ଆୟୋଜନ ଲାଫ୍ଟର ଯୋଗା ମୁଭମେଣ୍ଟର ସଂସ୍ଥାପକ ଡା. ମଦନ କାଟରିଆ କରିଥିଲେ । ୧୯୯୮ରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିବା ଏହି ଛୋଟିଆ ପ୍ରୟାସ ବର୍ତ୍ତମାନ ସାରା ବିଶ୍ୱରେ ପାଳନ ହେଉଛି । ଏହାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ କେବଳ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ମୁହଁରେ ହସ ଆଣି ତାର ମାନସିକ ସମସ୍ୟାକୁ କମ କରାଇବା । ଏହାକୁ ବିଭିନ୍ନ ଅନୁଷ୍ଠାନରେ ପାଳନ କରାଯାଇଥାଏ । ଏହି ଦିନ ଅନେକ ସ୍ଥାନରେ ଲୋକମାନେ ଏକାଠି ହୋଇ ହସିହସି ଏହାକୁ ପାଳନ କରିଥାଆନ୍ତି ।



ସାମାଜିକ ଜୀବନ

କମ୍ପୁଟି ପାହାଡ଼ି ଉଭୟଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା



ପାହାଡ଼ ପର୍ବତମାନଙ୍କର ଇକୋସିଷ୍ଟମ ବିଭିନ୍ନପ୍ରକାରରେ ଲାଗିଛି । ବିଶ୍ୱବାସନୀୟ କାରଣରୁ ଏଥିରେ ଖୁବ ଅଧିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି । ବିଗତ ୫୦ ବର୍ଷ ଭିତରେ ତାପମାତ୍ରା ବୃଦ୍ଧି ଓ ଜଳବାୟୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଏହି ଜଙ୍ଗଲକ୍ଷୟର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ସାଜିଛି । ଏହାର ନିକାରାମୂଳ ପ୍ରଭାବ କାରଣରୁ ଅନେକ ଔଷଧୀୟ ଗଛ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପଡୁଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି । ଏଥିରେ ବିଶେଷଭାବେ ଗ୍ରୀକ ମାଉଣ୍ଟେନ୍ ଟି ପ୍ରଭାବିତ ଗଛ ପ୍ରଭାବିତ ହେଉଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି । କେବଳ

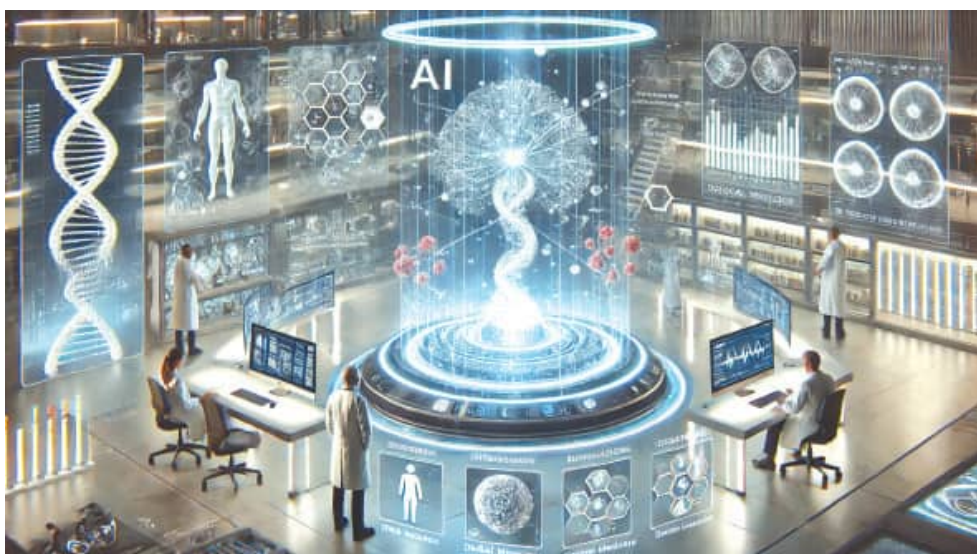
ଏହି ପ୍ରଜାତି ନୁହେଁ ଏହି ତାଲିକାରେ ଅନ୍ୟ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଗଛ ସାମିଲ ରହିଛନ୍ତି । ଏହି ଗବେଷଣାରେ ପାହାଡ଼ ପର୍ବତରେ ଥିବା ଜଙ୍ଗଲ ବିଷୟରେ ଏଭଳି ଅନେକ ତଥ୍ୟ ସାମନାକୁ ଆସିଛି । ତେବେ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ଖୁବଶୀଘ୍ର ବିଶ୍ୱ ଜୈବବିବିଧତା ଉପରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିବ ବୋଲି ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ଆଶା ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି । ସେହିଭଳି ଏହାର ଅନ୍ୟକାରଣ ଭାବେ ମୃତକାନ୍ତ ଓ ବିଭିନ୍ନ ମନୁଷ୍ୟକୃତ କାରଣକୁ ଦାୟୀ କରାଯାଇଛି ।

ଚିକିତ୍ସା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏ.ଆଇ

ଏ.ଆଇର ବ୍ୟବହାର ଆମ ଜୀବନରେ ବଦଳି ଚାଲିଛି । ଦୈନିକ ଜୀବନଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କ୍ଷେତ୍ର ସବୁ ସ୍ଥାନରେ ଏଆଇର ବ୍ୟବହାର ହେଉଛି, ଯାହା ଆମର କାମକୁ ସହଜ ଓ ସରଳ କରୁଛି । ସେହିଭଳି ନିକଟରେ ମିଳିଥିବା ତଥ୍ୟ ଅନୁସାରେ ଖୁବଶୀଘ୍ର ଏଆଇ କେନ୍ଦ୍ରିକ ବା ବଂଶାନୁରୂପ ରୋଗ ଗୁଡ଼ିକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବାରେ ଏବଂ ଚିକିତ୍ସା କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇ ପାରିବ । ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆ ନ୍ୟାସନାଲ ୟୁନିଭର୍ସିଟିର ତଥ୍ୟ ଅନୁସାରେ ଏହା ଖୁବ ଶୀଘ୍ର ସମ୍ଭବ । ଏହାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଔଷଧ ଓ ଚିକିତ୍ସାକୁ ଆହୁରି ସଠିକ ଢଙ୍ଗରେ କରିବା । ଏହି ଗବେଷଣାରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ତିନି ମାଲିଖ କମ୍ପାନୀ ଦ୍ୱାରା ନିର୍ମିତ ଆଡଭାନ୍ସଡ୍ ଏଆଇ ଟୁଲ୍ ଅପ୍ଲିଫୋଲ୍ଡର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଛି । ଆମ ଶରୀରରେ ହେଉଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଉପରେ ଏଥିରେ ଅଧ୍ୟୟନ କରାଯାଇଛି । ବିଶେଷକରି ଆମ ଶରୀରରେ ଥିବା କିଛି ପ୍ରୋଟିନ୍‌ରେ ଯେତେବେଳେ ପରିବର୍ତ୍ତନ

ଆସିଥାଏ ସେହି ସମୟରେ କଣ ଘଟିଥାଏ ଏହାକୁ ନେଇ ଗବେଷଣା କରାଯାଇଛି । ଏଥିରେ ମଣିଷ ଶରୀରର ଜିନ୍ ସମ୍ପର୍କରେ ଗବେଷଣା କରାଯାଇ ଅଧିକ ତଥ୍ୟ ଜଣାଯାଇଛି, ଯାହା ବିଭିନ୍ନ କେନ୍ଦ୍ରିକାଳ

ରୋଗ ସମ୍ପର୍କରେ ଆହୁରି ତଥ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରିବ । ଏହି ତଥ୍ୟକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ଭବିଷ୍ୟତରେ ବଂଶାନୁକ୍ରମ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା ସମ୍ପର୍କରେ ଅଧିକ ତଥ୍ୟ ମିଳିପାରିବ ।



ଚିକିତ୍ସା କୋଲିଫ୍ଲାଡା

ସାମଗ୍ରୀ- ୩୦୦ ଗ୍ରାମ ଚିକ୍କିଡ଼ି, ଏକ ଚାମଚ ଅବା ରସୁଣ ପେଷ୍ଟ, ଏକ ଚାମଚ ଲଙ୍କା, ଗୁଣ୍ଡ, ୩ଟାମଟ ବେସନ, ୨ଟାମଟ ମଇଦା, ୪ ଚାମଚ ଦହି, ୨ଟାମଟ ଲେମ୍ବୁ ରସ, ଧନିଆ ପତ୍ର କଟା, ଚାଟ ମସଲା ।
ପ୍ରଣାଳୀ- ପ୍ରଥମେ ଚିକ୍କିଡ଼ିକୁ ଲୁଣ, ଅବା ରସୁଣ ପେଷ୍ଟ, ଶୁଖିଲା ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ, ଧନିଆ ଗୁଣ୍ଡ, ଲେମ୍ବୁ ରସ ପକାଇ ଗୋଳାଇ ରଖନ୍ତୁ । ୨୦ ମିନିଟ ରଖିବାପରେ ଏଥିରୁ ଅଧିକା ପାଣିକୁ କାଢି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ଏଥିରେ ମଇଦା, ବେସନ, ଦହି, ତେଲ, ପକାଇ ଗୋଳାନ୍ତୁ । ଭଲକରି ଗୋଳାଇବା ପରେ ଏହାକୁ ଭଲକରି ଛାଣି ନିଅନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ଆପଣଙ୍କର ପୁର୍ବ କୋଲିଫ୍ଲାଡା ।



ନିକଟରେ ଡ୍ରେସ୍, ସମିର୍ତ୍ତରେ ଯୋଗଦେଇଥିଲେ କିଙ୍ଗ ଖାନ୍ । ଏଥିରେ ସେ ଇଣ୍ଡଷ୍ଟ୍ରୀ ସମ୍ପର୍କରେ ମନଖୋଲି ଆଲୋଚନା କରିଛନ୍ତି । ଏଥିରେ ସେ ବିଚାରନରେ ମିଳୁଥିବା ସଫଳତା ବିଷୟରେ ମଧ୍ୟ କଥା ହୋଇଛନ୍ତି । ଶାହରୁଖଙ୍କ ଅନୁସାରେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି କେଉଁଠାରୁ ଆସିଛନ୍ତି ତା ଉପରେ କେବେ ବି ବି ଚାଉନର ସଫଳତା ନିର୍ଭର କରେନାହିଁ । ଏଠାରେ କେବଳ ପରିଶ୍ରମ ଓ ପ୍ରତିଭା ଦ୍ୱାରା ହିଁ ସଫଳତା ମିଳିଥାଏ । ସେ ବି ଜଣେ ବାହାରର ବ୍ୟକ୍ତି, ବର୍ତ୍ତମାନ ସେ ସୁପରସ୍ତାର । ତେଣୁ ଯାହା ପାଖେ ପ୍ରତିଭା ଥିବ ଏବଂ ସେ ପରିଶ୍ରମ କରୁଥିବ ତାକୁ ସଫଳ ହେବାରେ କେହି ରୋକି ପାରିବେ ନାହିଁ ବୋଲି ସେ ମତ ଦେଇଛନ୍ତି । ସେହିଭଳି ଇଣ୍ଡଷ୍ଟ୍ରୀରେ ଏଭଳି ଅନେକ ଉଦାହରଣ ଅଛନ୍ତି ଯେଉଁମାନେ ବାହାରର ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଦର୍ଶକଙ୍କ ହୃଦୟରେ ଓ ବିଚାରନରେ ନିଜ ପାଇଁ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରସ୍ଥାନ ତିଆରି କରିବାରେ ସମର୍ଥ ହୋଇ ପାରିଛନ୍ତି । ସେ ଏଠାରେ ସବୁବେଳେ ନିଜ ପରିବାର ଭଳି ଭଲପାଇବା ପାଇଛନ୍ତି, ଯାହା ତାଙ୍କୁ ସଫଳ ହେବାରେ ଖୁବ ସହାୟକ ହୋଇଛି । ନିଜକୁ ବାହାରର ଭାବିବା ଫଳରେ ଜଣେ ଅଭିନେତା ଅଭିନୟରେ କେବେ ହେଲେ ବି ନିଜର ଶତପ୍ରତିଶ୍ରୁତ ଦେଇ ପାରିନଥାଏ । ଯାହା ତାହାର ସଫଳତାରେ ବାଧକ ସାଜିଥାଏ ।

ପ୍ରତିଭା ହିଁ ସଫଳତାର ଚାବିକାଠି

ହାହାଃ..ହାହାଃ..

ରାମୁ - ସାର ମୋତେ ରାତିରେ ନିଦ ହେଉନି ।
ତାହାର - ରାତିରେ କଣ କରୁଛ ?
ରାମୁ - ମୋବାଇଲ୍ ଦେଖୁଛି ।
ତାହାର - ତେବେ ଆଗ ମୋବାଇଲକୁ ଶୁଆଅ ତାପରେ ତୁମକୁ ନିଦ ହୋଇଯିବ ଆପେଆପେ ।



ବାହାର

୧୭୬୯- ହାଇଦର ଅଲୀ ପ୍ରଥମଥର ପାଇଁ ଆଙ୍ଗଲୋ-ମରଣରୁ ମୁକ୍ତରେ ଶାନ୍ତିର ସର୍ତ୍ତ ରଖିଥିଲେ ।
୧୮୧୮- ଆମେରିକା କଂଗ୍ରେସ ପକ୍ଷରୁ ଆମେରିକାର ଜାତୀୟ ପତାକାକୁ ମଞ୍ଜୁରୀ ପ୍ରଦାନ ।
୧୮୫୮- ରାଣୀ ଲକ୍ଷ୍ମୀବାଇ ଇଂରେଜଙ୍କ ସହ ଭୀଷଣ ଯୁଦ୍ଧ କରିବା ପରେ ଝାଡ଼ି ଛାଡ଼ିଥିଲେ ।
୧୯୦୪- ହିନ୍ଦୀ ସିନେମାର ପ୍ରସିଦ୍ଧ ଗାୟକ କୁନ୍ଦନ ସେହଗଲଙ୍କ ଜନ୍ମ ।
୧୯୦୫- ଭାରତରେ ଭୂକମ୍ପ କାରଣରୁ ୨୦ ହଜାର ଲୋକଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ।
୧୯୬୮- ନାସାର ଆପୋଲ ୬ର ପ୍ରକ୍ଷେପଣ ।

