

ଚଟାଣି



ଶୋଇବା ଠିକ୍ ରଖନ୍ତୁ- ମୂର୍ ସୁଇଚ୍‌ର ସବୁଠାରୁ ପ୍ରମୁଖ କାରଣ ହେଲା ଶୋଇବା ସମୟରେ ଏପତସେପତ ହେବା । ସବୁବେଳେ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ କିଭଳି ୮ଘଣ୍ଟା ଶୋଇବେ । ସେହିଭଳି ଶୋଇବା ସମୟକୁ ମଧ୍ୟ କରନ୍ତୁ । ଗୋଟିଏ ସମୟରେ ଶୋଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ।

ଷ୍ଟେସ୍ ଫ୍ରୀ ରୁହନ୍ତୁ- ଶରୀରେ ବେକେବେକେ ହମୋନାଲ ଇନ୍‌ବାଲାନ୍ସ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ, ଯେଉଁକାରଣରୁ ମୂର୍ ସୁଇଚ୍ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ବଢ଼ିଥାଏ । ତେଣୁ ଏହାକୁ ମଧ୍ୟାହ୍ନେ କରିବା ପାଇଁ ସବୁବେଳେ ଷ୍ଟେସ୍ ଫ୍ରୀ ରୁହନ୍ତୁ । ଷ୍ଟେସ୍ ଫ୍ରୀ ରହିବା ପାଇଁ ଯୋଗ, ବ୍ୟାୟାମ ଆଦିର ସାହାଯ୍ୟ ନେଇପାରିବେ ।

କଫି ପିଇବା କମାନ୍ତୁ- କଫିରେ ଥିବା କ୍ୟାଫିଫେନ୍

ଆମ ଶରୀର ପାଇଁ ଭଲ ହୋଇନଥାଏ । ଏହା ମୂର୍ ସୁଇଚ୍ କରାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ତେଣୁ କଫି ଠାରୁ ଦୂରରେ ରୁହନ୍ତୁ । ସେହିଭଳି ରତ୍ନପ୍ରାସ ସମୟରେ ଯେତେପାରିବେ କଫିଠୁ ଦୂରରେ ରୁହନ୍ତୁ । ଏହା ସେହିସମୟରେ ଭଲ ହୋଇନଥାଏ । ସେହିଭଳି ଏହି ଦିନମାନଙ୍କରେ ପାଣି ଅଧିକ ପିଅନ୍ତୁ ।

ପୋଷଣର ଧ୍ୟାନ ରଖନ୍ତୁ- ଏହି ସମୟରେ ପୋଷଣର ଧ୍ୟାନ ରଖନ୍ତୁ । ଯେପରି ଖାଦ୍ୟରେ ସବୁପ୍ରକାରର ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ରହିବ ସେଥିପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ । ଭିଟାମିନ ଡି, କ୍ୟାଲସିୟମ, ମ୍ୟାଗ୍ନେସିଅମ ଆଦି ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଖାଆନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଆପଣ ଫ୍ରେସ୍ ଓ ଆକ୍ରିଭ ରହିବେ ।

କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କଫିକୁ କି ମନ

ମୂର୍ ସୁଇଚ୍ ବା ବାରମ୍ବାର ମନ ପରିବର୍ତ୍ତନ କାରଣରୁ ଅନେକ ସମୟରେ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ଏହା ହେବା ଦ୍ୱାରା ଗୋଟିଏ ସମୟରେ ମନ ଭଲ ରହୁଥିବାବେଳେ ସଙ୍ଗେସଙ୍ଗେ ମନ ପୁଣି ଖରାପ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ଏହି ସମୟରେ ମନର ସ୍ଥିତି ପରଖିବା କଷ୍ଟ ହୋଇପଡ଼େ । ମହିଳାଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ରତ୍ନପ୍ରାସ ପୂର୍ବରୁ ବେଶି ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ । ତେବେ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ କିଛି ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଏଥିରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିପାରିବ । ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ସେହିଭଳି କିଛି ଚିନ୍ତା ବିଷୟରେ ।



ଏଡ୍‌ଆଇଭି ଟୀକା ସଚେତନତା ଦିବସ

ପ୍ରତିବର୍ଷ ମେ' ୧୮ ତାରିଖରେ ପାଳିତ ହୋଇଥାଏ ଏଡ୍‌ଆଇଭି ଟୀକା ସଚେତନତା ଦିବସ । ଏହି ଦିବସର ମୂଳ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଏଡ୍‌ଆଇଭିର ଟୀକା ସମ୍ପର୍କରେ ଲୋକଙ୍କୁ ସଚେତନ କରିବା । ୧୯୯୭ ମସିହାରେ ଏହି ଦିବସ ପାଳନ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା । ୧୯୯୮ରେ ଏହାକୁ ପ୍ରଥମଥର ପାଇଁ ପାଳନ କରାଯାଇଥିଲା । ଏହି ଦିନ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ଏଡ୍‌ଆଇଭି କଣ ଏହାକୁ କିଭଳି ନିଜ ପାଖରୁ ଦୂରରେ ରଖିବେ ସେନେଇ ଏହି ଦିବସରେ ଆଲୋଚନା ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ଆଜି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏଡ୍‌ଆଇଭିର କୌଣସି ଭ୍ୟାକ୍‌ସିନର ଉଦ୍ଭାବନ ହୋଇ ପାରିନାହିଁ, କିନ୍ତୁ ଏହି ଦିନରେ ଲୋକଙ୍କୁ ଏଡ୍‌ଆଇଭି ସମ୍ପର୍କରେ ଅବଗତ କରାଇବା ଏବଂ ଏହାର ଟୀକା କଣ ପାଇ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇପାରୁନାହିଁ ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ରୁଚ୍ଛିକା ମୂଳ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ଅନେକ ବର୍ଷଧରି ଏଡ୍‌ଆଇଭିର ଟୀକା ପ୍ରସ୍ତୁତି ପାଇଁ ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ କାରି ରଖୁଛନ୍ତି । ଅନେକ ଥର ଟ୍ରାଏଲ ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଆଜି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସଫଳତା ମିଳି ପାରିନାହିଁ ।



ମନେପଡ଼େ

ବାପାଙ୍କୁ ମାରିଥିଲେ ଆତଙ୍କୀ

ଲିଥାବକ୍ସରେ ନିଜର ଅଭିନୟ ପାଇଁ ନିମ୍ନିତ କୌର ଇଣ୍ଡରନ୍ୟାସନାଲ ସ୍ତର ପାଇଥିଲେ । ଏଥିରେ ତାଙ୍କର ଓ ଦିବଙ୍ଗତ ଅଭିନେତା ଭରପାନ୍‌ସା ଖାନ୍‌ଙ୍କ ଅଭିନୟକୁ ସମସ୍ତେ ପ୍ରଶଂସା କରିଥିଲେ । ତେବେ ନିମ୍ନିତଙ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନରେ ଏଭଳି ଅନେକ ସଫର୍ଷ ରହିଛି ଯାହାକୁ ସେ ଆଜି ବି ଭୁଲି ପାରିନାହାନ୍ତି, ଏନେଇ ଏକ ସାକ୍ଷାତକାରରେ ସେ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି । ଏଥିରେ ସବୁଠାରୁ ଦୁଃଖଦ ଥିଲା ତାଙ୍କ ବାପାଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ । ତାଙ୍କ ବାପା ମେଜର ଭୁପେନ୍ଦ୍ର ସିଂ ସେନ । ଅଧିକାଂଶାଂଶେ, ଯାହାଙ୍କୁ ବାରଦା ପାଇଁ ସୁଯ୍ୟତରୁ ସମ୍ମାନରେ ଭୂଷିତ କରାଯାଇଥିଲା । ୧୯୯୪ରେ କାଶ୍ମୀରରେ ତାଙ୍କ ବାପାଙ୍କୁ ଆତଙ୍କବାଦୀମାନେ ଅପହରଣ କରିନେଇଥିଲେ, ସେହି ସମୟରେ ନିମ୍ନିତ ତାଙ୍କ ଭଉଣୀ ଓ ମା ସେହି ସ୍ଥାନରେ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ଆତଙ୍କୀମାନେ ତାଙ୍କ ବାପାଙ୍କ ବଦଳରେ କିଛି ଆତଙ୍କବାଦୀଙ୍କୁ ଛାଡ଼ିବାକୁ ବାଦି କରିଥିଲେ । ହେଲେ ସାତ ଦିନ ଭିତରେ ହିଁ ଆତଙ୍କବାଦୀମାନେ ତାଙ୍କ ବାପାଙ୍କୁ ଚାଲିଯାଇଥିଲେ । ନିମ୍ନିତଙ୍କୁ ସେତେବେଳେ ମାତ୍ର ୧୧ ବର୍ଷ ହୋଇଥିଲା । ଏହି ଘଟଣାର ଖୁବ ଗଭୀର ପ୍ରଭାବ ତାଙ୍କ ଜୀବନରେ ପଡ଼ିଲା ଏବଂ ସେ ସମୟ ପୂର୍ବରୁ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ବଡ଼ ହୋଇଗଲେ । ସେହି ଦୁଃଖ ତାଙ୍କର ଏବେ ବି ରହିଛି ।

- ୧୮୪୮- ଜର୍ମାନୀରେ ପ୍ରଥମ ନ୍ୟାସନାଲ ଆସେମ୍ବ୍ଲିର ଉଦ୍‌ଘାଟନ ।
- ୧୯୧୨- ପ୍ରଥମ ଭାରତୀୟ ଫିଚର ଫିଲ୍ମ 'ଶ୍ରୀ ପୁଷ୍ପାଲିକ୍'ର ରିଲିଜ୍ ।
- ୧୯୭୪- ରାଜସ୍ଥାନର ପୋଖରାନରେ ପ୍ରଥମ ଭୂମିଗତ ପରମାଣୁ ପରୀକ୍ଷା କରି ପରମାଣୁ ଶକ୍ତିସମ୍ପନ୍ନ ଦେଶ ହେଲା ଭାରତ ।
- ୨୦୦୬- କରଭୁକ୍ତ ହେଲେ ନେପାଳ ନରେଶ ।
- ୨୦୦୮- ଭାରତୀୟ ଲେଖକ ଇନ୍ଦ୍ରା ସିହ୍ନା କବିତା 'ଆନିମାଲ ପିପୁଲ୍' ପାଇଁ କମନୱେଲ୍‌ଥ ସମ୍ମାନରେ ସମ୍ମାନିତ ।
- ୨୦୧୭- ବଲିଉଡ୍ ଅଭିନେତ୍ରୀ ରିମା ଲାଗୁଙ୍କ ଜନ୍ମ ।

ଟାଙ୍କା ମିଳୁଥିବା ଛାତ୍ର

ଛାତ୍ର ପରମ୍ପରା ଖୁବ ପୁରାତନ ଯାହା ଆଜି ବି ବଞ୍ଚି ରହିଛି । ଆଜି ବି ଏଭଳି କିଛି ଛାତ୍ର ରହିଛି ଯାହା ନିଜର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ପାଇଁ ପରିଚିତ । ତେବେ ଛାତ୍ରରେ ସାଧାରଣତଃ ପଇସା ଦିଆଯାଇ ତା ବଦଳରେ ସାମଗ୍ରୀ କିଣା ଯାଇଥାଏ, କିନ୍ତୁ ଏଭଳି ଏକ ଛାତ୍ର ରହିଛି ଯେଉଁଠି ପଇସା ବିକ୍ରି ହୋଇଥାଏ । ଅ ଫିଲ୍ମ କି ର ସୋମାଲିଲିଆଣ୍ଡରେ ଅନ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ ଭଳି ନୋଟର ବଣ୍ଟନ ବିକ୍ରି ହୋଇଥାଏ । ଏହା ପଛରେ ଖୁବ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାରଣ ରହିଛି । ସୂଚନା ଅନୁସାରେ ଏହି ସ୍ଥାନରେ ସୋମାଲିଲିଆଣ୍ଡ ସିଲିଂ ମୁଦ୍ରାର ପ୍ରଚଳନ ରହିଛି, ଯାହାର ଏହି ସ୍ଥାନ ବାହାରେ କୌଣସି ମୂଲ୍ୟ ନାହିଁ । ଏଠାରେ ଗୋଟିଏ ତଳାର ମୂଲ୍ୟ ୯ହଜାର ସିଲିଂ, ଯାହାର ଅର୍ଥ ଗୋଟିଏ ତଳାର ସାମଗ୍ରୀ କିଣିବାକୁ ଲୁଗା ବ୍ୟାଗ ଭଳି ନୋଟ ଦେବାକୁ ପଡ଼ିବ । ତେଣୁ ଲୋକମାନେ ଏଠାରେ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ନୋଟ କିଣିଥାଆନ୍ତି ଯାହା ସେମାନଙ୍କର ଛାତ୍ରରେ ବିକ୍ରି ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଏଠାରେ ଏହି ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ଅନ୍ତର୍ଲାଇନ୍ ପେମେଣ୍ଟ କରିଛି । ସମସ୍ତେ ଏଠାରେ ଅନଲାଇନ୍ ପେମେଣ୍ଟ ମୋଡକୁ ଆପଣାଉଛନ୍ତି, ଏପରିକି ଏଠାରେ ଭିକାରି ମଧ୍ୟ ସ୍ୱାର୍ଗପୋର୍ଟ ସହିତ ଅନ୍ତର୍ଲାଇନ୍ ପେମେଣ୍ଟ ମୋଡକୁ ବ୍ୟବହାର କରୁଛନ୍ତି ।

ସୋସିଆଲ କୋଡ୍

“ ‘ଡିଅର ଜି ରେଣୀ’ ଫିଲ୍ମ ଅନେକଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରେରଣା ସାଜିଛି । ଏଥିରେ ଶାହରୁଖଙ୍କ ଚରିତ୍ର ପାଇଁ ଲୋକମାନେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଥେରାପିକୁ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବ ନେଉଛନ୍ତି । **ଗୌରୀ ସିନ୍ଧେ, ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ** ”

“ ରଣବୀରଙ୍କ ଠାରୁ ଭଲ ଆକ୍ଟର କେହି ନାହାନ୍ତି । ‘ଆନିମାଲ୍’ ଫିଲ୍ମରେ ତାଙ୍କ ଅଭିନୟ ଦେଖିବା ପରେ ତାଙ୍କ ପାଦ ଛୁଇଁବାକୁ ଇଚ୍ଛା ହେଉଥିଲା । **ସନ୍ଦୀପ ରେଡ୍ଡି, ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ** ”

“ ଖୁବ ଜଲ୍‌ଦି ଖାହରୁଖଙ୍କ ସହିତ ଫିଲ୍ମ କରିବି । ମୋତେ ଏକ ଶାହରୁଖଙ୍କ ଫିଲ୍ମ ଅଫର ହୋଇଛିଓ ଶୀଘ୍ର ଏହା ଉପରେ କାମ ଆରମ୍ଭ ହେବ । **ସଲମାନ ଖାନ୍, ଅଭିନେତା** ”



ଖାଲି ବସିବାର ପ୍ରତିଯୋଗିତା

ପ୍ରତିଯୋଗିତାର ଅର୍ଥ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ କିଛି ପ୍ରତିଯୋଗୀଙ୍କ ଭିତରେ ଲଢ଼େଇ । ହେଲେ ଦକ୍ଷିଣ କୋରିଆରେ ଏକ ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପ୍ରତିଯୋଗିତା ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି । ଏଥିରେ ପ୍ରତିଯୋଗୀଙ୍କୁ କିଛି ନକରିବାର ପ୍ରତିଯୋଗିତା କରିବାର ଅଛି । ଏହି ସୁନିତ ପ୍ରତିଯୋଗିତାର ନାଁ ହେବ ଆଉଟ କମ୍ପିଟିସନ । ଏହି ପ୍ରତିଯୋଗିତାର ୧୧ତମ ସଂସ୍କରଣ ମେ ୧୧ରେ ଆୟୋଜନ କରାଯାଇଛି । ଏହି ପ୍ରତିଯୋଗିତା ପାଇଁ ସବୁବେଳେ ଅନେକ ପ୍ରତିଯୋଗି ଆବେଦନ କରନ୍ତି । ଏଥିରେ ୯୦ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ପ୍ରତିଯୋଗୀଙ୍କୁ ଏକା ରହିବାକୁ ହୋଇଥାଏ । ସେମାନେ ଫୋନ୍ ଧରିପାରିବେନି, କାହାସହ କଥା ହୋଇପାରିବେନି କିମ୍ବା ଶୋଇ ପାରିବେନି । ସେହିଭଳି ପ୍ରତିଯୋଗୀଙ୍କ ହାର୍ଟ ବିଟ୍‌କୁ ମଧ୍ୟ ଟ୍ରାକ କରାଯାଇଥାଏ । ବିକେତାଙ୍କୁ ଏହି ହାର୍ଟ ବିଟ୍‌ର ରେକର୍ଡ ଓ ଉପସ୍ଥିତ ଦର୍ଶକଙ୍କର ଭୋଟ ମାଧ୍ୟମରେ ତୟନ କରାଯାଇଥାଏ । ଏଥିରେ ପିଲା ଠାରୁ ବୟସ୍କ ସମସ୍ତେ ଭାଗ ନେଉଥିବାର ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ ।



ଅଭିନେତ୍ରୀ କାଜଲ ଅଗ୍ରୱାଲଙ୍କୁ ନିତେଶ ତିୱାରୀଙ୍କର ରାମାୟଣ ଫିଲ୍ମରେ ମନ୍ଦୋଦରୀ ଭୂମିକାରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିବ । ଏହି ଚରିତ୍ରକୁ ନେଇ ଖୁବ ଉତ୍ସାହିତ ଅଛନ୍ତି କାଜଲ । ଏଥିରେ ସେ ସୁପରହୀରୋ ଯଶଙ୍କର ପତ୍ନୀଙ୍କ ଭୂମିକାରେ ନଜର ଆସିବେ । ମାଲିଆଲୋକିକାଳ ଚରିତ୍ର ଖୁବ ଚାଲେଞ୍ଜିଂ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଏଭଳି ଚାଲେଞ୍ଜିଂ ବୋଲି ପାଇ ସେ ଖୁବ ଖୁସି ଥିବା ସାକ୍ଷାତକାରରେ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି । କାଜଲ ଏହାରି ଭିତରେ ସୂଚି ମଧ୍ୟ ଆରମ୍ଭ କରିସାରିଥିବା ଜଣା ପଡ଼ିଛି । ଏହି ଚରିତ୍ରଟି ଖୁବ ଗମ୍ଭୀର ଅଟେ ତେଣୁ କାଜଲଙ୍କ ଉପରେ ପ୍ରେସର ରହିଛି ବୋଲି ସୋସିଆଲ ମିଡିଆରେ ମତ ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି । ଅନେକ ହିରୋଇନ୍‌ଙ୍କ ଉପରେ ଆଲୋଚନା ହେବା ପରେ କାଜଲଙ୍କୁ ତୟନ କରାଯାଇଥିବା ଜଣା ପଡ଼ିଛି । ମେକର୍ସଙ୍କର କାଜଲଙ୍କ ଉପରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭରସା ରହିଛି ବୋଲି ମେକର୍ସଙ୍କ ପକ୍ଷରୁ ମତ ଦିଆଯାଇଛି । ଏହି ଫିଲ୍ମକୁ ଦୁଇଟି ଭାଗରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଉଛି, ଯାହାର ପ୍ରଥମ ଭାଗ ୨୦୨୬ ଓ ଦ୍ୱିତୀୟ ଭାଗ ୨୦୨୭ରେ ରିଲିଜ୍ କରାଯିବ ବୋଲି ସୂଚନା ରହିଛି । ଏଥିରେ ରଣବୀର କପୁରଙ୍କୁ ରାମ ଓ ସାଲ ପଲ୍ଲବୀଙ୍କୁ ସୀତା ଭୂମିକାରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିବ ।

ମନ୍ଦୋଦରୀ ଭୂମିକାରେ କାଜଲ

