





ରବିବାର, ୩ ନଭେମ୍ବର, ୨୦୨୪

### ଚୁଟି ନ ପାଟିବାର ଘରୋଇ ଉପାୟ

କେଶ ପାଇଁ ବହୁତ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ ସୋରିଷ ତେଲ । ଏହା କେଶକୁ ମଜଭୂତ କରାଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଆପଣ ଜାଣିଛନ୍ତି କି, ସୋରିଷ ତେଲ ସହ ମେହେନ୍ଦି ମିଶାଇ ଲଗାଇବା ଦ୍ୱାରା କେଶ ଘନ ଏବଂ କଳା ହେବା ସହିତ ପୋଷଣ ମଧ୍ୟ ମିଳିଥାଏ । ଆଜି ଆମେ ଆପଣଙ୍କୁ ସୋରିଷ ତେଲ ଓ ମେହେନ୍ଦିର ବ୍ୟବହାର ବିଷୟରେ କହିବୁ । ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ : କମ୍ ସୋରିଷ ତେଲ, ବଡ଼ ଝମଟ ହିନା ପାଉଁଶର କିୟା ମେହେନ୍ଦି ପତ୍ର, ଗ୍ୟାସ୍ ଉପରେ ଲୁହା କଡ଼େର ବସାନ୍ତୁ ଏବଂ ଏଥିରେ ସୋରିଷ ତେଲ ପକାନ୍ତୁ । ତେଲ ଗରମ ହୋଇଗଲା ପରେ ଗ୍ୟାସରେ ଆଞ୍ଚକୁ କମ୍ କରିଦିଅନ୍ତୁ । ସେଥିରେ ହିନା ପାଉଁଶର ପକାନ୍ତୁ । ତେଲ ଫୁଟିବା ଯାଏ ଏହାକୁ ଗରମ



କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଲଗାତାର ପାନ୍ଥନ୍ତୁ । ଯେତେବେଳେ ତେଲ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କଳା ହୋଇଯିବ ଏବଂ ମେହେନ୍ଦି ସେଥିରେ ମିଶିଯିବ, ଗ୍ୟାସ୍ ବନ୍ଦ କରିଦିଅନ୍ତୁ । ତେଲ କଡ଼େଇକୁ ୧ ମିନିଟ୍ ଯାଏ ଢାଙ୍କିକି

ରଖିଦିଅନ୍ତୁ । ତେଲ ଥଣ୍ଡା ହୋଇଗଲା ପରେ ଏହାକୁ ଛାଣି ଏକ ଶିଶିରେ ରଖନ୍ତୁ । ଏବେ ଆପଣଙ୍କ ମିଶ୍ରଣ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା । କେଶ ଅଧିକ ପାଉଁଶୁଲେ ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ ।

## କୋଲେଷ୍ଟର କମ୍ କରେ ନାସପାତି

ଆପଣମାନେ ହୁଏତ ପ୍ରତିଦିନ ସେଠି ଖାଇଥିବେ । କିନ୍ତୁ ପ୍ରତିଦିନ ନାସପାତି ଖାଇଥିବା ଲୋକ ଖୁବ୍ କମ୍ । ସେଠି ଭଲ ଆଉ ଏକ ଫଳ ହେଉଛି ନାସପାତି । ଏଥିରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ରହିଥାଏ । କିନ୍ତୁ କ'ଣ ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି କି, ନାସପାତି ଶିବା ଅନ୍ୟ ଫଳ ତୁଳନାରେ ଅଧିକ ଫାଇଦା ରହିଥାଏ । ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା କ'ଣ ରହିଛି ନାସପାତିର ଫାଇଦା... ନାସପାତିର ଭରପୁର ମାତ୍ରାରେ ଫାଇଦା ରହିଥାଏ । ଫାଇଦା ଯୋଗୁଁ ପାଚନ ତନ୍ତ୍ର କମ୍ବୁତ ହୋଇଥାଏ । ନାସପାତିରେ ଥିବା ପୋକଟିନ ନାମକ ତତ୍ତ୍ୱ କୋଷ୍ଟକାଠିନ୍ୟ ସମସ୍ୟା ପାଇଁ ରାମବାଣ ହୋଇଥାଏ । ନାସପାତି ଚୋପାର ମଧ୍ୟ ଅନେକ ଫାଇଦା ରହିଥାଏ ।



ଏହାର ଚୋପାରେ ୩-୪ ଗୁଣା ଅଧିକ ଫାଇଟୋଲ୍ୟୁକ୍ସିଏଟ୍ ରହିଥାଏ । ଯାହା ଶରୀରର

ଇନ୍ସୁଲିନ୍ ବଢ଼ାଇଥାଏ । ଏହାକୁ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା କ୍ୟାନସର ଏବଂ ହୃଦ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ରୋଗ ଆଶଙ୍କା କମ୍

ହୋଇଥାଏ । ନାସ ପାତିରେ ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ଆଇରନ ରହିଥାଏ । ଯାହା ହିମୋ

ଗ୍ଲୋବିନର ସ୍ତର ବଢ଼ାଇଥାଏ । ଏନିମିଆ ଗଣ ରୋଗକୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେଇଥାଏ ନାସପାତି । ନାସପାତିରେ ଆର୍ବି ଅକ୍ସିଡ଼ାଏଟ୍ ଏବଂ ଭିଟାମିନର ଭବିତ ମାତ୍ରା ରହିଛି, ଯାହା ରୋଗ ପ୍ରତିରକ୍ଷା ପ୍ରଣାଳୀକୁ ସୁଧାରିଥାଏ ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ସହିତ ଲଢ଼ିବା ପାଇଁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇଥାଏ । ନାସପାତିରେ ପୋକଟିନ ରହିଛି, ଯାହା କୋଲେଷ୍ଟରଲ୍ କମ୍ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କୁ ହୋଇ ଚୋପାରେ ଲାଗୁଛି, ତେବେ ନାସପାତି ଖାଆନ୍ତୁ । ଏଥିରେ ଥିବା ଫାଇବର ଆପଣଙ୍କ ସେସ୍ଟୁ ଅଧିକ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପୂର୍ଣ୍ଣ ରଖେ । ଫାଇବର ଛଡ଼ା ଏଥିରେ ଭିଟାମିନ ସି, ଆଇରନ ଏବଂ ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ ଭରପୁର ମାତ୍ରାରେ ରହିଥାଏ ।

## କେମିତି କରିବେ ଶିରିଡି ସାଇ ବାବାଙ୍କ ପୂଜା

ଶିରିଡି ସାଇ ବାବାଙ୍କୁ ଯିଏ ଶ୍ରଦ୍ଧାର ସହ ପୂଜା କରିଥାଏ, ତାଙ୍କୁ ସୁରକ୍ଷା କରେ ବାବା ସେମାନଙ୍କ ଉପରେ ସର୍ବଦା ନିକ କୃପା ଦୃଷ୍ଟି ରଖୁଥାନ୍ତି ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଗୁରୁବାର ଦିନ ସାଇ ବାବାଙ୍କୁ ସମର୍ପିତ । ମନୋଧ୍ୟାମନା ପୂର୍ଣ୍ଣ ପାଇଁ ଲୋକେ ଗୁରୁବାର ଦିନ ସାଇ ବାବାଙ୍କ ବ୍ରତ ପାଳନ କରନ୍ତି । ପ୍ରତ୍ୟେକ କାଳି ବା ଧର୍ମର ବ୍ୟକ୍ତି ସାଇ ବାବାଙ୍କ ଆରାଧନା କରିପାରିବେ । ସାଇ ବାବା ସମସ୍ତଙ୍କ ମନୋଧ୍ୟାମନା ପୂରଣ କରନ୍ତି । ବାବାଙ୍କ ବିଶେଷ କୃପା ପାଇବା ପାଇଁ କେମିତି ପୂଜା କରିବେ ଜାଣନ୍ତୁ । ପୂଜା କରିବା ପରେ ବାବାଙ୍କ କଥା ନିଶ୍ଚୟ ପଢନ୍ତୁ ଓ ଆଳତି କରନ୍ତୁ । ସାଇ ବାବାଙ୍କର ଗୋଟିଏ ହିଁ ମୂଳମନ୍ତ୍ର- 'ସମସ୍ତଙ୍କର ମାଲିକ ଜଣେ' ବା 'ସବକା ମାଲିକ ଏକ ହେ' । ବାବାଙ୍କ ବ୍ରତ ବହୁତ ସହଜ ଓ ସରଳ । ଗୁରୁବାର ଦିନ ବ୍ରତ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ବିଜଣା ତ୍ୟାଗ କରି ନିତ୍ୟକର୍ମ ଓ ସ୍ନାନ ଆଦି ସାରି ସର୍ବ ପ୍ରଥମେ ବାବାଙ୍କ ଧ୍ୟାନ କରିବା ଉଚିତ । ଧ୍ୟାନ



କରି ବ୍ରତ ସଂକଳ୍ପ ନେବା ଉଚିତ । ଏହାପରେ ମୂର୍ତ୍ତି କିୟା ଫଟୋ ସ୍ଥାପନ କରି ଗଜାଜଳରେ ଶୁଦ୍ଧ କରି ହଳଦିଆ ବସ୍ତ୍ର ଧାରଣ କରାଇବା ଉଚିତ । ଏହା ପରେ ପୁଷ୍ପ, ରୋଲି ଓ ଚନ୍ଦନ ଅର୍ପଣ କରନ୍ତୁ । ଛପ ନୈବେଦ୍ୟ ଅର୍ପଣ କରିବେ । ଏହାପରେ ଶୁଦ୍ଧ ଘିଅର ଦୀପ ଜାଳି ବାବାଙ୍କ ଧ୍ୟାନ କରିବା

ଉଚିତ । ବାବାଙ୍କ ପାଖରେ ବେସନ ଲତୁ, ପେଡ଼ା କିୟା ଯେକୌଣସି ହଳଦିଆ ମିଠା ଭୋଗ କରିପାରିବେ । ଏହାପରେ ହାତରେ ଫୁଲ ଧରି ବାବାଙ୍କ କଥା ପଢିବା କିୟା ଶୁଣିବା ଉଚିତ । ଏହାପରେ ବାବାଙ୍କୁ ନିକ ମନୋଧ୍ୟାମନା ଜଣାଇ ଶେଷରେ ପ୍ରସାଦ ବିତରଣ କରିବା ଉଚିତ । ପ୍ରସାଦ ଗରିବଙ୍କୁ ବାଣ୍ଟିବା ଉଚିତ । ଏଥିରେ ବାବା ପ୍ରସନ୍ନ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଗୁରୁବାର ଦିନ ଅଭାବୀ କିୟା ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଲୋକଙ୍କୁ କିଛି ଦାନ କରିପାରିଲେ ବହୁତ ଭଲ ।

### କଣ କୁହେ ପାପୁଲିର ଏମ ଅକ୍ସର ...

ମଣିଷ କାହିଁକେହିଁ ଯୁଗରୁ ଭାଗ୍ୟ ଓ ଜ୍ୟୋତିଷଶାସ୍ତ୍ର ଉପରେ ବିଶ୍ୱାସ କରି ଆସୁଛି । ଆଜି ମଧ୍ୟ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଛି । ଏହି ଜ୍ୟୋତିଷ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ଆମ ଭାଗ୍ୟ ଓ ଭବିଷ୍ୟତର ସୂଚନା ମିଳିଥାଏ । ତେବେ ହସ୍ତ ରେଖାରୁ ମଧ୍ୟ ଏହାର ସୂଚନା ମିଳେ । ଆଜି



ଆସନ୍ତୁ ହସ୍ତ ରେଖାରୁ କିଛି ଜାଣିବା । ଆମ ହାତରେ ଋଷୋତି ମୁଖ୍ୟ ରେଖା ଥାଏ । ଜୀବନ ରେଖା, ମସ୍ତିଷ୍କ ରେଖା, ହୃଦୟ ରେଖା ଏବଂ ଭାଗ୍ୟ ରେଖା । ଏହି ୪ଟି ରେଖା ମଣିଷ ଜୀବନରେ ସର୍ବାଧିକ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ଯଦି ଏହି ଋଷି ରେଖା ସ୍ପଷ୍ଟ ଥାଏ ତେବେ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି ରାଜା ଭଳି ଜୀବନଯାପନ କରିଥାନ୍ତି ବୋଲି ବିଶ୍ୱାସ

କରିଥାଏ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଏହି ଋଷୋତି ରେଖା ଏକତ୍ର ହୋଇ ଉପରୋକ୍ତ ଚିତ୍ର ଅନୁଯାୟୀ ଇଂରାଜୀ ଭାଷାରେ ଏମ ଅକ୍ସର ଭଳି ଆକାର ହୋଇଥାନ୍ତି, ତାହେଲେ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି ନିଃସହଯୋଗ କୋଟିପତି ହୋଇଥାନ୍ତି । ଜ୍ୟୋତିଷ ଶାସ୍ତ୍ର ଅନୁଯାୟୀ, ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତି ଭଗବାନଙ୍କର ଅତି ପ୍ରିୟ ଅଟନ୍ତି । ଏହି ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ଆଦର୍ଶ ବ୍ୟକ୍ତି ଭାବରେ ବିବେଚନା କରାଯାଏ । ଏହିପରି ଲୋକମାନେ ଅତି

କଣେ ସତ୍ତା ଜୀବନସାଥୀ ପାଇଥାନ୍ତି ଏବଂ ବ୍ୟବସାୟରେ ତାଙ୍କ ଜୀବନସାଥୀ ତାଙ୍କୁ ସୁର ସହଯୋଗ କରିଥାନ୍ତି । ଏମାନେ ଯାହା ସହ କରୁଛନ୍ତି ସ୍ଥାପନ କରନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ଭାଗ୍ୟ ଖୋଲିଯାଏ । ଯଦି ଉଭୟ ସ୍ୱାମୀ-ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ହାତରେ ଏମ ଅକ୍ସର ପାଆନ୍ତି ତେବେ ଏହାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ସେମାନେ ଦୁନିଆର ସବୁଠାରୁ ଭାଗ୍ୟଶାଳୀ ବ୍ୟକ୍ତି । ସେମାନଙ୍କର ଯୋଡ଼ି ଏକ ଆଦର୍ଶ ଯୋଡ଼ି ।

## ଲାଲ ଅଙ୍ଗୁର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସହ ଦୃଢ଼ ପାଇଁ ହୋଇଥାଏ ଖୁବ୍ ଲାଭକାରୀ



ନାଲି ଅଙ୍ଗୁର ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରକୁ ଅନେକ ଉପକାର ମିଳିଥାଏ । ବିଶେଷ କରି ଏହା ଚେହେରା ପାଇଁ ଅଧିକ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ । ସୁସ୍ଥ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଦୃଢ଼ତା ବଢ଼ିଥାଏ । ଦୃଢ଼ତା ବଢ଼ିବା ଏବଂ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ପାଇଁ ଅଙ୍ଗୁର ଅତ୍ୟନ୍ତ ଲାଭଦାୟକ ।

ଏପରି ପରିସ୍ଥିତିରେ, ଆପଣ ନିଜ ଖାଦ୍ୟରେ ନାଲି ଅଙ୍ଗୁରକୁ ସାମିଲ ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ । ଯାହା ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଚେହେରାରେ ଥିବା ଦାଗକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ସଫା କରିଥାଏ । ନାଲି ଅଙ୍ଗୁର ବ୍ୟବହାର କରିବାର ଅନେକ ଉପାୟ ଅଛି । ଯଦି ଆପଣ ଋଷୁଡି, ତେବେ ଏହାକୁ ନିଜ ଖାଦ୍ୟରେ ନେଇ

ଖାଇପାରିବେ କିମ୍ବା ଫେସ୍ ପ୍ୟାକ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ମୁହଁରେ ଲଗାଇ ପାରିବେ । ନାଲି ଅଙ୍ଗୁରର ଉପକାର: ■ ଅତିତେଜିଲ୍ ଷ୍ଟେସ୍ ବା ନାଲି ଅଙ୍ଗୁର ଉପ ଚର୍ମ ରୋଗର କାରଣ ହୋଇପାରେ । ତେଣୁ ଲାଲ ଅଙ୍ଗୁର ଏଥିରେ ବହୁତ ଉପକାରୀ । ଅମ୍ଳଜାନ ଉପକୃ

ହୋଇଥାଏ । ■ ନାଲି ଅଙ୍ଗୁରରେ ରେସଭାଟ୍ରୋଲ୍ ଥାଏ, ଯାହା ବାକ୍ଟିରିଆ ଲକ୍ଷଣ ତଥା ବୟସ ବଢ଼ିବା ଲକ୍ଷଣକୁ ହ୍ରାସ କରିଥାଏ । ରେସଭାଟ୍ରୋଲ୍ ଏକ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ, ଯାହା ସୁସ୍ଥ ଚର୍ମକୁ ବଜାୟ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

କମାଇବାରେ ଲାଲ ଅଙ୍ଗୁର ବହୁତ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ■ ନାଲି ଅଙ୍ଗୁରରେ ଭିଟାମିନ ସି ଭରପୁର ମାତ୍ରାରେ ରହିଥାଏ । ଭିଟାମିନ-ସି ଚର୍ମକୁ ସୁନ୍ଦର କରିଥାଏ । ■ ଚର୍ମରେ ଥିବା ଦାଗ ଏବଂ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ଭଲ କରିବାରେ ଲାଲ ଅଙ୍ଗୁର ମଧ୍ୟ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

■ ଲାଲ ଅଙ୍ଗୁରରେ ଆଣ୍ଟି-ବ୍ୟାକ୍ଟିରିଆଲ୍ ଆକ୍ସିଡାଣ୍ଟର ଗୁଣ ମଧ୍ୟ ରହିଥାଏ । ଏହି ଗୁଣ ଚର୍ମ ସଂକ୍ରମଣକୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । କିପରି ବ୍ୟବହାର କରିବେ: ■ ଯଦି ଆପଣ ଋଷୁଡି, ଆପଣ ନିଜ ଖାଦ୍ୟରେ ନାଲି ଅଙ୍ଗୁର ମଧ୍ୟ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରିପାରିବେ । ଯେମିତିକି ଫଳ ଆକାରରେ ଖାଇ ପାରିବେ । ନଚେତ ସାଲାଡ୍ ଆକାରରେ । ଏଥିରେ ଥିବା ଭିଟାମିନ ସି, ଭିଟାମିନ୍-ସି ଏବଂ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଦୃଢ଼ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଲାଭଦାୟକ ଅଟେ । ■ ଲାଲ ଅଙ୍ଗୁରକୁ ଆପଣ ଫେସ୍ ପ୍ୟାକ୍ ଭାବରେ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ । ଏଥିପାଇଁ ଆପଣ ଟମାଟୋ ଏବଂ ଅଙ୍ଗୁରକୁ ମିଶାଇ ଭଲ ଭାବରେ ମାଲିସ୍ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ତା'ପରେ ୨୦ ମିନିଟ୍ ପରେ ପାଣିରେ ଯୋଗ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହି କାରଣରୁ ଚେହେରାରେ ଥିବା ଦାଗ ଏବଂ ଦାଗ ଭଲ ହୋଇଯାଏ ।

### ହୃଦରୋଗୀ ପ୍ରତିଦିନ ଖାଆନ୍ତୁ ଶିମ

ଶାରଦିନ ମିଳୁଥିବା ପରିବା ହେଉଛି ଶିମ । ଏହା ଖାଇବାକୁ ସୁବିଧା ଏବଂ ଏଥିରେ ଅନେକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପକାରୀ ଗୁଣ ରହିଛି । ଏଥିରେ ପ୍ରୋଟିନ, ଭିଟାମିନ ଓ ମନେରାଲ୍ ରହିଛି, ଯାହା ଉଚ୍ଚ ଶ୍ରମ ହ୍ରାସ କରିବା



ସହିତ ପାର୍ଶ୍ୱପକ୍ଷ ପରି ରୋଗକୁ ଭଲ କରିବା ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଶିମ କୋଲେଷ୍ଟରଲ୍ ସ୍ତର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାଏ । ତେବେ ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ଶିମ ଖାଇଲେ ଅନ୍ୟ କେଉଁସବୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପକାରୀ ଲାଭ ମିଳିଥାଏ । ଶିମରେ ଥିବା ଭିଟାମିନ ବି, ଫୋଲେଟ୍, କ୍ୟାଲସିୟମ୍, ଆଇରନ ଓ ସେଲେନିୟମ୍ ହିମୋଗ୍ଲୋବିନ୍ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ ଏବଂ ଫାଇବର ପାଚନ ତନ୍ତ୍ରକୁ ଠିକ୍ ରଖିଥାଏ । ଉଚ୍ଚ ଚୁକ୍ତି ଯୋଗୁଁ ଅନେକ ଲୋକ ଚିନ୍ତାରେ ରହନ୍ତି । ଉଚ୍ଚ କମ୍ କରିବା ପାଇଁ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି

ପାଇଥାଏ । ଏହା ଏପରି ଏକ ପରିବା ଯାହା ଶରୀରରେ ଆର୍ବି-ଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟକୁ ସଂକ୍ରମିତ କରିଥାଏ, ଯାହା ଯୋଗୁଁ ସେଲ୍ସରେ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ହୋଇଥାଏ । ଏଥିରେ ଥିବା ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ୍ ହାତକୁ ମଜବୁତ କରିଥାଏ । ଏକ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ୍ ଅଭାବରୁ ହାତ ଉପରେ ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ । ହାତକୁ ମଜବୁତ ରଖିବା ପାଇଁ ପ୍ରତିଦିନ ଶିମ ଖାଆନ୍ତୁ । ଉଚ୍ଚ ଚୁକ୍ତି ଯୋଗୁଁ ଅନେକ ଲୋକ ଚିନ୍ତାରେ ରହନ୍ତି । ଉଚ୍ଚ କମ୍ କରିବା ପାଇଁ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି

କ୍ଷିମରେ ୧୮୭ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ, ୧୩ ଗ୍ରାମ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଓ ୯ ଗ୍ରାମ ଫାଇବର ରହିଛି । ଏଥିପାଇଁ ଶିମ ଖାଇଲେ ପେଟ ପୂରିଲା ଭଳି ଲାଗିଥାଏ ଏବଂ ଭୋକ କମ୍ ହୋଇଥାଏ । ଶିମ ହାର୍ଟ ପାଇଁ ବହୁତ ଭଲ । ଏହା ହାର୍ଟରୁ ସୁରୁ ରଖିବା ସହିତ ରକ୍ତଚାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାଏ । ଏଥିରେ ଥିବା ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ୍ ଓ ପୋଟାସିୟମ୍ ରକ୍ତ ବାହିକାଳୁ ଆରାମ ଦେଇଥାନ୍ତି । ଏହାଦ୍ୱାରା ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ କମ୍ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ହୃଦରୋଗୀ ଏହାକୁ ପ୍ରତିଦିନ ଖାଆନ୍ତୁ ।













# ରୋମାଞ୍ଚକର ସ୍ଥିତିରେ ମୁମ୍ବାଇ ଟେଣ୍ଟ ସିଏସ୍‌କେ ପାଇଁ ଖେଳିବେ ପଡ଼ି !

ମୁମ୍ବାଇ, ୨୧୧୧ (ଏକେସ୍) : ରୋମାଞ୍ଚକର ସ୍ଥିତିରେ ମୁମ୍ବାଇ ଟେଣ୍ଟ ସମ୍ମାନ ରକ୍ଷା ପାଇଁ ନ୍ୟୁଜିଲାଣ୍ଡ ବିପକ୍ଷରେ ଦ୍ୱିତୀୟ ଟେଷ୍ଟ ଖେଳିବା ପାଇଁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିଛନ୍ତି। ପ୍ରଥମ ଟେଷ୍ଟରେ ୨୮ ରନର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଲିଡ୍ ପାଇଥିବା ଭାରତ ଦ୍ୱିତୀୟ ଟେଷ୍ଟରେ ନ୍ୟୁଜିଲାଣ୍ଡର ୯ ବ୍ୟାଟରଙ୍କୁ ପ୍ୟାରିଲିୟମ୍‌ସ୍‌ସ୍‌ମାନ୍‌ସ୍‌ ପଠାଇ ଦେଇଛି। ୨-୦ରେ ଟେଷ୍ଟ ସିରିଜ୍‌କୁ ନବଳା କରି ସାରିଥିବା ନ୍ୟୁଜିଲାଣ୍ଡ ଦ୍ୱିତୀୟ ଟେଷ୍ଟରେ ୧୪୩ ରନର ଲିଡ୍ ହାସଲ କରି ନେଇଛି। ହାତରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ଟେଷ୍ଟ ଥିବାବେଳେ ଦଳ ଯଥାସମ୍ଭବ ଲିଡ୍‌କୁ ୨୦୦ ରନର ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବ। ମୁମ୍ବାଇର ଟେଷ୍ଟ ଟ୍ରାକରେ ମାଡ଼ ଗୋଟିଏ ଆଉ ୧୦୦ରୁ ଅଧିକ ରନ ଟେକ ହୋଇଥିବାରୁ ଭାରତ ପାଇଁ ମ୍ୟାଚ୍ ଜିତିବା ସହଜ ହେବ ନାହିଁ ବୋଲି ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ମତ ରଖିଛନ୍ତି।



ହୋଇଛନ୍ତି। ଦ୍ୱିତୀୟ ଟେଷ୍ଟ ଖେଳ ଶେଷ ଶେଷ ସୁଦ୍ଧା ନ୍ୟୁଜିଲାଣ୍ଡ ତା'ର ଦ୍ୱିତୀୟ ଟେଷ୍ଟରେ ୯ ଟେଷ୍ଟ ହରାଇ ୧୭୧ ରନ କରିଛି। ଦିବସର ଶେଷ ବ୍ୟାଟର ଭାବେ ମ୍ୟାଚ୍ ହେଉଛି ୧୦ ରନ କରି ଆଉଟ ହେବା ପରେ ଅମୀୟାଲ୍‌ସ୍‌ମାନ୍‌ସ୍‌ କରିଛନ୍ତି। ଏହି ସମୟରେ ଏକାକ ପଟେଲ ୭ ରନ କରି ରହିଥିଲେ। ପ୍ରଥମ ଟେଷ୍ଟରେ ନିଜ ଦ୍ୱିତୀୟ ଟେଷ୍ଟରେ ୯ ଜଣ ବ୍ୟାଟର ଆଉଟ

କରିଛନ୍ତି ବନାମ ହୋଇଛି। ସେ ଏକାକୀ ୪୮ ରନ କରିଛନ୍ତି। ଦ୍ୱିତୀୟ ଟେଷ୍ଟରେ ନେଇଥିବା ବେଳେ ତାଙ୍କ ସିନିଆର ଟେଷ୍ଟରେ ନିଜ ଦ୍ୱିତୀୟ ଟେଷ୍ଟରେ ୯ ଟେଷ୍ଟ ହରାଇ ୧୭୧ ରନ କରିଛନ୍ତି। ଦିବସର ଶେଷ ବ୍ୟାଟର ଭାବେ ମ୍ୟାଚ୍ ହେଉଛି ୧୦ ରନ କରି ଆଉଟ ହେବା ପରେ ଅମୀୟାଲ୍‌ସ୍‌ମାନ୍‌ସ୍‌ କରିଛନ୍ତି। ଏହି ସମୟରେ ଏକାକ ପଟେଲ ୭ ରନ କରି ରହିଥିଲେ। ପ୍ରଥମ ଟେଷ୍ଟରେ ନିଜ ଦ୍ୱିତୀୟ ଟେଷ୍ଟରେ ୯ ଜଣ ବ୍ୟାଟର ଆଉଟ

କରିଛନ୍ତି ବନାମ ହୋଇଛି। ସେ ଏକାକୀ ୪୮ ରନ କରିଛନ୍ତି। ଦ୍ୱିତୀୟ ଟେଷ୍ଟରେ ନେଇଥିବା ବେଳେ ତାଙ୍କ ସିନିଆର ଟେଷ୍ଟରେ ନିଜ ଦ୍ୱିତୀୟ ଟେଷ୍ଟରେ ୯ ଟେଷ୍ଟ ହରାଇ ୧୭୧ ରନ କରିଛନ୍ତି। ଦିବସର ଶେଷ ବ୍ୟାଟର ଭାବେ ମ୍ୟାଚ୍ ହେଉଛି ୧୦ ରନ କରି ଆଉଟ ହେବା ପରେ ଅମୀୟାଲ୍‌ସ୍‌ମାନ୍‌ସ୍‌ କରିଛନ୍ତି। ଏହି ସମୟରେ ଏକାକ ପଟେଲ ୭ ରନ କରି ରହିଥିଲେ। ପ୍ରଥମ ଟେଷ୍ଟରେ ନିଜ ଦ୍ୱିତୀୟ ଟେଷ୍ଟରେ ୯ ଜଣ ବ୍ୟାଟର ଆଉଟ

ହାସଲ କରିଥିଲା। ନ୍ୟୁଜିଲାଣ୍ଡ ତା'ର ଦ୍ୱିତୀୟ ଟେଷ୍ଟରେ ନେଇଥିବା ବେଳେ ତାଙ୍କ ସିନିଆର ଟେଷ୍ଟରେ ନିଜ ଦ୍ୱିତୀୟ ଟେଷ୍ଟରେ ୯ ଟେଷ୍ଟ ହରାଇ ୧୭୧ ରନ କରିଛନ୍ତି। ଦିବସର ଶେଷ ବ୍ୟାଟର ଭାବେ ମ୍ୟାଚ୍ ହେଉଛି ୧୦ ରନ କରି ଆଉଟ ହେବା ପରେ ଅମୀୟାଲ୍‌ସ୍‌ମାନ୍‌ସ୍‌ କରିଛନ୍ତି। ଏହି ସମୟରେ ଏକାକ ପଟେଲ ୭ ରନ କରି ରହିଥିଲେ। ପ୍ରଥମ ଟେଷ୍ଟରେ ନିଜ ଦ୍ୱିତୀୟ ଟେଷ୍ଟରେ ୯ ଜଣ ବ୍ୟାଟର ଆଉଟ

ନୂଆ ଦିଲ୍ଲୀ, ୨୧୧୧ : ଆଇପିଏଲ୍ ୨୦୨୪ ପୂର୍ବରୁ ଦିଲ୍ଲୀ କ୍ୟାପିଟାଲ୍ସ୍ ରିଷତ ପଟ୍ଟନାୟକ୍ ପ୍ରଥମ ଟେଷ୍ଟରେ ନିଜ ଦ୍ୱିତୀୟ ଟେଷ୍ଟରେ ନେଇଥିବା ବେଳେ ତାଙ୍କ ସିନିଆର ଟେଷ୍ଟରେ ନିଜ ଦ୍ୱିତୀୟ ଟେଷ୍ଟରେ ୯ ଟେଷ୍ଟ ହରାଇ ୧୭୧ ରନ କରିଛନ୍ତି। ଦିବସର ଶେଷ ବ୍ୟାଟର ଭାବେ ମ୍ୟାଚ୍ ହେଉଛି ୧୦ ରନ କରି ଆଉଟ ହେବା ପରେ ଅମୀୟାଲ୍‌ସ୍‌ମାନ୍‌ସ୍‌ କରିଛନ୍ତି। ଏହି ସମୟରେ ଏକାକ ପଟେଲ ୭ ରନ କରି ରହିଥିଲେ। ପ୍ରଥମ ଟେଷ୍ଟରେ ନିଜ ଦ୍ୱିତୀୟ ଟେଷ୍ଟରେ ୯ ଜଣ ବ୍ୟାଟର ଆଉଟ



ରାଜନାଥ୍ ଏହି ବିଷୟରେ କହିଛନ୍ତି।

## ପ୍ୟାରିସ୍ ଅଲିମ୍ପିକ୍‌ସ୍‌ରେ ୪୮% କ୍ୱାଡ୍ରାଟିକ୍‌ସ୍‌ ଶୋଷଣ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୧୧୧ : ପ୍ୟାରିସ୍ ଅଲିମ୍ପିକ୍‌ସ୍‌ରେ ଟ୍ରାକ୍ ଓ ଫିଲ୍ଡ୍ କ୍ୱାଡ୍ରାଟିକ୍‌ସ୍‌ରେ କ୍ରମିକ୍‌ସ୍‌ ଶୋଷଣ ହେଉଛି। ପ୍ୟାରିସ୍ ଅଲିମ୍ପିକ୍‌ସ୍‌ରେ ୪୮% କ୍ୱାଡ୍ରାଟିକ୍‌ସ୍‌ ଶୋଷଣ ହେଉଛି। ପ୍ୟାରିସ୍ ଅଲିମ୍ପିକ୍‌ସ୍‌ରେ ୪୮% କ୍ୱାଡ୍ରାଟିକ୍‌ସ୍‌ ଶୋଷଣ ହେଉଛି। ପ୍ୟାରିସ୍ ଅଲିମ୍ପିକ୍‌ସ୍‌ରେ ୪୮% କ୍ୱାଡ୍ରାଟିକ୍‌ସ୍‌ ଶୋଷଣ ହେଉଛି।



ପ୍ୟାରିସ୍ ଅଲିମ୍ପିକ୍‌ସ୍‌ରେ ୪୮% କ୍ୱାଡ୍ରାଟିକ୍‌ସ୍‌ ଶୋଷଣ ହେଉଛି।

ପ୍ୟାରିସ୍ ଅଲିମ୍ପିକ୍‌ସ୍‌ରେ ୪୮% କ୍ୱାଡ୍ରାଟିକ୍‌ସ୍‌ ଶୋଷଣ ହେଉଛି। ପ୍ୟାରିସ୍ ଅଲିମ୍ପିକ୍‌ସ୍‌ରେ ୪୮% କ୍ୱାଡ୍ରାଟିକ୍‌ସ୍‌ ଶୋଷଣ ହେଉଛି। ପ୍ୟାରିସ୍ ଅଲିମ୍ପିକ୍‌ସ୍‌ରେ ୪୮% କ୍ୱାଡ୍ରାଟିକ୍‌ସ୍‌ ଶୋଷଣ ହେଉଛି।

ପ୍ୟାରିସ୍ ଅଲିମ୍ପିକ୍‌ସ୍‌ରେ ୪୮% କ୍ୱାଡ୍ରାଟିକ୍‌ସ୍‌ ଶୋଷଣ ହେଉଛି। ପ୍ୟାରିସ୍ ଅଲିମ୍ପିକ୍‌ସ୍‌ରେ ୪୮% କ୍ୱାଡ୍ରାଟିକ୍‌ସ୍‌ ଶୋଷଣ ହେଉଛି। ପ୍ୟାରିସ୍ ଅଲିମ୍ପିକ୍‌ସ୍‌ରେ ୪୮% କ୍ୱାଡ୍ରାଟିକ୍‌ସ୍‌ ଶୋଷଣ ହେଉଛି।

ପ୍ୟାରିସ୍ ଅଲିମ୍ପିକ୍‌ସ୍‌ରେ ୪୮% କ୍ୱାଡ୍ରାଟିକ୍‌ସ୍‌ ଶୋଷଣ ହେଉଛି। ପ୍ୟାରିସ୍ ଅଲିମ୍ପିକ୍‌ସ୍‌ରେ ୪୮% କ୍ୱାଡ୍ରାଟିକ୍‌ସ୍‌ ଶୋଷଣ ହେଉଛି। ପ୍ୟାରିସ୍ ଅଲିମ୍ପିକ୍‌ସ୍‌ରେ ୪୮% କ୍ୱାଡ୍ରାଟିକ୍‌ସ୍‌ ଶୋଷଣ ହେଉଛି।

ପ୍ୟାରିସ୍ ଅଲିମ୍ପିକ୍‌ସ୍‌ରେ ୪୮% କ୍ୱାଡ୍ରାଟିକ୍‌ସ୍‌ ଶୋଷଣ ହେଉଛି। ପ୍ୟାରିସ୍ ଅଲିମ୍ପିକ୍‌ସ୍‌ରେ ୪୮% କ୍ୱାଡ୍ରାଟିକ୍‌ସ୍‌ ଶୋଷଣ ହେଉଛି। ପ୍ୟାରିସ୍ ଅଲିମ୍ପିକ୍‌ସ୍‌ରେ ୪୮% କ୍ୱାଡ୍ରାଟିକ୍‌ସ୍‌ ଶୋଷଣ ହେଉଛି।

ପ୍ୟାରିସ୍ ଅଲିମ୍ପିକ୍‌ସ୍‌ରେ ୪୮% କ୍ୱାଡ୍ରାଟିକ୍‌ସ୍‌ ଶୋଷଣ ହେଉଛି। ପ୍ୟାରିସ୍ ଅଲିମ୍ପିକ୍‌ସ୍‌ରେ ୪୮% କ୍ୱାଡ୍ରାଟିକ୍‌ସ୍‌ ଶୋଷଣ ହେଉଛି। ପ୍ୟାରିସ୍ ଅଲିମ୍ପିକ୍‌ସ୍‌ରେ ୪୮% କ୍ୱାଡ୍ରାଟିକ୍‌ସ୍‌ ଶୋଷଣ ହେଉଛି।

## ସୂର୍ଯ୍ୟ-ହାର୍ଡିକଙ୍କ ଠାରୁ କମ୍ ଦରମାରେ ଖେଳିବେ ରୋହିତ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୧୧୧ : ଆଇପିଏଲ୍ ୨୦୨୪ ପାଇଁ ମୁମ୍ବାଇ ଲକ୍ଷ୍ମୀଆନ୍ଦ୍ ପାଣ୍ଡେଙ୍କୁ ରିଟେନ କରିବାକୁ ଯୋଜନା କରାଯାଇଛି। ସୂର୍ଯ୍ୟକମ୍ଭାର୍ଜନ ଯାଦବ, ହାର୍ଡିକ ପାଣ୍ଡେ, ରୋହିତ ଶର୍ମା ଏବଂ ବିଜୟ ପଟ୍ଟନାୟକ୍ ପ୍ରମୁଖ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ରିଟେନ କରିବାକୁ ଯୋଜନା କରାଯାଇଛି।

ସୂର୍ଯ୍ୟକମ୍ଭାର୍ଜନ ଯାଦବ, ହାର୍ଡିକ ପାଣ୍ଡେ, ରୋହିତ ଶର୍ମା ଏବଂ ବିଜୟ ପଟ୍ଟନାୟକ୍ ପ୍ରମୁଖ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ରିଟେନ କରିବାକୁ ଯୋଜନା କରାଯାଇଛି।

ସୂର୍ଯ୍ୟକମ୍ଭାର୍ଜନ ଯାଦବ, ହାର୍ଡିକ ପାଣ୍ଡେ, ରୋହିତ ଶର୍ମା ଏବଂ ବିଜୟ ପଟ୍ଟନାୟକ୍ ପ୍ରମୁଖ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ରିଟେନ କରିବାକୁ ଯୋଜନା କରାଯାଇଛି।

ସୂର୍ଯ୍ୟକମ୍ଭାର୍ଜନ ଯାଦବ, ହାର୍ଡିକ ପାଣ୍ଡେ, ରୋହିତ ଶର୍ମା ଏବଂ ବିଜୟ ପଟ୍ଟନାୟକ୍ ପ୍ରମୁଖ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ରିଟେନ କରିବାକୁ ଯୋଜନା କରାଯାଇଛି।

ସୂର୍ଯ୍ୟକମ୍ଭାର୍ଜନ ଯାଦବ, ହାର୍ଡିକ ପାଣ୍ଡେ, ରୋହିତ ଶର୍ମା ଏବଂ ବିଜୟ ପଟ୍ଟନାୟକ୍ ପ୍ରମୁଖ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ରିଟେନ କରିବାକୁ ଯୋଜନା କରାଯାଇଛି।

ସୂର୍ଯ୍ୟକମ୍ଭାର୍ଜନ ଯାଦବ, ହାର୍ଡିକ ପାଣ୍ଡେ, ରୋହିତ ଶର୍ମା ଏବଂ ବିଜୟ ପଟ୍ଟନାୟକ୍ ପ୍ରମୁଖ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ରିଟେନ କରିବାକୁ ଯୋଜନା କରାଯାଇଛି।

ସୂର୍ଯ୍ୟକମ୍ଭାର୍ଜନ ଯାଦବ, ହାର୍ଡିକ ପାଣ୍ଡେ, ରୋହିତ ଶର୍ମା ଏବଂ ବିଜୟ ପଟ୍ଟନାୟକ୍ ପ୍ରମୁଖ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ରିଟେନ କରିବାକୁ ଯୋଜନା କରାଯାଇଛି।

## ରିଜୁ ସିଂଙ୍କ ଉପରେ ଟଙ୍କା ବର୍ଷା

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୧୧୧ : ଆଇପିଏଲ୍ ୨୦୨୪ ପୂର୍ବରୁ ରଖାଯିବାକୁ ଥିବା ଖେଳାଳିଙ୍କ ନାମ ଘୋଷଣା କରାଯାଇଛି। ଅନେକ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ରିଟେନ କରିବାକୁ ଯୋଜନା କରାଯାଇଛି।



ରିଜୁ ସିଂଙ୍କ ଉପରେ ଟଙ୍କା ବର୍ଷା ହେଉଛି।

ରିଜୁ ସିଂଙ୍କ ଉପରେ ଟଙ୍କା ବର୍ଷା ହେଉଛି। ରିଜୁ ସିଂଙ୍କ ଉପରେ ଟଙ୍କା ବର୍ଷା ହେଉଛି।

ରିଜୁ ସିଂଙ୍କ ଉପରେ ଟଙ୍କା ବର୍ଷା ହେଉଛି। ରିଜୁ ସିଂଙ୍କ ଉପରେ ଟଙ୍କା ବର୍ଷା ହେଉଛି।

ରିଜୁ ସିଂଙ୍କ ଉପରେ ଟଙ୍କା ବର୍ଷା ହେଉଛି। ରିଜୁ ସିଂଙ୍କ ଉପରେ ଟଙ୍କା ବର୍ଷା ହେଉଛି।

ରିଜୁ ସିଂଙ୍କ ଉପରେ ଟଙ୍କା ବର୍ଷା ହେଉଛି। ରିଜୁ ସିଂଙ୍କ ଉପରେ ଟଙ୍କା ବର୍ଷା ହେଉଛି।

ରିଜୁ ସିଂଙ୍କ ଉପରେ ଟଙ୍କା ବର୍ଷା ହେଉଛି। ରିଜୁ ସିଂଙ୍କ ଉପରେ ଟଙ୍କା ବର୍ଷା ହେଉଛି।