

ମାନ: ଚାକରରେ ବହୁଳ ସହାୟତା ମଳକ । ଅଫସ୍ରେ ସହକର୍ମୀଙ୍କ ସହ ମତାନ୍ତର ଦେଖା ଦେବ । ନୂଆ କାର୍ଯ୍ୟ ଆରମ୍ଭ କରିବାର ଉତ୍ତମ ସମୟ । ସ୍ବାମୀ-ସ୍ବା ମଧ୍ୟରେ ଉତ୍ତମ ବୁଝମଣା ରହିବ ।

- ୧୯୩୮- ପ୍ରାଚୀନ ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ ରିପବିକାନ୍ ସମ୍ବିଧାନକୁ ଆପଣାଜାଲା ।
- ୧୯୧୮- କାନାଡ଼ାର ମଣ୍ଡିଲ୍ ଓ ଟରଣ୍ଟୋ ମଧ୍ୟରେ ଏୟାରମେଲ୍ ସେବା ଆରମ୍ଭ ହେଲା ।
- ୧୯୮୭- ସୋଭିଏତ ସଂଘ ସୋୟୁଜ୍ ଟି-୬ ଲଞ୍ଚ କଲା ।
- ୧୯୬୬- ମୁମ୍ବାଇରୁ ନ୍ୟୁୟର୍କ ଯାଉଥିବା ଏୟାର ଇଣ୍ଡିଆ ବିମାନ ସ୍ବିଜରଲାଣ୍ଡରେ ଦୁର୍ଘଟଣାଗ୍ରସ୍ତ ହେବାରୁ ୧୧୭ ଲୋକଙ୍କ ପ୍ରାଣହାନି ।

ଅନେକ ଲୋକଙ୍କର ସକାଳେ ଉଠିବା ମାତ୍ରେ ତା' ବିଷ୍ଣୁଙ୍କ ଶାଢ଼ୀବା ଅଭ୍ୟାସ ଥାଏ । ସେହିପରି ଯେଉଁମାନେ ଜେବକ ତା' ପିଅନ୍ତି ଏସିବିଟି ନ ହେବା ଆଶାରେ ଏହାସହ ବିଷ୍ଣୁଙ୍କ ଶାଢ଼ୀପାନ୍ତି । ହେଲେ ଏଭଳି ଅଭ୍ୟାସ ମଧ୍ୟମେହର କାରଣ ହୋଇପାରେ । ଦିନ୍କା ଏପୂର୍ବ ଏଣ୍ଡୋକ୍ରାଇନୋଲଜି ବିଭାଗର ପ୍ରଫେସର ଡା. ରାଜେଶ ଖଡ଼୍ଗାବାଚକ ସକାଳୁ ତା' ବିଷ୍ଣୁଙ୍କ ଶାଢ଼ୀବା ଅଭ୍ୟାସକୁ ନେଇ ଲୋକଙ୍କୁ ସତର୍କ କରିଛନ୍ତି । ସେ କହିଛନ୍ତି, 'ବିଷ୍ଣୁଙ୍କରେ କାଳକଟୋକ ଏବଂ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ଥାଏ । କିଛି ବିଷ୍ଣୁଙ୍କରେ ଫ୍ଲେଉର ବି ମିଶାଯାଇଥାଏ । ଏଥିରେ ବିଟି ଗୁଡ଼ିକର ଥାଏ । ସେହିପରି କିଛି ବିଷ୍ଣୁଙ୍କରେ କୃତ୍ରିମ ଶର୍କରା ବି ମିଶାଯାଏ । ଏହାକୁ ଶାଢ଼ୀବା ଦ୍ଵାରା କ୍ୟାଲୋରି ଏବଂ ଖରାବରେ ତରଳିବୁଛି ଯାଏ । ଏଭଳି ସ୍ଥିତିରେ ତା' ମିଠା ଥିଲେ ଏହା ଅଧିକ ଶସ୍ତି ପହଞ୍ଚାଏ । ଖାଲି ପେଟରେ ତା- ବିଷ୍ଣୁଙ୍କ ଶାଢ଼ୀବା ମଧ୍ୟମେହକୁ ନିମନ୍ତ୍ରଣ ଦେବା ସଦୃଶ । ଏହାକୁ ଶାଢ଼ୀବା ଦ୍ଵାରା ଶର୍କରା ସ୍ତର ବଢ଼ିଯାଏ । ଏଭଳି ସ୍ଥିତିରେ ସହୁଳୁ ଜଳୁର ହେଉଛି, ବିଷ୍ଣୁଙ୍କ ଶାଢ଼ୀବା ହେଲେ ଏହାର ଲେବକ ପଡ଼ିବା ଏବଂ ତା' ।

ଜନନୀୟତାଙ୍କର ପରଲୋକ

ରଣବାର କପୁର ଏବଂ ଦାପିକା ପାହୁଣ୍ଡକୋର ଏସବର ଚିନୋଟି ଫିଲ୍ମରେ ଏକାଠି କାମ କରିଛନ୍ତି । ଏହି ଯୋଡ଼ିଙ୍କର ଆଉ ଏକ ଫିଲ୍ମ ମଧ୍ୟ ଆସିବାର ଥିଲା, କିନ୍ତୁ ନିଜେ ରଣବାର ଏହାକୁ କରିବାକୁ ମନା କରେଇବେଇଲେ । ଏହି ଫିଲ୍ମଟି ଥିଲା ‘କକଟେଲ’ । ଏହା ବକ୍ସ ଅଫିସରେ ସୁପରହିଟ୍ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଥିଲା । ୨୦୧୨ରେ ମୁକ୍ତିଲାଭ କରିଥିବା ‘କକଟେଲ’ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ରରେ ଦାପିକା, ତାଏନା ପେଣ୍ଡି ଏବଂ ସୈଫୁଲ୍ଲା ଖାନ୍ଙ୍କ ସହ ଲିଡ଼ ରୋଲରେ ନଜର ଆସିଥିଲେ । ସୈଫୁ ଏହି ଚଳଚ୍ଚିତ୍ରରେ ‘ଗୌତମ’ ଚରିତ୍ରରେ ଅଭିନୟ କରିଥିଲେ । ହେଲେ ଗୌତମ ଚରିତ୍ର ପାଇଁ ସୈଫୁ ପ୍ରଥମ ପସନ୍ଦ ନ ଥିଲେ । ଫିଲ୍ମ ପ୍ରଯୋଜକ ଏହି ଚରିତ୍ର ପାଇଁ ରଣବାର କିମ୍ବା ଉମ୍ମାନ୍ ଖାନ୍ଙ୍କୁ ନେବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ । ଉଭୟ କିନ୍ତୁ ଏହି ଫିଲ୍ମ କରିବାକୁ ମନା କରି ଦେଇଥିଲେ । ନିକଟରେ ଏକ ସାକ୍ଷତକାର ସମୟରେ ସୈଫୁ କହିଛନ୍ତି ଯେ, “ଏହି ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ପାଇଁ

ଆଜିର ସମୟରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ କାମ ଟେକୋଲୋଜି ନୀଧନରେ ହେଉଛି। ତିନିଟାଳ ଉପାୟରେ ଫାଇଲକୁ ସେଭ୍ କରିବା ଉପଯୋଗୀ ହୋଇପାରେ। କଭୁରି ଦସ୍ତାବିଜକୁ ସ୍କାନ କରି କମ୍ପ୍ୟୁଟର ତଥା କ୍ଲାଉଡ ସ୍ଟୋରେଜରେ ଅଲଗା ଅଲଗା ଫୋଲଡର କରି ରଖିବା। ଏହା ଦ୍ଵାରା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଖୋଜିବାକୁ ପଡିବ ନାହିଁ।

ରଙ୍ଗରେ କୋଡ଼ କରି ସ୍କୁଲ, କଲେଜ ପସ୍ତାବିଜକୁ ବ୍ୟବସ୍ଥିତ ରଖିବାର ଏକ ସହଜ ଓ ପ୍ରଭାବୀ ଉପାୟ ବୋଲି କୁହାଯାଉଛି । ଅଲଗା ଅଲଗା ଜିନିଷ ଲାଗି ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ରଙ୍ଗ ବାଛିପାରିବେ । ଆସାଲନମେଣ୍ଟ, ସିଂସୁଲ ଲାଗି ଅଲଗା, ଜରୁରି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଲାଗି ଭିନ୍ନ ରଙ୍ଗକୁ ବାଛିପାରିବେ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଏକଆ ବୁଝିବାରରେ ସହଜ ହେବ, କେହି ପସ୍ତାବିଜ ଆବଶ୍ୟକ ସ୍କୁଲ ପସ୍ତାବିଜ ସିଂସୁକୁ ବ୍ୟବସ୍ଥିତ ରଖିବା ଲାଗି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ଦିନଚର୍ଯ୍ୟା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ଉଚିତ । ଏ ଲାଗି ସସ୍ଥାହରେ କିଛି ସମୟ ବାହାର କରି ନୂଆ ଗାଜପତ୍ରକୁ ବେଶି ଯୁକ୍ତିରା ପସ୍ତାବିଜକୁ ଅପଡେଟ୍ କରନ୍ତୁ । ଯାହାର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ, ତାହାକୁ ହଟାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଦସ୍ୟୁବିଜକୁ ଭଲଭାବରେ ସମ୍ବଳିବା ପାଇଁ ଅନେକ ମୋବାଇଲ ଆପ୍ ଉପଲବ୍ଧ । ଏହି ଆପ୍ ସ୍ମାର୍ଟଫୋନ୍ , ଟାବଲେଟ୍‌ରୁ ସିଧା ଫାଇଲକୁ ସ୍କାନ କରିବା ସହିତ ସାଫ୍ଟି ରଖେ । ଏପରିକି ସେୟାର କରିବା ସୁବିଧା ପ୍ରଦାନ କରେ ।

ସାଧାରଣତଃ
ପାଠ ପଢ଼ାରେ ପିଲାଙ୍କ ଧ୍ୟାନ
ଭଗ୍ନ ଶୀଘ୍ର ହୋଇଯାଏ । ବର୍ତ୍ତମାନ
ସମୟରେ ମୋବାଇଲ୍, ଟିଭି, ଭିଡିଓ ଗେମ୍,
ସାସିଆଲ୍ ମିଡିଆ ସେମାନଙ୍କ ଧ୍ୟାନ ଉପରେ

ବ୍ରେନ ଏକ୍ସପାଇଜ୍ କଲେ ଦୁଇ ମିନିଟ୍ରେ ପଢ଼ାରେ ମନ ଲାଗିବ ।

୫-୪-୩-୨-୧ ନିୟମ: ପଢ଼ାକୁ ପାଞ୍ଚଟି ଜିନିଷ ଦେଖାନ୍ତୁ। ଟଟକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ। ଡିନିଟିର ଶବ୍ଦ ଶୁଣାନ୍ତୁ। ୨ଟି ସ୍ତମ୍ଭର ଅନୁରଣ କରିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ। ଗୋଟିଏର ସ୍ୱାଦ ବାରିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ। ଏହି ଏକ୍ସରସାଇଜ୍ ମାଗାନ୍ତୁ କରେ ଏବଂ ଥାନ କେନ୍ଦ୍ରିତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ।

ମେମୋରି ଟ୍ରେ ଟ୍ୟାଲେକ୍ସ: ଗୋଟିଏ ଟ୍ରେରେ ୮ରୁ ୧୦ଟି ଛୋଟ ଟି
ରଖନ୍ତୁ । ପିଲାଙ୍କୁ ୩୦ ସେକେଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତାହାକୁ ଦେଖିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ
ଟ୍ରେକୁ ଯୋଡ଼ାଜୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏବେ ପିଲାଙ୍କୁ ବସ୍ତୁର ନାଁ ପଚାନ୍ତୁ । ଏହି ଏକ
ମେମୋରି ଏବଂ ଧ୍ୟାନକୁ ମଜବୁତ କରେ ।

ଖେଳରେ ଧ୍ୟାନ: ପଢାକୁ ଛିଡ଼ା କରି ଡାହାଣ ହାତକୁ ବାମ ଗୋଡ଼ ଏବଂ ବାମ ଗୋଡ଼ ଡାହାଣ ଗୋଡ଼କୁ ଛୁଇଁବାକୁ କୁହନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ୨-୨ ମିନିଟ୍ କରନ୍ତୁ । ଏହି ସ୍ଵରାସ୍ତ୍ର ଲାଗିବା ପରେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ବୁଦ୍ଧି କରେ । ଶିଖିବା ଯମ୍ପାତାକୁ ବିକଶିତ କରିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ । ଗାଠ ବନ୍ଦ ହେବା ପରେ ସ୍ଥିର ହୋଇ ଛିଡ଼ା ହେବାକୁ କୁହନ୍ତୁ । ଏହି ଶିକ୍ଷିତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ବନ୍ଧୁ: ପଢ଼ାକୁ ପଢ଼ାପଢ଼ି ଶେଷରକୁ କୁହନ୍ତୁ । ପଢ଼ା ପାରି ଶାନ୍ତ ରହନ୍ତୁ । ୨୦-୩୦ ମିନିଟ୍ ପଢ଼ା ପରେ ଛୋଟ ବ୍ରେକ୍ ନିଅନ୍ତୁ । ଦୟା ଏବଂ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ ରହନ୍ତୁ । ସ୍ଥିର ଚାଲନ୍ ଫାମିଟ୍ କରନ୍ତୁ ।

ଭୁବନ ନୂଆ ଗୁଲ୍

ମୃତ୍ୟୁର ନୂଆ ଆର୍ତ୍ତିପଦିଆଳ
ଇଣ୍ଡୋଲିଜଡେନ୍ସୁ ଚୁଲ୍ 'ଭୁମ୍‌ମେଟ୍'କୁ ପରିଚିତ
କରାଇଛି । ଏହି ଚଳ ଫିଟିଂ କ୍‌ଆନରେ ଶ୍ରେଣୀ

ଲୋ-ଅପ୍ କାମକୁ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ନିଜେ କରିଦିଏ ।
 ଗଲେ ଏହି ଟୁଲ୍ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତାହା ଉପରେ କାମ
 ଯମିତି ଟିକେ ଟିଆରି କରିବା, ସେଲଫୋର୍ସକୁ
 ସ୍ବତ କରିବା ତଥା ଟିମ୍ମାକୁ ଜରୁରି ତଥ୍ୟ ଦେବା ।

ପୁରୁଳ ଓକ୍ସିଡେସ୍ ମାଇକ୍ରୋସଫ୍ଟ ୩.୬.୫ ଏବଂ ଅନ୍ୟ
ରୋଡ଼ି ହୋଇଥାଏ। ଏହା କବଳ ମିଟିର ସାରାଂଶ
ଭାଇ ମିଟି ସମୟରେ ପ୍ରକୃତ କାମ କରିଥାଏ। ଏହା
ମାୟା ମାୟା ଆଣେ। ନବେତ କଲ କଟି ଯିବା ମାତ୍ର
କି ଦିଏ। ଏହି ଟୁଲ୍ କ୍ରମରେ ପେଡ଼ ପ୍ଲାନ ସହିତ
ହା ଦ୍ଵାରା ବ୍ୟବହୃତ ମିମ୍ବୁ କାମ କରିବା ଖୁବ୍ ସହଜ



