



ଗାଁ-ଗାଁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପଞ୍ଜା ରାସ୍ତା, ମଜବୁତ ଭବେଶ୍ୟା

ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଗ୍ରାମ ସହକାରୀ ସଂଘର ଗତ ସାତ୍ତେ ୧୧ ବର୍ଷରେ ୪.୦୭ ଲକ୍ଷ କିଲୋମିଟର ଲମ୍ବ ବିଶିଷ୍ଟ ୮୨,୦୦୦ ରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଗ୍ରାମୀଣ ସହକ ନିର୍ମାଣ କରାଯାଇଛି, ଯାହା ଦ୍ୱାରା ଗ୍ରାମଗୁଡ଼ିକୁ ବାରମାସିଆ ସଂଯୋଗକରଣ ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଇଛି ।

ଗ୍ରାମୀଣ ବିକାଶରେ ରାଷ୍ଟ୍ର ନିର୍ମାଣ

CBC 35101/13/0044/2526




ନୀତି ବାଣୀ

ସତ୍ୟ ଚପୋ ଛାନମହିଁସତା ତ ବିଦ୍ୱାନ୍ ପ୍ରଶାନ୍ ତ ସୁଶାଳତା ତ ଏତାନ୍ ଯୋ ଧାରୟତେ ସ ବିଦ୍ୱାନ୍ ନ କେବଳଂଯା ପଠତେ ସ ବିଦ୍ୱାନ୍ ।

ସତ୍ୟ, ସାଧନା, ଜ୍ଞାନ, ଅହିଂସା, ନମ୍ରତା ଓ ଭଲ ବ୍ୟବହାର ପ୍ରଭୃତି ଗୁଣ ଦ୍ୱାରା ଯେ ଅଳ୍ପକୃତ ସେ ପ୍ରକୃତରେ ବିଦ୍ୱାନ୍ । ଯେ ଏ ସବୁ ଗୁଣ ଅଧିକାରୀ ହୋଇନାଏ ସେ ଯେତେବେଳେ ପଢ଼ିବ ହୋଇଥିଲେ ବି ବିଦ୍ୱାନ୍ ନୁହେଁ ।

କେନ୍ଦ୍ର ବିରୋଧରେ କଂଗ୍ରେସର ରଣହୁଙ୍କାର ଶ୍ରୀମନ୍ଦିରରେ ମହିଳା ଭକ୍ତଙ୍କୁ ଅସଦାଚରଣ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୭ ଡିସେମ୍ବର

କେନ୍ଦ୍ର ବିରୋଧରେ କଂଗ୍ରେସର ରଣହୁଙ୍କାର ଶ୍ରୀମନ୍ଦିରରେ ମହିଳା ଭକ୍ତଙ୍କୁ ଅସଦାଚରଣ ହେବ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ

କେନ୍ଦ୍ର ବିରୋଧରେ କଂଗ୍ରେସର ରଣହୁଙ୍କାର ଶ୍ରୀମନ୍ଦିରରେ ମହିଳା ଭକ୍ତଙ୍କୁ ଅସଦାଚରଣ ହେବ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ହେବ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ହେବ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ

କେନ୍ଦ୍ର ବିରୋଧରେ କଂଗ୍ରେସର ରଣହୁଙ୍କାର ଶ୍ରୀମନ୍ଦିରରେ ମହିଳା ଭକ୍ତଙ୍କୁ ଅସଦାଚରଣ ହେବ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ହେବ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ହେବ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ

କେନ୍ଦ୍ର ବିରୋଧରେ କଂଗ୍ରେସର ରଣହୁଙ୍କାର ଶ୍ରୀମନ୍ଦିରରେ ମହିଳା ଭକ୍ତଙ୍କୁ ଅସଦାଚରଣ ହେବ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ହେବ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ହେବ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ

ଓମ୍ବସ୍ମାନ ଆନ୍ଦୋଳନ ଜାରି

ଆଉଟ୍ଡୋରରେ ଘଣ୍ଟାଏ ରୋଗୀସେବା ବନ୍ଦ

ଓମ୍ବସ୍ମାନ ଆନ୍ଦୋଳନ ଜାରି ଆଉଟ୍ଡୋରରେ ଘଣ୍ଟାଏ ରୋଗୀସେବା ବନ୍ଦ

ଓମ୍ବସ୍ମାନ ଆନ୍ଦୋଳନ ଜାରି

ଓମ୍ବସ୍ମାନ ଆନ୍ଦୋଳନ ଜାରି ଓମ୍ବସ୍ମାନ ଆନ୍ଦୋଳନ ଜାରି

PATANJALI

ସିନ୍ଦୂଟିକ କଫ ସିରପ୍ ଦ୍ୱାରା କୋମଳ ଶିଶୁର ହେଉଅଛି ମୃତ୍ୟୁ ।

ସିନ୍ଦୂଟିକ ଔଷଧ ଆମର ସେଲ ମେମୋରୀ ଏବଂ ପ୍ରକୃତିର ନିୟମ ବିରୁଦ୍ଧ ଅଟେ । ସିନ୍ଦୂଟିକ ଔଷଧ, ଭିଟାମିନ୍ ଓ ସାକ୍ସର, ଶାମ୍ପୋ ଆଦି ଆମର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ସୁରକ୍ଷିତ ନୁହେଁ ।

ମୁହାଁମୁହିଁ ଧକ୍କା: ଚାଳକ ମୃତ

କୋଇତା, ୨୭ ଡିସେମ୍ବର

କୋଇତା, ୨୭ ଡିସେମ୍ବର କୋଇତା, ୨୭ ଡିସେମ୍ବର

ଜଳିଗଲେ ଦୋକାନୀ

ପାଟକୁରା, ୨୭ ଡିସେମ୍ବର

ପାଟକୁରା, ୨୭ ଡିସେମ୍ବର ପାଟକୁରା, ୨୭ ଡିସେମ୍ବର

ଦୁର୍ନୀତି ମାମଲା: ଫଏସଲା ହାର କମ୍

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୭ ଡିସେମ୍ବର

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୭ ଡିସେମ୍ବର ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୭ ଡିସେମ୍ବର

କୋମଳ, ଶିଶୁ ପାଇଁ ୧୦୦% ସୁରକ୍ଷିତ ଏବଂ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଅଟେ-

କେମିକାଲ, ସିନ୍ଦୂଟିକ ଓ ଏନିମାଲ ବେସ୍ଡ ନ୍ୟୁଟ୍ରିସିଆଲ ନେଚୁରାଲ ବିକଳ ଅଟେ ନ୍ୟୁଟ୍ରିଲା ।

ସିନ୍ଦୂଟିକ ଡେଜାଲ କେୟାର, ହେୟାର କେୟାର ଏବଂ ସ୍କିନ କେୟାର ର ବିକଳ ପତଞ୍ଜଳି ର ପ୍ରାକୃତିକ ଉତ୍ପାଦ ।



ଯେଉଁ ଶାନ୍ତି ଓ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଏକାଠି



କାନାଡ଼ା



ନରୱେ



ଜାପାନ



ନ୍ୟୁଜିଲାଣ୍ଡ

ଗାଜାଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଇରାକ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ, ଆଫ୍ରିକା ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ୟୁକ୍ରେନ୍ ସବୁ ସ୍ଥାନରେ ଏବେ ଯୁଦ୍ଧର ପରିବେଶ । ଲାଗୁଛି ସାରା ଦୁନିଆ ଏବେ ଯୁଦ୍ଧରତ । ଗ୍ଲୋବାଲ୍ ପିଏ ଇଣ୍ଡେକ୍ସ ୨୦୧୪ର ରିପୋର୍ଟ ଅନୁଯାୟୀ ଦୁନିଆର ମାତ୍ର ୧୧ଟି ଦେଶ ଅଛି ଯେଉଁଗୁଡ଼ିକ ଅନ୍ତରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ବିବାଦ ଏବଂ ହିଂସାଠାରୁ ଦୂରରେ । ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଆଇସ୍‌ଲାଣ୍ଡ, ଡେନ୍‌ମାର୍କ, ଅଷ୍ଟ୍ରିଆ, ନ୍ୟୁଜିଲାଣ୍ଡ, ସ୍ୱିଜରଲ୍ୟାଣ୍ଡ, ଫିନ୍‌ଲ୍ୟାଣ୍ଡ, କାନାଡ଼ା, ଜାପାନ, ବେଲ୍‌ଜିୟମ୍, ନରୱେ ଏବଂ ତେଜ୍ ଗଣରାଜ୍ୟ ସାମିଲ । ଏସବୁ ଦେଶରେ ରାଜନୈତିକ ଏବଂ ସାମାଜିକ ବିବାଦର ସ୍ତର ନ୍ୟୁନତମ । ଅପରପକ୍ଷେ ସିରିଆରେ ହିଂସା ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ । ରହିବା ପାଇଁ ଏହା ବିଶ୍ୱର ସବୁଠାରୁ ବିପଜନକ ଦେଶ ଭାବରେ ସ୍ୱୀକାର କରାଯାଇଛି ।

ଓଡ଼ିଶା ଏକ୍ସପ୍ରେସ୍

ଭୁବନେଶ୍ୱର ଓ କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା ରୁ ଏକସଙ୍ଗେ ପ୍ରକାଶିତ

ଭୁବନେଶ୍ୱର ୨୮ ଡିସେମ୍ବର ୨୦୨୫ ରବିବାର ପୃଷ୍ଠା ୫

ପରିଗଣିତ ହୋଇଛି । ଦେଶର ପ୍ରକୃତିକ ଶୋଭା ମନୋହର । ଅଳ୍ପପାଳନ୍ତ ଗ୍ରାସ୍ୟର, ମନପୁଷ୍ଟକର ସମୁଦ୍ର ବେଳାଭୂମି ଏବଂ ଆନ୍ଦୋଳନର ଦୁନିଆର ପର୍ଯ୍ୟଟକମାନଙ୍କୁ ନ୍ୟୁଜିଲାଣ୍ଡ ପ୍ରତି ଆକୃଷ୍ଟ କରେ ।

ସ୍ୱିଜରଲ୍ୟାଣ୍ଡ : ସୁସ୍ଥ ସରକାର ଏବଂ ଉନ୍ନତ୍ତ ରାଜନୈତିକ ସଂସ୍କୃତି ସ୍ୱିଜରଲ୍ୟାଣ୍ଡର ବିଶେଷତ୍ୱ । ଏହି ଦେଶରେ ରାଜନୈତିକ ଅସ୍ଥିରତା ନାହିଁ କହିଲେ ଚଳେ । ହିଂସାମୁକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଏଠାରେ ବିଶ୍ୱରେ ସବୁଠାରୁ କମ୍ । ବିଶ୍ୱ ରାଜନୀତିରେ ଏହା ନିରପେକ୍ଷ ଦେଶ ଭାବରେ ପରିଗଣିତ ହୁଏ । ଏଥିସହ ବିଶ୍ୱର ଅନ୍ୟ ଦେଶ ସହ ସ୍ୱିଜରଲ୍ୟାଣ୍ଡର କୃତନୈତିକ ସମ୍ପର୍କ ଖୁବ୍ ମଜବୁତ ।

ଫିନ୍‌ଲ୍ୟାଣ୍ଡ : ଦୁନିଆର ସବୁଠାରୁ ଶାନ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ରହିବା ଯୋଗ୍ୟ ଦେଶ ମଧ୍ୟରେ ରହିଛି । ଦେଶରେ ଏବେବି ଯୁଦ୍ଧକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ନାରାଜିକ ଏବଂ ସାମାଜିକ ସେବା ବ୍ୟାପାରମୂଳକ ରହିଛି । ଶିକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ଫିନ୍‌ଲ୍ୟାଣ୍ଡ ବିଶ୍ୱର ପଞ୍ଚମ ସ୍ଥାନରେ ଅଛି । ଶାନ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ଦେଶ ତାଲିକାରେ ମଧ୍ୟ ଏହା ପଞ୍ଚମ ସ୍ଥାନରେ ଅଛି ।

କାନାଡ଼ା : ଉତ୍ତର ଆମେରିକାର ଉତ୍ତରରେ ଥିବା କାନାଡ଼ା ବିଶ୍ୱର

ପୂର୍ଣ୍ଣମରେ ପ୍ରଶାନ୍ତ ମହାସାଗର ରହିଛି । ଏହି ଦେଶର ବିଶେଷତ୍ୱ ଏହିକି ଯେ, କୌଣସି ପ୍ରକାର ବିବାଦରେ ଲିପ୍ତ ନଥାଇ ମଧ୍ୟ ନିଜ ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ଏହା ପ୍ରତିରକ୍ଷା ବାହନୀ ସଦାକାଗ୍ରତ ହୋଇ ଅଛନ୍ତି ।

ଜାପାନ : ସବୁଠାରୁ ଅନ୍ୟତମ ସାଂସ୍କୃତିକ ଦେଶ ମଧ୍ୟରେ ଅନ୍ୟତମ ସ୍ଥାନ ରହିଛି । ରାଜଧାନୀ ଟୋକିଓରେ ଯୁଦ୍ଧୋପିଆ ଯୁଦ୍ଧିଆ ଏବଂ ନାଗୋର ପୁଖ୍ୟାକର ଅଛି । ଏହି ଦେଶରେ ମଧ୍ୟଯୁଗୀୟ ସ୍ଥାପତ୍ୟ ସହ ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ଜୀବନଶୈଳୀର ମିଳନ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ । ସୁନ୍ଦର ସାହିତ୍ୟମାନ ସ୍ଥଳ, ରାଜକୀୟ ମହଲ ଏବଂ ପ୍ରାକୃତିକ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ



ଅଷ୍ଟ୍ରିଆ

ଜାପାନ । ଏହା ବିଶ୍ୱର ତୃତୀୟ ବୃହତ୍ତମ ଅର୍ଥ ବ୍ୟୟକ୍ଷ । ଦ୍ୱିତୀୟ ବିଶ୍ୱଯୁଦ୍ଧରେ ଆତ୍ମସମର୍ପଣ ପରେ ଜାପାନ କେବେବି କୌଣସି ପ୍ରକାର ବିବାଦରେ ଲିପ୍ତ ହେବାକୁ ଚାହିଁନି । ୬୦ ବର୍ଷକ ହେବ ବିଶ୍ୱର ଅନ୍ୟତମ ଶାନ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ଦେଶ ଭାବରେ ରହିଛି ଏହା । ଦେଶର ଅନ୍ୟତମ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ସୁରକ୍ଷା ବାହିନୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ରଖିଛି । ଦେଶର ଅନେକ ଅଂଶ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ପର୍ଯ୍ୟଟନ କ୍ଷେତ୍ର ଭାବରେ ମାନ୍ୟତା ପାଇଛି । ଜାପାନୀମାନେ ଖୁବ୍ ଅତିଥି ବ୍ୟକ୍ତ ।

ବେଲ୍‌ଜିୟମ୍ : ଗ୍ଲୋବାଲ୍ ପିଏ ଇଣ୍ଡେକ୍ସ ଅନୁଯାୟୀ ଯୁଦ୍ଧୋପି ମହାଦେଶରେ ସବୁଠାରୁ ଶାନ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ଦେଶ ହେଉଛି ବେଲ୍‌ଜିୟମ୍ । ଯୁଦ୍ଧୋପିରେ କେନ୍ଦ୍ରସ୍ଥଳରେ ଥିବା ଏହି କ୍ଷୁଦ୍ର ଦେଶରେ ଅନେକ ଦେଖିବାଯୋଗ୍ୟ ଜଗାଣ୍ଟୁଗା ଏହି ଦେଶ । ଦେଶରେ ହତ୍ୟା ଏବଂ କାରାବାସ ହାର ମଧ୍ୟ ନ୍ୟୁନତମ ।

ନରୱେ : ବିଶ୍ୱର ଅନ୍ୟତମ ଶାନ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ଦେଶ ଭାବରେ ଅନେକ ବର୍ଷ ହେବ ସମ୍ମାନିତ ହୋଇଆସୁଥିବା ନରୱେରେ କେବେ ବା କେଉଁଠି ହିଂସାର ଖବର ଆଜିକାଲି ନଜରକୁ ଆସୁଛି । କିନ୍ତୁ ଗ୍ଲୋବାଲ୍ ପିଏ ଇଣ୍ଡେକ୍ସ ଅନୁଯାୟୀ ରହିବା ପାଇଁ ଏହା ବିଶ୍ୱର ସବୁଠାରୁ ସୁରକ୍ଷିତ ସ୍ଥାନ ମଧ୍ୟରୁ ଅନ୍ୟତମ ଦେଶ ।

ଡେନ୍‌ମାର୍କ : ଡେନ୍‌ମାର୍କରେ ଯୁଦ୍ଧୋପିଆର ବିଭାଜନ ପରେ ୧୯୯୩ ମସିହା ଜାନୁଆରୀ ୧ ତାରିଖରେ ଏହି ଦେଶ ସ୍ଥାପନ ହୋଇଥିଲା । ଏଠାରେ ସଂସଦୀୟ ଗଣତନ୍ତ୍ର ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିଛି । ମଧ୍ୟ ଯୁଦ୍ଧୋପି ଏହି ଦେଶ ସ୍ଥଳଭାଗ ଆବୃତ୍ତ । ରାଜଧାନୀ ପ୍ରାନ୍ ମଧ୍ୟଯୁଗୀୟ ବାସ୍ତୁକଳା, ଐତିହାସିକ ଆକାଶିକା, ଗୋଲ୍‌କାନ୍ଦର ସ୍ତୂପ ଏବଂ ପ୍ରସିଦ୍ଧ କୁର୍ଟ ଦ୍ୱାରା ସୃଷ୍ଟିତ ଦ୍ୱିତୀୟ ବିଶ୍ୱଯୁଦ୍ଧରେ ମଧ୍ୟ ଏଗୁଡ଼ିକ ନଷ୍ଟ ହୋଇନଥିଲା ।

ଡେନ୍‌ମାର୍କ : ଡେନ୍‌ମାର୍କରେ ଯୁଦ୍ଧୋପିଆର ବିଭାଜନ ପରେ ୧୯୯୩ ମସିହା ଜାନୁଆରୀ ୧ ତାରିଖରେ ଏହି ଦେଶ ସ୍ଥାପନ ହୋଇଥିଲା । ଏଠାରେ ସଂସଦୀୟ ଗଣତନ୍ତ୍ର ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିଛି । ମଧ୍ୟ ଯୁଦ୍ଧୋପି ଏହି ଦେଶ ସ୍ଥଳଭାଗ ଆବୃତ୍ତ । ରାଜଧାନୀ ପ୍ରାନ୍ ମଧ୍ୟଯୁଗୀୟ ବାସ୍ତୁକଳା, ଐତିହାସିକ ଆକାଶିକା, ଗୋଲ୍‌କାନ୍ଦର ସ୍ତୂପ ଏବଂ ପ୍ରସିଦ୍ଧ କୁର୍ଟ ଦ୍ୱାରା ସୃଷ୍ଟିତ ଦ୍ୱିତୀୟ ବିଶ୍ୱଯୁଦ୍ଧରେ ମଧ୍ୟ ଏଗୁଡ଼ିକ ନଷ୍ଟ ହୋଇନଥିଲା ।



ଡେନ୍‌ମାର୍କ



ଫିନ୍‌ଲ୍ୟାଣ୍ଡ

ଏବଂ ଦକ୍ଷିଣ ସୁଦାନ ସବୁଠାରୁ ଅଶାନ୍ତ ଦେଶ । ଭାରତ ଏହି ସୂଚୀରେ ଖୁବ୍ ତଳୁଆ ସ୍ଥାନରେ ରହିବା ଦେଖିବାଯୋଗ୍ୟ ପାଇଁ ଚିନ୍ତା କରଣ ହୋଇଛି । ଏହି ସୂଚୀ ୨୨ଟି ମାନକ ଆଧାରରେ କରାଯାଏ । ଏ ମଧ୍ୟରେ ଗୋଟିଏ ଦେଶର ପତୋଶୀ ଦେଶ ସହ ସଂପର୍କ, ସାମାଜିକ ବ୍ୟୟର ସ୍ତର ଏବଂ କେଲରେ କ୍ୟାମ୍ପାନଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ସାମିଲ । ଏହି ୨୨ଟି ମାନକକୁ ମୋଟାମୋଟି ତିନୋଟି ବର୍ଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଏ, ଯଥା- ଗୃହ ଯୁଦ୍ଧ ଓ ଅନ୍ତରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ବିବାଦ, ସାମାଜିକ ସୁରକ୍ଷା ଏବଂ ସାମାଜିକ ସ୍ଥିତି ।

ଏସବୁକୁ ଗଣନାକୁ ନେଲେ ଦେଖାଯାଉଛି ବିଶ୍ୱରେ ୧୧ଟି ଦେଶ ସବୁଠାରୁ ଶାନ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛନ୍ତି -

ଆଇସ୍‌ଲାଣ୍ଡ : ଗ୍ଲୋବାଲ୍ ପିଏ ଇଣ୍ଡେକ୍ସ-୨୦୧୪ର ଶାନ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ଦେଶ ସୂଚୀରେ ପ୍ରଥମ ସ୍ଥାନରେ ଅଛି ଆଇସ୍‌ଲାଣ୍ଡ । ଗୃହ ଏବଂ ଅନ୍ତରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ବିବାଦର ସ୍ତର ଏଠାରେ ସବୁଠୁ କମ୍ । ଆଜିପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆଇସ୍‌ଲାଣ୍ଡ କେବେବି ବିବାଦକୁ ନେଇ ଚର୍ଚ୍ଚାକୁ ଆସିନି । ଏହି ଦେଶ ନିଜ ନୈ-ସର୍ଗିକ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ବିଶ୍ୱବିଖ୍ୟାତ । ବିଶାଳ ଗ୍ରାସ୍ୟର ଏବଂ ଉଚ୍ଚ ଆନ୍ଦୋଳନର ବିଶ୍ୱାସ୍ୟ ପାଇଁ ସାରା ବିଶ୍ୱର ପର୍ଯ୍ୟଟକ ଏଠାକୁ ଆସନ୍ତି । ଆଇସ୍‌ଲାଣ୍ଡର ରାଜଧାନୀ

ରିକ୍‌ବିକ୍ ଅର୍ଦ୍ଧତୀୟ ପ୍ରାକୃତିକ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ସାଂସ୍କୃତିକ ଆକର୍ଷଣ ପାଇଁ ବିଶ୍ୱପ୍ରସିଦ୍ଧ ।

ଡେନ୍‌ମାର୍କ : ଶାନ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ଦେଶ ସୂଚୀରେ ଡେନ୍‌ମାର୍କର ସ୍ଥାନ ଦ୍ୱିତୀୟ । ଦ୍ୱିତୀୟ ବିଶ୍ୱଯୁଦ୍ଧ ସମୟରେ ଡେନ୍‌ମାର୍କର ରାଜଧାନୀ କୋପେନ୍‌ହେଗନ ଉପରେ ନାଜିମାନେ ଶାସନ କରିଥିଲେ । କିନ୍ତୁ ଏହାପରେ ଏହି ଦେଶ କେବେବି ଯୁଦ୍ଧ ଲଢ଼ିନି । ଡେନ୍‌ମାର୍କ ଲୋକମାନେ ଆର୍ଥିକ ବିକାଶ ଉପରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ରିତ କରିପାରିଛନ୍ତି । ଡେନ୍‌ମାର୍କର ଲୋକମାନେ ଖୁବ୍ ଉନ୍ନତ୍ତ ବିଚାରଧାରୀ । ପତୋଶୀ ଏବଂ ପର୍ଯ୍ୟଟକଙ୍କ ସହ ସେମାନେ ସହଜରେ ମିଳାମିଶା କରିପାରନ୍ତି ।

ଅଷ୍ଟ୍ରିଆ : ମଧ୍ୟଯୁଦ୍ଧୋପି ଏହି ଦେଶ ଶାନ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ଦେଶ ତାଲିକାରେ ତୃତୀୟ ସ୍ଥାନରେ ଅଛି । ଏହାର ସାମା ସ୍ଥଳଭାଗ ଦ୍ୱାରା ଅର୍ଥାତ୍ ବିଭିନ୍ନ ଦେଶମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଆବୃତ୍ତ । ଭିଏନା ଏହାର ରାଜଧାନୀ । ଦେଶର ଅଧିକାଂଶ ଅଂଶ ଆଲ୍ପ ପର୍ବତମାଳା ଅଞ୍ଚଳରେ ରହିଛି । ପ୍ରଥମ ବିଶ୍ୱଯୁଦ୍ଧ ପରଠାରୁ ଏହି ଦେଶ ବିବାଦଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିଛି ଏବଂ ନିଜ ସ୍ୱାଧୀନତାରେ ବିଶ୍ୱରେ ନିଜର ଭିନ୍ନ ପରିଚୟ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରିଛି ।

ନ୍ୟୁଜିଲାଣ୍ଡ : ଇନ୍‌ଡିକ୍ସର



ନ୍ୟୁଜିଲାଣ୍ଡ

ଫର୍ ଇକୋନୋମିକ୍ ଆଣ୍ଡ ପିଏ ଦ୍ୱାରା ୨୦୦୭ରେ ଆରମ୍ଭ କରାଯାଇଥିବା ଗ୍ଲୋବାଲ୍ ପିଏ ଇଣ୍ଡେକ୍ସରେ ନ୍ୟୁଜିଲାଣ୍ଡ ସବୁଦେଶ



ଡେନ୍‌ମାର୍କ

ଉପଯୋଗୀ ଶରୀର ପାଇଁ ।

ସବୁଜ ପନିପରିବା
ସବୁଜ ପତ୍ର ବିଶିଷ୍ଟ ପରିବା ଯଥା ବ୍ରୋକୋଲି, ପାକ ଶାଗ, ଧନିଆପତ୍ର ଆଦିରେ ଆର୍ଦ୍ର ଅକ୍ସିଜେନ୍ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଥାଏ । ଏଥିରେ ଥିବା ଭିଟାମିନ୍-ସି ବୃଦ୍ଧୀ କୁଞ୍ଚନକୁ ରୋକେ । ଏଥିରେ ଥିବା ଲାଇକୋପିନ୍ ଓ ବିଟା କାରୋଟିନ୍ ଶରୀର ଉପରେ ଅତି ବାଜରାଶୀ ରଖିବାର ପ୍ରଭାବକୁ ହ୍ରାସ କରେ । ସବୁଜ ପନିପରିବା ଓଜନ ତ ବଢ଼ିବାକୁ ବିଏ ନାହିଁ, ଏଥିସହ ଶରୀରର ବିଷାକ୍ତ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକୁ ନିଷ୍କାସନ କରିଦିଏ ।

ନାସପାତି
ନାସପାତିରେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ କ୍ଷାର ଜାତୀୟ ତତ୍ତ୍ୱ ଥାଏ । ନାସପାତିରେ ଥିବା ଭିଟାମିନ୍ ଇ ସତେଜ ତଥା ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ବୃତ୍ତୀର ପ୍ରାଣୀ

ଆବଶ୍ୟକତା । ଏହା କେଶକୁ ଦୃଢ଼ ଓ ସୁସ୍ଥ ରଖେ, ବୟସ୍କଙ୍କୁ ରୋକେ । ଏଥିରେ ଥିବା ପଟାସିୟମ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ପ୍ରତିରୋଧକ ହେବା ସହ ଶରୀରରେ ଜଳାୟତ୍ତ ଅଂଶକୁ ଅକ୍ଷୟ ରଖେ ।

ଚରକ୍ତ ଓ ପୁଟି କାକୁଡ଼ି
ଚରକ୍ତ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଆର୍ଦ୍ର-ସଜିଳ ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ଅନ୍ୟତମ । ଏଗୁଡ଼ିକ ଶରୀରରେ କ୍ଷାରୀୟ ଉପାଦାନ ବୃଦ୍ଧି କରନ୍ତି । ଏଥିରେ ଥିବା ସେଲେନିୟମ, ଭିଟାମିନ୍-ଏ, ବି, ସି, ଇ ସହ ଉପଯୋଗୀ ଫ୍ୟାଟ୍ ଓ ଜିଙ୍ଗ ଶରୀରରେ ଜଳୀୟ ଅଂଶ ବୃଦ୍ଧି କରେ ।

ବାବାମଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ
ପେନ୍ଥା ବାବାମ, କାକୁ ବାବାମ, ଚିନାବାବାମ, ଅଖରୋଟ୍ ଆଦି ବାବାମ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଶକ୍ତିର ଉତ୍ସାର ।



ଡେନ୍‌ମାର୍କ

ଆପଣ ଯାହା ଖାଇବେ ଶରୀରରେ ଏହାର ପ୍ରତିଫଳନ ନିଶ୍ଚୟ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିବ । ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଶରୀର ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ସେଗୁଡ଼ିକ ଖାଇଲେ ଶକ୍ତିକ୍ଷୟ, ଅବସାଦ, ଅକାଳ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ପରି ଅନେକ ସମସ୍ୟା ମାଡ଼ି ବସିବ ଶରୀରକୁ । ତେଣୁ ସୁସ୍ଥ ତଥା ବୀର୍ଯ୍ୟ ଜୀବନ ପାଇଁ ସମ୍ବଳିତ ଖାଦ୍ୟ ହିଁ ପ୍ରଥମ ଆବଶ୍ୟକତା । ମଣିଷର ବୟସ ନିଶ୍ଚୟ ବଢ଼ିବ । ଏହାକୁ ରୋକି ହେବ ନାହିଁ । ତେବେ ଶରୀରରେ ବୟସର ଛାପକୁ ଅନେକ ପରିମାଣରେ ରୋକି ହେବ । ଯେତେବେଳେ ଶରୀରର କୋଷଗୁଡ଼ିକ ବାହ୍ୟ କାରକ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହେବେ ସେତେବେଳେ ଏଗୁଡ଼ିକ ନଷ୍ଟ ହେବ ଏବଂ ଶରୀରରେ ବୟସର ପ୍ରଭାବ ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିବ । ତେବେ ଏହାକୁ ଆପଣ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ନହେଲେ ବି କିଛି ପରିମାଣରେ ରୋକିପାରିବେ ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ୱାରା । ଆସନ୍ତୁ ଦେଖିବା କ'ଣ କ'ଣ ଖାଇଲେ ପ୍ରକୃତ ବୟସ ତୁଳନାରେ ଶରୀରର ବୟସ କମ୍ ହୋଇଯିବ ।



ସତେଜ ଜୀବନର ଖାଦ୍ୟ

କୋଳି
କଳା ଓ ନାଳ ରଙ୍ଗର କୋଳି ସବୁ ଖୁବ୍ ଉପଯୋଗୀ ଶରୀର ପାଇଁ । କୋଳିର ରସ ଯେତେ ଗାଢ଼ ଏହା ସେତେ ଉପକାରୀ । ପ୍ରଭୁର

ପରିମାଣର ଫୁଲନଏତ୍ ଥାଏ ଏଥିରେ । କଞ୍ଚେକୋଳିରେ ପ୍ରଭୁର ପରିମାଣରେ ଭିଟାମିନ୍ ସି ଥାଏ । ଏହା ଶରୀରର ଉପଯୁକ୍ତ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନରେ ସହାୟକ ହୁଏ । ଏଥିରେ



ରସୁଣ
ଦୈନିକ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣରେ ବାବାମଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ବୟସ୍କଙ୍କୁ ରୋକିବା ସହ ଶରୀରକୁ ପୁର୍ଣ୍ଣ ରଖେ । ଏହା ଶରୀରକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇଥାଏ ।

ଦହି
ଦହିରେ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣରେ ପଟାସିୟମ, କ୍ୟାସିୟମ, ପ୍ରୋଟିନ୍ ଓ ଭିଟାମିନ୍-ବି ଥାଏ । ଏଥିରେ ଥିବା ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ଖାଦ୍ୟର ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱକୁ ଶରୀର ଗ୍ରହଣ କରିବା ଯୋଗ୍ୟ କରିଦିଏ ଏବଂ ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ପ୍ରଣାଳୀକୁ ସ୍ଥିର ରଖେ । ଏହା ବୃଦ୍ଧୀ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଲାଭଦାୟକ । ଏଥିରେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଆର୍ଦ୍ର-ଫଳାଳ ଉପାଦାନ ଥାଏ । ଶରୀରର କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ବୃଦ୍ଧୀ ସଂକ୍ରମଣ ଥିଲେ ଦହି ଲଗାଇଲେ ଏହା ଠିକ୍ ହୋଇଥାଏ ।

ସଲମୋନ ମାଛ
ଯେଉଁମାନେ ପରିପର୍ଣ୍ଣ ବା ଖାଇବାକୁ ବିଶେଷ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି ନାହିଁ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଉପଯୋଗୀ ସଲମୋନ ମାଛ । ଏହା ପ୍ରୋଟିନ୍ ଓ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ତତ୍ତ୍ୱର ଉତ୍ସାର । ଏଥିରେ ଥିବା ଓମେଗା-୩ ଫ୍ୟାଟି ଏସିଡ୍, ବୃଦ୍ଧୀକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖେ । ଅତିକମ୍ରେ ସପ୍ତାହରେ ତିନିଥର ଏହାକୁ ଖାଦ୍ୟରେ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ ।

ଦୈନିକ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣରେ ବାବାମଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ବୟସ୍କଙ୍କୁ ରୋକିବା ସହ ଶରୀରକୁ ପୁର୍ଣ୍ଣ ରଖେ । ଏହା ଶରୀରକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇଥାଏ ।

ଦହି
ଦହିରେ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣରେ ପଟାସିୟମ, କ୍ୟାସିୟମ, ପ୍ରୋଟିନ୍ ଓ ଭିଟାମିନ୍-ବି ଥାଏ । ଏଥିରେ ଥିବା ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ଖାଦ୍ୟର ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱକୁ ଶରୀର ଗ୍ରହଣ କରିବା ଯୋଗ୍ୟ କରିଦିଏ ଏବଂ ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ପ୍ରଣାଳୀକୁ ସ୍ଥିର ରଖେ । ଏହା ବୃଦ୍ଧୀ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଲାଭଦାୟକ । ଏଥିରେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଆର୍ଦ୍ର-ଫଳାଳ ଉପାଦାନ ଥାଏ । ଶରୀରର କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ବୃଦ୍ଧୀ ସଂକ୍ରମଣ ଥିଲେ ଦହି ଲଗାଇଲେ ଏହା ଠିକ୍ ହୋଇଥାଏ ।

ସଲମୋନ ମାଛ
ଯେଉଁମାନେ ପରିପର୍ଣ୍ଣ ବା ଖାଇବାକୁ ବିଶେଷ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି ନାହିଁ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଉପଯୋଗୀ ସଲମୋନ ମାଛ । ଏହା ପ୍ରୋଟିନ୍ ଓ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ତତ୍ତ୍ୱର ଉତ୍ସାର । ଏଥିରେ ଥିବା ଓମେଗା-୩ ଫ୍ୟାଟି ଏସିଡ୍, ବୃଦ୍ଧୀକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖେ । ଅତିକମ୍ରେ ସପ୍ତାହରେ ତିନିଥର ଏହାକୁ ଖାଦ୍ୟରେ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ ।

ରସୁଣ
ଦୈନିକ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣରେ ବାବାମଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ବୟସ୍କଙ୍କୁ ରୋକିବା ସହ ଶରୀରକୁ ପୁର୍ଣ୍ଣ ରଖେ । ଏହା ଶରୀରକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇଥାଏ ।

ଦହି
ଦହିରେ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣରେ ପଟାସିୟମ, କ୍ୟାସିୟମ, ପ୍ରୋଟିନ୍ ଓ ଭିଟାମିନ୍-ବି ଥାଏ । ଏଥିରେ ଥିବା ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ଖାଦ୍ୟର ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱକୁ ଶରୀର ଗ୍ରହଣ କରିବା ଯୋଗ୍ୟ କରିଦିଏ ଏବଂ ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ପ୍ରଣାଳୀକୁ ସ୍ଥିର ରଖେ । ଏହା ବୃଦ୍ଧୀ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଲାଭଦାୟକ । ଏଥିରେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଆର୍ଦ୍ର-ଫଳାଳ ଉପାଦାନ ଥାଏ । ଶରୀରର କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ବୃଦ୍ଧୀ ସଂକ୍ରମଣ ଥିଲେ ଦହି ଲଗାଇଲେ ଏହା ଠିକ୍ ହୋଇଥାଏ ।

ସଲମୋନ ମାଛ
ଯେଉଁମାନେ ପରିପର୍ଣ୍ଣ ବା ଖାଇବାକୁ ବିଶେଷ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି ନାହିଁ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଉପଯୋଗୀ ସଲମୋନ ମାଛ । ଏହା ପ୍ରୋଟିନ୍ ଓ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ତତ୍ତ୍ୱର ଉତ୍ସାର । ଏଥିରେ ଥିବା ଓମେଗା-୩ ଫ୍ୟାଟି ଏସିଡ୍, ବୃଦ୍ଧୀକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖେ । ଅତିକମ୍ରେ ସପ୍ତାହରେ ତିନିଥର ଏହାକୁ ଖାଦ୍ୟରେ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ ।

