





# ବିବିଧ ବିଷୟ



**ଠେଲା-ବାଇକ୍ :**  
ପଞ୍ଜାବର ରୁରୁରେ ଠେଲାଗାଡ଼ିରେ ଆଲୁ ବିଲ୍-ଗାଟ୍ ଓ ଆଇସକ୍ରିମ ବିକ୍ରି ନିୟତ ସିଂହ । ତାଙ୍କ ଘର ମଧ୍ୟପ୍ରଦେଶରେ । ତାଲାବନ୍ଦ ପରେ ତାଙ୍କ ବ୍ୟବସାୟ ବନ୍ଦ ହୋଇଗଲା । ତାଙ୍କ ରକିବା କଷ୍ଟକର ହୋଇପଡ଼ିଲା । ସେପଟେ ଯାନବାହନ ବନ୍ଦ ଯୋଗୁ ନିଜ ଘରକୁ ମଧ୍ୟ ଯାଇପାରୁନଥିଲେ । ଏପରି ଅବସ୍ଥାରେ ସେ ପରିବାରକୁ ନେଇ କିଭଳି ଯିବେ, ଚିନ୍ତା କଲେ । ସେ ନିଜ ମୋଟରସାଇକେଲ ଓ ଠେଲାଗାଡ଼ିକୁ ଯୋଡ଼ି ଏକ ନିଆରା ଠେଲା-ବାଇକ୍ ତିଆରି କରିବାରେ ସଫଳ ହେଲେ । ସେହି ଗାଡ଼ି ହିଁ ନିଜ ପରିବାରର ୭ ଜଣଙ୍କ ସହ ଜିନିଷପତ୍ର ଲଦି ବାହାରିପଡ଼ିଲେ ନିଜ ଘର ମଧ୍ୟପ୍ରଦେଶକୁ । ପଞ୍ଜାବ ଓ ଶ୍ରୀରାଜନଗରର ସାମାଜିକ ଚଳାଚଳରେ ତାଙ୍କୁ ପୁଲିସ ଛାଡ଼ିଥିଲେ ବୋଲି କହିଛନ୍ତି ନିୟତ ସିଂହ ।

**ନଳ-ମଟର ସାଇକଲ୍ :**



ନିକଟରେ ସୋପାଳ ମିଡ଼ିଆରେ ଜଣେ କ୍ଷୀରବାଲାଙ୍କ ଫଟୋ ଖୁବ୍ ଚର୍ଚ୍ଚା ସୃଷ୍ଟି କରିଥିଲା । ଏହାର କାରଣ ସେ ନିଜ ଦୁଇଟି କ୍ଷୀର ବିକ୍ରି କରିବାବେଳେ କିଭଳି ସାମାଜିକ ଦୂରତା ରଖିହେବ, ସେଥିପାଇଁ ଉପାୟ ବାହାର କରିଥିଲା । ମଟର ସାଇକଲ ପଛପଟେ ଏକ ନଳ ଲଗାଇ ସେପଟେ ଏକ କାହାଳୀରେ କ୍ଷୀର

**ବୋତଲ-ହାତଧୁଆ ଯନ୍ତ୍ର :**

କରୋନାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯେଉଁ ଉପାୟଗୁଡ଼ିକ କୁହାଯାଇଛି, ତା' ଭିତରେ ବା' ର ଯ । ର । ଯେତେବେଳେ ଚ୍ୟାପ୍ ଭଳି ଠିକ୍ ଭାବେ ସମ୍ଭବ ହୁଏ ସେହି ବାହାର କରିବାକୁ ଆବିଷ୍କାରୀମାନେ ଅନ୍ତର୍ଗତ ନିଆରା ଠିକ୍ ଭାବେ ହାତ ଅଳ୍ପ ଖର୍ଚ୍ଚହେଉଛି । ମଝିରେ ଦୁଇଟି କରିଛନ୍ତି ନିଆରା ଠିକ୍ ଭାବେ ହାତ ଅଳ୍ପ ଖର୍ଚ୍ଚହେଉଛି ।



**ସେମାନେ ଗୋଟିଏ ବାଡ଼ି ମଝିରେ ଦୁଇଟି ପ୍ୟୁଷ୍ଟିକ୍ ବୋତଲକୁ ବାନ୍ଧିଦେଇ ଏକ ବୋତଲରେ ସାବୁନ ପାଣି ଓ ଆଉ ଗୋଟିଏରେ ସାବୁନ ପାଣି ଭର୍ତ୍ତିକରିଛନ୍ତି । ସେହି ବୋତଲ ଦୁଇଟିକୁ ତଳେ ଥିବା ଏକ ପ୍ୟାଡେଲ୍ ସହ ଏପରି ଯୋଡ଼ାଯାଇଛି, ଯେପରିକି ଆବେଗକୁ ଦବାଇବା ମାତ୍ରେ ବୋତଲର ଉପର ଅଂଶ ଚଳୁ ଯାଇଯାଏ ଓ ପାଣି ତଳେ ପଡ଼େ । ତେଣୁ ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁସାରେ ସେଥିରୁ ବାହାରୁଥିବା ପାଣିରେ ହାତ ଧୋଇ ହୋଇହେଉଛି । ଏହାଦ୍ୱାରା ସାବୁନ ଓ ପାଣି ଅଳ୍ପ ଖର୍ଚ୍ଚ ହେଉଛି । ଏକାକି ବୋତଲ-ହାତଧୁଆ ଯନ୍ତ୍ର ଗୋପାଳପୁରା ଗାଁର ଅନେକ ଜାଗାରେ ସେମାନେ ତିଆରି କରି ଲଗାଇଛନ୍ତି, ଯେପରିକି ସମସ୍ତେ ସହକରେ ବାରମ୍ବାର ହାତ ଧୋଇପାରିବେ । ଶାଳା ଡୋମାର, ପିଲି ଡୋମାର ଓ ତାଙ୍କ ସାଙ୍ଗମାନେ ଏହି ନିଆରା 'କୁଗାଡ଼' ତିଆରି କରିଛନ୍ତି ।**

**କୋଭିଡ-୧୯ ବାଇକ୍ :**

ତ୍ରିପୁରାର ଅଗରତଲା ନିକଟରେ ରହିଛି ଅଗରତଲା ଗାଁ । ଏହି ଗାଁର ପାଠ୍ୟ ସାହା ଏକାକି ଏକ ଲଲକ୍ରିକ ବାଇକ୍ ତିଆରି କରିଛନ୍ତି, ଯାହା ଏବେ ଚର୍ଚ୍ଚାରେ ରହିଛି । ଏହାର କାରଣ ହେଲା ସାମାଜିକ ଦୂରତା ରକ୍ଷା ପାଇଁ ଏହି ବାଇକ୍ରେ ଥିବା ଦୁଇଟି ସିଟର ବ୍ୟବଧାନକୁ ୧ ମିଟର ଦୂରତାରେ ରଖି ଦିଆଯାଇଛି । ପାଠ୍ୟ ଏହି ବାଇକ୍ ନାଁ ରଖିଛନ୍ତି 'କୋଭିଡ-୧୯ ବାଇକ୍' । ୩୯ ବର୍ଷୀୟ ଏହି ଯୁବକ ଏହାକୁ ତିଆରି କରିବାକୁ ଏକ ପେଟ୍ରୋଲ୍-ଡାଇଲିଟ ମୋଟର ସାଇକଲର ଟ୍ରେମ୍ପକୁ ଲାଗାଇ ଦେବା ସହ ସାଇକଲ ସିଟର ବ୍ୟବହାର କରିଛନ୍ତି, ଯେପରିକି ଆଗ ଓ ପଛ ସିଟ୍ ୧ ମିଟର ଦୂରତା ରହିବ । ପେଟ୍ରୋଲ୍ ଇଞ୍ଜିନ ବଦଳରେ ସେ ୪୮ ଭୋଲ୍ଟ ବ୍ୟାଟେରି ସଂଯୋଗ ହୋଇଥିବା ୭୫୦ ୱାଟର ଏକ ଡିସି ମୋଟର ଲଗାଇଛନ୍ତି । ପାଠ୍ୟ ତାଙ୍କ ଝିଅକୁ ଏହି କୋଭିଡ-

**ବିଶୋଧକ ଗୃହ :**

ଉତ୍ତର ପ୍ରଦେଶର ରାମପୁର ବାସିନ୍ଦା ଜଣେ ଉତ୍ତୀନିୟତ ଏକ ନିଆରା ବିଶୋଧକ ଗୃହ ନିର୍ମାଣ କରିଛନ୍ତି । ଏଥିପାଇଁ ସେ ଘରେ ପଡ଼ିରହିଥିବା ଅବ୍ୟବହୃତ ଜିନିଷକୁ ବ୍ୟବହାର କରିଛନ୍ତି । ଏଥିରେ ମାତ୍ର ଏକ ମିନିଟ୍ ରୁ କମ୍ ସମୟ ଭିତରେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ମୁଣ୍ଡରୁ ଗୋଟି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିଶୋଧନ କରାଯାଇପାରେ । ରେଡିକୋ ଖେତାନରେ କାମ କରୁଥିବା ରାଜେଶ ଖାନ୍ନା ଏକାକି ଏକ ବିଶୋଧକ ଗୃହ ତିଆରି କରିବା କଥା ଭାରି ମନିଷକୁ କହିଲେ । ବଜାର ବନ୍ଦ ଥିବାରୁ ଆବଶ୍ୟକ ଜିନିଷ ମିଳିଲା ନାହିଁ । ତା'ପରେ ଔଷଧ ବୋକାନ କରିଥିବା ମନିଷଙ୍କ ବୋକାନରୁ ଫ୍ଲେକ୍ସି ବୋର୍ଡର ଏକେଲକୁ ଆଣି ସେ ମେସିନର ଫ୍ରେମ୍ ଭାବେ ବ୍ୟବହାର କଲେ । ଏହାପରେ ସେମାନେ ୧୨ ଭୋଲ୍ଟର ବ୍ୟାଟେରି, ଔଷଧ ଛିଛିକା ପାଇଁ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇଥିବା ସ୍ତ୍ରୋ ମେସିନ ପମ୍ପ ଓ ତିନିଟି ନୋକଲକୁ ଯୋଡ଼ାଯୋଡ଼ି କରି ସେ ଏହି ଗୃହଟିକୁ ତିଆରି କରିବାରେ ସଫଳ ହେଲେ । ଏହି ମେସିନକୁ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ବ୍ୟବହାର ବ୍ୟାଟେରି ଓ ସୌରଶକ୍ତିରେ ମଧ୍ୟ ଚଳାଇହେବ ବୋଲି ରାଜେଶ କହନ୍ତି । ଏହି ବିଶୋଧକ ଗୃହରେ ପ୍ରଦେଶ କରିବା ମାତ୍ରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଉପରେ ତିନିଟି ନୋକଲରୁ ବିଶୋଧକ ସ୍ତ୍ରୋ ହେଉଛି ଓ ଏଫ୍ସଡି ରୂପେ ବିଶୋଧନ କରିହେଉଛି ।



**ଉଡ଼ାଜାହାଜ :**

ତାଲାବନ୍ଦ ସମୟରେ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସ୍ୱଳ୍ପନଶୀଳତା ପଦାକୁ ବାହାରିବାର ସୁଯୋଗ ପାଇଛି । ଏହିପରି ଜଣେ ଯୁବକ ହେଲେ ଲୋହନଗରୀ ଜାମସେଦପୁର ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ ତାମୋଲିୟା ଗାଁର ଅମିତ ଚୌଧୁରୀ । ଅମିତ ଛୋଟବେଳେ ଷ୍ଟୁପ୍ ଦେଖୁଥିଲେ ଯେ ସେ ଏକ ଉଡ଼ାଜାହାଜ ତିଆରି କରିବେ । ସେ ଏବେ ତାଙ୍କର ସେହି ଷ୍ଟୁପ୍ କରିପାରିଛନ୍ତି । ସେ ଅର୍ମୋକୋଲରେ ଉଡ଼ାଜାହାଜର ଏପରି ଏକ ମଡେଲ ତିଆରି କରିଛନ୍ତି , ଯାହା ଉଡ଼ିପାରୁଛି । ସବୁଠୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା ହେଉଛି ଅମିତ ଜଣେ ସାଧାରଣ ଯାନବାହକ ଓ ସେ କୌଣସି ପ୍ରସ୍ତୁତିଗତ ଶିକ୍ଷା ଗ୍ରହଣ କରିନାହାନ୍ତି । ବଡ଼ କଷ୍ଟରେ ସପ୍ତମ ଶ୍ରେଣୀ ଯାଏଁ ପଢ଼ିଛନ୍ତି । ଅମିତ ନିର୍ମାଣ କରିଥିବା ମଡେଲ ଉଡ଼ାଜାହାଜଟି ଘଣ୍ଟାପ୍ରତି ୭୦ କିଲୋମିଟର ବେଗରେ ଉଡ଼ିପାରୁଛି । ବର୍ଷକ ଏହାକୁ ଦେଖି ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ନହୋଇ ରହିପାରୁନାହାନ୍ତି । ଏହା ଦେଖିବାକୁ ଲୋକଙ୍କ ବେଶ୍ ଭିଡ଼ ଜମୁଛି । ଅଧା କିଲୋମିଟର ପରିଧିରେ ଏକା ବେଳେ ଅଧ ପଞ୍ଚାଶ ଉଡ଼ାଣ କରିପାରୁଥିବା ଏହି ଜାହାଜକୁ ଅମିତ ରିମୋଟ ସାହାଯ୍ୟରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାନ୍ତି । ଜାହାଜର ଓଜନ ମାତ୍ର ୧୨୦୦ ଗ୍ରାମ । ଅମିତ ଏକ ଟ୍ରିଲ ମେସିନ୍ ମୋଟରକୁ ଏହି ମଡେଲ ଉଡ଼ାଜାହାଜର ଇଞ୍ଜିନ ଭାବେ ବ୍ୟବହାର କରିଛନ୍ତି । ଖରାପ ହୋଇପଡ଼ିଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଯନ୍ତ୍ରକୁ ମୋବାଇଲ ବ୍ୟାଟେରି, ସିଡ୍ କଣ୍ଟ୍ରୋଲର, ଡ୍ରାକୁମିଟର, ରିସିଭର୍ ଆଦି ଯନ୍ତ୍ରାଂଶକୁ ଯୋଡ଼ାଯୋଡ଼ି କରି ସେ ଏହାକୁ ତିଆରିଛନ୍ତି । କେବଳ ରିମୋଟକୁ ହିଁ ସେ କିଣିଛନ୍ତି ବୋଲି କହିଛନ୍ତି ।

**ବାଇକ୍-ସାନିଟାଇଜର :**

କରୋନା ଭୁତାଣୁକୁ ନଷ୍ଟ କରିବା ପାଇଁ ବିସ୍ତୀର୍ଣ୍ଣ ଜାଗାକୁ ବିଶୋଧନ କରାଯିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା ଚାଲିଥିଲା । ତେବେ ଏଥିପାଇଁ ସବୁ ଜାଗାରେ ଆବଶ୍ୟକ ଯାନ ଓ ଚେନ୍-ପୁଲି ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ଏକାକି ଭାବେ ତିଆରି କଲେ ଯେ ବାଇକ୍ ଷ୍ଟାର୍ଟ ଦେଖି ରାୟପୁରର ହେବାମାତ୍ରେ ପଛପଟେ ଥିବା ବାଇକରେ ରରଖାଯାଇଥିବା ଦୁଇଟି ସାନିଟାଇଜର ପାତ୍ରକୁ କେମିକାଲ୍ ଛିଛିକା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଏ । ସେ କଲେ ଏକାବେଳେକେ ବେଶି ତାଙ୍କର ଏହି ନିଆରା ବାଇକ୍-ସାନିଟାଇଜରରେ ରାୟପୁରର ଅନେକ ଜାଗା ବିଶୋଧନ ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ବିଶୋଧନ କରିପାରିଛନ୍ତି । ଏମପ୍ରକାଶ ମାତ୍ର ଦଶମ ଶ୍ରେଣୀ କରାଯାଇ ପାରୁଛି । ତାଙ୍କର ଏହି କାମକୁ ଲୋକେ ବେଶ୍ ପ୍ରଶଂସା କରିଛନ୍ତି ।



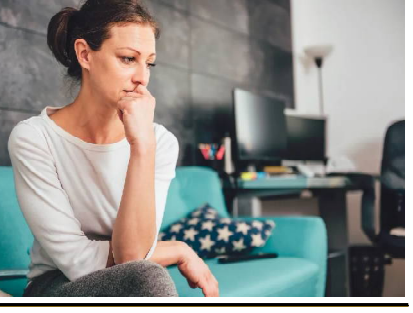
## ଥରେ ଦୁର୍ଗ ଭିତରକୁ ଗଲେ ଫେରିବା ଅସମ୍ଭବ

ଉତ୍ତରପ୍ରଦେଶ ଅଲିଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲାରେ ହେତମପୁରର ନାମକ ଏକ ଗାଁ ଅଛି । ଏହି ଗାଁରେ ପ୍ରାଚୀନ ସମୟରେ ହେତମ ଖାନ ନାମକ ଜଣେ ରାଜାଙ୍କ ଶାସନ ଥିଲା । ଏହି ସ୍ଥାନରେ ସେ ଏକ ଦୁର୍ଗ ତିଆରି କରିଥିଲେ । କିନ୍ତୁ ଏହି ଦୁର୍ଗ ଅନ୍ୟ ଦୁର୍ଗଠାରୁ ଭିନ୍ନ ଥିଲା । ସେ ଦୁର୍ଗ ଭିତରରେ ଏକ ସୁଡ଼ଙ୍ଗ ତିଆରି କରିଥିଲେ । ହେଲେ ସେଇ ସୁଡ଼ଙ୍ଗ ଭିତରକୁ ଯିବା ସହଜ ନଥିଲା । ସୁଡ଼ଙ୍ଗ ଭିତରକୁ ପ୍ରବେଶ କରିବାର ବାଟ ଏବଂ ଫେରିବାର ବାଟ କାହାକୁ ଜଣା ନଥିଲା । ଏବେ ବି ସେଇ ଦୁର୍ଗ ଭିତରକୁ ଯିବାକୁ ଲୋକମାନେ ଭୟ କରନ୍ତି । କାରଣର ଲୋକଙ୍କ ବିଶ୍ୱାସ ଯେ ଦୁର୍ଗ ଭିତରକୁ ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ଯାଏ ସେ ଅଦୃଶ୍ୟ ହୋଇଯାଏ । ଲୋକମାନେ କହନ୍ତି ଦୁର୍ଗ ଭିତରେ ଜଣେ ପ୍ରୋତାଡ଼ା ବାସ କରୁଛି । ଯେଉଁଥିପାଇଁ ରାତି ହେଲେ କୌଣସି ବି ବ୍ୟକ୍ତି ଏହି ଦୁର୍ଗ ନିକଟକୁ ଆସି ନାହିଁ । ଲୋକମାନେ ଏହି ଦୁର୍ଗକୁ ଭୁଲାଇ ଦେଇ ଦେଖିଛନ୍ତି । ଲୋକମାନେ ଅଦୃଶ୍ୟ ହୋଇଯିବା ପଛରେ ଏକ କାହାଣୀ ରହିଛି । ବହୁତ ବର୍ଷ ତଳେ ଏକ ରାତିରେ ଏହି ଦୁର୍ଗ ନିକଟ ବେଶ୍ ବରଯାତ୍ରୀମାନେ ଯାଉଥିଲେ । ସେହି ସମୟରେ ଯାତାୟତ ପାଇଁ ଗାଡ଼ି ସୁବିଧା ନଥିଲା । ସେଥିପାଇଁ ଲୋକମାନେ ଚାଲି କରି ନଚେତ୍ ବଳଦଗାଡ଼ିରେ ଯାଉଥିଲେ । ବାଟ ଅଧିକ ଥିବାରୁ ସେମାନେ ରାସ୍ତାରେ ବିଶ୍ରାମ ନେଉଥିଲେ । ଯେତେବେଳେ ବରଯାତ୍ରୀମାନେ ଏହି ଦୁର୍ଗ ନିକଟ ବେଶ୍ ବେଶ୍ କିଛି ଲୋକ ଭିତରକୁ ବିଶ୍ରାମ କରିବାକୁ ଚାଲି ଯାଉଥିଲେ । ଆଉ କିଛି ଲୋକ ବାହାରେ ବଳଦଗାଡ଼ିରେ ବିଶ୍ରାମ ନେଉଥିଲେ । ସକାଳୁ ଯେତେବେଳେ ସେମାନେ ଉଠିଲେ ଦେଖିଲେ ଦୁର୍ଗ ଭିତରୁ କେହି ବି ଲୋକ ବାହାରକୁ ବାହାରୁନାହାନ୍ତି । ବାହାରୁ କିଛି ଲୋକ ସେମାନଙ୍କୁ ଖୋଜିବାକୁ ଯାଉଥିଲେ । ହେଲେ ସେମାନେ ବି ଫେରି ନଥିଲେ । ଏହା ଦେଖି ଦୁର୍ଗ ବାହାରେ ଥିବା ଲୋକମାନେ ତରି ଯାଇ ସେଠାରୁ ଚାଲି ଯାଉଥିଲେ । ଧୀରେ ଧୀରେ ଗାଁ ଘରା ଏକ କଥା ବ୍ୟାପି ଯାଉଥିଲା ଏବଂ ଗାଁ ଲୋକେ ଦୁର୍ଗର ସୁଡ଼ଙ୍ଗକୁ ପଥରରେ ବନ୍ଦ କରି ଦେଇଥିଲେ । ସେବେଠାରୁ ଏଇ ଦୁର୍ଗ ଭିତରକୁ କେହି ବି ଯିବାକୁ ସାହସ କରନ୍ତି ନାହିଁ । କିଛି ଲୋକ କୁହନ୍ତି ସୁଡ଼ଙ୍ଗ ଭିତରେ ବହୁତମୂଲ୍ୟ ସମ୍ପତ୍ତି ପଡ଼ି ରହିଛି । ହେଲେ ସେଇ ସମ୍ପତ୍ତିକୁ ଆଜି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କେହି ବି ଦୁର୍ଗ ବାହାରକୁ ଆଣି ପାରିନାହାନ୍ତି ।



**ମହିଳାଙ୍କ ଉପରେ ଚାପ**

ବର୍ତ୍ତମାନ ମଧ୍ୟ ଅଧିକାଂଶ କମ୍ପାନୀ କର୍ମଚାରୀଙ୍କୁ ଥିର୍କ୍ ଫୁଲ୍ ହୋମ୍ କରିଆଣେ କାମ କରାଯାଉଛି । ଦିଲ୍ଲୀ, ମୁମ୍ବାଇରେ ୩୧% କର୍ମଚାରୀ ମହିଳା ଘରେ କାମ କରୁଥିବାର ପ୍ରକାଶ । -ଉତ୍ତୁ କାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ମହିଳାଙ୍କ ଉପରେ କାମର ଚାପ ଅଧିକ ପଡ଼ୁଛି । କାରଣ ପରିବାର ସଦସ୍ୟମାନେ ସେମାନଙ୍କ ଏକ କାମ ଶୈଳୀକୁ ଦୂର ନି ପାରି ବନ୍ଦ ଘରକାମରେ ସହଯୋଗ କରିବାକୁ କହୁଛନ୍ତି । -ବିଶେଷତା ମୋନିକା ଶର୍ମା କହିଛନ୍ତି, ଗତ କିଛିଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଅନ୍-ଲାଇନ୍ କରିଆଣେ ସଂଖ୍ୟାଧିକ ମହିଳାଙ୍କ ଅଭିଯୋଗ ତାଙ୍କ ପାଖକୁ ଆସୁଛି । ଗୋଟିଏ ସମୟରେ ଉତ୍ତର ଘର କାମ ଓ ଅଫିସର ଥିର୍କ୍ କାମ ଓ ଅଫିସର ଥିର୍କ୍ ଫୁଲ୍ ହୋମ୍ ଦାୟିତ୍ୱ ତୁଲାଇ ମହିଳାମାନେ ଅତିଷ୍ଟ ହୋଇପଡ଼ିଲେଣି । -ଏକାକି ସମୟରେ ଘରର ସଦସ୍ୟମାନେ ଦୁର୍ଦ୍ଦିବା ନିତାନ୍ତ କରୁଛନ୍ତି । ମାନସିକ ଚାପରୁ ବର୍ତ୍ତା ପାଇଁ ମହିଳାମାନେ ନିଜ କାମକୁ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦେବା ଉଚିତ । ଯୋଗ, ଧ୍ୟାନ କଲେ ଏସବୁର ଚାପ କମ୍ ହେଉଥିବାର ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତ ।





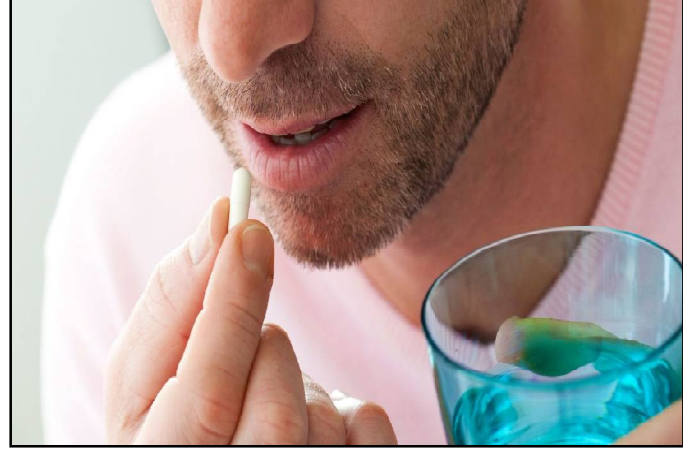
## ଔଷଧୀୟ ବୃକ୍ଷଲତା

ବାଡ଼ି ବଗିଚାରେ ତୁଳସୀ, ଆଳୁକୃତ୍ତି, ଅମରପୋଇ, ବାସଙ୍ଗ, ବାଡ଼ିଅର୍ଥଳା, ଚିରେଇତା, ଫଳୁଆତି, ପୁରିନା, ଘିକୁଆଁରୀ, ଅରଖ, ବେଲ, ସଜନା, ଭୃସ୍ୱଜା, ବ୍ରାହ୍ମୀ ଆଦି ବୃକ୍ଷଲତା ଗୁଳ୍ମ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ । ଏଗୁଡ଼ିକୁ ସାଧାରଣତଃ ଅନାଦରା ଭାବେ ଏଣେତେଣେ ଛାଡ଼ିଥାନ୍ତି । ମାତ୍ର ଔଷଧୀୟ ଗୁଣରେ ଭରପୂର । ଚିକିତ୍ସା କରି ଏସବୁ ବୃକ୍ଷଲତାକୁ ଯତ୍ନ ସହିତ ବାଡ଼ିର ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ଥାନରେ ଲଗାନ୍ତୁ । ଅନେକ ଉପକାର ମିଳିବ । ଏସବୁ ବୃକ୍ଷ ବଜାରରୁ କିଣି ମଧ୍ୟ ନିଜ ବଗିଚାରେ କିଂବା କୁଣ୍ଡରେ ଲଗାଇ ଚାଷ କରିପାରିବେ । ଗଛ ଲଗାଇସାରିବା ପରେ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ ସାର ଓ ଜଳକୁ ମାଟିରେ ମିଶାଇ ଉପଯୁକ୍ତ ସମୟ ବ୍ୟବଧାନରେ ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ । ଲତାକାତାମ ଗଛଗୁଡ଼ିକୁ ବାଡ଼ି ମଝିରେ ନ ଲଗାଇ, ଚାରିପାଖ ବାଡ଼ି କିଂବା ଝୁଟୁକୁ ଲଗାଇ ପୋତନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ସେଗୁଡ଼ିକ ସହଜରେ ବଢ଼ିପାରିବେ । ସଜନା, ପସାରୁଣି, ପୋଦିନା, ବ୍ରାହ୍ମୀ ଆଦିର ତାଳ ପୋତିଦିଅନ୍ତୁ, ଅଲୁଗିତ ହେବ । ସେହିପରି ତୁଳସୀ, ନିମ୍ବ, ତାଳିମ୍ବ, ଅଁଳା ଆଦିର ଉତ୍ତମ କିମ୍ବା ଫଳି କିଂବା ଚାରା ଲଗାନ୍ତୁ ।



## ଘରେ ଔଷଧ ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ....

■ ଘରେ ରହି ଯଦି କୌଣସି ରୋଗ ପାଇଁ ନିୟମିତ ଔଷଧ ସେବନ କରିବାକୁ ପଡୁଛି ତେବେ ସାମାନ୍ୟ ସତର୍କ ରୁହନ୍ତୁ । ଔଷଧ ମନଇଚ୍ଛା ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।  
 ■ ପ୍ରଥମତଃ ଔଷଧ ସର୍ବଦା ଠିକ୍ ସମୟରେ ନିଅନ୍ତୁ । ଯେତିକି ଘଣ୍ଟା ଅନ୍ତରରେ ଔଷଧ ଓ ଯେତିକି ପରିମାଣରେ ନେବାକୁ କୁହାଯାଇଛି ଠିକ୍ ସେତିକି ମାତ୍ରାରେ ଓ ସେତିକି ସମୟ ଅନ୍ତରକାଳରେ ନିଅନ୍ତୁ । ଅଧିକ ବା କମ୍ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ ।



## ଅତ୍ୟଧିକ ମୋବାଇଲ୍ ଫୋନ୍ ବ୍ୟବହାର ରୂପମରର କାରଣ



ମୋବାଇଲ୍ ଫୋନ୍ ବିନା ଆଜିକାଲି ବଞ୍ଚିବା କଷ୍ଟକର ହୋଇପଡ଼ିଲାଣି । ତେବେ ସେଲ୍‌ଫି ଫୋନ୍ ଯେ ଆମର ପ୍ରଭୃତ କ୍ଷତି କରୁଛି ସେ ବିଷୟରେ ଅନେକ ଅଜ୍ଞ । ଅତ୍ୟଧିକ ସେଲ୍‌ଫି ଫୋନ୍ ବ୍ୟବହାର ଦ୍ୱାରା ମସ୍ତିଷ୍କରେ ରୂପମର ହୋଇପାରେ ବୋଲି ଏକ ଅଧ୍ୟୟନ କରାଯାଇଛି । ଫ୍ରାନ୍ସର ଗବେଷକମାନେ ଏହାର ବିପଜ୍ଜନକ ପରିଣାମ ସମ୍ପର୍କରେ ସୂଚନା ଦେଇ

ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଯୋଗ କଲେ ତାହା ଗର୍ଭବତୀକ ପାଇଁ ହିତକର ହୋଇଥାଏ । ଏହା ସେମାନଙ୍କୁ ଚାପପୁତ୍ର ରଖିବା ସହିତ ପିଲା କନ୍ଦୁକୁ ନେଇ ଥିବା ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟା ଚାଲିଥାଏ ବୋଲି ଗବେଷକମାନେ ଜଣାଇଛନ୍ତି । ମଞ୍ଜେଷ୍ଟର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ଗବେଷକମାନେ କହିଛନ୍ତି, ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଯୋଗ କରିବା ଏକ ବଡ଼ ଆଦ୍ୟାୟମ । ଏହି ସମୟରେ ହେଉଥିବା ପିଠି ଯନ୍ତ୍ରଣା, ସାଲଡିକା ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବ୍ୟାଧି ଓ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଯୋଗ ଦ୍ୱାରା ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ନିୟମିତ ଯୋଗ କରିବା ଦ୍ୱାରା ପ୍ରସବ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ସହଜ ଓ କମ୍ ସମୟରେ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ସମୟରେ ଖାସ୍ କରି ଷଡି ଯୋଗାସନ କରିବାକୁ ସେମାନେ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ସେହି ଆସନଗୁଡ଼ିକ ହେଲା ବନ୍ଧା କୋଶାସନ, ଦଣ୍ଡାସନ, ମକାରାଆସନ ଓ ଅଧୋ ମୁଖା ସ୍ୱନାସନ । ତେବେ ଏହା ଅଧିକ ଦେହ ପ୍ରତି କ୍ଷତି ଆଣିପାରେ ।

## ବର୍ଷାଦିନେ ସତର୍କତା

ବର୍ଷାଦିନେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ରୋଗ ହେବା ଏକ ସାଧାରଣ କଥା; କିନ୍ତୁ ତା ଠାରୁ ବଡ଼ ହେଉଛି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ତମ୍ବୋର । ବିଶେଷ କରି ପାଣି ଲାଗିବା ଯୋଗୁଁ ପାଦରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଯେପରି କି ପାଦ ଓଦା ହୋଇ ତୁଳ ଆଲୁଠି ମଝିରେ ଫଳାଳୁ ଉନ୍ମୋଚନ, ନଖ କୋଣରେ ପାଣି ପଶି ଫୁଲିବା ମଜଲ ପାଣି ଲାଗି କୁଣ୍ଡଳ ହେବା । ସେଥିପାଇଁ ଆମକୁ ସତର୍କ ହେବା ସହିତ ଏହି ଦିନରେ ଅଧିକ ଯତ୍ନ ନେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ବାହାରକୁ ଯିବାକୁ ଆସିଲେ ସାବୁନରେ ଗୋଟି ହାତ ଭଲଭାବରେ ଧୋଇ ନିଅନ୍ତୁ । ପାଦକୁ ପୋଛି ଶୁଖାଇବା ପରେ ପାଇଡ୍ରନ୍ ପକାଇ ପାରନ୍ତି । ବର୍ଷା ଦିନେ ଖାଲିପାଦରେ କେବେ ବି ବାହାରେ ପାଦ ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ । ନତରଫ ଯାଁ ହୋଇଯିବ । ବର୍ଷା ଦିନେ ଗୋଳା ପ୍ରତିଦିନ ବଦଳାନ୍ତୁ । ଯଦି ପାରିବେ ଏହି ରତ୍ନରେ ପେଡିକିୟୋର କରିବା ଆହୁରି ଭଲ ।



## ପରଦାକୁ ଆସିଲା 'ମିଶନ ମଙ୍ଗଳ'ର ଚିତ୍ର

ଜଗନ୍ ଶଙ୍କର ଦ୍ୱାରା ନିର୍ଦ୍ଦେଶିତ ବହୁପ୍ରଚାଷିତ ଫିଲ୍ମ 'ମିଶନ ମଙ୍ଗଳ'ର ଚିତ୍ର ରିଲିଜ୍ ହୋଇଛି । ଚିତ୍ରରେ ଅକ୍ଷୟ କୁମାର ଏବଂ ବିଦ୍ୟା ବାଲାନ, ଜଗତସିଂହ ଅଭିନୟ କରିଛନ୍ତି । ଏଥିରେ ପ୍ରମୁଖ ବିଜ୍ଞାନିକମାନଙ୍କ ହୃଦୟସ୍ପର୍ଶୀ କାହାଣୀ ରହିବା ସହିତ କିଛି ସମର୍ପିତ ମହିଳାଙ୍କ କଥା ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି । ଯେଉଁମାନେ ପରିବାର ଏବଂ ଚାକିରିର ଦାୟିତ୍ୱ ସମ୍ଭାଳି ବିପଦ ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଛନ୍ତି । ପୂର୍ବା ଚିତ୍ରରେ ଦେଶପ୍ରେମର କଥା କୁହାଯାଇଛି । ଏହାର ମୁଖ୍ୟ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଅକ୍ଷୟ ଜଗନ୍ ଶଙ୍କର । ମଙ୍ଗଳଯାନ ପ୍ରକଳ୍ପ ଉପରେ ଆଧାରିତ ଏହି ଫିଲ୍ମଟି ଆସନ୍ତା ଅଗଷ୍ଟ ୧୫ ସାଧାରଣ ଦିବସ ଅବସରରେ ମୁକ୍ତିଲାଭ କରିବ ବୋଲି ଜଣାପଡ଼ିଛି । ଏହି ଦିନ ମଧ୍ୟ ଇସ୍ରୋର ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଦିବସ । ଏଥିରେ ବିଦ୍ୟା ବାଲାନ, ଅକ୍ଷୟ କୁମାର, ଚାପପା ଦୁର୍ଗା, ସୋନାମି ସିହା, ନିତ୍ୟା ମେନନ୍ ପ୍ରମୁଖ ବଳିଷ୍ଠ ଅଭିନୟ କରିଛନ୍ତି ।

## ବେଦି ଫୁଟ ନବଜାତ ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ହୋଇପାରେ କ୍ଷତିକାରକ: ତତ୍ତ୍ୱାବଳୀ

କାଟିଏପରି ଏକ ରିପୋର୍ଟରୁ ଯଦି ଗ୍ରହଣ କରାଯାଏ ତେବେ ବଜାରରେ ବିକ୍ରି ହେଉଥିବା ଅଧିକାଂଶ ବେଦି ଫୁଟ ନବଜାତ ଶିଶୁର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ଅଟେ । କାରଣ ଏଥିରେ ଚିନିର ମାତ୍ରା ଅଧିକ ରହୁଛି । ଏହାକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଙ୍ଗଠନ (ଡବ୍ଲ୍ୟୁଏଚ୍ଡି) ଏକ ନିୟମାବଳୀ ମଧ୍ୟ ଜାରି କରିଛି । ତତ୍ତ୍ୱାବଳୀ ପକ୍ଷରୁ ନଭେମ୍ବର ୨୦୧୭ରୁ ଜାନୁଆରୀ ୨୦୧୮ ମଧ୍ୟରେ ଅଷ୍ଟ୍ରିୟା, ଦୁଇଜର୍ମାନୀ, ଇସ୍ରାଏଲ, ହଙ୍ଗେରି ଆଦି ଦେଶର ୫୦୦ରୁ ଅଧିକ ବୋକାଲରେ ବିକ୍ରି ହେଉଥିବା ୮ ହଜାରରୁ ଅଧିକ ବେଦି ଫୁଟ (ଶିଶୁ ଖାଦ୍ୟ)ର ଯାଞ୍ଚ କରାଯାଇଥିଲା । ପରେ ରିପୋର୍ଟରେ କୁହାଯାଇଛି ଯେ, ୮ ହଜାର



ଉତ୍ପାଦ ମଧ୍ୟରୁ ଅଧାରୁ ଅଧିକ ଉତ୍ପାଦରେ ୩୦% କ୍ୟାଲେରି ସୁଗର ଥିଲା । ବେକେ ପାଖାପାଖି ଏକ ତୃତୀୟା ଉତ୍ପାଦରେ ଚିନି ମାତ୍ରା ଅଧିକ ଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଛି । ତତ୍ତ୍ୱାବଳୀ ପକ୍ଷରୁ କୁହାଯାଇଛି ଯେ, ଫଳ ପରିପରିବାରରେ ପ୍ରାକୃତିକ ଭାବେ ଚିନି ମହତ୍ତ୍ୱ ରହିଥାଏ । ଏହା ପିଲାଙ୍କ ଖାଦ୍ୟରେ ସୀମା କରାଯାଇପାରେ । ମାତ୍ର ବଜାରରେ ବିକ୍ରି ହେଉଥିବା ଶିଶୁ ଖାଦ୍ୟରେ ଚିନି ମାତ୍ରା ଅଧିକ ପରିମାଣର ରହୁଥିବାରୁ ଏହା ଶରୀର ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ଅଟେ । ଏହି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁଙ୍କ ଓଜନ ବଢ଼ିବା ସହ ବାନ୍ଧରେ କ୍ୟାଲିଚିକ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ନିୟମାବଳୀର ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂଗଠନ ପକ୍ଷରୁ କୁହାଯାଇଛି ଯେ, ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଚିନି ସେବନ ଠାରୁ ଦୂରରେ ରଖିବା ନିହାତି ଜରୁରୀ । ଜୀବନର ପ୍ରାରମ୍ଭରୁ ଯଦି ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଚିନି ଖାଦ୍ୟ ସେମାନଙ୍କୁ ଦିଆଯାଏ ତେବେ ବଡ଼ ହେଲେ ଏହା ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରେ, ସେମାନଙ୍କୁ ଅନ୍ୟ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ସୁକ୍ଷ୍ମ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା ହୋଇନଥାଏ । ଏହା ଶିଶୁର ଅଭିବୃଦ୍ଧି, ବିକାଶରେ ମଧ୍ୟ ବାଧକ ସାଜିଥାଏ । ରିପୋର୍ଟରେ କୁହାଯାଇଛି ଯେ, ଯେଉଁ ଶିଶୁ ଖାଦ୍ୟରେ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଚିନି ରହୁଛି, ସେହି ଖାଦ୍ୟକୁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କରିବା ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ ।



## ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ବ୍ୟାଗରେ ଭର୍ତ୍ତି କରି ପିଲାଙ୍କୁ ନଦୀ ପାର୍ କରନ୍ତି ପରିବାର ଲୋକେ

ଶୁଖିଲା ପୋଷାକରେ ପିଲାଙ୍କୁ ସ୍କୁଲ ଛାଡ଼ିବା ପାଇଁ ଭିଏତ୍‌ନାମର ହୃଦୟ ଗ୍ରାମର ଲୋକେ ଯେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତି ତାହା ବୋଧହୁଏ ବିଶ୍ୱର କେଉଁଠାରେ ମଧ୍ୟ ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁନାହିଁ । ଏଠାକାର ପିଲାମାନେ ବର୍ଷାଦିନେ ନିଜ ଜୀବନକୁ ବାଜି ଲଗାଇ ନଦୀ ପାର ହୋଇ ସ୍କୁଲ ଯାଆନ୍ତି । ଗ୍ରାମରୁ ସ୍କୁଲକୁ ଯିବା ପାଇଁ ନଦୀ ପାର ହେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ବର୍ଷାଦିନେ କାଠି ଚିଆରି ପୋଲ ଭାଙ୍ଗି ଯାଇଥିବାରୁ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ବ୍ୟାଗରେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଭର୍ତ୍ତି କରି ପରିବାର ଲୋକେ ନଦୀରେ ପହଞ୍ଚି ପହଞ୍ଚି ସ୍କୁଲ ଛାଡ଼ିଥାନ୍ତି । ସ୍କୁଲରେ ପହଞ୍ଚିଲା ବେଳକୁ ଯେପରି ପିଲାଙ୍କ ଡ୍ରେସ୍ ଓଦା ହୋଇନଥୁଏ ତାକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ଏହି ପଦକ୍ଷେପ ନେଇଥାନ୍ତି ସେମାନେ । ଗାଁ ମୁଖ୍ୟାଳୟ କହିବା ଅନୁସାରେ ଏହି କାମ ଅତି ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ । ହେଲେ ଆମ ନିକଟରେ ଆଉ କୌଣସି ବାଟ ନାହିଁ । ଏୟାର ଟାଇମ୍ ପଲିଥିନ୍ କାରଣରୁ ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅନେକ ସମୟରେ ଅକ୍ସିଜେନ୍ କମ୍ କାରଣରୁ ବଡ଼ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ଆମେ ଏହି ସମସ୍ୟା ନେଇ ଅନେକ ଥର ସରକାରଙ୍କୁ ଅବଗତ କରାଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏଥିପ୍ରତି କେହି ଦୃଷ୍ଟି ଦେଉନଥିବାରୁ ଏପରି ଅସୁବିଧା ଆମକୁ ଏବଂ ଆମ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଭୋଗିବାକୁ ପଡୁଛି ।



## ବୁଣ ଦୂର କରିବ ମହୁ

ସାଧାରଣତଃ ବର୍ଷା ଦିନେ ବୁଣା ଜନିତ ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ବର୍ଷା ଦିନେ ହେଉଥିବା ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ବୁଣା ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେଇ ମଧ୍ୟ ଏଥିରେ ବିଫଳ ହୁଅନ୍ତି । ଯଦି ସଠିକ୍ ସମୟରେ ଘରୋଇ ଉପଚାର କରାଯାଏ, ତେବେ ଏଥିରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିବା ସମ୍ଭବ ହେବ । ଏ ସମୟରେ ବୁଣ ଭଳି ସମସ୍ୟା ବୁଣାରେ ଉତ୍ପୁଜିଥାଏ । ଆମ ନିକଟରେ ହିଁ ଏହାର ଉପାଦାନ ଲୁଚି ରହିଛି । ରୋଷେଇରେ ବ୍ୟବହାର ଆସୁଥିବା ମହୁ ହେଉଛି ବୁଣ ଦୂର କରିବାର ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ଉପାୟ । ମହୁ ଭଳି ଏକ ତମ୍ବୋରୀ ଉପାଦାନ ମାଧ୍ୟମରେ ଏହାକୁ ଦୂର କରିବା ସମ୍ଭବପର । ମହୁରେ ଥିବା ଜୀବାଣୁ ପ୍ରତିରୋଧକ ତତ୍ତ୍ୱ ବୁଣାକୁ ଜୀବାଣୁକୁ ନଷ୍ଟ କରିବାର ଦେଶ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଶରୀର ପାଇଁ ଉପକାରୀ ହେବା ସହ ଶରୀରରେ ରକ୍ତକ୍ରମ ବିଶୁଦ୍ଧ କରିଥାଏ । ପ୍ରଦତ୍ତ କିଛି ସରଳ ଉପଚାର ମାଧ୍ୟମରେ ଆପଣ ବୁଣକୁ ଦୂର କରିପାରିବେ ।



**ମହୁ ଓ ବେକି ସୋଡ଼ା:**  
 ଗୋଟିଏ ଚାମଚ ବେକି ସୋଡ଼ାକୁ ତୁରନ୍ତାମତ ମହୁରେ ମିଶାଇ ଏକ ଲେପ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ । ଏହି ଲେପକୁ ବୁଣାରେ ଗୋଳାକାର ଭାବେ ମସାଜ କରନ୍ତୁ । ଏହାର ୫ ମିନିଟ୍ ପରେ ଅଳ୍ପ ଉଷ୍ମ ପାଣିରେ ମୁହଁକୁ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ମାଲୁ ୫ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଥରେ ଏହିପରି କରିଲେ ବୁଣାକୁ ବୁଣ ଦୂର ହୋଇଯିବ ।  
**ମହୁ ଓ ହଳଦୀ:**  
 ମହୁ ଓ ହଳଦୀରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ପ୍ରାକୃତିକ ତତ୍ତ୍ୱ ଭରି ରହିଛି । ଏକ ଚାମଚ ମହୁରେ ଅଳ୍ପ ହଳଦୀ ମିଶା ଏକ ଲେପ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ୩୦ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ବୁଣା ହୋଇଥିବା ସ୍ଥାନରେ ଲଗାଇ ରଖନ୍ତୁ । ଏହା ପରେ ଅଳ୍ପ ଉଷ୍ମ ପାଣିରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ସପ୍ତାହରେ ଥରେ ନିୟମ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।  
**ମହୁ ଏବଂ ସେଓର ସିରକା:**  
 ଗୋଟିଏ ଚାମଚ ପାଣିରେ, ଦୁଇ ଚାମଚ ମହୁ ଏବଂ କିଛି ମାତ୍ରାରେ ସେଓର ସିରକାକୁ ନେଇ ଏକ ପେଷ୍ଟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ତୁଳା ସହାୟତାରେ ବୁଣା ହୋଇଥିବା ସ୍ଥାନରେ ଲଗାଇ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ସମାଜ କରନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ଲଗାଇବାର ୪୦ ମିନିଟ୍ ପରେ ପାଣିରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହା ପରେ ସେଓର ସିରକାକୁ ଚୋନର ଭଳି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।

**ମହୁ ଏବଂ ଗ୍ରୀନ୍ ଟି :**  
 ଏଥିପାଇଁ ଆପଣଙ୍କୁ ଅଳ୍ପ ମାତ୍ରା ମହୁ, ୨ କପ୍ ଉଷ୍ମ ପାଣି ଏବଂ ଗୋଟିଏ ଗ୍ରୀନ୍ ଟି ବ୍ୟାଗରେ ଆବଶ୍ୟକ ହେବ । ଏହି ଗରମ ପାଣିରେ ଗ୍ରୀନ୍ ଟି ବ୍ୟାଗଟିକୁ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ବୁଡ଼ାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଥଣ୍ଡା ହୋଇଯିବା ପରେ ଅଳ୍ପ ଗ୍ରୀନ୍ ଟି ପାଣିକୁ ଅଲଗା ରଖି ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ବଳକା ପାଣିରେ ମହୁକୁ ଗୋଳାଇ ଲେପ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ । ପ୍ରଥମେ ଅଳ୍ପ ଉଷ୍ମ ପାଣିରେ ଗ୍ରୀନ୍ ଟି ପାଣିକୁ ବୁଣାରେ ପୋଛି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ପେଷ୍ଟକୁ ମୁହଁରେ ୨୦ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ରଖି ପରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।







## ଭୁବନେଶ୍ୱରରୁ ପୁଣି ୧୩ କରୋନା ପଜିଟିଭ୍ ରିପୋର୍ଟ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୭ (ନି.ପ୍ର.): ରାଜଧାନୀ ଭୁବନେଶ୍ୱରରୁ ଶୁକ୍ରବାର ଦିନ ଆଉ ୧୩ ଜଣ କରୋନା ଆକ୍ରାନ୍ତ ରିପୋର୍ଟ ହୋଇଛନ୍ତି। ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ୮ ଜଣ ହୋମ୍ କ୍ୱାରେଣ୍ଟାଇନରୁ ରିପୋର୍ଟ ହୋଇଛନ୍ତି ଏବଂ ୫ ଜଣ ହୋମ୍ କ୍ୱାରେଣ୍ଟାଇନରୁ ରିପୋର୍ଟ ହୋଇଛନ୍ତି। ଏହାପରେ ମହାନଗର ନିଗମ (ବିଏମସି) ପକ୍ଷରୁ ଡିଟେକ୍ଟ କରାଯାଇଥିବା କରୋନା ଆକ୍ରାନ୍ତ ୧୩ ଜଣଙ୍କୁ ଗୃହକୁ ଫେରାଇ ଆଣିବା ପାଇଁ ପ୍ରୟାସ କରାଯାଇଛି।

### ୬୦୯ ଜାତୀୟ ରାଜପଥରେ ଦୁର୍ଘଟଣା : ୧ ମୃତ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୭ (ନି.ପ୍ର.): ଗତ ରୁଧିର ଦିନରେ ୬୦୯ ଜାତୀୟ ରାଜପଥରେ ଦୁର୍ଘଟଣା ଘଟିଥିବା ଜଣାପଡିଛି। ଏଥିରେ ୧ ଜଣଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଛି ଏବଂ ୩୯ ଜଣଙ୍କ ଆଘାତ ହୋଇଛି। ଏହି ଦୁର୍ଘଟଣା ମଧ୍ୟରୁ ୨୫୫ଟି ହେଲେ ମୋଟର ସାଇକଲ ଓ ୩୫୪ଟି ହେଲେ ଗାଡି ଓ ବସ୍ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଯାନାଚରଣ। ଏଥିରେ ୨୫୫ ଜଣଙ୍କ ଆଘାତ ହୋଇଛି ଏବଂ ୩୯ ଜଣଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଛି। ଏହି ଦୁର୍ଘଟଣା ମଧ୍ୟରୁ ୨୫୫ଟି ହେଲେ ମୋଟର ସାଇକଲ ଓ ୩୫୪ଟି ହେଲେ ଗାଡି ଓ ବସ୍ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଯାନାଚରଣ। ଏଥିରେ ୨୫୫ ଜଣଙ୍କ ଆଘାତ ହୋଇଛି ଏବଂ ୩୯ ଜଣଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଛି।

## ୨ ଦିନ ଧରି ସ୍ତ୍ରୀ-ପୁସ୍ତୁତି ବିଭାଗକୁ ଆସୁନାହାନ୍ତି ଡାକ୍ତର

### ସଦର ହସପିଟାଲର ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବାକୁ ନେଇ ଅସନ୍ତୋଷ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୭ (ନି.ପ୍ର.): ସମ୍ପ୍ରତି ୯ ଦିନ ଧରି ସ୍ତ୍ରୀ-ପୁସ୍ତୁତି ବିଭାଗକୁ ଆସୁନାହାନ୍ତି ଡାକ୍ତର। ଏହା ଫଳରେ ସ୍ତ୍ରୀ-ପୁସ୍ତୁତି ବିଭାଗରେ ଡାକ୍ତରୀ ଉପସ୍ଥାପନା ହୋଇ ନାହିଁ। ଏହା ଫଳରେ ସ୍ତ୍ରୀ-ପୁସ୍ତୁତି ବିଭାଗରେ ଡାକ୍ତରୀ ଉପସ୍ଥାପନା ହୋଇ ନାହିଁ। ଏହା ଫଳରେ ସ୍ତ୍ରୀ-ପୁସ୍ତୁତି ବିଭାଗରେ ଡାକ୍ତରୀ ଉପସ୍ଥାପନା ହୋଇ ନାହିଁ।



ଡାକ୍ତରୀ ଉପସ୍ଥାପନା ହୋଇ ନାହିଁ। ଏହା ଫଳରେ ସ୍ତ୍ରୀ-ପୁସ୍ତୁତି ବିଭାଗରେ ଡାକ୍ତରୀ ଉପସ୍ଥାପନା ହୋଇ ନାହିଁ। ଏହା ଫଳରେ ସ୍ତ୍ରୀ-ପୁସ୍ତୁତି ବିଭାଗରେ ଡାକ୍ତରୀ ଉପସ୍ଥାପନା ହୋଇ ନାହିଁ। ଏହା ଫଳରେ ସ୍ତ୍ରୀ-ପୁସ୍ତୁତି ବିଭାଗରେ ଡାକ୍ତରୀ ଉପସ୍ଥାପନା ହୋଇ ନାହିଁ।

ନର୍ସିଂ ପଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ପୁସ୍ତକାଳୟରେ ପଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ବିକ୍ରୟ ହେଉଛି। ଏହା ଫଳରେ ପଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ବିକ୍ରୟ ହେଉଛି। ଏହା ଫଳରେ ପଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ବିକ୍ରୟ ହେଉଛି। ଏହା ଫଳରେ ପଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ବିକ୍ରୟ ହେଉଛି।

## ଉତ୍କଳ ଗ୍ୟାଲେରିଆ ଜବରଦଖଲକୁ ବିରୋଧ କରି ବିଜେପିର ବିକ୍ଷୋଭ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୭ (ନି.ପ୍ର.): ଉତ୍କଳ କଳା ଗ୍ୟାଲେରିଆ ମଲରୁ ଜବରଦଖଲ ହେଉଛି। ଏହା ଫଳରେ ବିଜେପିର ବିକ୍ଷୋଭ ହେଉଛି। ଏହା ଫଳରେ ବିଜେପିର ବିକ୍ଷୋଭ ହେଉଛି। ଏହା ଫଳରେ ବିଜେପିର ବିକ୍ଷୋଭ ହେଉଛି।

## କେନ୍ଦ୍ର ମାନବ ସମ୍ବଳ ବିକାଶ ମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରାଥମିକ ଶ୍ରେଣୀ ପାଇଁ ୮ ସପ୍ତାହର ବିକଳ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ଜାରି

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୭ (ନି.ପ୍ର.): କୋଭିଡ୍-୧୯ ଲକ୍ଷ୍ୟାତମ ସମୟରେ ଉପଯୋଗୀ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ଜାରି କରିବା ପାଇଁ ମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରାଥମିକ ଶ୍ରେଣୀ ପାଇଁ ୮ ସପ୍ତାହର ବିକଳ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ଜାରି କରାଯାଇଛି। ଏହା ଫଳରେ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ବିକଳ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ଜାରି କରାଯାଇଛି।

ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ବିକଳ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ଜାରି କରାଯାଇଛି। ଏହା ଫଳରେ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ବିକଳ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ଜାରି କରାଯାଇଛି। ଏହା ଫଳରେ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ବିକଳ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ଜାରି କରାଯାଇଛି।

ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ବିକଳ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ଜାରି କରାଯାଇଛି। ଏହା ଫଳରେ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ବିକଳ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ଜାରି କରାଯାଇଛି। ଏହା ଫଳରେ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ବିକଳ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ଜାରି କରାଯାଇଛି।

ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ବିକଳ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ଜାରି କରାଯାଇଛି। ଏହା ଫଳରେ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ବିକଳ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ଜାରି କରାଯାଇଛି। ଏହା ଫଳରେ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ବିକଳ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ଜାରି କରାଯାଇଛି।

ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ବିକଳ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ଜାରି କରାଯାଇଛି। ଏହା ଫଳରେ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ବିକଳ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ଜାରି କରାଯାଇଛି। ଏହା ଫଳରେ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ବିକଳ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ଜାରି କରାଯାଇଛି।

## ପୂଜକଙ୍କୁ ମାଡ଼ମାରି ବାବା ଗଲେ ଜେଲ

ନାଲଗିରି, ୨୭ (ନି.ପ୍ର.): ଜନେଇ ପୂଜକଙ୍କୁ ମାଡ଼ମାରି ବାବା ଗଲେ ଜେଲ ହେଉଛି। ଏହା ଫଳରେ ବାବା ଗଲେ ଜେଲ ହେଉଛି। ଏହା ଫଳରେ ବାବା ଗଲେ ଜେଲ ହେଉଛି।



ଏହା ଫଳରେ ବାବା ଗଲେ ଜେଲ ହେଉଛି। ଏହା ଫଳରେ ବାବା ଗଲେ ଜେଲ ହେଉଛି। ଏହା ଫଳରେ ବାବା ଗଲେ ଜେଲ ହେଉଛି।

### ଆଜି ରଥ ଉପରେ ଅଧରପଣା ନୀତି

ପୁରୀ, ୨୭ (ନି.ପ୍ର.): ଆଧରକାରୀ ରଥ ଉପରେ ତିନି ଠାକୁରଙ୍କ ଅଧରପଣା ନୀତି ଅନୁସ୍ଥିତ ହେବ। ଏହା ଫଳରେ ଅଧରପଣା ନୀତି ଅନୁସ୍ଥିତ ହେବ। ଏହା ଫଳରେ ଅଧରପଣା ନୀତି ଅନୁସ୍ଥିତ ହେବ।

## ପେଟ୍ରୋଲ ଓ ଡିଜେଲର ଅହେତୁକ ମୂଲ୍ୟବୃଦ୍ଧି : କଂଗ୍ରେସର ବିକ୍ଷୋଭ ଓ ରାଷ୍ଟ୍ରପତିଙ୍କୁ ସ୍ମାରକପତ୍ର

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୭ (ନି.ପ୍ର.): କୋଭିଡ୍-୧୯ ଲକ୍ଷ୍ୟାତମ ସମୟରେ ପେଟ୍ରୋଲ ଓ ଡିଜେଲର ମୂଲ୍ୟବୃଦ୍ଧି ହେଉଛି। ଏହା ଫଳରେ ପେଟ୍ରୋଲ ଓ ଡିଜେଲର ମୂଲ୍ୟବୃଦ୍ଧି ହେଉଛି।



କଂଗ୍ରେସର ବିକ୍ଷୋଭ ଓ ରାଷ୍ଟ୍ରପତିଙ୍କୁ ସ୍ମାରକପତ୍ର ଦିଆଯାଇଛି। ଏହା ଫଳରେ କଂଗ୍ରେସର ବିକ୍ଷୋଭ ଓ ରାଷ୍ଟ୍ରପତିଙ୍କୁ ସ୍ମାରକପତ୍ର ଦିଆଯାଇଛି।

କେନ୍ଦ୍ରରେ ମୋଟର ସାଇକଲ ଓ ଗାଡିର ମୂଲ୍ୟବୃଦ୍ଧି ହେଉଛି। ଏହା ଫଳରେ କେନ୍ଦ୍ରରେ ମୋଟର ସାଇକଲ ଓ ଗାଡିର ମୂଲ୍ୟବୃଦ୍ଧି ହେଉଛି।

## ୧୯ ଜିଲ୍ଲାରୁ ସୁସ୍ଥ ହେଲେ ୧୪୯ କରୋନା ଆକ୍ରାନ୍ତ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୭ (ନି.ପ୍ର.): ୧୯ ଜିଲ୍ଲାରୁ ୧୪୯ କରୋନା ଆକ୍ରାନ୍ତ ସୁସ୍ଥ ହେଲେ। ଏହା ଫଳରେ ୧୯ ଜିଲ୍ଲାରୁ ୧୪୯ କରୋନା ଆକ୍ରାନ୍ତ ସୁସ୍ଥ ହେଲେ।

## ରାଜ୍ୟର ବନ୍ଦର ଦେଇ ସାମୁଦ୍ରିକ ମତ୍ସ୍ୟ ଉତ୍ପାଦନ ପାଇଁ ଯୋଜନା

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୭ (ନି.ପ୍ର.): ରାଜ୍ୟର ବନ୍ଦର ଦେଇ ସାମୁଦ୍ରିକ ମତ୍ସ୍ୟ ଉତ୍ପାଦନ ପାଇଁ ଯୋଜନା କରାଯାଇଛି। ଏହା ଫଳରେ ରାଜ୍ୟର ବନ୍ଦର ଦେଇ ସାମୁଦ୍ରିକ ମତ୍ସ୍ୟ ଉତ୍ପାଦନ ପାଇଁ ଯୋଜନା କରାଯାଇଛି।

ରାଜ୍ୟର ବନ୍ଦର ଦେଇ ସାମୁଦ୍ରିକ ମତ୍ସ୍ୟ ଉତ୍ପାଦନ ପାଇଁ ଯୋଜନା କରାଯାଇଛି। ଏହା ଫଳରେ ରାଜ୍ୟର ବନ୍ଦର ଦେଇ ସାମୁଦ୍ରିକ ମତ୍ସ୍ୟ ଉତ୍ପାଦନ ପାଇଁ ଯୋଜନା କରାଯାଇଛି।

ରାଜ୍ୟର ବନ୍ଦର ଦେଇ ସାମୁଦ୍ରିକ ମତ୍ସ୍ୟ ଉତ୍ପାଦନ ପାଇଁ ଯୋଜନା କରାଯାଇଛି। ଏହା ଫଳରେ ରାଜ୍ୟର ବନ୍ଦର ଦେଇ ସାମୁଦ୍ରିକ ମତ୍ସ୍ୟ ଉତ୍ପାଦନ ପାଇଁ ଯୋଜନା କରାଯାଇଛି।

## ଉଠା ଦୋକାନୀଙ୍କୁ ଲକ୍ଷ୍ୟରେ ସହାୟତା ପ୍ରଦାନରେ ଉଦ୍ଦାସୀନତା

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୭ (ନି.ପ୍ର.): ଉଠା ଦୋକାନୀଙ୍କୁ ଲକ୍ଷ୍ୟରେ ସହାୟତା ପ୍ରଦାନରେ ଉଦ୍ଦାସୀନତା ପ୍ରକାଶ କରାଯାଇଛି। ଏହା ଫଳରେ ଉଠା ଦୋକାନୀଙ୍କୁ ଲକ୍ଷ୍ୟରେ ସହାୟତା ପ୍ରଦାନରେ ଉଦ୍ଦାସୀନତା ପ୍ରକାଶ କରାଯାଇଛି।

ଉଠା ଦୋକାନୀଙ୍କୁ ଲକ୍ଷ୍ୟରେ ସହାୟତା ପ୍ରଦାନରେ ଉଦ୍ଦାସୀନତା ପ୍ରକାଶ କରାଯାଇଛି। ଏହା ଫଳରେ ଉଠା ଦୋକାନୀଙ୍କୁ ଲକ୍ଷ୍ୟରେ ସହାୟତା ପ୍ରଦାନରେ ଉଦ୍ଦାସୀନତା ପ୍ରକାଶ କରାଯାଇଛି।

