

ସା ଦେବୀ ସର୍ବଭୂତେଷୁ.....

ନିରପେକ୍ଷ ଦୈନିକ ସମ୍ବାଦପତ୍ର

ଧ୍ୱନି ପ୍ରତିଧ୍ୱନି

The Dhvani Pratidhwani

website : www.dhwanipratidhwani.net email: pratidhwani.dhwani@gmail.com

ବାଲେଶ୍ୱର ମହାନଦୀ ୧୮ କାନୁଆରୀ ୨୦୨୨ ମୂଲ୍ୟ ଟ. ୨.୦୦ ପତ୍ରାଂଶୁ ପୃଷ୍ଠା ସଂଖ୍ୟା-୩୦ Baleshwar TUESDAY 18 JANUARY 2022 Vol.No. 33 No. 17 Price :Rs.2.00 (8 pages) R.N.I. Registered No. 52528/91 Postal Registered No. Balasore(Odisha)/005/2022

ପ୍ରକାଶ ଅପେକ୍ଷାରେ... ନୂଆବର୍ଷ ସଂଖ୍ୟା ସ୍ୱାଗତ୍ୱିକା ଯୋଗାଯୋଗ କରନ୍ତୁ : ପୁଖ୍ୟ ସମ୍ପାଦକ ସାଗରିକା ଜେଲ ରୋଡ, ବାଲେଶ୍ୱର-୭୫୬୦୦୧

ପଞ୍ଚାୟତ ନିର୍ବାଚନ ୨୦୨୨ ପ୍ରଥମ ଦିନରେ ୮୭୭୨ ପ୍ରାର୍ଥୀପତ୍ର ଦାଖଲ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୭/୦୧ (ନି.ପ୍ର): ପଞ୍ଚାୟତ ନିର୍ବାଚନ ପାଇଁ ପ୍ରାର୍ଥୀପତ୍ର ଦାଖଲ ପ୍ରଥମ ଦିନରେ ୮୭୭୨ ଜଣଙ୍କ ନାମାଙ୍କନ ଦାଖଲ କରିଛନ୍ତି।



ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ୨୧ ତାରିଖ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚାଲିବ । କାର୍ଯ୍ୟସୂଚୀ ଅନୁଯାୟୀ ୨୨ ତାରିଖରେ ପ୍ରାର୍ଥୀପତ୍ରଗୁଡ଼ିକ ଯାଞ୍ଚ ହେବ ।

ଭୁବନେଶ୍ୱର ଏମ୍ପର ୩୦୦ରୁ ଅଧିକ କର୍ମଚାରୀ ପଳିଟିଭ ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୭/୦୧ (ନି.ପ୍ର): ଭୁବନେଶ୍ୱର ଏମ୍ପର ୩ ଶହରୁ ଅଧିକ କର୍ମଚାରୀ କରୋନାରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଛନ୍ତି।

ବଲାଙ୍ଗିରରେ ସରପଞ୍ଚ ପଦବୀ ନିଲାମ ଅଭିଯୋଗ

ବଲାଙ୍ଗିର, ୧୭/୦୧ (ନି.ପ୍ର): ବଲାଙ୍ଗିରରେ ସରପଞ୍ଚ ପଦବୀ ନିଲାମ ଅଭିଯୋଗ ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ଆଜି ମୋଡରେ ରାଜ୍ୟ ନିର୍ବାଚନ କମିଶନ ।



ଦିନକୁ ପୂର୍ବରୁ ବିଲେଇସର୍ତ୍ତା ଗାଁରେ ଦସିଥିଲା ବୈଠକ । ବୈଠକରେ ପ୍ରାମାଣ୍ୟମାନେ ଭଲଭଙ୍ଗ ବଦଳରେ ସିଲେକ୍ସନ କରିବାକୁ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇଥିଲେ ।

ଶୁଦ୍ଧିଲା ପଞ୍ଚାବ ବିଧାନସଭା ନିର୍ବାଚନ ତାରିଖ ପଞ୍ଚାବ, ୧୭/୦୧ (ନି.ପ୍ର): ଶୁଦ୍ଧିଲା ପଞ୍ଚାବ ବିଧାନସଭା ନିର୍ବାଚନ ତାରିଖ ୧୪ ଫେବୃଆରୀ ୧୪ ପରିବର୍ତ୍ତେ ୨୦ରେ ହେବ ।

ମାର୍ଚ୍ଚରୁ ୧୨-୧୪ ବର୍ଷ ବର୍ଗର ପିଲାଙ୍କୁ କରୋନା ଟିକା !

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୧୭/୦୧: ମହାମାରୀ କରୋନା ସଂକ୍ରମଣ ବୃତ୍ତରେ ବ୍ୟାପୁ ଥିବା ବେଳେ ଦେଶବାସୀଙ୍କ ପାଇଁ ଭଲ ଖବର ଆସିଛି ।



ଡୋଜ୍ ନେଇ ଯାରିଛନ୍ତି । ଡୋଜ୍ ମାର୍ଚ୍ଚ ମାସରୁ ୧୨ରୁ ୧୪ ବର୍ଷର ପିଲାଙ୍କ ଟିକାକରଣ ଆରମ୍ଭ କରିବାକୁ ସରକାର ଯୋଜନା କରିଛନ୍ତି ।

୧୫ରୁ ୧୭ ବର୍ଷ ବର୍ଗରେ ଥିବା ପିଲାଙ୍କୁ ଟିକା ଦିଆଯାଇଛି । ଏହାପରେ ସରକାର ୧୨ରୁ ୧୪ ବର୍ଷ ବର୍ଗର ପିଲାଙ୍କ ଟିକାକରଣ ଆରମ୍ଭ କରିବେ ।

ଅରୁଧାବିରେ ଡ୍ରୋନ ଆଟାକ: ୨ ଭାରତୀୟଙ୍କ ସମେତ ୩ ମୃତ

ଦୁବାଇ, ୧୭/୦୧: ଅରୁଧାବିର ନୂଆ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ବିମାନବନ୍ଦର ଉପରେ ହୋଇଥିବା ଭୟଙ୍କର ଡ୍ରୋନ ଆକ୍ରମଣରେ ୩ ଜଣଙ୍କ ଜୀବନ ଯାଇଛି ।



ନିର୍ମାଣ ସ୍ଥଳରେ ମଧ୍ୟ ନିଆଁ ଲାଗିଯାଇଛି । ଘଟଣା ବେଳେ ସେଠାରେ ଉପସ୍ଥିତ ଥିବା ୩ ଜଣ ପ୍ରାଣ ହରାଇଥିବା ବେଳେ ୨ ଜଣ ଆହତ ହୋଇଛନ୍ତି ।

ଟଙ୍କା ଫେରସ୍ତ ଦାବିରେ ରାଜ୍ୟବ୍ୟାପୀ ଚିତ୍ତଫଳ୍ଷ ଜମାକାରୀଙ୍କ ସତ୍ୟାଗ୍ରହ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୭/୦୧ (ନି.ପ୍ର): ଚନ୍ଦ୍ର କମିଶନର ୭ମ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ସୁପାରିଶରେ ତହସିଲ୍ କରିଆରେ ଯାଞ୍ଚ ଶେଷ ହୋଇଥିବା ସମସ୍ତ ଜମାକାରୀଙ୍କୁ ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସରକାର ଟଙ୍କା ନ ଦେଇ ଅଧିକେଷ୍ଟର କ୍ଷୁଦ୍ର ଜମାକାରୀଙ୍କୁ ୨୦୧୯ ମସିହା ନିର୍ବାଚନ ପୂର୍ବରୁ ଟଙ୍କା ଫେରସ୍ତ ପରେ ବି ବାକି ଟଙ୍କା ସରକାର ଖାଇଗଲେଣି ।

କିଲ୍ଲା ସ୍ତରରେ "ଡି.କି.ଟାଲ୍ ଜମାକାରୀ ଗଣସତ୍ୟାଗ୍ରହ" କୋଭିଡ୍ ସତ୍ୟାଗ୍ରହ ମଧ୍ୟରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ରାଜ୍ୟବ୍ୟାପୀ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ସମ୍ମୁଖରେ ମଂଚର ବ୍ୟାନର, ପ୍ଲାକାର୍ଡ ଓ ପୋଷ୍ଟର ସହ ଭର୍ତ୍ତୀୟ ମୋଡରେ ଆର୍ଥିକ ସଂଗ୍ରାମୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ଦେଲେ ।

୨୦ ଯାଏଁ ଘନ କୁହୁଡ଼ି ସମ୍ଭବନା

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୭/୦୧ (ନି.ପ୍ର): ଆସନ୍ତା ୨୪ ଘଂଟା ମଧ୍ୟରେ ରାଜ୍ୟର ୯ ଜିଲ୍ଲାକୁ ଘନ କୁହୁଡ଼ି ପାଇଁ ଯେଲୋ ଖୁର୍ସି କାରି କରିଛି ଭୁବନେଶ୍ୱର ଆଂଚଳିକ ପାଣିପାଗ କେନ୍ଦ୍ର ।

ଜିଲ୍ଲାର ଗୋଟିଏ ଦୁଇଟି ସ୍ଥାନରେ ଘନ କୁହୁଡ଼ି ସମ୍ଭବନା ଥିବାରୁ ଯେଲୋ ଖୁର୍ସି କାରି କରାଯାଇଛି । କାନୁଆରୀ ୧୯ରୁ ୨୦ ତାରିଖ ମଧ୍ୟରେ ମାଲକାନଗିରି, କୋରାପୁଟ, ରାୟଗଡ଼ା, କନ୍ଧମାଳ, ବୌଦ୍ଧ, ଅନୁଗୁଳ, କେନ୍ଦୁଝର, ବଲାଙ୍ଗିର, କନ୍ଧମାଳ, କେନ୍ଦୁଝର, କଳାହାଣ୍ଡି ଓ ନବରଙ୍ଗପୁର ରହିଛି ।

କରୋନା ବେଳେ କମୁଛି ଗରିବଙ୍କ ଆୟ, ବଢିଗଲିଛି ଧନୀଙ୍କ ସମ୍ପତ୍ତି

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୧୭/୦୧: କରୋନା ବେଳେ ଗରିବ ଆହୁରୁ ଗରିବ ହୋଇଛନ୍ତି । ଧନୀଙ୍କ ସମ୍ପତ୍ତି ଆଖୁକୁ ବଢିଛି । ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ସଂଗ୍ରାହଣୀମାନଙ୍କର ତଥ୍ୟ କହୁଛି, ଦେଶର ୮୪ ପ୍ରତିଶତ ଗରିବର ଚଳାଣି ଘଟିଛି ।



ହୋଇଛି । ଦେଶର ୧୦୦ ଜଣ ଧନୀଙ୍କ ପାଖରେ ରହିଛି ୫୭.୩ ଲକ୍ଷ କୋଟି ଟଙ୍କାର ସମ୍ପତ୍ତି । ଭାରତରେ କମୁଛି ଗରିବଙ୍କ ଆୟ, ବଢିଗଲିଛି ଧନୀଙ୍କ ସମ୍ପତ୍ତି ।

ରୋଜଗାର ନେଇ ଚିନ୍ତାରେ ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି । ଏହି ରିପୋର୍ଟରେ କୁହାଯାଇଛି, ଦେଶର ୮୪ ପ୍ରତିଶତ ଗରିବର ଆୟ କମିଛି । ବଡ଼ ବଡ଼ ଧନୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ୧୦୨ରୁ ୧୪୨କୁ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି ।

ଭାରତର ସ୍ଥାନ ବୃତ୍ତୀ ରହିଛି । ଫ୍ରାନ୍ସ, ସ୍ୱିଡେନ୍, ସ୍ୱିଜରଲ୍ୟାଣ୍ଡ ମୋଟ ଧନୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟାଠାରୁ ଭାରତରେ ଅଧିକ ଅଧିକ ଧନୀ । ତେବେ ମହାମାରୀ ସମୟରେ ଗୌତମ ଆଦାନୀଙ୍କ ସମ୍ପତ୍ତି ୮ ଗୁଣ ବଢିଛି ।

ଢିଙ୍କିଆରୁ ପୋଲିସ ପ୍ରତ୍ୟାହାର ଦାବିରେ ସିପିଆଇ ଓ ବିକେଏମୟୁର ବିକ୍ଷୋଭ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୭/୦୧ (ନି.ପ୍ର): ପ୍ରତ୍ୟାହତ ଢିଙ୍କିଆ କମିଶନର ଉଦ୍ଧାର କାରଖାନା ବିରୋଧରେ ନିଜର କାର୍ଯ୍ୟ ପାନବନ୍ଦକରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ଆନ୍ଦୋଳନ ଚଳାଇଥିବା ଢିଙ୍କିଆ ଗାଁରୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ପୋଲିସ ପ୍ରତ୍ୟାହାର ଏବଂ ଦମନ, ଅଧିକାର ଓ ଗିରଫଦାରୀ ବନ୍ଦ କରିବା ଦାବି କରି ସେମାନଙ୍କର ରାଜଧାନୀ ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ସିପିଆଇ ଓ ବିକେଏମୟୁ ପକ୍ଷରୁ ଗଣ ବିକ୍ଷୋଭ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି ।

ସିପିଆଇର ରାଜ୍ୟ ଦସ୍ତର ଭଗବତୀ ଭବନଠାରୁ ଏକ ଶୋଭାଯାତ୍ରାରେ ବାହାରି ସମଗ୍ର ଅଶୋକନଗର ଅଂଚଳ ପରିକ୍ରମା ପୂର୍ବକ ରାଜମହଲ ଛକଠାରେ ବିକ୍ଷୋଭ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥିଲେ । ସେଠାରେ ବିକେଏମୟୁ ରାଜ୍ୟ ସମ୍ପାଦକ ସୁର କେନା ଓ ସିପିଆଇ ରାଜ୍ୟ ପରିଷଦ ସଭ୍ୟ ବିଜୟ କେନା ବିକ୍ଷୋଭକାରୀମାନଙ୍କୁ ଭବବୋଧନ ଦେଇ ଏକ ଗଣତାନ୍ତ୍ରିକ ରାଷ୍ଟ୍ରରେ ନିଜର ଭିତ୍ତିମୂଳ ଓ ଜାତିବାଦକୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମଣିଷର ଅଧିକାର ଥିବାରୁ ଗ୍ରାମବାସୀ ଅନାହାରରେ ଜଙ୍ଗଲରେ ଲୁଚିବା ଓ ସେମାନଙ୍କ ଗାଁରେ ପୋଲିସ କ୍ୟାମ୍ପ ରହିବା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବେଆଇନ ଓ ଦମନକାରୀ ଅମାନବୀୟ ବୋଲି ମତ ପ୍ରକାଶ କରି ପୋଲିସର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରତ୍ୟାହାର ଦାବି କରିଥିଲେ ।



# ବିବିଧ ବିଷୟ

## ଦେଶ ବିଦେଶର ଜଣାଅଜଣା

# ଧୂଳି ପତ୍ତିଧୂଳି

୩ ବାଲେଶ୍ୱର ମଙ୍ଗଳବାର, ଜାନୁଆରୀ ୧୮, ୨୦୨୨

## ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ନିମନ୍ତେ ଲୁଣର ଉପଯୋଗିତା



ଆମ ଭାରତୀୟ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କେ ଲୁଣର ବ୍ୟବହାର ହେବା ନିଶ୍ଚିତ, ଏହା ଖାଦ୍ୟକୁ ଏକ ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ରୂପ ଦେଇଥାଏ ବୋଲି ଖାଦ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତ । ଦୈନନ୍ଦିନ ତରକାରିରେ ସାଧା ଲୁଣ,

କରିବା ଉଚିତ । ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣରେ ଏହି ଲୁଣ ନ ଖାଇଲେ ଆଇର-ଏଡ୍ ପରି ରୋଗ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ସର୍ବାଧିକ । ଅନ୍ୟପାଖେ ଏହି ଲୁଣକୁ ଅଧିକ ଖାଇବା ମଧ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ।



### ପିଲାଙ୍କ ଉଚ୍ଚତା ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ

ପିଲାଙ୍କୁ ସବୁବେଳେ ଆଉଟଡୋର ଗେମ୍ ପ୍ରତି ଆକର୍ଷିତ କରନ୍ତୁ । ଖାସକରି ବାଲ୍ୟକ୍ରୀଡ଼ା ଖେଳିବା ଲାଗି ଆଗ୍ରହ ବଢ଼ାନ୍ତୁ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ହାଡ଼ ଏବଂ ମାଂସପେଶୀ ସମୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ହୋଇଥାଏ, ଯାହା ଉଚ୍ଚତା ବଢ଼ାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

## ଗର୍ଭବତୀଙ୍କୁ ଉପହାର ମିଳେ 'ମ୍ୟାଟରନିଟି ବକ୍ସ'

୧୯୩୦ ସମୟର ଯତ୍ନଶୀଳ ବିଶ୍ୱର ପ୍ରମୁଖ ଗର୍ଭବତୀଙ୍କୁ ମଧ୍ୟରେ ଫିନଲ୍ୟାଣ୍ଡର ନାମ ଅନ୍ୟତମ ଥିଲା । ସେଠାର ଲୋକେ ଅଭାବ ଅନାବଦରେ ଦିନ କାରୁଥିଲେ । ଉତ୍ତମ ଯତ୍ନଶୀଳ ଅଭାବକୁ ଶିଶୁ ମୃତ୍ୟୁ ହାର ସେ ସମୟରେ ୬୫% ଥିବାର ପ୍ରକାଶ । ସ୍ଥାନୀୟ ସରକାର ଏଥିପାଇଁ ଚିନ୍ତା ପ୍ରକାଶ କରି ଯଥା ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ କରିବାର ଯୋଜନା କଲା । ତହିଁ ଆରବର୍ଷ ସେଠାରେ ଆରମ୍ଭ ହେଲା । ମ୍ୟାଟରନିଟି ବକ୍ସ ପ୍ରୋଜେକ୍ଟ । ଏହା ପ୍ରକଳ୍ପକାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହେବା ପରେ ୧୯୮୦ ବେଳକୁ ଶିଶୁ ମୃତ୍ୟୁ ହାର ହ୍ରାସ ପାଇଁ ୧୦%କୁ ଖସି ଆସିଥିଲା । ଏହି ମ୍ୟାଟରନିଟି ବକ୍ସ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗର୍ଭବତୀଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ୪ମାସ ପରେ ଉପହାର ଭାବେ ଦିଆଯାଉଥିଲା । ମହିଳାମାନଙ୍କ ଧନୀ ପରିବାରର ସୁଅକୁ କିମ୍ପା ଗରିବ ପରିବାରର, ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଏହି ନିୟମ ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ କରାଗଲା । ସମସ୍ତ ବର୍ଗର ଲୋକ ମଧ୍ୟ ଏହି ନିୟମକୁ ସାବଧାନ ଗ୍ରହଣ କଲେ । ଫିନଲ୍ୟାଣ୍ଡରେ ୮୦ ବର୍ଷ ହେଲା ଏହି ନିୟମ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହୋଇଆସୁଛି । ସରକାର ଏଭଳି ବ୍ୟବସ୍ଥା ମଧ୍ୟ ପ୍ରଣୟନ କଲେ ଯଦି ଗର୍ଭବତୀ ବାହିନୀ ମ୍ୟାଟରନିଟି ବକ୍ସ ନଚେତ୍ ୧୪୦ ଯୁବକ ନଗଦ୍ ରାଶି ନେଇପାରିବେ । ପାଖାପାଖି ୯୫% ଗର୍ଭବତୀ ମ୍ୟାଟରନିଟି ବକ୍ସ ନେବାକୁ ଉଚିତ୍ ।



ମଣିଆରି । ସେଠା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଭାଗ ସର୍ବେକ୍ଷଣ ଅନୁସାରେ ୭୫% ନବଜାତ କନ୍ଦୁ ପରେ ଏହି ମ୍ୟାଟରନିଟି ବକ୍ସରେ ନବଜାତର ଆବଶ୍ୟକ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ସାମଗ୍ରୀ ରଖାଯାଇଥାଏ । ଏପରିକି ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଖେଳନା ମଧ୍ୟ ଉପହାର ଭାବେ ଦିଆଯାଏ । ଫିନଲ୍ୟାଣ୍ଡ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଭାଗ ମତରେ ଏହି ମ୍ୟାଟରନିଟି ବକ୍ସ ପ୍ରୋଜେକ୍ଟ ସେଠାରେ କେବେହେଲେ ବନ୍ଦ କରାଯିବନାହିଁ ।

## ଗାଡ଼ି ଭଳି ଚାଲିବ ଚାଳକବିହୀନ ହୋଟେଲ



ଏକବିଂଶ ଶତାବ୍ଦୀ ନୁହେଁ, ଗବେଷକଙ୍କ ଚେଷ୍ଟାରେ ଏହା ଆଗାମୀ କିଛିଦିନ ମଧ୍ୟରେ 'ସ୍ୱାର୍ଚ୍ଚିତା' ଭାବେ ନାମକରଣ କରାଯିବ । କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କୁ କାମରୁ ଟ୍ରାନ୍ସିଫର କରିବା ନିମନ୍ତେ ନିୟମିତ ଭାବେ ଉପକାରୀ ହେବ । ନିୟମିତ ଭାବେ ବିଭିନ୍ନ ତରକାରରେ ଏକ ସୈନ୍ଦବ ଲୁଣର ଉପଯୋଗ କଲେ, ଶରୀରରୁ କୋଲେଷ୍ଟେରଲ, ମାନସିକ ଚାପ, ଆଣ୍ଟିକ୍ସିଡେଣ୍ଟ ବିକ୍ଷା ଇତ୍ୟାଦି ରୋଗ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ହୋଇଥାଏ ।

## ଚୁଟି ପାଇଁ ବଡ଼ ଉପକାରୀ ଚଷୁଣ



ରସୁଣ ଖାଲି ଯେ, ଖାଇବାର ସ୍ୱାଦ ବଢ଼ାଉଥାଏ ତା' ନୁହେଁ ଏଥିରେ ଥିବା ଆର୍ଯୁବେଟିକ୍ ତତ୍ତ୍ୱ ଏହା ଅନେକ ରୋଗରୁ ମଧ୍ୟ ମୁକ୍ତି ଦେଇଥାଏ । ଆପଣ କ'ଣ ଜାଣନ୍ତି ଯେ, ଆପଣଙ୍କ ଚୁଟି ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ରସୁଣ ବଡ଼ ଉପଯୋଗୀ ? ଏହାର ବ୍ୟବହାର ଖାଲି ଯେ, ଚୁଟିକୁ ବଢ଼ାଇଥାଏ ତାହା ନୁହେଁ ବରଂ ଚୁଟିକୁ ମଧ୍ୟ ମୁକ୍ତି ଦେଇଥାଏ ।

## ଭେଣ୍ଡିଙ୍ଗ ମେସିନ୍ ସହାୟତାରେ ଗରିବଙ୍କ ସେବା

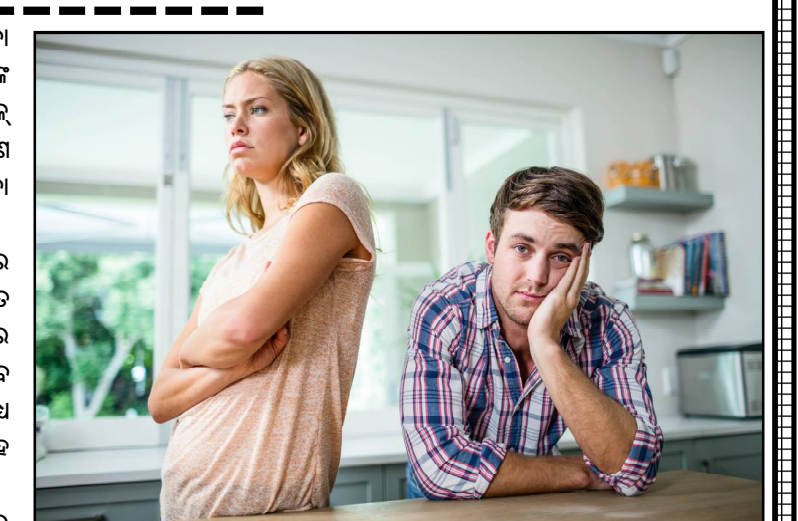
ଧନୀ ବର୍ଗର ଲୋକେ ଅଭାବ କ'ଣ ଜାଣନ୍ତିନାହିଁ, ଅନ୍ୟପାଖେ ଗରିବ ଲୋକ ଦାରିଦ୍ର୍ୟର କଷ୍ଟାଘାତରେ ଦିନ ଅତିବାହିତ କରନ୍ତି । ନିକଟରେ କାଟିସିଂସ ଗରିବଲୋକଙ୍କ ସହାୟତା ନିମନ୍ତେ ଏକ ଉତ୍ତମ ତଥା ପ୍ରଶଂସନୀୟ ପଦକ୍ଷେପ ନେଇଛି । ଉନ୍ନତ ତଥା ଅତ୍ୟାଧୁନିକ କ୍ଷମତା ସମ୍ପନ୍ନ ଭେଣ୍ଡିଙ୍ଗ ମେସିନ୍ ଚିଆରି କରାଯାଇଛି, ଯାହା ସହାୟତାରେ ଗରିବଙ୍କୁ ଜଣେ ଧନିକ ଲୋକ ନିଜ ଇଚ୍ଛା ଅନୁସାରେ କିଛି ମଧ୍ୟ ବାନ କରିପାରିବ । ଏହି ମେସିନ୍ ସହାୟତାରେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ୨ ତଲାରରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ୨୦୦ ତଲାର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସହାୟତା କରିପାରିବେ ବୋଲି ଜଣାପଡ଼ିଛି । ଭେଣ୍ଡିଙ୍ଗ ମେସିନ୍ରେ ନିଜ ଇଚ୍ଛା ଅନୁସାରେ ବକ୍ସ ମନୋନୀତ କରି କ୍ରେଡିଟ୍ କାର୍ଡ ସହାୟତାରେ ଯେମେଣ୍ଟ କରାଯିବ । ନ୍ୟୁୟର୍କ, ଲକ୍ଷ୍ମଣ, ମାନିଲା, ଆରିଜେନା ଇତ୍ୟାଦି ଅଞ୍ଚଳରେ ଏହି ଭେଣ୍ଡିଙ୍ଗ ମେସିନ୍ ଲଗାଯାଇଛି । ଆମେରିକାର ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନ ଲାଗିଥିବା ଏହି ଯତ୍ନ ସହାୟତାରେ ମୋଟ ୩୦୦୦ ଟାଲାର ଟଙ୍କା ଗରିବଙ୍କୁ ଦାନ କରାଯାଇଛି । ସର୍ବେକ୍ଷଣ ଅନୁସାରେ, ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଆନୁମାନିକ ୨୫୦୦ ଟାଲାର ଦାନ କରିଛନ୍ତି । ଭେଣ୍ଡିଙ୍ଗ ମେସିନ୍ ପ୍ରୋଜେକ୍ଟରେ ସଫଳ ହେବା ପରେ ବିଶ୍ୱର ଅନ୍ୟ ପ୍ରମୁଖ ପ୍ରାନ୍ତରେ ମଧ୍ୟ ଏହି ଭେଣ୍ଡିଙ୍ଗ ମେସିନ୍ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହେବ ବୋଲି ସ୍ଥିର କରାଯାଇଛି ।



## ଜାଣିବା ପାଇଁ କିଛି ଚିଷ୍ଟ

ଅନେକ ସମୟରେ ସ୍ୱାମୀ-ସ୍ତ୍ରୀ ମଧ୍ୟରେ ବଡ଼ୁଥିବା ସମ୍ପର୍କରେ ଫାଟ ପୁଞ୍ଜି ହୋଇଥାଏ । ଏହାର ବଡ଼ କାରଣ ହେଉଛି ସ୍ୱାମୀଙ୍କର ଅନ୍ୟ ମହିଳାଙ୍କ ସହ ସମ୍ପର୍କ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏଭଳି କିଛି ଘଟୁଥିବାର ଆପଣ ଆଶଙ୍କା କରୁଛନ୍ତି ତେବେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଚିଷ୍ଟ ଏଥିରେ କିଛିଟା ସହଯୋଗ କରିପାରେ ।

୧. ଘରେ ଖଟ ଉପରେ ଶାରୀରିକ ସମ୍ପର୍କ ଥିବା ପ୍ରେମ ସମ୍ପର୍କ ସମୟରେ ଯଦି ଆପଣ ସ୍ୱାମୀଙ୍କ ଆଚରଣ ଏବଂ ବ୍ୟବହାରରେ କିଛିଟା ଫରକ୍ ଅନୁଭବ କରାଉଛନ୍ତି ତେବେ ଏହା ମଧ୍ୟ ଏକ କାରଣ ହୋଇପାରେ । ତେଣୁ ଏଥିପ୍ରତି ସଜାଗ ରହିବା ଦରକାର ।



୨. ବିବାହ ପୂର୍ବବର୍ତ୍ତୀ ଏବଂ ବିବାହ ପରେପରେ ସ୍ୱାମୀଙ୍କ ମନୋଧାରଣା ଖର୍ଚ୍ଚ ସମ୍ପର୍କରେ ଆପଣ ନିଶ୍ଚିତ ଅବଗତ ଥିଲେ । ଯଦି ସମ୍ପର୍କରେ ଦୀର୍ଘ ମାସ ପରେ ଏହି ଧାରଣା ବଦଳୁଛି ବୋଲି ଆପଣ ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି ତେବେ ଚିନ୍ତା କାରଣ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ । ତେଣୁ ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ସ୍ୱାମୀଙ୍କ ସହ ସିଧାସଳଖ କଥାବାର୍ତ୍ତା ହେବା ଦରକାର ।

## କଦଳୀ, ବେସନ୍ ପ୍ୟାକ୍

କଦଳୀରେ ଜଳୀୟ ଅଂଶ ଏବଂ ପତାସିୟମ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ରହିଛି, ଯାହା ଶୁଷ୍କ ଚୂଡ଼ା ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ । ଚୂଡ଼ାରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା କୁଞ୍ଚି ବା ରିକଲର କ୍ଷେତ୍ରରେ କଦଳୀ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପଯୋଗୀ । ଏକ ପରିଷ୍କାର ପାତ୍ରରେ କିଛି ପାଚିଲା କଦଳୀ ଖଣ୍ଡ ନେଇ ସେଥିରେ କିଛି ଗୋଲାପ ଜଳ ଏବଂ କଞ୍ଚା କ୍ଷୀର ମିଶାଇ ମିଶ୍ରଣ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ । ସେହି ପେଷ୍ଟକୁ ମୁହଁ, ବେକ ବେକ ପଛରେ ଲଗାଇ ୧୫ରୁ ୨୦ ମିନିଟ୍ ଝାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ । ନଖ ଉତ୍ତୁମ ପାଣିରେ ମୁହଁ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ସପ୍ତାହକୁ ଏହି ମିଶ୍ରଣ ଦୁଇଥର ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ । ଏହା ଫଳରେ ଆପଣଙ୍କ ଚୂଡ଼ା ନରମ ହେବ । ବିଶେଷ କରି ଶୁଷ୍କ ଚୂଡ଼ା ନିମନ୍ତେ ଏହି ପେଷ୍ଟ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପଯୋଗୀ ହେବ ।



## ସଫା ରହିବ

ଗୃହିଣୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଘରେ ରୋଷେଇ କରିବା ବାଦ୍ ରୋଷେଇ ଘର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ସଫା ରଖିବା ଏକ ବଡ଼ ଦାୟିତ୍ୱ । ଏଥିପାଇଁ କୋଡିଟି ଚିଷ୍ଟ ମନେରଖନ୍ତୁ ଫ୍ରିଜ୍, ଚୁର୍ଣ୍ଣକୃତ ଚାଉଳ ଲାଗି ଏକ ଚଉଡ଼ାମୁହଁ ଥିବା ଡବାରେ ଖାଇବା ସାମଗ୍ରୀ ରଖି ତଦା ମୁହଁରେ ପତଳା ସୂତା କପଡ଼ା ବାନ୍ଧି ଦିଅନ୍ତୁ । ସେଥିରେ ହୋଟ୍‌କୋଟ୍ କଣା କରିଦେଲେ ସୋଡ଼ା ବାସ୍ନାରେ ଫ୍ରିଜ୍ ଚୁର୍ଣ୍ଣକୃତ ହେବ ଏବଂ ଅଧରପା ବି ହେବେ ନାହିଁ । ଶୁଣି ବାସନ୍ତୁ ଦାଗ ଦୂର କରିବା ଲାଗି ପିଆଜ ରସରେ ସିରକା ମିଶାଇ ସଫା କରନ୍ତୁ । ଦାଗ ଦୂର ହୋଇଯିବ । କ୍ରକେରୀ ସଫା କରିବା ଲାଗି ସାବୁନରେ ଅଳ୍ପ ଗୁଣ୍ଡ ଲୁଣ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହା ଚକଚକ କରିବ । ପ୍ରାୟତଃ ଆମେ ଫାଳେ ଲେମ୍ବୁ ବ୍ୟବହାର କରି ଆଉ ଫାଳେ ରଖିଦେଲେ । ବଜ୍ରା ଥିବା ଏକ ଚଉଡ଼ାମୁହଁ ଥିବା ଡବାରେ ଖାଇବା ସାମଗ୍ରୀ ରଖି ତଦା ମୁହଁରେ ପତଳା ସୂତା କପଡ଼ା ବାନ୍ଧି ଦିଅନ୍ତୁ । ସେଥିରେ ହୋଟ୍‌କୋଟ୍ କଣା କରିଦେଲେ ସୋଡ଼ା ବାସ୍ନାରେ ଫ୍ରିଜ୍ ଚୁର୍ଣ୍ଣକୃତ ହେବ ଏବଂ ଅଧରପା ବି ହେବେ ନାହିଁ । ଶୁଣି ବାସନ୍ତୁ ଦାଗ ଦୂର କରିବା ଲାଗି ପିଆଜ ରସରେ ସିରକା ମିଶାଇ ସଫା କରନ୍ତୁ । ଦାଗ ଦୂର ହୋଇଯିବ ।









