

ଚୁଟି ଷ୍ଟେର୍ କରୁଥିଲେ ସାବଧାନ ହୋଇପାରେ କ୍ୟାନସର

ଯୁବତୀ ଓ ମହିଳାମାନେ ଚୁଟି ଷ୍ଟେର୍ କରିବା ବର୍ତ୍ତମାନ ଏକ ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିଣତ ହେଲାଣି । ଛୋଟରୁ ବଡ଼, ଚୁଟି ଷ୍ଟେର୍ କରିବା ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଗଣନାଶୀଳ ସଭ୍ୟ । ଘରେ ଘରେ କିଏ ନା କିଏ ନିଜ ଚୁଟି ସିଧା କରିବା ସହ ଚୁଆ ଲୁକ୍ ଦେଉଛନ୍ତି । କହିବାକୁ ଗଲେ, ଷ୍ଟେର୍ ଚୁଟି ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟକୁ ଦୃଶ୍ୟମାନ କରିଦିଏ । ସେଥିପାଇଁ ତ ଏହା ପଛରେ ଯୁବପୀଡ଼ି ପାଗଳ । ଆପଣ ବି ଚୁଟି ଷ୍ଟେର୍ କରୁଛନ୍ତି କି ? ତେବେ ସାବଧାନ । ଏହାଦ୍ଵାରା ଆପଣଙ୍କୁ ହୋଇପାରେ କ୍ୟାନସର ।



ପରମାନେଷ୍ଟ ହେୟାର ଷ୍ଟେଟିଷିଆନ୍ ଅର୍ଥାତ୍ ସ୍ତ୍ରୀମାନେ ଚୁଟି ସିଧା କରିବା ଆପଣଙ୍କୁ ସ୍ଵାଭାବିକ ଲାଗିପାରେ ତେବେ ବାରମ୍ବାର ଏହା କରିବା ଦ୍ଵାରା ଚୁଟିକୁ କ୍ଷତି ମଧ୍ୟ ପହଞ୍ଚିଥାଏ । ଏପରିକି ଚୁଟି ଷ୍ଟେର୍ କରିବା ବେଳେ ଯେଉଁ କେମିକାଲ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ତାହାଦ୍ଵାରା କ୍ୟାନସର ଆଶଙ୍କା ବଢ଼ିଥାଏ । ଏକ ଗବେଷଣାକୁ ଆଧାର କରିବାକୁ ବିଜ୍ଞାନିକ ଦାବି କରିଛନ୍ତି ଯେ, ଚୁଟି ସିଧା କରିବାକୁ ବ୍ୟବହାର ହେଉଥିବା ଉପାୟନ ପଦାର୍ଥ ଗର୍ଭାଶୟ କ୍ୟାନସର ଆଶଙ୍କାକୁ ବଢ଼ାଇଦିଏ । ବିଶ୍ଵରେ ପ୍ରତିବର୍ଷ ୫ ଲକ୍ଷ ମହିଳା ଗର୍ଭାଶୟ କ୍ୟାନସରରେ ପୀଡ଼ିତ ହୁଅନ୍ତି । ବିକାଶଶୀଳ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ପ୍ରାୟ ୮୫ ପ୍ରତିଶତ ମହିଳାଙ୍କଠାରେ ଗର୍ଭାଶୟ କ୍ୟାନସରର ବିପଦ ରହିଛି । ଭାରତରେ ୩୦ରୁ ୫୯ ବର୍ଷ ବୟସ୍କ ମହିଳାଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ୩୬ ପ୍ରତିଶତ ଠାରେ ଏହି ବିପଦ ରହିଛି । ଗର୍ଭାଶୟ କ୍ୟାନସର ହେଲେ ମହିଳାଙ୍କ ପେଟରେ ପାତା, ପରିଶ୍ରାରେ ପୋତାଜଳା, ଭୋକ ନଲାଗିବା, ଅନିୟମିତ ରକ୍ତସ୍ରାବ ଏବଂ ଓଜନ ହ୍ରାସ ପାଇବା ଭଳି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦେଇଥାଏ ।

ନାସନାଲ କର୍କିନୋମା ଅଫ୍ ହେଲଥ ପସ୍ଟର କରାଯାଇଥିବା ଅଧ୍ୟୟନରେ ଆମେରିକାର ୩୩ ହଜାର ମହିଳାଙ୍କ ଉପରେ ୧୦ ବର୍ଷ ଧରି ନଜର ରଖାଯାଇଥିଲା । ଖୁବ୍ କମ୍ ୭୫ ବର୍ଷର ମହିଳାଙ୍କୁ ସାମିଲ କରାଯାଇଥିଲା । ଗବେଷଣାକୁ ଜଣାପଡ଼ିଥିଲା ଯେ, ବର୍ଷକୁ ୪ ଥର ଚୁଟି ଷ୍ଟେର୍ କରୁଥିବା ମହିଳାଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ୧.୬୪ ଗର୍ଭାଶୟ କ୍ୟାନସରର ହାର ୪.୦୫ ପ୍ରତିଶତ । ଅନ୍ୟ ମହିଳାଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା କେମିକାଲ ପ୍ରତିଶତ । ଗବେଷଣା ଅନୁସାରେ, ହେୟାର ଷ୍ଟେଟିଷିଆନ୍ କ୍ରିମରେ ଥିବା କେମିକାଲ ମିଶ୍ରଣ ମଧ୍ୟମରେ ରକ୍ତରେ ମିଶି ଗର୍ଭାଶୟକୁ ଯାଇଥାଏ । ଯାହା ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଗର୍ଭାଶୟ କ୍ୟାନସର କରାଇଥାଏ ।

ଖଟାମିଠା ନଡ଼ିଆ ଗୋଟମା

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ:
କୋରା ନଡ଼ିଆ,
ଅରୁଆ ଚାଉଳ ବଟା,
ଗୁଜରାତି ଗୁଣ୍ଡ,
ପାଞ୍ଚଫୁଟଣ,
ତେଜପତ୍ର, ଶୁଖିଲା
ଲଙ୍କା, ତେନ୍ତୁଳି ଉସ,
ଗୁଡ଼, କଞ୍ଚାଲଙ୍କା
ଛେଚା, ଅଦା ଛେଚା,
କାଜୁ, କିସମିସ,
ରିଫାଇନ୍ ତେଲ ଓ
ଲୁଣ ।



ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ: ପ୍ରଥମେ ନଡ଼ିଆକୁ କୋରି ଏକ ପାତ୍ରରେ ରଖନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ଭିଜାଇ ରଖୁଥିବା ଅରୁଆ ଚାଉଳକୁ ବାଟି ଏକ ପାତ୍ରରେ ରଖନ୍ତୁ । ଅରୁଆ ଚାଉଳ ବଟାରେ ନଡ଼ିଆ କୋରା ଓ ଗୁଜରାତି ଗୁଣ୍ଡ ପକେଇ ଭଲଭାବେ ଗୋଳାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ଭଲଭାବେ ଗୋଳାଇ ଦେବାପରେ ଗୋଳ ଗୋଳ କରି ଛୋଟ ଛୋଟ ଗୁଳା କରନ୍ତୁ । ମନେ ରଖନ୍ତୁ ଅରୁଆଚାଉଳ ବଟାଟି ଯେପରି ପାଣିଆ ହୋଇ ନଥାଏ । କରେଇରେ ତେଲ ଗରମ କରନ୍ତୁ । ତେଲ ଗରମ ହୋଇଯିବା ପରେ ସେଥିରେ ପାଞ୍ଚଫୁଟଣ, ତେଜପତ୍ର ଓ ଶୁଖିଲା ଲଙ୍କା ପକେଇ ଛୁଙ୍କ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ । ତା'ପରେ ସେଥିରେ ତେନ୍ତୁଳି ଉସ ଓ ଅଳ୍ପ ପାଣି ଦେଇ ଦୁଇ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଫୁଟାନ୍ତୁ । ତେନ୍ତୁଳି ଉସ ଫୁଟିବା ପରେ ସେଥିରେ ଗୁଡ଼ ମିଶେଇ ପାଗ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ । ସେଇ ପାଗରେ କଞ୍ଚାଲଙ୍କା ଛେଚା, ଅଦା ଛେଚା ଓ ସାଦା ଅଳୁସାରେ ଲୁଣ ପକେଇ ଗୋଳାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ପୁର୍ବରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥିବା ଗୋଳ ଗୋଳ ନଡ଼ିଆ କୋରାକୁ ପକେଇ ୨ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଫୁଟାନ୍ତୁ । ଶେଷରେ ଭଜା କାଜୁ ଓ ଖସିମିସ ପକେଇ ଏକ ପାତ୍ରକୁ କାଢ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ । ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ଖଟାମିଠା ନଡ଼ିଆ ଗୋଟମା ।

ନିଜରୁ ଅଧିକ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ବିବାହ କଲେ ମିଳିଥାଏ ୪ ପ୍ରକାର ଫାଇଦା

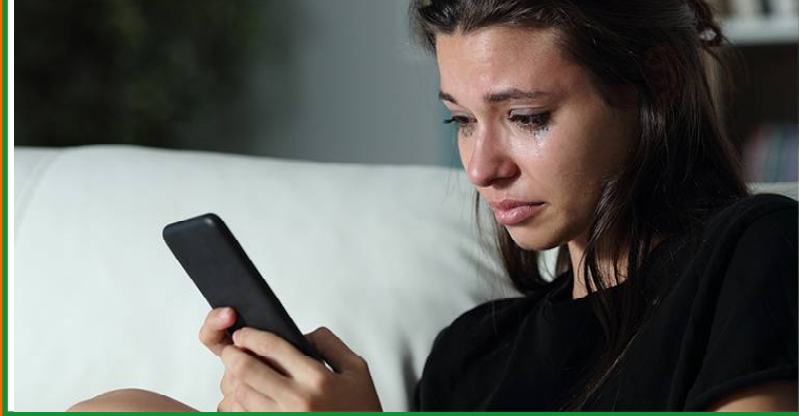
- **ଇନ୍‌ସିକ୍ୟୁରିଟି ହୁଏନି:** କମ୍ ବୟସ୍କର ଯୁବକଙ୍କଠାରେ ଅନେକ ସମୟରେ ନିଜ ପରିଚୟ, ପ୍ରତିଷ୍ଠା ସହ ଯୁବତୀଙ୍କୁ ନେଇ ଇନ୍‌ସିକ୍ୟୁରିଟି ରହିଥାଏ । ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସେମାନେ ଅଧିକ ମାତ୍ରାଧାର ହୋଇ ନଥାନ୍ତି । ଫଳରେ ସେମାନେ ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ନିଜ ମହିଳା ପାର୍ଟନରଙ୍କ ଉପରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନିର୍ଭର କରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଯୁବତୀଙ୍କଠାରୁ ଅଧିକ ବୟସ୍କର ପୁରୁଷଙ୍କଠାରେ ପ୍ରାୟତଃ ଏପରି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଇ ନଥାଏ । ସେମାନେ ଅନେକ ରୁଚିମାନର ସହ ସବୁ କାମ କରିଥାନ୍ତି ।
- **ଝଗଡ଼ା କମ୍ ହୁଏ ଏବଂ ମାତୃତ୍ଵାଧିକାର ଅଧିକ ଦେଖାନ୍ତି:** ଅଧିକ ବୟସ୍କର ପୁରୁଷ କମ୍ ବୟସ୍କର ଯୁବତୀଙ୍କୁ ତୁଳନାରେ ଅଧିକ ମାତୃତ୍ଵାଧିକାର ଦେଇ ନିଜ ଲାଭର ପାର୍ଟନରଙ୍କ ସମସ୍ତ ପସନ୍ଦ ନାପସନ୍ଦ ଭଲ ଭାବେ ରୁଚିଥାନ୍ତି । ନିଜ ସହଧର୍ମିଣୀଙ୍କ ଛୋଟ ଛୋଟ ଭୁଲକୁ ନେଇ ଅଧିକ କ୍ରୋଧିତ ହୋଇ ନଥାନ୍ତି । ଏହାଫଳରେ ପରସ୍ପର ମଧ୍ୟରେ ଝଗଡ଼ା ମଧ୍ୟ କମ୍ ହୋଇଥାଏ ।
- **ତେହେରା ଅଧିକ ପ୍ରଭାବ ପକାଇ ନଥାଏ:** ଅଧିକ ବୟସ୍କର ପୁରୁଷ ନିଜ ସହଧର୍ମିଣୀଙ୍କ ତେହେରାକୁ ନେଇ ଅଧିକ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତି ନାହିଁ, ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସେମାନେ ହୃଦୟର ସହ ଭଲ ପାଇଥାନ୍ତି ଏବଂ ନିଜ ପାର୍ଟନରଙ୍କ ବ୍ୟବହାର ଓ ଅସୁବିଧାକୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରିଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ କମ୍ ବୟସ୍କର ଯୁବକ ନିଜ ସହଧର୍ମିଣୀଙ୍କ ତେହେରା ପ୍ରତି ଆକର୍ଷିତ ହୋଇଥାନ୍ତି ।
- **ଚକା ମ୍ୟାନେଜମେଣ୍ଟ:** ଘରର ଆର୍ଥିକ ସ୍ଥିତିକୁ କିପରି ସ୍ଥିର ରଖାଯିବ ତାହା ବୟସ୍କରେ ବଡ଼ ସାମାନ୍ୟତା ଭାବେ ରୁଚିପାରେ । ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସେମାନେ ଅଧିକ ଖର୍ଚ୍ଚା ଖାଇବାର ହୋଇ ନଥାନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କୁ ଚକାର ଆବଶ୍ୟକତା ସମ୍ପର୍କରେ ଠିକ୍ ଭାବେ ଜ୍ଞାନ ଥାଏ । ଫଳରେ ସେମାନେ ଚକାର ଠିକ୍ ଭାବେ ମ୍ୟାନେଜମେଣ୍ଟ କରିପାରିଥାନ୍ତି । ସେମାନେ ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଆକେବାଜେ ଖର୍ଚ୍ଚ କରି ନଥାନ୍ତି । ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ କମ୍ ବୟସ୍କର ପୁରୁଷ ଅଧିକ ଖର୍ଚ୍ଚ କରିବା ଫଳରେ ଘରର ଆର୍ଥିକ ସ୍ଥିତି ଖରାପ ହୋଇଥାଏ ।

କୃତ୍ଵାଯାଏ ଯେ ବୟସ୍କ ହେଉଛି ଏକ କେବଳ ଏକ ସଂଖ୍ୟା । ଜଣେ ବୟସ୍କଙ୍କୁ ବିବାହ କଲେ ଜି ଆପଣଙ୍କଠାରୁ ୧୦ରୁ ୧୫ ବର୍ଷ ଅଧିକ ବୟସ୍କ ଏହା ସାମାନ୍ୟ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟକର ହୋଇପାରେ, କିନ୍ତୁ ଏହା ଆଦୌ ଭୁଲ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନୁହେଁ । କାରଣ ତାଙ୍କ ଜୀବନ ସେମାନଙ୍କର ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ଥାଏ । ସେମାନେ ସଫଳ ମଧ୍ୟ, ଖୋଲା ମନ ଏବଂ ସ୍ଥିର ଅଟନ୍ତି । ଜଣେ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ବିବାହ କରିବା ତାଙ୍କର ସୁବିଧାଗୁଡ଼ିକର ଅଂଶ ମଧ୍ୟ ଆପଣ ହୋଇପାରନ୍ତି । ଏହି ପ୍ରକାର କମ୍‌ନେସନ୍ ଭଲ ବୈବାହିକ ସମ୍ପର୍କର ଲକ୍ଷଣ । ଆଜି ଆମେ ଆପଣଙ୍କୁ ଏହାର ଫାଇଦା ସମ୍ପର୍କରେ ପ୍ରକାଶ କରୁଛୁ ।



ଡିପ୍ରେସନ ବଢ଼ାଇପାରେ ସୋସିଆଲ ମିଡ଼ିଆ !

ସୋସିଆଲ ମିଡ଼ିଆର ବହୁଳ ମାତ୍ରାରେ ବ୍ୟବହାର ଏବେ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ କୁପ୍ରଭାବ ପକାଇଛି । କର୍ଣ୍ଣାଲ୍ ଅଫ୍ ଇମ୍ପେକ୍ଟ୍ସ ଡିପ୍ରେସନ୍ ରିପୋର୍ଟରେ ପ୍ରକାଶିତ ଏକ ଅଧ୍ୟୟନ ଅନୁଯାୟୀ, ସୋସିଆଲ ମିଡ଼ିଆକୁ ଅଧିକ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ଯୁବପିଢ଼ିମାନେ ଛଅ ମାସ ମଧ୍ୟରେ ଡିପ୍ରେସନ ବା ଅବସାଦର ଶିକାର ହୋଇପାରନ୍ତି । ଯେଉଁମାନେ ସୋସିଆଲ ମିଡ଼ିଆକୁ ଦିନକୁ ୩୦ ମିନିଟ୍‌ରୁ ଅଧିକ ସମୟ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି, ସେମାନେ ଦୁଇଗୁଣ ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହୁଛି । ଆହୁରି ମଧ୍ୟ, ସୋସିଆଲ ମିଡ଼ିଆ ବ୍ୟବହାର କରୁ ନଥିବା ଲୋକ ଏହାର ଅଧିକ ଉପଯୋଗ କରୁଥିବା ଲୋକଙ୍କ ତୁଳନାରେ ୪୯ ପ୍ରତିଶତ କମ୍ ଉଦାସୀନ ହେବା ଦେଖାଯାଇଛି । ଓରେଗନ୍ ସ୍ଟେଟ୍ ୟୁନିଭର୍ସିଟିର ଜନସାମ୍ପ୍ରଦାୟ ଏବଂ ମାନବ ବିଜ୍ଞାନର ଡି. ଡି. ପ୍ରାଭାକରଙ୍କ ସହଯୋଗରେ ୧୮୭୦ ୩୦ ବର୍ଷ ବୟସ୍କ ଯୁବକଙ୍କୁ ନେଇ ଏହି ଗବେଷଣା କରାଯାଇଥିଲା । ଆମେରିକାରେ ଉପରୋକ୍ତ ଶ୍ରେଣୀର ୧୦୦୦ ଯୁବକଙ୍କୁ ପ୍ରଶ୍ନ କରାଯାଇଥିଲା ଯେ, ସେମାନେ ଦିନରେ କେତେ ସମୟ ସୋସିଆଲ ମିଡ଼ିଆ ବ୍ୟବହାର କରୁଛନ୍ତି । ଏଥିସହ, ବିଭିନ୍ନ ଫାଇଲ୍ ଇନଭେଷ୍ଟୋରୀ ବ୍ୟବହାର କରି ସେମାନଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ଵ ମପାଯାଇଥିଲା । ଯେଉଁଥିରୁ ଖୋଲାପଣ, ସ୍ଵଳ୍ପ ଖର୍ଚ୍ଚ, ସହମତି ଏବଂ ସାଇକୋପାଥିର ଆକଳନ କରାଯାଇଥିଲା । ତ୍ରିଟେନର ଜଣେ ୧୪ ବର୍ଷର ଝିଅ ରସେଲଙ୍କ ଆତ୍ମହତ୍ୟା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ସୋସିଆଲ ମିଡ଼ିଆ ଦାୟୀ ବୋଲି କୁହାଯାଇଥିଲା । ଆତ୍ମହତ୍ୟାର ଛଅ ମାସ ପୂର୍ବରୁ ଏହି ବାଳିକା ଆତ୍ମହତ୍ୟା ଓ ଉଦାସୀନତା ସମ୍ଭାଷଣ ୨୧୦୦ ପୋଷ୍ଟ ଦେଖିଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଥିଲା । ଆମେରିକାରେ ମଧ୍ୟ ୧୦ରୁ ୧୫ ବର୍ଷ ବୟସ୍କର ପିଲାମାନଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁର ଦ୍ଵିତୀୟ ପ୍ରମୁଖ କାରଣ ହୋଇଛି ଏହି ସୋସିଆଲ ମିଡ଼ିଆ ।



ତମାଖୁ ସେବନ ପାଇଁ ଦୁର୍ବଳ ହେଉଛି ହାତ

ତମାଖୁ ଖାଇବା ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରତି ହାନିକାରକ ବୋଲି ସମସ୍ତେ ଜାଣନ୍ତି । ଏହାକୁ ଖାଇବା ଦ୍ଵାରା ଲୋକମାନେ ଭାଷଣ କର୍ତ୍ତକ ରୋଗରେ ପଡ଼ୁଛନ୍ତି । ଯାହାର ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟୟବହୁଳ । ତେବେ ତାହାର ବିଶେଷତ୍ଵ ଅନୁଯାୟୀ, ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ତମାଖୁ ସେବନ କରିବା ଦ୍ଵାରା ଯାହା ହାତର ରକ୍ଷଣାବେକ୍ଷଣ ଏବଂ ହାତ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ । ଏକ ନିଉୟାର୍କର ୪୦ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ବୟସ୍କ ଲୋକମାନେ ପ୍ରଭାବିତ ହୁଅନ୍ତି । କିଙ୍ଗ୍ ଜର୍ଜ୍‌ସ୍ ମେଡିକାଲ ୟୁନିଭର୍ସିଟି (କେଜିଏମସି) ର ଅର୍ଥୋପେଡିକ୍ ବିଭାଗର ବରିଷ୍ଠ ଅଧ୍ୟାପକ ପ୍ରଫେସର ଶାହା ଖୁଲିହୁଲି କହିଛନ୍ତି, 'ଅସ୍ଥିରେ ଦୁଇ ପ୍ରକାରର କୋଷ ଅଛି ଯାହାକୁ ଅସ୍ଥିଓସ୍ଟିଓସି ଏବଂ ଅସ୍ଥିଓକ୍ଲଷ୍ଟି କୁହାଯାଏ । ହାତ ତିଆରି ଏବଂ ଭାଙ୍ଗିବା ପାଇଁ ସେମାନେ ଦାୟୀ ଅଟନ୍ତି । ଯାହା ଦ୍ଵାରା ସେଗୁଡ଼ିକ ପୁନଃନିର୍ମାଣ କରାଯାଇପାରିବ । ଯେତେବେଳେ ଅସ୍ଥିଓକ୍ଲଷ୍ଟି ପୂର୍ବ ଦ୍ଵାରା ଭାଙ୍ଗିଯିବା ପରେ ନୂତନ ହାତ ସୃଷ୍ଟି କରେ ଏବଂ ଏହି ପଦ୍ଧତି କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ ଚାଲିଥାଏ ।' ଅବଶ୍ୟ, ଏହା ଦେଖାଯାଏ ଯେ ଯେଉଁମାନେ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତମାଖୁ ସେବନ କରନ୍ତି, ଧୂଳିପାନ କିମ୍ବା ଦୁଇଜଣ ଆକାରରେ ହେଉ, ଅସ୍ଥିଓକ୍ଲଷ୍ଟି ହ୍ରାସ ହେବାବେଳେ ଅସ୍ଥିଓକ୍ଲଷ୍ଟିର ସଂଖ୍ୟା ବଢ଼ିଯାଏ । ପରିଶେଷରେ, ଏହା ଅସ୍ଥିଓପୋରୋସିସ୍ ସୃଷ୍ଟି କରେ କାରଣ ହାତର ଘନତା କମିଯାଏ । କେଜିଏମସିରେ ଥିବା ଅନ୍ୟ ଜଣେ ଅର୍ଥୋପେଡିକ୍ ସର୍ଜନ ଡ. ମୟଙ୍କ ମହିତ୍ରା କହିଛନ୍ତି, 'ଆମେ ମଧ୍ୟବିତ ରୋଗୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଏହି ତମାଖୁ ଦ୍ଵାରା ଉତ୍ପନ୍ନ ଅସ୍ଥିଓପୋରୋସିସ୍ ଦେଖୁ ।

୫ ଘଣ୍ଟାରୁ କମ୍ ଶୋଉଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କଠାରେ ବଢ଼ିଯାଏ ଏହି ରୋଗର ଆଶଙ୍କା

ନିକଟରେ ପ୍ରକାଶିତ ଏକ ଅଧ୍ୟୟନକୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ଯେଉଁ ଲୋକମାନେ ରାତିରେ ପାଞ୍ଚ ଘଣ୍ଟାରୁ କମ୍ ଶୋଇଥା'ନ୍ତି, ସେମାନେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ରୋଗର ଆଶଙ୍କା ରହିଥା'ନ୍ତି । ଏହି ରିପୋର୍ଟ ଅନୁଯାୟୀ, ୫୦ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି ଯେଉଁମାନେ ରାତିରେ ପାଞ୍ଚ ଘଣ୍ଟା କିମ୍ବା ତା'ଠାରୁ କମ୍ ଶୋଇଥା'ନ୍ତି, ସେମାନେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ମାତାତ୍ମକ ରୋଗ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ ଥାଏ । ଏହି ରିପୋର୍ଟରୁ ଏହା ମଧ୍ୟ ଜଣା ପଡ଼ିଛି ଯେ, ରାତିରେ ବିଶ୍ରାମ ନେଉଥିବା ଲୋକଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ସେମାନେ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇପାରନ୍ତି । ତେବେ ପୂର୍ବରୁ କୌଣସି ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସମୟ ଧରି ଶୋଇବା ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ । ଏହି ଅନୁସନ୍ଧାନରେ କମ୍ ସମୟ ନିଦ୍ରାର ଅବଧି ବ୍ୟତୀତ, ଗବେଷକମାନେ ଅଧିକ ସମୟ ଶୋଇବା ସମୟ ଏବଂ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଫଳାଫଳ ମଧ୍ୟରେ ସମ୍ପର୍କ ଖୋଜିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିଥିଲେ । ଯେଉଁମାନଙ୍କ ଶୋଇବା ୫୦ ବର୍ଷ ବୟସରେ ତ୍ରାନ୍ତ କରାଯାଇଥିଲା, ଯେଉଁମାନେ ରାତିରେ ପାଞ୍ଚ ଘଣ୍ଟା କିମ୍ବା ତା'ଠାରୁ କମ୍ ଶୋଇଥିଲେ, ସେମାନେ ରାତିରେ ଅତି କମରେ ସାତ ଘଣ୍ଟା ଶୋଇଥିବା ଲୋକଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ୩୦ ପ୍ରତିଶତ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥିଲେ । ୬୦ ବର୍ଷ ବୟସରେ ଏହା ୩୨ ପ୍ରତିଶତରୁ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥିବା ବେଳେ ୭୦ ରେ ଏହା ୪୦ ପ୍ରତିଶତ ଅଧିକ ବିପଦ ବଢ଼ାଇଥିଲେ । ଅଧିକ ବିପଦ ଥିବା ରୋଗରେ ମଧୁମେହ, କର୍କଟ, କରୋନାରି ହୃଦ୍ ସମସ୍ୟା, ସ୍ତୋମକ, ହାର୍ଟ ସ୍ତୋମକ, ଦୂର୍ଘଟ ରୋଗ, ବୁଲ୍‌ଡି ରୋଗ, ଯକୃତ ରୋଗ, ଉଦାସୀନତା, ଡିମେନ୍ଟିଆ, ମାନସିକ ବିକୃତି, ପାର୍କିନ୍ସନ୍ ଏବଂ ଆର୍ଥ୍ରାଇଟିସ୍ ଭଳି ରୋଗ ଥିଲା ।



ହାତ କଳା ପଡ଼ିବ ନାହିଁ

ଗ୍ଲୋଭ୍‌ସ ନିର୍ମିତା ଯିବା ଆସିବା କଲେ ହାତ କଳାପଡ଼ିଯାଉଛି । ବିଶେଷକରି ସାଇକଲ କିମ୍ବା ଗାଡ଼ି ଚଳାଉଥିଲେ ହାତ କଳା ପଡ଼ିବା ସ୍ୱାଭାବିକ ।
ଯୁବତୀମାନଙ୍କର ଏହା ଏକ ବଡ଼ ସମସ୍ୟା ।

- ◆ ରାତିରେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ କ୍ଷୀର ସରରେ ଅଳ୍ପ ଲେମ୍ବୁରସ ଏବଂ କେନ୍ଦ୍ର ଚୋପା ଗ୍ଲିସେରିନ୍ ମିଶାଇ ହାତରେ ଘଷନ୍ତୁ ।
- ◆ ୨ ଚାମଚ ବାବାମ ରୋଗନ୍, ଗୋଟିଏ ଅଣ୍ଡା କେଶର, ଚା'ଚାମଚରେ ୧ ଚାମଚ ମହୁ ନେଇ ଭଲଭାବେ ମିଶାନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ହାତରେ ଭଲଭାବେ ଘଷି ସୁତା କପଡ଼ାର ଗ୍ଲୋଭ୍‌ସ ପିନ୍ଧିଦେବେ । ଅଧଘଣ୍ଟା ପରେ ଗ୍ଲୋଭ୍‌ସ ବାହାର କରି ପାଣିରେ କିଛି ଭିନେଗାର ମିଶାଇ ହାତ ଧୋଇନିଅନ୍ତୁ । ବଳକା ମିଶ୍ରଣ ବୋତଲରେ ଭରିକରି ଫ୍ରିଜ୍‌ରେ ରଖିଦେବେ । ଏହା ଦୁଇସପ୍ତାହ ଯାଏ ଖରାପ ହୁଏନି । ଦିନକୁ ଦୁଇଥର ଏହି ମିଶ୍ରଣ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ ।
- ◆ ଛୋଟ ଚାମଚରେ ୧ ଚାମଚ କ୍ଷୀର ନେଇ ସେଥିରେ କିଛି ବାବାମ ବଟା, ଚୋପାଏ ଲେମ୍ବୁରସ, ଦୁଇଚୋପା ଗ୍ଲିସେରିନ୍ ଏବଂ ଦୁଇଚୋପା ଗୋଲାପ ଜଳ ମିଶାଇ ରାତିରେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ହାତରେ ଲଗାନ୍ତୁ । ସକାଳେ ବେସନ ଏବଂ ପାଣିରେ ଏହାକୁ ଧୋଇଦେବେ ।
- ◆ ଦେହ ଲିଟର ପାଣିରେ ଫାଳେ ଲେମ୍ବୁରସ ରସ ମିଶାଇ ଏଥିରେ ୫ ମିନିଟ୍ ହାତ ଚୁଡ଼ାଇ ରଖନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ପୋଛିଦେବେ ।
- ◆ ଅଧା ଚାମଚ ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ, ୫-୬ ଚୋପା ଲେମ୍ବୁ ରସ, ଅଧା ଚାମଚ ଅଳିକ୍ ତେଲ ନେଇ ଭଲଭାବେ ମିଶାଇ ହାତରେ ଗୋଲ୍‌ଗୋଲ୍ କରି ମାଲିସ୍ କରନ୍ତୁ । ଏହା ମୃତ ତୃତୀ ବାହାର କରି ହାତକୁ ଗୋରା କରିଦେବ ।



ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ହୁଅନ୍ତୁ ସତର୍କ

- ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ମିଠା ଖାଇଲେ ଚୂଚାରେ ଗ୍ଲୁସେସ୍‌ସ ନାମକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । ଏହି କାରଣରୁ ଚୂଚାରେ ଭାଙ୍ଗ ପଡ଼ିଥାଏ ।
- କଫିରେ କେଫିନ ପରିମାଣ ଅଧିକ ଥିବାରୁ ଏହାକୁ ଯଥାସମ୍ଭବ କମ ପିଇବା ଉଚିତ । ଏହାକୁ ପିଇଲେ ଅନିଦ୍ରା ରୋଗ ହେବା ସହ ଆଖି ତଳେ କଳାଦାଗ ଚୂଚାରେ ଭାଙ୍ଗ ପଡ଼େ ।
- ଯୁବତୀ ଓ ମହିଳାମାନେ ଆଦାର କମ ପରିମାଣରେ ଖାଇବା ଭଲ । ଏଥିରେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ତେଲ ଓ ଲୁଣ ବ୍ୟବହାର ହେଉଥିବାରୁ ହାତ ଦୁର୍ବଳ ହେବା ସହ ଚୂଚା ଉପରେ କୁପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ ।



- ଚମାଟୋ ସସ ମଧ୍ୟ ନ ଖାଇବା ଉଚିତ । ଏଥିରେ ଥିବା ଚିନି, ଲୁଣ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ ଚୂଚା ଉପରେ କୁପ୍ରଭାବ ପକାଏ ।

- ମୁଦୁପାନୀୟ ପିଇବା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ବନ୍ଦ କରିବା ଭଲ । ଏହା ଉଚ୍ଚତା ଓ ବକେଶ ଉପରେ କୁପ୍ରଭାବ ପକାଏ ।
- ଯାକେଟରେ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟ ନ ଖାଇବା ଉଚିତ । ଏହା ଚୂଚାରେ ବୟସର ଛାପ ପକାଇଥାଏ ।
- ଫାଷ୍ଟଫୁଡ଼ରେ ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଥିବା ଅଜିନୋମୋଟୋ ମଧ୍ୟ ଚୂଚା ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ବୋଲି ଜଣାପଡ଼ିଛି ।

ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ବାରଣ

ବିଶ୍ୱର ପ୍ରାୟତଃ ସବୁ ଦେଶରେ କେତେ ପ୍ରକାରର ନିୟମ ତିଆରି ହୋଇଛି । ଅନେକ ସ୍ଥାନରେ ପୁରୁଷ ଓ ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ସମାନ ଅଧିକାର ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଅନେକ ସ୍ଥାନରେ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ତର ଦେଖା ଯାଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ କାପାଳରେ ଏପରି ଏକ ସ୍ଥାନ ରହିଛି ଯେଉଁଠାରେ ମହିଳା ମାନଙ୍କୁ ଯିବାପାଇଁ ବାରଣ କରାଯାଏ ଓ ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ପାଇଁ କଡ଼ା ନିୟମ ତିଆରି ହୋଇଛି । କାପାଳରେ ଥିବା ଏହି ସ୍ଥାନକୁ ଓକିନୋଶିମା ଆଇଲ୍ୟାଣ୍ଡ ଭାବରେ ସମସ୍ତେ ଜାଣନ୍ତି । ଏହି ଆଇଲ୍ୟାଣ୍ଡକୁ ଧାର୍ମିକ ସ୍ଥାନ ଭାବରେ ସମସ୍ତେ ମାନିଥାନ୍ତି । ତେଣୁ ପୁରାତନ ସମୟରୁ ସେଠାରେ ଧାର୍ମିକ ପାବରୀ ରହିଆସିଛି । ସେହି ଆଇଲ୍ୟାଣ୍ଡରେ ମୁନାକାତା ତାଳଶା ଓ କିତସୁ ମନ୍ଦିର ଅବସ୍ଥିତ ଓ ସେଠାରେ ସମସ୍ତ ଦେବୀଙ୍କୁ ପୂଜା କରାଯାଏ । ସେଠାକୁ ଯିବାକୁ ହେଲେ ପୁରୁଷମାନଙ୍କୁ ନିବନ୍ଧ ହୋଇ ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ବାରଣ ପଡ଼େ ।



यहाँ क्यों नहीं जा सकती महिलाये ?

ପରିବା ସୁସ୍

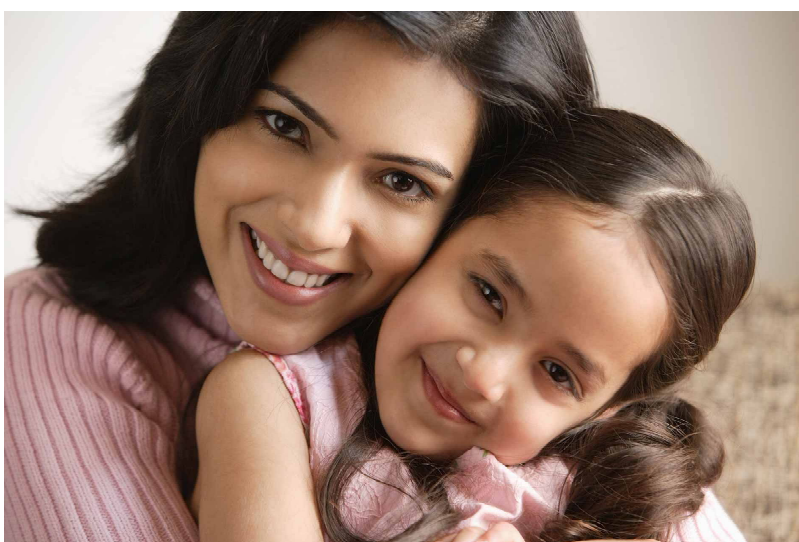
ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ:
ଛୋଟ ଛୋଟ କଟାଯାଇଥିବା ମଧ୍ୟମ ଆକାରର ଏକ ଗାଜର, ଏକ ଚତୁର୍ଥାଂଶ ଫୁଲକୋବି ଏବଂ ଶିମଳା ଲଙ୍କା (ମଞ୍ଜି କଟାଯାଇଥିବା), ଗ୍ରୀନ୍ ମଟର ବାନା- ଅଧା ଚାଟିଆ, ୧ ଇଞ୍ଚ ଅବା କୋରା ହୋଇଥିବା କିମ୍ବା ସେଷ୍ଟ କରାଯାଇଥିବା, ବଡ଼ ଚାମଚରେ ୧ ଚାମଚ କର୍ନଫ୍ଲୋର, ୨ ଚାମଚ ବଟର ଏବଂ ୧ ଚାମଚ ଚିଲି ସସ୍, ଛୋଟ ଚାମଚରେ ଅଧା ଚାମଚ ଲେଖାଏଁ ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ ଏବଂ ଧଳା ମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ, ସ୍ୱାଦାତ୍ମାରେ ଲୁଣ, ଫାଳେ ଲେମ୍ବୁ, କିଛି କଟା ଧନିଆ ପତ୍ର ।

ପ୍ରସ୍ତୁତି:
ପୂର୍ବରୁ ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ଧୋଇ କାଟି ଦିଆଯାଇଥିବ । ଏବେ ବଡ଼ ଚାମଚରେ ୨ ଚାମଚ ପାଣି ନେଇ ସେଥିରେ କର୍ନଫ୍ଲୋର ଭଲ କରି ଗୋଲାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏକ କଫ୍‌ଟେର କିମ୍ବା ଡେକ୍‌ଟି ଚୁଲିରେ ବସାଇ ବଟର ପକାଇ ଗରମ କରିବା ପରେ ଅବା ସେଷ୍ଟ ଏବଂ ସମସ୍ତ ପରିବା ପକାଇ ୨ ମିନିଟ୍ ଧିମା ଆଞ୍ଚରେ ଭାଜନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ଘୋଡ଼ାଇ ୨ ମିନିଟ୍ ସିଝିବାକୁ ଛାଡ଼ିଦେବେ । ପରେ ୬୦୦ ମିଲି ପାଣି, ଗୋଲା ଘାରିଥିବା କର୍ନଫ୍ଲୋର, ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ, ଧଳା ମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ, ଚିଲି ସସ୍ ଏବଂ ଲୁଣ ପକାଇ ସୁସ୍ ପ୍ରତିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗୋଲାଇ । ପୁଟିଆସିବା ପରେ ୩-୪ ମିନିଟ୍ ହାଲୁକା ଆଞ୍ଚରେ ବସାଇ ରଖିବେ । ଏବେ ଗ୍ୟାସ୍ ବନ୍ଦ କରି ସୁସ୍‌ରେ ସ୍ୱାଦ ଅତ୍ୟୁତରେ ଲେମ୍ବୁ ରସ, କଟା ଧନିଆ ପତ୍ର ଏବଂ ଅଳ୍ପ ବଟର ପକାଇ ଗୋଲାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଗରମ ଗରମ ପରଷି ଦେବାକୁ ପରିବା ସୁସ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ।



ପିଲାଙ୍କୁ କରାନ୍ତୁ ଦାୟିତ୍ୱବାନ

ମା'ଗର୍ଭରୁ ପିଲା କିଛି ଶିଖି ଆସିନଥାନ୍ତି । ବରଂ ତା' ଲାଳନପାଳନରେ ଉଭୟ ମା' ଓ ବାପା ପ୍ରମୁଖ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ । ଶିକ୍ଷାର ଆମ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଆବଶ୍ୟକତା କେତେ, ତାହା ପିଲା ବିଦ୍ୟାଳୟ ଯିବା ପରେ ହିଁ ବିଭିନ୍ନ ଉଦାହରଣ ଦେଇ ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରନ୍ତୁ । ପରିବାରଲୋକଙ୍କ ସହ ବାର୍ତ୍ତାଳାପ ଓ ଅତିଥି ଆସିଲେ ସେମାନଙ୍କ ବ୍ୟବହାର କିପରି ହେବା ଉଚିତ, ଏ ବାବଦରେ ମଧ୍ୟ ପିଲାଙ୍କୁ ବୁଝାନ୍ତୁ । ଅନେକଙ୍କ ପରିବାରରେ ବଡ଼ମାନେ ଅନେକ ପ୍ରସଙ୍ଗରେ କହିଦିଅନ୍ତି, ପିଲା ବଡ଼ ହେଲେ ଆପେଆପେ ସବୁ ଶିଖିଯିବ । ଏହି ଧାରଣା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୁଲ୍, କାରଣ ଯାହା ସେ ପିଲାଦିନେ ଶିଖିନାହିଁ, ବଡ଼ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିବନାହିଁ ।



- ପିଲାଙ୍କୁ ମାତ୍ର ନଦେଇ ବରଂ ଆକଟ କରନ୍ତୁ । ଏହି କାମକୁ ମା' ମାନେ ବେଶ୍ ଭଲଭାବେ ତୁଚ୍ଛାଇପାରିବେ । ସେମାନେ କୌଣସି କଥାକୁ ନେଇ ଜିଦ୍ କଲାବେଳେ ଅନ୍ୟ କଥା କହି ଭୁଲାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଜିଦ୍ ଥରେ ପୂରଣ କଲେ ପିଲା ପରେ ଅଧିକ ଜିଦ୍ କରିବା ଥୟ ।
- ପିଲାଙ୍କ ବନ୍ଧୁ ହେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ଆଉ ମନେରଖନ୍ତୁ, ବନ୍ଧୁ ହେବା ପରେ ଆପଣଙ୍କ ପିଲା ଯେପରି କଥା ମାନିବାକୁ ଭୁଲିନଯାଏ ।
- ଚିତ୍ତି ଦେଖିବା ଓ ପାଠ ପଢ଼ା ସବୁର ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ରଖନ୍ତୁ । ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କୁ ଅତିଦେଶାରେ ୨ ଘଣ୍ଟା ପାଠ ପଢ଼ାଇବାର ସମୟ ରଖନ୍ତୁ ।
- ଅଭିଭାବକ ମନେରଖନ୍ତୁ, ଶିକ୍ଷା ନିତୀତ କରୁନା, କିନ୍ତୁ ଏହାର ଅର୍ଥ ଦୁହେଁ ଯେ ସେ ଶ୍ରେଣୀରେ ପ୍ରଥମ ହେବା ପ୍ରମୁଖ ଆବଶ୍ୟକତା । ଯଦି କୌଣସି ପରିସ୍ଥିତିରେ ପରିବାରର କୌଣସି ସଦସ୍ୟ ପିଲାର ଭୁଲ୍ ଦେଖି ତାକୁ ବୁଝାଇଛନ୍ତି କିମ୍ବା ବିରକ୍ତ ପ୍ରକାଶ କରୁଛନ୍ତି, ସେଭଳି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଆପଣ ପିଲାର ସମସ୍ତ ନ ନେଇ ବରଂ ସେଇ ସ୍ଥାନକୁ ଚାଲିଯିବା ଉଚିତ । ପରେ ଘଟଣାର ତର୍କନା କରିନେବେ ।

ଚୂଟି ଛିଡ଼ିବାର ବଡ଼ କାରଣ ଭୁଲ୍ ଧାରାରେ ମୁଣ୍ଡ କୁଣ୍ଡାଇବା

ଭଲ ଏବଂ ବାମା ସାମଗ୍ରୀ ବ୍ୟବହାର କରିବା ସତ୍ତ୍ୱେ ଅନେକ ସମୟରେ ଚୂଟି ଝଟିବ । କମ୍ ହୋଇନଥାଏ । ବିଶେଷକ୍ରମେ ମତରେ ଚୂଟି ଝଟିବାର ବଡ଼ କାରଣ ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ ହେଉଛି ଭୁଲ୍ ଧାରାରେ ମୁଣ୍ଡ କୁଣ୍ଡାଇବା । ଏଥିପାଇଁ ସେମାନେ କିଛି ପରାମର୍ଶ ମଧ୍ୟ ଦେଇଛନ୍ତି ।

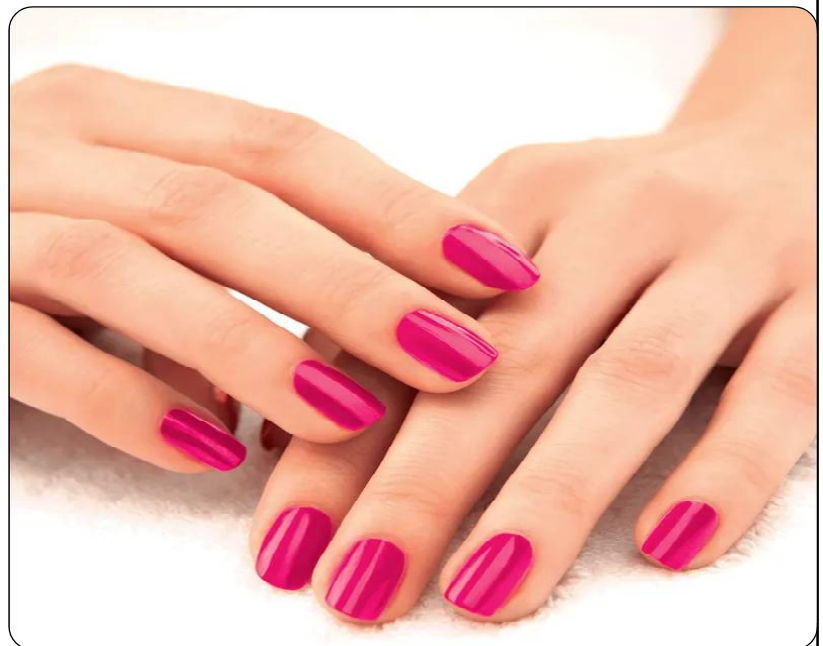
ଯଦି ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଚୂଟି ଅଧୁଆ ହୋଇରୁଛି ତେବେ ମୁଣ୍ଡ କୁଣ୍ଡାଇବା ସମୟରେ ମୂଳକୁ ନୁହେଁ ତଳ ଆଡ଼ୁ ପାନିଆରେ ଅଧୁଆ ଛତାଇ ଧିରେଧିରେ ଉପରକୁ ଯିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଯାହାଦ୍ୱାରା ମୁଣ୍ଡ କୁଣ୍ଡାଇବା ସହଜ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଅଧୁଆ ଚୂଟି ସଳଖ ହୋଇଥାଏ ।



ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ଚୂଟି ଲମ୍ବା ଏବଂ ଘନ, ତେବେ ଭଲ ହେବ ମୁଣ୍ଡ କୁଣ୍ଡାଇବା ସମୟରେ ଏକାଠି ସବୁ ଚୂଟି ନୁହେଁ ବରଂ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ଚୂଟିକୁ ପାନିଆରେ କୁଣ୍ଡାନ୍ତୁ । ଏହା କରିବା ସମୟରେ ଚରତର ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ସିରମ୍ ବ୍ୟବହାର କେବଳ ଚୂଟି ଧୋଇବା ସମୟରେ ନୁହେଁ ବରଂ ଯେତେବେଳେ ଶୁଖିଲା । ଥାଏ ସେତେବେଳେ ନିଜ ହାତରେ ସିରମ୍ ଲଗାଇ ପାନିଆ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ୍ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଚୂଟି ଛିଡ଼ିବା କମିଯାଏ ।

ନେଲପଲିସ୍ ଲଗାଇବାର ସହଜ ଉପାୟ



ନେଲପଲିସ୍ ଲଗାଇବାରେ ଏତେ ସମୟ ଖର୍ଚ୍ଚ କରିବା ପରେ ମଧ୍ୟ ଓ ପାଇଁରେ ଟଙ୍କା ଖର୍ଚ୍ଚ କରିବା ସତ୍ତ୍ୱେ ଆମେ କରିଥିବା ମାନିକ୍ୟୋର ଖରାପ ହୋଇଯାଏ । ତେବେ କେତୋଟି ସହଜ ଉପାୟରେ ଆପଣ ଆପଣଙ୍କ ମାନିକ୍ୟୋରକୁ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରଖିପାରିବେ । ଆପଣ ଯଦି କୌଣସି ପ୍ରଫେସନାଲ ଠାରୁ ନେଲ୍ ପଲିସ୍ ଲଗାଇଛନ୍ତି ତେବେ ସେ ପ୍ରଥମେ ଆପଣଙ୍କ ନଖ ସଫା କରୁଥିବେ । ନେଲ୍ ପଲିସ୍ ଲଗାନ୍ତୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ନେଲ୍ ପଲିସ୍ ରିମୁଭର ନିଶ୍ଚୟ ଲଗାଉଥିବେ । ସେଥିପାଇଁ ନେଲ୍ ପଲିସ୍ ଲଗାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଭଲ କ୍ୱାଲିଟିର ନେଲ୍ ପଲିସ୍ ରିମୁଭର ଦ୍ୱାରା ନଖ ସଫା କରନ୍ତୁ । ନଖ ସଫା କରିବା ପୂର୍ବରୁ ନଖକୁ ବେସ୍ କୋଟ୍ ସାହାଯ୍ୟରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ ।

ବାଣିକ୍ୟ ଅଳ୍ପ ଲାଗୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏହା ସେ ଯେ ପତଳା କୋର୍ଟ୍ ସ୍ତରରେ ଉଠିଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଦୁଇଟି ମୋଟା କୋର୍ଟ୍ ବଦଳରେ ତିନୋଟି ପତଳା କୋର୍ଟ୍ ଲଗାନ୍ତୁ । ସେଥିରେ ଦୁଇଟି କୋର୍ଟ୍ କମ୍ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଶୁଖିଯିବ ଓ ନେଲ୍ ପଲିସ୍ ଲଗାଇବା ସମୟରେ ବଦଳୁ ଉଠିବାର ଆଶଙ୍କା ମଧ୍ୟ ରହିବନି । ନେଲ୍ ପଲିସ୍ ଭଲ କ୍ୱାଲିଟିର ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ନେଲ୍ ପଲିସ୍ ଲଗାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଟିପ୍ପୁ ପଲିସ୍ କରିବାକୁ ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏଥିରେ ମଧ୍ୟ ନେଲ୍ ପଲିସ୍ ଉଠିବାର ଭୟ ରହିବ ନାହିଁ । ଯଦି ଆପଣ ଶିମରର ବ୍ୟବହାର କରୁଛନ୍ତି ତେବେ ଟିପ୍ପୁରେ କିଛି ସ୍ୱାଗକୁ ଛିଡ଼ିକାର ଦିଅନ୍ତୁ । ଟପ୍ କୋର୍ଟ୍ ସବୁବେଳେ ମାନିକ୍ୟୋରର ଲାଇଫ୍ ବଢ଼ାଇଥାଏ । ଆପଣ ବେସ୍ କୋର୍ଟ୍ ଟପ୍‌କୋର୍ଟ୍ ପରି ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ । ନଖର ସାଇଡରେ ଓ ଚା'ର ଚାରିପାଖ ଓ ଚପ୍‌କୋର୍ଟ୍‌କୁ ହ୍ରାସ କରିବାକୁ ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ । ନଖକୁ ଶୁଖିବାକୁ ବହୁତ ସମୟ ଲାଗେ ଓ ନେଲ୍ ପଲିସ୍ ଶୁଖିଯିବା ପରେ ନଖକୁ ଅଳ୍ପ ପାଣିରେ ଚୁଡ଼ାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ଲେଖାଏଁ ଲଗାନ୍ତୁ । ଏଥିରେ ନେଲ୍ ପଲିସ୍ ଟିକ୍‌କଣ ହୋଇଯିବ ।



ସ୍ଵାମୀର ମାତୃରେ ସଂଜ୍ଞାହୀନ ହେଲେ ପତ୍ନୀ

ବାଲେଶ୍ଵର, ୨୧/୦୨ (ନି.ପ୍ର): ଜିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ପରିସରସ୍ଥ ପରିବାର ଅଦାଲତକୁ ଛାଡ଼ିପତ୍ର ମାମଲାରେ ଆସିଥିବା ପତି-ପତ୍ନୀଙ୍କ ବିବାହ ଚରମ ସୀମାରେ ପହଞ୍ଚିଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥିଲା । ଅଦାଲତ ବାହାରେ ଉଭୟଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରଥମେ ବଚସା ଓ ଚଣାଓଟାବା

ଏବଂ ପରେ ସ୍ଵାମୀର ହେଲମେଟ ମାତୃରେ ମହିଳା ଜଣକ ସଂଜ୍ଞାହୀନ ହୋଇ ତଳେ ପଡ଼ିଯାଇଥିଲେ । କନେକ ସାମାଜିକଙ୍କ ପ୍ରଚେଷ୍ଟାରେ ଗୁରୁତର ମହିଳାଙ୍କୁ ୧୦୮ ଆହୁଲାୟୁ ଯୋଗେ ଜିଲ୍ଲାମୁଖ୍ୟ ଚିକିତ୍ସାଳୟକୁ ପଠାଯାଇଥିଲା । ପ୍ରାୟ ସୂତନା ଅନୁସାରେ ଚାରିପୁର ଥାନା ଅନ୍ତର୍ଗତ

ମଝିଝିଆ ଗ୍ରାମର ରତିକାନ୍ତ ପାଣିଗ୍ରାହୀଙ୍କ ଖତାପତ୍ର ଥାନା ଅନ୍ତର୍ଗତ ବାହାନଗା ଅଞ୍ଚଳର ରଣ୍ଡିରେଖା ପାଣିଗ୍ରାହୀଙ୍କର ପ୍ରାୟ ୨୦ ବର୍ଷ ପୂର୍ବରୁ ବିବାହ କରିଥିଲେ । ଉଭୟଙ୍କର ଦୁଇଗୋଟି କନ୍ୟା ସନ୍ତାନ ଅଛନ୍ତି । ତେବେ ଗତ ୫/୭ ବର୍ଷ ପୂର୍ବରୁ ଉଭୟ ପତି ପତ୍ନୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ

ପାରିବାରିକ କଳହ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା । ଗତ ୩ ବର୍ଷ ଧରି ପରିବାର ଅଦାଲତରେ ଛାଡ଼ିପତ୍ର ମାମଲା ସାଜକୁ ଏସଡିଜେଏମ କୋର୍ଟରେ ଯୋଡ଼ିବ ନିର୍ଯାତନା ମାମଲା ବି ବିଚାରଧାନ ରହିଛି । ତେବେ ଆଜି ଚାରିଖ ଥିବା ବେଳେ ଉଭୟ ସ୍ଵାମୀ, ସ୍ତ୍ରୀ ପରିବାର ଅଦାଲତକୁ ଆସିଥିଲେ । ଅଦାଲତ ସମ୍ମୁଖରେ ଉଭୟଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରଥମେ ବଚସା ହୋଇଥିଲା । ରଣ୍ଡିରେଖା

ସ୍ଵାମୀ ରତିକାନ୍ତର ସାର୍ତ୍ତ କଲର ଚାଣିବା ସହ 'ତୁ ତ ହାଉସ କରୁଛୁ, ମୋ ପାଖରେ ଛାଡ଼ି ଯାଇଥିବା ଦୁଇଝିଅ କେମିତି ଅଛନ୍ତି ବୁଝୁନୁ କହିବ' ବୋଲି କହିଥିଲେ । ସର୍ବ ସମ୍ମୁଖରେ ପତ୍ନୀର ଏଭଳି ଆଚରଣରେ ଉଭୟଙ୍କ ହୋଇ ହାତରେ ଧରିଥିବା ହେଲମେଟରେ ରଣ୍ଡିରେଖାଙ୍କ ମୁଣ୍ଡରେ ବାରମ୍ବାର ମାଡ଼ ଦେଇଥିଲା । ଏଥିରେ ସ୍ତ୍ରୀ ଗୁରୁତର ହୋଇ ତଳେ ପଡ଼ିଯାଇଥିଲେ । ଘଟଣା

ସ୍ଥଳରେ ଉପସ୍ଥିତ ଥିବା ଲୋକେ ଉଦ୍ଧେଷିତ ହୋଇ ରତିକାନ୍ତକୁ ଅଟକିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିଥିବା ବେଳେ ନିଜ ଓକିଲଙ୍କ ସହ ସେ ସେଠାରୁ ଉତ୍ତରା ହୋଇଯାଇଥିଲା । ସଂଜ୍ଞାହୀନ ରଣ୍ଡିରେଖା ଚାନ୍ଦିନୀନାରେ ଭର୍ତ୍ତି ହେବା ପରେ ଖବର ପାଇ ସହଦେବସୁଖୀ ଥାନା ପୁଲିସ ଘଟଣାସ୍ଥଳରେ ପହଞ୍ଚି ଅଭିଯୁକ୍ତ ରତିକାନ୍ତକୁ ଖୋଜାଖୋଜି କରିଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥିଲା ।

୨୩ରେ ଜିଲ୍ଲା ଟ୍ରକ, ଖାଦାନ ଓ କୁସର ମାଲିକ ମହାସଂଘର ଧାରଣା

ବାଲେଶ୍ଵର, ୨୧/୦୨ (ନି.ପ୍ର): ଉପ-ଜିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କ ଆକ୍ରମଣ ପରେ ସମ୍ପୃକ୍ତ ପ୍ରଶାସନ ପକ୍ଷରୁ ଚାଲିଥିବା ଚତୁର୍ଥକ୍ରମ ନେଇ ଅବରୋଧ ପ୍ରକାଶ କରିଛି ବାଲେଶ୍ଵର ଜିଲ୍ଲା ଟ୍ରକ, ଖାଦାନ ଓ କୁସର ମାଲିକ ମହାସଂଘ । ଲଘୁ ଖଣିଜ ପଦାର୍ଥ ଚାଲାଣ ରୋକିବା ଆକରେ ଆକ୍ରୋଶମୁକ୍ତ ଚତୁର୍ଥକ୍ରମ କରି ସ୍ଵାଧୀନ ନୀତି ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ପାଇଁ ଆୟୋଜିତ ସାମାଜିକ ସମ୍ମିଳନୀରେ ମହାସଂଘର କର୍ମକର୍ତ୍ତାମାନେ ଦାବି ଉଠାଇଛନ୍ତି । ସ୍ଵାଧୀନ ମାଆ ଉତ୍ତରଦିଗ୍ଘାଟନାଳ ହୋଟେଲ ପରିସରରେ ଆୟୋଜିତ ସାମାଜିକ ସମ୍ମିଳନୀରେ ମହାସଂଘର ଉପଦେଷ୍ଟା ପୂର୍ବତନ ବିଧାୟକ ପ୍ରଦୀପ ପଣ୍ଡା ଓ ସୁଦର୍ଶନ ଜେନା ଯୋଗଦେଇ ପ୍ରଶାସନର ଚତୁର୍ଥ ଧାରଣାକୁ ନେଇ ଉଦ୍‌ବେଗ ପ୍ରକାଶ କରିଥିଲେ । ଯେଉଁଠାଠି ମାନବ



ମାନବରାଜ ଚୋରା ଚାଲାଣ କରୁଛି, ତାକୁ ଜବତ ସହ କରିମାନା ଆଦାୟ କରନ୍ତୁ, ମାତ୍ର ବିନା କାରଣରେ ଆକ୍ରୋଶ ମୁକ୍ତକ ଭାବେ ଗାଡ଼ିକୁ ଯେଉଁଠି ସେଇଠି ଅଟକାଇ କୋର ଜବତବସ୍ତୁ କରିମାନା ଆଦାୟ କରିବାର ପ୍ରକୃତ ଉଦ୍‌ଦେଶ୍ୟ କ'ଣ ବୋଲି ସେମାନେ ପ୍ରଶ୍ନ କରିଥିଲେ । ବାଲେଶ୍ଵର ସହରର ପ୍ରମୁଖ ସ୍ଥାନରେ ଯାକପୁର ଓ ଆନନ୍ଦପୁରରୁ ବାଲି ଆଣି ଗଦାଉଥିବା ବହୁ ବହୁ ଗାଡ଼ିରୁ ପ୍ରଶାସନ କେବେ

କରି ପ୍ରଶାସନ ବର୍ଷକୁ କୋଟି କୋଟି ଟଙ୍କା ରାଜସ୍ଵ ଆଦାୟ କରୁଥିବା ବେଳେ କିଏମ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ଜମିରେ ଘର ତିଆରି ପାଇଁ ମାଟି ଓ ବାଲି ଫିଲିଙ୍ଗ କରୁଥିବା ଗାଡ଼ିରୁ ଜରିମାନା ଆଦାୟ ଚାଲିଛି । ଧାର୍ଯ୍ୟ ପରିମାଣ ରାଜସ୍ଵ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପୂରଣ ପାଇଁ ପ୍ରଶାସନ ଏଭଳି କୋର ଜବତବସ୍ତୁ କରିମାନା ଆଦାୟ କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟର ବିଷୟ ବୋଲି ସଂଗଠନର କର୍ମକର୍ତ୍ତାମାନେ ଆରୋପ କରିଛନ୍ତି । କିଲ୍ଲା ପ୍ରଶାସନ ଆକ୍ରୋଶ ମୁକ୍ତ ଚତୁର୍ଥକ୍ରମ ନିବୃତ୍ତ ହୋଇ ଚାନ୍ଦିନୀ ଖଣିଜ ସାମଗ୍ରୀ ପରିବହନ ପାଇଁ ସ୍ଵାଧୀନ ନୀତି କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ନିମନ୍ତେ ସଂଗଠନ ପକ୍ଷରୁ ଦାବି କରାଯାଇଛି । ଏନେଇ ଆସନ୍ତା ୨୩ ତାରିଖରେ ସଂଗଠନ ପକ୍ଷରୁ ଜିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ

ଶାନ୍ତିକାନ୍ତରେ ବିଶ୍ଵ ମାତୃଭାଷା ଦିବସ ପାଳନ



ବାଲେଶ୍ଵର, ୨୧/୦୨ (ନି.ପ୍ର): ଫକୀରମୋହନ ସାହିତ୍ୟ ପରିଷଦ ଆନୁକୁଲ୍ୟରେ ବିଶ୍ଵ ମାତୃଭାଷା ଦିବସ ପାଳିତ ହୋଇଯାଇଛି । ପରିଷଦର ଉପସଭାପତି ଦାନବନ୍ଧୁ ଲେଙ୍କାଙ୍କ ପୌରୋହିତ୍ୟରେ ଆୟୋଜିତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଗବେଷକ ଡ. ଭାଗବତ ପ୍ରସାଦ ଦାସ, ସଂସ୍କୃତଜ୍ଞ ନିରଞ୍ଜନ ସାହୁ, ସଂଜୟ ପଣ୍ଡା ଓ 'ପରିଚୟ' ସଂପାଦିକା ସୁଶ୍ରୀ ପରୁଷା ରାୟ ବନ୍ତା ଭାବେ ଯୋଗ

ଆଜିମାବାଦରେ ପଞ୍ଚ କୁଣ୍ଡାୟ ଗାୟତ୍ରୀ ମହାଯଜ୍ଞ

ବାଲେଶ୍ଵର, ୨୧/୦୨ (ନି.ପ୍ର): ବାଲେଶ୍ଵର ଗାୟତ୍ରୀ ପରିବାର ପକ୍ଷରୁ ଆଜିମାବାଦ ନୂଆ ପୋଖରୀ ସ୍ଥିତ ନାଳକଣ୍ଠେଶ୍ଵର କୁଳ ନିକଟରେ ପଞ୍ଚ କୁଣ୍ଡାୟ ଗାୟତ୍ରୀ ମହାଯଜ୍ଞ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ନାଳକଣ୍ଠେଶ୍ଵର କୁଳ ଓ ସରସ୍ଵତୀ ମହିଳା ମଣ୍ଡଳର ମିଳିତ ସହଯୋଗରେ ଆୟୋଜିତ ଏହି ଗାୟତ୍ରୀ ଯଜ୍ଞରେ ସକାଳେ ମହିଳାଙ୍କ ଦ୍ଵାରା ଘଟ ଭୋଗନ ସହ କଳସ ଶୋଭାଯାତ୍ରା ସ୍ଥାନୀୟ ଅଞ୍ଚଳ ପରିକ୍ରମା କରିଥିଲା । ଶୋଭାଯାତ୍ରୀ ଯଜ୍ଞସ୍ଥଳରେ ପହଞ୍ଚିବା ପରେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ବନ୍ଦାପନା ସହ ସ୍ଵାଗତ କରାଯାଇଥିଲା । ପରେ ଘଟ ସ୍ଵାପନ ସହ ପାଞ୍ଚ ଗୋଟି କୁଣ୍ଡାରେ ଯଜ୍ଞ କର୍ମକାଣ୍ଡ ଗାୟତ୍ରୀ ପରିବାରର ଚାରିନାଟିରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା । ଘଣ୍ଟ ଘଣ୍ଟା ଖଣ୍ଡକ ହୁଳହୁଳି ସାଜକୁ ଭଜନ କାର୍ତ୍ତନରେ ସମ୍ପୃକ୍ତ ଅଞ୍ଚଳରେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିଲା । ଗାୟତ୍ରୀ ପରିବାର ମୁଖ୍ୟ ଚୂଷି ସୁକାନ୍ତା ରଥ ଓ ରେଖାଚାଣୀ ଦାସଙ୍କ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଚତ୍ଵାବଧାନରେ ଆୟୋଜିତ ଏହି ଯଜ୍ଞ କର୍ମକାଣ୍ଡକୁ ବାସୁନା ଦୁଲାର ଦାସ, ଗୌରଚନ୍ଦ୍ର ବେହେରା, ଜଗତାନନ୍ଦ ମହାପାତ୍ର, ବଳରାମ ଜେନା, ରାଜୁ ବେହେରା, ଗୋକୁଳାନନ୍ଦ ବାରିକ ପ୍ରମୁଖ ପରିଚାଳନା କରିଥିଲେ ।

ସିଦ୍ଧେଶ୍ଵରୀ ସ୍ଵେଚ୍ଛାସେବୀ ସଂଗଠନ ପକ୍ଷରୁ ମେଧାବୀ ଅଭିନନ୍ଦନ ଉତ୍ସବ

ବାସୁଦେବପୁର, ୨୧/୦୨ (ନି.ପ୍ର): ବାସୁଦେବପୁର ବ୍ଲକ ଅନ୍ତର୍ଗତ ସୁଦର୍ଶନ ପୁର ଠାରେ ସିଦ୍ଧେଶ୍ଵରୀ ସ୍ଵେଚ୍ଛାସେବୀ ସଂଗଠନ ପକ୍ଷରୁ ମେଧାବୀ ଅଭିନନ୍ଦନ ଉତ୍ସବ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଅନୁଷ୍ଠାନର ସଭାପତି ସୁବ୍ରତ ଧଳ ଏଥିରେ ସଭାପତିତ୍ଵ କରିଥିଲେ । ଉଦ୍‌ଘାଟକ ଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇ ପଦ୍ମଶ୍ରୀ ତୁଳସୀ ପରାୟା ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଭଲ ମଣିଷ ହେବା ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥିଲେ । ଏସ ଡି ପି ଓ ସୌରଭ ଓଡ଼ା, ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ପ୍ରବକ୍ତା ପଣ୍ଡିତ ସଂଗ୍ରାମ ଆଚାର୍ଯ୍ୟ, ତୃତୁର ପ୍ରତାପ ନାୟକ, ସମ୍ପାଦକ ପ୍ରଦୀପ ସାହୁ, ଉପଦେଷ୍ଟା ଦାସକ ବେହେରା ପ୍ରମୁଖ ସ୍ଵତନ୍ତ୍ର ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇ ବକ୍ତବ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ । ଗତ ବର୍ଷ ମାଟ୍ରିକ

ଉତ୍କଳ ସମ୍ମିଳନୀ ପକ୍ଷରୁ ମାତୃଭାଷା ଦିବସ ପାଳିତ

କଲେଶ୍ଵର, ୨୧/୦୨ (ନି.ପ୍ର): ଆଜି କଲେଶ୍ଵର ନୂଆବଜାରସ୍ଥିତ ଇଂଜଲବନ ପରିସରରେ ଉତ୍କଳ ସମ୍ମିଳନୀର କଲେଶ୍ଵର ଶାଖା ପକ୍ଷରୁ ମାତୃଭାଷା ଦିବସ ପାଳିତ ହୋଇଛି । ଏଥିରେ ଡ. ରମାକାନ୍ତ ଇଂଜ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତା କରି ଯେଉଁ ରାଷ୍ଟ୍ର ମାତୃଭାଷାରେ ଯେତେ ଉନ୍ନତ ଓ ସମୃଦ୍ଧ ସେ ରାଜ୍ୟ ଓ ରାଷ୍ଟ୍ର ସେତେ ଉନ୍ନତ ବୋଲି କହିଥିଲେ । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଶିକ୍ଷାବିତ୍ କପିଳେଶ୍ଵର ମହାନ୍ତି, ଅରୁଣ ବେକ, ଅଶୋକ ଦାସ, ଭାଷ୍ଟର ମିଶ୍ର, ଟଙ୍କଧର ମହାପାତ୍ର, ମନୋରଂଜନ ଦାସ ପ୍ରମୁଖ ଯୋଗ ଦେଇ ସରକାରୀ ସ୍ତରରେ ସମସ୍ତ ଦକ୍ଷାବିକ ଓଡ଼ିଆରେ ଲେଖା ଯିବାକୁ ଦାବି କରିଥିଲେ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଉପାଧ୍ୟକ୍ଷ ଅଂଚଳରେ ନାମଫଳକ ଓଡ଼ିଆରେ ଲେଖାଯିବା ସହିତ ସ୍କୁଲ ଓ କଲେଜ ମାନଙ୍କରେ ମାତୃଭାଷା ଦିବସ ପାଳନ ଲାଗି ପ୍ରସ୍ତାବ ଆଗତ ହୋଇଥିଲା । ସଂପାଦକ ସୁଜିତ ନାୟକ ମଂଚ ଆହ୍ଵାନ, ସୂଚନା ଓ ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ ।

ବାଲ୍ୟ ବିବାହକୁ ରୋକିବା ଉଦ୍‌ଦେଶ୍ୟରେ ଲୋକ ପ୍ରତିନିଧିମାନଙ୍କୁ ତାଲିମ



ଉଦ୍‌କଳା, ୨୧/୦୨ (ନି.ପ୍ର): ସ୍ଵେଚ୍ଛାସେବୀ ସଂଗଠନ ସଂଗଠନ ସଂଗଠନ କାଗାଲାଭିଂ ଚେଞ୍ଚ (ସି-୩) ଆନୁକୁଲ୍ୟରେ ବାଲ୍ୟ ବିବାହକୁ ରୋକିବା ଉଦ୍‌ଦେଶ୍ୟରେ କୃଷିପଦା ବ୍ଲକ ଅଂଚଳ ମଧ୍ୟରେ ୨୬ ଜଣ ସରପଂଚ ଏବଂ ୧୦୦ ଜଣ ଖୁଡ଼ ମେମ୍ବର ମାନଙ୍କର ଏକ ଦିବସୀୟ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଗର୍ଭ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇ ଯାଇଛି । (ସି-୩)ର ବାଲ୍ୟ ମୁଖ୍ୟ ଅଶୋକ ନାୟକ ଏବଂ ପ୍ରକଳ୍ପ ଅଧିକାରୀ ଧର୍ମାନନ୍ଦ ସୁନ୍ଦରରାୟ ଯୋଗ ଦେଇ ବାଲ୍ୟ ବିବାହକୁ ରୋକିବା ପାଇଁ ଲୋକପ୍ରତିନିଧି ମାନଙ୍କର ରୂମିକା ସମ୍ପର୍କରେ ଅବଗତ କରାଇଥିଲେ । ଜିଲ୍ଲା ସଂଯୋଜକ ଶିବରାମ ଦାସ ବାଲ୍ୟ ବିବାହକୁ ରୋକିବାର ରଣ କୌଶଳ ସମ୍ପର୍କରେ ବିସ୍ତୃତ ତାଲିମ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ ଓ ବଳପୂର୍ବକ ବାଲ୍ୟ ବିବାହ ପ୍ରକଳ୍ପକୁ ସୂର୍ଯ୍ୟପାତ୍ରରେ ସଫଳ କରିବା ପାଇଁ ସହଯୋଗ କାମନା କରିଥିଲେ । ଆଂଚଳିକ ସଂଯୋଜକ ସୁଧର ପ୍ରଧାନ ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ଅତିଥି ପରିବନ୍ଧ ଓ ସ୍ଵାଗତ ଭାଷଣ ପ୍ରଦାନ କରିଥିବା ବେଳେ ମାଣିକ ରାଣି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଶେଷ ସର୍ଣ୍ଣ ଦେଇଥିଲେ । କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ସଫଳ କରିବାରେ ସୌକର୍ଯ୍ୟ ନାୟକ, ଶାନ୍ତିକାନ୍ତା ରୁଝା, ବିଷ୍ଣୁ ଦେବ, ଦିଗ୍ଘିମୟୀ ପରିତ୍ରା ସହଯୋଗ କରିଥିଲେ ।

୨୫ରେ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟସେବାକୁ ନେଇ ଗଣାଧାରଣା

ବାଲେଶ୍ଵର, ୨୧/୦୨ (ନି.ପ୍ର): ଜିଲ୍ଲାର ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟସେବା ବ୍ୟବସ୍ଥା ବିରୋଧରେ ଆସନ୍ତା ୨୫ ତାରିଖରେ ମୁଖ୍ୟ ଚିକିତ୍ସାଳୟ ସମେତ ବିଭିନ୍ନ ସରକାରୀ ହସପିଟାଲ ସମ୍ମୁଖରେ ହେବାକୁ ଥିବା ଗଣାଧାରଣା ପରିପ୍ରେକ୍ଷାରେ ସରକାରୀ ମେଡିକାଲ କଲେଜ ଛିନ୍ନାପୁର କମିଟିର ଏକ ବୈଠକ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । କମିଟିର ସଭାପତି ନିରଞ୍ଜନ ପରିତ୍ରାଙ୍କ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତାରେ ଆୟୋଜିତ ବୈଠକରେ ସାଧାରଣ ସଂପାଦକ ପ୍ରଦୀପ ଦାସ ଜିଲ୍ଲା କମିଟିର ଆହ୍ଵାନକୁ ସମର୍ଥନ ଜଣାଇ ବ୍ଲକ କମିଟି ଓ ଆଞ୍ଚଳିକ କମିଟିଙ୍କ ସ୍ଵାଧୀନ ସରକାରୀ ହସପିଟାଲ ସମ୍ମୁଖରେ ଗଣାଧାରଣାରେ ବସିବା ନିଷ୍ପତ୍ତି ସ୍ଵୀକ୍ଷଣ କରାଯାଇଛି । ବାଲେଶ୍ଵରବାସୀ ଏହି ପ୍ରସ୍ତାବିତ ଶାନ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ଆନ୍ଦୋଳନକୁ ସମର୍ଥନ ଜଣାଇବାକୁ କମିଟି ପକ୍ଷରୁ ନିଦେବନ କରାଯାଇଛି । ଚୌରାଜ ପାଣିଗ୍ରାହୀ, ଡା. ଚାରାକାନ୍ତ ନନ୍ଦ, ଶ୍ୟାମସୁନ୍ଦର ଜେନା, ପ୍ରମୁଦ୍ଧ କୁମାର ଦାସ, ରମେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ଜେନା, ରବି ନାରାୟଣ ଭୋଳ, ବନ୍ଦନା ବିଶ୍ଵାସ, ଗୋପାଳୀୟ ଶତପଥୀ, ଯତୀନ୍ଦ୍ର ପାତ୍ର, ଯଶୋଦ ନନ୍ଦ ଆଣ୍ଡ, ଭାଗୀରଥୀ ମହାନ୍ତି ଓ ପୁରୁଷୋତ୍ତମ ବେହେରା ପ୍ରମୁଖ ଏହି ବୈଠକରେ ଯୋଗଦେଇ ଆଲୋଚନାରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । ସାବରାମ ପ୍ରଧାନ ଶେଷରେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଧନ୍ୟବାଦ ଦେଇଥିଲେ ।

ବାଲେଶ୍ଵରରେ ହେଉ ସରକାରୀ କୃଷି ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ ଓ ଗବେଷଣା କେନ୍ଦ୍ର : କ୍ରିୟାନୁଷ୍ଠାନ କମିଟି

କଲେଶ୍ଵର, ୨୧/୦୨ (ନି.ପ୍ର): ଉତ୍କଳ ଓଡ଼ିଶାର ୫ଟି ଜିଲ୍ଲାରେ କୃଷି ଭିତ୍ତିକ କୌଶଳ ସରକାରୀ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନ ନାହିଁ । ଏଥିଲାଗି ବାଲେଶ୍ଵରରେ ସରକାରୀ କୃଷି ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ ଓ ଗବେଷଣା କେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଲାଗି ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି ଏକ କ୍ରିୟାନୁଷ୍ଠାନ କମିଟି । ଆଜି କଲେଶ୍ଵରଠାରେ ଜୋନାଲ ସ୍ତରୀୟ ଏହି କମିଟିର ଏକ ବୈଠକ କୃଷି ପରାମର୍ଶ କେନ୍ଦ୍ର ପରିସରରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇ ଯାଇଛି । ଏଥିରେ ବାଲେଶ୍ଵର ଜିଲ୍ଲା ସରକାରୀ କମିଟିର ଆବାହକ ତଥା ପୂର୍ବତନ ଜୋନାଲ ସିଡିଏ ସାହିପିକେସନ୍ ଅଫିସର ଡ. କେଶବ ଚନ୍ଦ୍ର ପଣ୍ଡା ଅଧ୍ୟକ୍ଷତା କରିଥିଲେ । ସ୍ଵଗିତ ଉପାଧ୍ୟକ୍ଷ ଡି. ବି. ଧାନ୍ୟକ ଥିବା ବେଳେ ବାଲିଆପାଳରେ କୃଷି

ବିଶ୍ଵବିଦ୍ୟାଳୟ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଲାଗି ପ୍ରଚେଷ୍ଟା କରିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ତାହା କେବଳ କେବିସେ (କୃଷି ବିକାଶ କେନ୍ଦ୍ର)ରେ ସୀମିତ ରହିଛି । ବାଲେଶ୍ଵର କ୍ରିୟାନୁଷ୍ଠାନ କମିଟି ତାର ସଫଳତା ପରେ ଏବେ ସେଥିରେ କେତେକ ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ ନେଇ ଏକ କମିଟି ସରକାରୀ କୃଷି ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ ଓ ଗବେଷଣା କେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଲାଗି ଚେଷ୍ଟା ଚଳାଇଛି । ଗତ ୨୫-୩-୨୨ରେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ, ବାଲେଶ୍ଵର ଜିଲ୍ଲାର ସମସ୍ତ ବିଧାୟକ, ଏମ୍ପି, ରାଜ୍ୟପାଳ, ରାଷ୍ଟ୍ରପତିଙ୍କୁ ଲିଖିତଭାବେ ସ୍ଵାଗତପତ୍ର ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି ବୋଲି ସ୍ତ୍ରୀ ପଣ୍ଡା କହିଛନ୍ତି । ବାଲେଶ୍ଵରଠାରେ ଏହା ପ୍ରତିଷ୍ଠା ହେଲେ ମୟୂରଭଂଜ, ଯାକପୁର, ଭଦ୍ରକ ଓ କେଉଁଠେ ଜିଲ୍ଲା ଉପକୃତ ହୋଇ ପାରିବ । ପ୍ରକାଶଯୋଗ୍ୟ ଉପରୋକ୍ତ ୫ଟି ଜିଲ୍ଲାରେ କୌଣସି କୃଷି ଭିତ୍ତିକ ସରକାରୀ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନ ନାହିଁ । ତେଣୁ ଏପରି ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନ ଆବଶ୍ୟକତା ଥିବା ବେଳେ ଦଳଗତ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟରେ ସମସ୍ତଙ୍କ ସହାୟତା ଓ ଦାବି ଉପସ୍ଥାପନ କରିବାକୁ ସେ ଏହି ବୈଠକରେ କହିଥିଲେ । କଲେଶ୍ଵର, ଭୋଗରାଇ, ବାଲିଆପାଳ, ବସ୍ତାର ପ୍ରତିନିଧିମାନେ ଏଥିରେ ଯୋଗ ଦେଇଥିବା ବେଳେ କଲେଶ୍ଵରର ପୂର୍ବତନ କୃଷି ଜିଲ୍ଲା ଅଧିକାରୀ ବିକାଶ କୁମାର ମିଶ୍ର ଯୋଗ ଦେଇ ଆଶ୍ରୁ ପ୍ରଦେଶରେ ୨୦ଟି ପର୍ଯ୍ୟବସରେ ୧୯ଟି କୃଷି ଭିତ୍ତିକ ବିଶ୍ଵବିଦ୍ୟାଳୟ ଥିବାରୁ ମାଛ, ଅଖା, ଆଳୁ, କୁକୁଡ଼ା ଉତ୍ପାଦନରେ ପ୍ରସ୍ତୁତିବିଦ୍ୟାର ଉପଯୋଗ କରି

ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ତୀର୍ଥ ଯାତ୍ରା ଯୋଜନା : ଜିଲ୍ଲାରୁ ୨୪୫ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଙ୍କ ରକ୍ଷିକେଶ ଓ ହରିଦ୍ଵାର ଯାତ୍ରା

ବାରିପଦା, ୨୧/୦୨ (ନି.ପ୍ର): ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କ ତୀର୍ଥ ଯାତ୍ରା ଯୋଜନାରେ ଓଡ଼ିଶା ସରକାରଙ୍କ ପର୍ଯ୍ୟଟନ ବିଭାଗ ଓ ମୟୂରଭଂଜ ଜିଲ୍ଲା ପ୍ରଶାସନ ତରଫରୁ ୨୪୫ ଜଣ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ଆଜି ଅପରାହ୍ଣ ୩ ଘଟିକା ସମୟ ସ୍ଵାଧୀନ ସଂସ୍କୃତି ଭବନ ବାରିପଦା ଠାରୁ ରକ୍ଷିକେଶ ଓ ହରିଦ୍ଵାର ଅଭିମୁଖେ ତୀର୍ଥ ଯାତ୍ରା ଆରମ୍ଭ କରିଛନ୍ତି । ଜିଲ୍ଲାପାଳ ବିନୀତ ଭରଦ୍ଵାଜ ଓ ଜିଲ୍ଲା ଆରକ୍ଷା ଅଧିକ୍ଷକ ରକ୍ଷିକେଶ ଦ୍ୟାନ ଦେଓ ସ୍ଵଳାଭା ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ମାନଙ୍କୁ ଶୁଭେଚ୍ଛା ଜଣାଇବା ସହ ସବୁଜ ପତାକା ଦେଖାଇ ଶୁଭାରମ୍ଭ କରିଛନ୍ତି । ପ୍ରକାଶ ଆଉଟି ବ୍ଲକ ପ୍ରଶାସନ ତରଫରୁ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ମାନଙ୍କୁ ସଂସ୍କୃତି ଭବନକୁ ଆସିଥିବାରୁ ମୃତାହତ ହୋଇ ନାହାନ୍ତି ।



ନୋଡାଲ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ତତ୍ଵାବଧାନରେ ବାଲେଶ୍ଵର ଅଭିମୁଖେ ଯାତ୍ରା କରିଛନ୍ତି । ଆଜି ବାଲେଶ୍ଵର ଠାରେ ରାତ୍ରି ରହଣି ପରେ ସୋମବାର ସେମାନେ ସୁତରାପ ଯୋଗେ ରକ୍ଷିକେଶ ଓ ହରିଦ୍ଵାର ଅଭିମୁଖେ ଯାତ୍ରା କରିବେ ବୋଲି ଜଣାଯାଇଛି । ତୀର୍ଥଯାତ୍ରୀ ମାନଙ୍କୁ ନିଜ ନିଜ ଘରକୁ ପଫ୍ଟାଭାବେ ପର୍ଯ୍ୟଟ ଜିଲ୍ଲା ପ୍ରଶାସନ ତରଫରୁ ଆନୁସାଙ୍ଗିକ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇଛି ବୋଲି ଜିଲ୍ଲାପାଳ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି ।