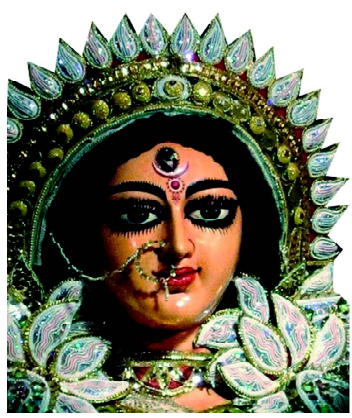


ଧ୍ୱନି ପ୍ରତିଧ୍ୱନି

The Dhvani Pratidhwani

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



ସ୍ତ୍ରୀ ଦେବୀ ସର୍ବଭୂତେଷୁ.....

ବାଲେଶ୍ୱର ■ ବୁଧବାର ୧୯ ଜୁଲାଇ ୨୦୧୩ ■ ମୂଲ୍ୟ ଟ. ୨.୦୦ ପତ୍ରାଣା ■ ପୃଷ୍ଠା ସଂଖ୍ୟା-୩୦ ■ Baleshwar ■ WEDNESDAY 19 JULY 2013
Vol.No. 35 ■ No. 190 ■ Price :Rs.2.00 (8 pages) ■ R.N.I. Registered No. 52528/91 ■ Postal Registered No. Balasore (Odisha)/005/2019

ଅସରଳି ଶୁଭେଚ୍ଛା ସହ...

ସ୍ୱାଗତିକା

ଯୋଗାଯୋଗ କରନ୍ତୁ :
ମୁଖ୍ୟ ସମ୍ପାଦକ ସାଗରିକା
ଜେଲ ରୋଡ, ବାଲେଶ୍ୱର-୭୫୭୦୦୧

୨୦୨୪ରେ ଇଣ୍ଡିଆ ବନାମ ଏନଡିଏ ଲଢ଼େଇ



ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୧୮/୦୭ : ଆପକା ୨୦୨୪ ସାଧାରଣ ନିର୍ବାଚନରେ କୋରଦାର ଲଢ଼େଇ ହେବ। ଗୋଟିଏ ପଟେ ଇଣ୍ଡିଆ ରହିଥିବା ବେଳେ ଅନ୍ୟପଟେ ରହିଛି

ବିଜେପି ନେତୃତ୍ୱାଧୀନ ଇଉଡି। ବେଙ୍ଗାଲୁରୁରେ ଚାଲିଥିବା ବିରୋଧୀଙ୍କ ମହାସଭାରେ ୨୬ଟି ଦଳ ସାମିଲ ହୋଇ ନିଜର ନୂଆ ନାଁ ସମ୍ପର୍କରେ ଆଲୋଚନା କରିଛନ୍ତି। ସର୍ବସମ୍ମତ କୁମ୍ଭେ ବିରୋଧୀ ମେଣ୍ଟ ଇଣ୍ଡିଆରେ ପରିଚୟ ହାସଲ କରିବ ବୋଲି କଣ୍ଠାପତ୍ତି କିଛି ଇଣ୍ଡିଆ ପୂରା ନାଁ ହେଲେ **Indian National**

Democratic Inclusive Alliance। ବାମ ଦଳ ପକ୍ଷରୁ ଆଲିଆନ୍ସ ଶବ୍ଦକୁ ବିରୋଧ କରାଯାଇଥିଲା। ତେବେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଅବସ୍ଥାରେ ବିରୋଧୀ ମେଣ୍ଟର ନାଁ ଇଣ୍ଡିଆ ରହିବ ବୋଲି ସ୍ୱର କରାଯାଇଛି। ପୂର୍ବରୁ କଂଗ୍ରେସ ନେତୃତ୍ୱରେ ଯୁପିଏ ଗଠନ ହୋଇଥିଲା। କିନ୍ତୁ ମହାବିଜେପିରେ ଯୁପିଏ ନାଁକୁ ବିରୋଧୀ ଦଳଗୁଡ଼ିକ ଗ୍ରହଣ କରି ନଥିଲେ। ତେଣୁ ସର୍ବସମ୍ମତିକୁମ୍ଭେ ବିରୋଧୀ ମହାମେଣ୍ଟର ନାଁ ଉପରାଓଳ ରଖାଯାଇଛି। ଏହାର ଅଧକ୍ଷ କିଏ ହେବେ, ସେକଥା ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇନି। କିନ୍ତୁ ବିଜେପି ପ୍ରଥମ ଦିନରେ ଯୋନିଆ ଗାନ୍ଧିଙ୍କ ନାଁ ଏହି ପଦ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତାବ ଦିଆଯାଇଥିଲା। ଏବେ ଦ୍ୱିତୀୟ ଦିନରେ ଏହା ଉପରେ ତୃତୀୟ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନିଆଯିବ ବୋଲି କଣ୍ଠାପତ୍ତି କିଛି ବିରୋଧୀ ପକ୍ଷ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ତଥା ବିଏମସି ସୁପ୍ରିମୋ ମମତା ବାନାର୍ଜୀ କହିଛନ୍ତି, “ଏଠାରେ ସକାମାୟକ ଆଲୋଚନା ହୋଇଛି। ଆଜି ବିଜେପିରେ ଯେଉଁ ସବୁ ନିଷ୍ପତ୍ତି ଓ ଆଲୋଚନା ହୋଇଛି, ସେଗୁଡ଼ିକ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଦେଶ ତଥା ଦେଶବାସୀଙ୍କ ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ ହେବ।” ବିଲ୍ଲା ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଅରବିନ୍ଦ କେନ୍ଦ୍ରିୟାଲ ସିଧାସଳଖ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦିଙ୍କୁ ଚାରେନ୍ କରିଛନ୍ତି। ୧୦ ବର୍ଷର ଶାସନ ଭିତରେ ମୋଦି ସବୁ କ୍ଷେତ୍ରକୁ ପ୍ରାୟତଃ ବରଦାଦ କରି ଦେଇଥିବା ସେ ଅଭିଯୋଗ କରିଛନ୍ତି।

ବିରୋଧୀଙ୍କ ବେଙ୍ଗାଲୁରୁ ବୈଠକ ଉପରେ ବର୍ଷିଲେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ମୋଦି



ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୧୮/୦୭ (ନି.ପ୍ର): ବେଙ୍ଗାଲୁରୁରେ ବିରୋଧୀ ଦଳ ଗୁଡ଼ିକ ବିଜେପି ବିରୋଧରେ କରୁଥିବା ମହାବିଜେପି ଉପରେ ବର୍ଷିକ୍ଷି ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦି। ବିରୋଧୀ ୨୦୨୪ ପୂର୍ବରୁ ବେଙ୍ଗାଲୁରୁରେ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦର୍ଶନ କରୁଥିବା ବେଳେ ଦିଲ୍ଲୀରେ ବିଜେପି ନେତୃତ୍ୱାଧୀନ ଏନଡିଏ ମଧ୍ୟ ବୈଠକ କରୁଛି। ଏହି ମହାମେଣ୍ଟ ପଲିଟିକ୍ ଭିତରେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ମୋଦି ବିରୋଧୀଙ୍କ ଉଦ୍‌ଘୋଷଣା କରି ମୋଦି ଆହୁରି ବିରୋଧୀ ଦଳ ଗୁଡ଼ିକ ଦେଶର

କଲ୍ୟାଣ ଅପେକ୍ଷା ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱାର୍ଥକୁ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଉଥିବା ବେ କହିଛନ୍ତି। ବିରୋଧୀ ଦଳଗୁଡ଼ିକ ବଂଶବାଦ ରାଜନୀତିର ପ୍ରଚାର ପ୍ରସାର କରୁଥିବା ଅଭିଯୋଗ କରି ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ମୋଦି କହିଛନ୍ତି, “ଏହି ସବୁ (ବିରୋଧୀ ମେଣ୍ଟ) ଦଳଗୁଡ଼ିକର ଗୋଟିଏ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଲା, ପରିବାର ଦ୍ୱାରା ଓ ପରିବାର ପାଇଁ।” ପୋର୍ଟ କ୍ଲୋଜର ଏହାର ପୋର୍ଟର ନୂଆ ଇଣ୍ଟିଗ୍ରେଟେଡ୍ ଚର୍ମିନାଲ ବିଲଡିଂ ଉଦ୍‌ଘାଟନ କରି ମୋଦି ଆହୁରି କହିଛନ୍ତି, “ ଗଣତନ୍ତ୍ରରେ ସବୁ କିଛି ଲୋକ ମାନକ ପାଇଁ, ଲୋକଙ୍କ ମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ। କିନ୍ତୁ ବଂଶବାଦକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରୁଥିବା ଦଳଗୁଡ଼ିକ ପାଇଁ ସବୁ କିଛି ପରିବାର ଦ୍ୱାରା ଓ ପରିବାର ପାଇଁ। ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପରିବାର ଆଗ, ଦେଶ କିଛି ନୁହେଁ। ଏହା ହିଁ ସେମାନଙ୍କ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଓ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ। ଲୋକମାନେ କହୁଛନ୍ତି ଏହି ବୈଠକ (ବିରୋଧୀଙ୍କ ବୈଠକ) ଦୁର୍ନୀତିକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବା ପାଇଁ ଆୟୋଜନ କରାଯାଇଛି। ଏହି ନେତାମାନେ ୨୦ ଲକ୍ଷ କୋଟି ଟଙ୍କା ପୁଷ୍ଟା ୭

ସାମ୍ବାଦିକଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବାମା ଦୁଇ ଲକ୍ଷରୁ ୫ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କାକୁ ବୃଦ୍ଧି

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୮/୦୭ (ନି.ପ୍ର): କାର୍ଯ୍ୟକାରୀତା ସାମ୍ବାଦିକମାନଙ୍କ ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହୋଇଥିବା ଗୋପବନ୍ଧୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବାମା ଯୋଜନାରେ ବାମା ରାଶିର ପରିମାଣ ଦୁଇ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କାରୁ ୫ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କାକୁ ବୃଦ୍ଧି କରାଯାଇଛି। ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକ ମଙ୍ଗଳବାର ଦିନ ଏହି ଘୋଷଣା କରିଛନ୍ତି। ଏହା ଦ୍ୱାରା ରାଜ୍ୟର ୮୭.୧୭ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀତା ସାମ୍ବାଦିକ ଓ ତାଙ୍କ ପରିବାର ଉପକାର ପାଇବେ। ସୂଚନାଯୋଗ୍ୟ ଯେ, ଗୋପବନ୍ଧୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବାମା ଯୋଜନାରେ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀତା ସାମ୍ବାଦିକ ଓ ତାଙ୍କ ପରିବାରକୁ ଦୁଇ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଟିକିଆ ସୁବିଧା ମିଳୁଥିଲା। ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହା ପାଂଚ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କାକୁ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବା ଦ୍ୱାରା ସାମ୍ବାଦିକ ଓ ତାଙ୍କ ପରିବାର ଉନ୍ନତ ଟିକିଆ ସେବା ପାଇ ପାରିବେ।

ବିଜେପି ଓ ବିଜେଡି ଗୋଟିଏ ନରସିଂହ ମିଶ୍ର

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୮/୦୭ (ନି.ପ୍ର): ବିଜେପି ଓ ବିଜେଡିକୁ ନେଇ ବରିଷ୍ଠ କଂଗ୍ରେସ ନେତା ନରସିଂହ ମିଶ୍ର କଟାକ୍ଷ କରିଛନ୍ତି। ସେ ଉଭୟ ଦଳକୁ ଗୋଟେ ବୋଲି କହିଛନ୍ତି। ସେ କହିଛନ୍ତି, ବିଜେଡି ସମ୍ପର୍କରେ କଥା କହୁଛି ହେଲେ କାର୍ଯ୍ୟରେ ବିକଳ ବିଜେପି ସହ ଅଛି। ସେ କହିଛନ୍ତି ଯେ, ବିଜେପି ଓଡ଼ିଶାରେ ୫୮ଟି ସର୍ବିକଳ ବିରୋଧରେ କହୁଛି। ହେଲେ କେନ୍ଦ୍ରରେ ବିଜେପି ସରକାର ରହିଛି। କେନ୍ଦ୍ରରେ ବିଜେପି ସରକାର ଥିବାରୁ ସେ ଚାହିଁଲେ କେନ୍ଦ୍ରକୁ ଡାକିନେଇ ପାରିବେ। ଶ୍ରୀ ମିଶ୍ର କହିଛନ୍ତି ଯେ ତାହା ନକରି ମୁଖ୍ୟ ସର୍ବିକଳୁ ଚିଠି ଲେଖି ବିଜେପି ନେତା ମାନେ ଭ୍ରମିତ କରୁଛନ୍ତି। ସେ କହିଛନ୍ତି ଯେ ସବୁ ବିଲରେ ଲୋକସଭା, ରାଜ୍ୟସଭାରେ ବିଜେଡି ସମର୍ଥନ କରୁଛି। ଭୟ ଅଛି ବୋଲି ବିଜେଡି ଏପରି କରୁଛି ବୋଲି ସେ କହିଛନ୍ତି। ସେ କହିଛନ୍ତି ଯେ ଅନ୍ୟ ଆଡେ ତଦନୁକାରୀ ସଂସ୍ଥା ରେଡ୍ କରୁଛି ହେଲେ ଓଡ଼ିଶାରେ କରୁ ନାହିଁ। ଏଥିରୁ ପ୍ରମାଣିତ ସେମାନେ ଗୋଟେ ବୋଲି ସେ କହିଛନ୍ତି।

ଏନଏଟରେ ୧୦ ଫୁଟ୍ ତଳକୁ ଦବିଲା ବ୍ରିଜ୍: ବାଲେଶ୍ୱର-ଭୁବନେଶ୍ୱର ଯାତାୟତ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ

ଯାଜପୁର, ୧୮/୦୭ (ନି.ପ୍ର): ଯାଜପୁର ଜାତୀୟ ରାଜପଥ-୧୨ରେ ଭୁଣ୍ଡୁଙ୍ଗା ବ୍ରିଜ୍ ଉପରୁ ଗୁଲ୍ଲି ନିକଟରେ ଭୁଣ୍ଡୁଙ୍ଗା ବ୍ରିଜ୍ । ଯାହାଫଳରେ ବାଲେଶ୍ୱରକୁ ଭୁବନେଶ୍ୱର ମଧ୍ୟରେ ଯାତାୟତ ଠିକ୍ ରହିଛି। ରାସ୍ତାରେ ଉଭୟ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଅନେକ ଗାଡ଼ି ମତର ଅଟକି ରହିଛି। ଖବର ଅନୁଯାୟୀ, ଯାଜପୁର ଜାତୀୟ ରାଜପଥ-୧୨ରେ ରସୁଲପୁର ନିକଟ ଥିବା ଏକ ବ୍ରିଜ୍ ମଙ୍ଗଳବାର ହଠାତ୍ ଦବିଯାଇଥିଲା। ପ୍ରାୟ ୧୦ ଫୁଟ୍ ତଳକୁ ଦବିଯାଇଛି ବ୍ରିଜ୍ । ଯାହାଫଳରେ ଉକ୍ତ ବ୍ରିଜ୍ରେ ଯାତାୟତ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଛି। ବ୍ରିଜ୍ ଉଭୟ ପଟେ ଅନେକ ଗାଡ଼ି ମତର ଅଟକି ରହିଛି। ଏପରିକି ବାଲେଶ୍ୱର ଏବଂ ଭୁବନେଶ୍ୱର ମଧ୍ୟରେ ଯାତାୟତ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଛି। ତେବେ ବ୍ରିଜ୍ଟି କିଛିକିଛି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଦବିଲା। ତାହା ଏବେ ସୁଦ୍ଧା ଅସ୍ପଷ୍ଟ ରହିଛି। ଲଗାଣ ବର୍ଷା ଲାଗି ବ୍ରିଜ୍ ଦବିଛି ନା ଏହା ପଛରେ ଆଉ କଣ କାରଣ, ତାହା ତଦନ ପରେ ହିଁ ପ୍ରକୃତ ତଥ୍ୟ ସାମ୍ନାକୁ ଆସିବ। ସେପଟେ ସ୍ଥାନୀୟ ପୋଲିସ୍ ଘଟଣାସ୍ଥଳରେ ପହଞ୍ଚି ରୁକି ତଦାବଳ କରୁଛି।

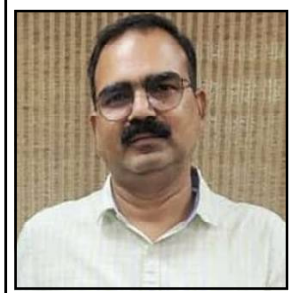


ପଛରେ ଆଉ କଣ କାରଣ, ତାହା ତଦନ ପରେ ହିଁ ପ୍ରକୃତ ତଥ୍ୟ ସାମ୍ନାକୁ ଆସିବ। ସେପଟେ ସ୍ଥାନୀୟ ପୋଲିସ୍ ଘଟଣାସ୍ଥଳରେ ପହଞ୍ଚି ରୁକି ତଦାବଳ କରୁଛି।

୧୧ ଜଣିଆ ଆନ୍ତଃରାଜ୍ୟ ଲୁଚେରା ଗ୍ୟାଙ୍ଗ ଗିରଫ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୮ ଜୁଲାଇ - ଏକ ଆନ୍ତଃରାଜ୍ୟ ଲୁଚେରା ଗ୍ୟାଙ୍ଗକୁ ଧରିବାରେ ସଫଳ ହୋଇଛି କପିଳନରେ ପୋଲିସ୍। ତହିଁ ଗଞ୍ଜି ପିଛି ଚୋରି କରୁଥିବା ଏହି ଗ୍ୟାଙ୍ଗର ୧୧ ଜଣକୁ ଗିରଫ କରିଛି ସେଶାଳ ସ୍ୱାତ୍ ଓ ଅଧିକ ଆନା ପୋଲିସ୍। ଅଧିକ ଅଂଚଳକୁ ଧରି ହୋଇଛନ୍ତି ଏହି ଗ୍ୟାଙ୍ଗ। ସେମାନଙ୍କ ନିକଟରୁ କେତେକ ଘର ଭାଙ୍ଗିବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ କିନିଷ୍ଟ ଜବତ ହୋଇଛି। ଜାମସେଦପୁର ଓ ଦିଲ୍ଲୀକୁ ଲୋକ ଆସି ଲୁଚ ସାମଗ୍ରୀ ନିଅନ୍ତି। ରାଜସ୍ଥାନ, ହରିଶଗଡ଼ ଓ ଝାରିଖଣ୍ଡ ଆସି ଏମାନେ ଏପିକି ଲୁଚ କରିଛନ୍ତି। ରାଜଧାନୀର ବିଭିନ୍ନ ଥାନାରେ ଏମାନଙ୍କ ନାଁରେ ଅନେକ ମାମଲା ରହିଥିବା କଣାଯାଇଛି। ▶▶ପୃଷ୍ଠା ୭

ଓଡ଼ିଶା ସାହିତ୍ୟ ଏକାଡେମୀ ସର୍ବିକ ପ୍ରବୋଧ କୁମାର ରାଉତ ଆଉ ନାହିଁକି



ବାଲେଶ୍ୱର, ୧୮/୦୭ (ନି.ପ୍ର): ଓଡ଼ିଶା ସାହିତ୍ୟ ଏକାଡେମୀ ସର୍ବିକ ପ୍ରବୋଧ କୁମାର ରାଉତଙ୍କ ପରଲୋକ ହୋଇଯାଇଛି। ଦୁର୍ଘଟଣାର ଶିକାର ହୋଇ ଅର୍ଦ୍ଧନି ସନ୍ଧିତାଲରେ ତ୍ରୁମା ସେଣ୍ଟରେ ଚିକିତ୍ସିତ ହେଉଥିଲେ। ସୁଚନାଯୋଗ୍ୟ ଯେ ୧୭.୭.୨୩ ତାରିଖ ସକାଳ ପ୍ରାୟ ୮ଟା ସମୟରେ କଟକ ବିଜୁ ପଟ୍ଟନାୟକ ଛକ ନିକଟରେ ସୁଟିରେ

ଯାଇଥିବାବେଳେ ଦୁର୍ଘଟଣାର ଶିକାର ହୋଇଥିଲେ। ଗୁରୁତର ଅବସ୍ଥାରେ ତାଙ୍କୁ ଅର୍ଦ୍ଧନି ସନ୍ଧିତାଲରେ ଭର୍ତ୍ତି କରାଯାଇଥିଲା। ଆଜି ସଂଧ୍ୟାରେ ପରଲୋକ ଘଟିଥିଲା। ସେ ଜଣେ ଦକ୍ଷ ଓ କର୍ମୀ ପ୍ରଶାସନିକ ଅଧିକାରୀ। ସାହିତ୍ୟ ଏକାଡେମୀର ଦୀର୍ଘ ୭ ବର୍ଷର ପୁରସ୍କାର ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଦ୍ୱାରାଦିତ କରାଇଥିଲେବେଳେ ୩ ବର୍ଷର ସମ୍ବନ୍ଧନ ଓ ଅତୀତ ପୁରସ୍କାର ପ୍ରଦାନକୁ ନିକଟରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିଥିଲେ। ତାଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁରେ ସମଗ୍ର ରାଜ୍ୟର ଲୋକଙ୍କ ମଞ୍ଜରେ ଗଭୀର ଶୋକର ଛାୟା ଖେଳିଯାଇଥିଲେବେଳେ ସାହିତ୍ୟ ଏକାଡେମୀର ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ପ୍ରତିନିଧିକରି କାଳପଦ ପଞ୍ଚା ଗଭୀର ଶୋକବ୍ୟକ୍ତ କରି ଶୋକସନ୍ତପ୍ତ ପରିବାର ବର୍ତ୍ତୁ ସମ୍ବେଦନା ଅର୍ପଣ କରିଛନ୍ତି।

ନିତି ଆୟୋଗ ରିପୋର୍ଟ: ମାଲକାନଗିରି ସବୁଠୁ ଗରିବ ଜିଲ୍ଲା

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୮/୦୭ (ନି.ପ୍ର): ଗତ ପାଞ୍ଚ ବର୍ଷ ଭିତରେ ଦେଶରେ ଦାରିଦ୍ର୍ୟ ଦୂରୀକରଣରେ ବଡ଼ ଧରଣର ସଫଳତା ମିଳିଛି। ସାରା ଦେଶରେ ରେକର୍ଡ ୧୩.୫ କୋଟି ଲୋକ ଦାରିଦ୍ର୍ୟ ରାକ୍ଷାସ କବଳରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇଛନ୍ତି। ୫ ବର୍ଷ ଭିତରେ ଓଡ଼ିଶାରେ ୬୨ ଲକ୍ଷ ୬୨ ହଜାର ଲୋକ ଦାରିଦ୍ର୍ୟରୁ ଛୋଡ଼ା ହୋଇଛନ୍ତି। ନୀତି ଆୟୋଗର ସଦସ୍ୟ ପ୍ରକାଶିତ ଦ୍ୱିତୀୟ ସଂଖ୍ୟାର କାତୀୟ ବହୁମୁଖୀ ଦାରିଦ୍ର୍ୟ ସୂଚୀକୁ ଏହା କଣାପତ୍ତି କି। ଆର୍ଥିକ ବର୍ଷ ୨୦୧୫-୧୬ରୁ ୨୦୧୯-୨୦ ମଧ୍ୟରେ ଏହି ସଫଳତା ମିଳିଛି। ଓଡ଼ିଶାରେ ଦାରିଦ୍ର୍ୟ ହାର ୨୯.୩୫ ପ୍ରତିଶତରୁ ୧୫.୮୬ ପ୍ରତିଶତକୁ ହ୍ରାସ ପାଇଛି। ଗ୍ରାମାଣ ଦାରିଦ୍ର୍ୟ ହାର ୩୨.୬୪ ପ୍ରତିଶତରୁ ୧୭.୭୨ ପ୍ରତିଶତକୁ



ଖସିଥିବା ବେଳେ ସହରାଞ୍ଚଳରେ ସେହି ହାର ୧୨.୩୨ ପ୍ରତିଶତରୁ ୫.୪୨ ପ୍ରତିଶତକୁ ହ୍ରାସ ପାଇଛି। ଜିଲ୍ଲାଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ମାଲକାନଗିରି ଦାରିଦ୍ର୍ୟ ହାର ରାଜ୍ୟରେ ସର୍ବାଧିକ ୪୫.୦୧ ପ୍ରତିଶତ ଥିବା ବେଳେ ପୁରୀରେ ସର୍ବନିମ୍ନ ୩.୨୯ ପ୍ରତିଶତ ରହିଛି। ସେହିପରି କୋରାପୁଟରେ ୩୩.୫୪ ପ୍ରତିଶତ, ନବରଙ୍ଗପୁରରେ ୩୩.୪୫ ପ୍ରତିଶତ ଓ ମୟୂରଭଞ୍ଜରେ ୩୦.୫୭ ପ୍ରତିଶତ ଦାରିଦ୍ର୍ୟ ହାର ରହିଛି। ପୁରୀ, ଜଗତସିଂହପୁର, ଖୋର୍ଦ୍ଧା, କଟକ, ଗଞ୍ଜାମ, ନୟାଗଡ଼, ଝାରିପୁରୁଡ଼ା, ସୋନପୁର, କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା, ବଲାଙ୍ଗୀର ଓ ସକ୍ଷମପୁରରେ ଦାରିଦ୍ର୍ୟ ହାର ୧୦ ପ୍ରତିଶତରୁ କମ୍ ରହିଛି। ଅନ୍ୟ ଜିଲ୍ଲାଗୁଡ଼ିକରେ ଏହି ହାର ଦୁଇ ଅଙ୍ଗ ବିଶିଷ୍ଟ ସଂଖ୍ୟାରେ ରହିଛି। ନୀତି ଆୟୋଗ ରିପୋର୍ଟ

ଅନ୍ଧକେ ଦୁର୍ଘଟଣାରୁ ବର୍ତ୍ତନା ମେମ୍ବୁ ଟ୍ରେନ୍: ବଞ୍ଚିଗଲା ଶତାଧିକ ଯାତ୍ରୀଙ୍କ ଜୀବନ

ବାଲେଶ୍ୱର, ୧୮/୦୭ (ନି.ପ୍ର): ଅନ୍ଧକେ ଦୁର୍ଘଟଣାରୁ ବର୍ତ୍ତନା ଭଦ୍ରକରୁ ବାଲେଶ୍ୱର ଯାଉଥିଲା ମେମ୍ବୁ ଟ୍ରେନ୍। ବଞ୍ଚିଗଲା ଶତାଧିକ ଯାତ୍ରୀଙ୍କ ଜୀବନ। ଆଜି ଅପରାହ୍ନରେ ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲ୍ଲା ନୀଳଗିରି ରୋଡ୍ ବରୁଣସିଂ ସେସନ ପାଖରେ ଏହି ଘଟଣା ଘଟିଛି। ଏହି ଟ୍ରେନ୍ ଲୋକୋଟିବ କାରଣରୁ ଲୁପ୍ତ ଲାଭନରେ ପଶି ଯାଇଥିଲା। ତେବେ ସିଗନାଲ କିମ୍ବା ଟ୍ରାକର ତ୍ରୁଟି କଣା ପଡିନଥିବା ବେଳେ ଲୋକ ପାଇଲଟ୍‌ର ଉପସ୍ଥିତ ବୁଝି ଯୋଗୁଁ ହଜାର ହଜାର ଯାତ୍ରୀଙ୍କ ଜୀବନ ବଞ୍ଚି ଯାଇଛି। ନୀଳଗିରି



ରୋଡ଼ରେ ଦୁଇ ଘଣ୍ଟାକୁ ଅଧିକ ସମୟ ଟ୍ରେନ୍‌ଟି ରହିଥିବା ବେଳେ ଲୋକ ପାଇଲଟ୍ ଗାଡ଼ିକୁ ପଛକୁ ଟ୍ରୋକ କରି ପୁଣି ବାଲେଶ୍ୱର ଅଭିମୁଖେ ଯାଇଥିବା କଣାପତ୍ତି କି। ଟ୍ରେନ୍ ଲୋକପାଇଲଟ୍‌ଙ୍କ କହିବା ମୁତାବକ ଟ୍ରାକ ବିପରିତ ଦିଗକୁ ଲୁପ୍ତ କରି ଯାଇଥିଲା। ଟ୍ରାକ ନର୍ମାଲ ଲାଭନରେ ନ ଥିଲା। ତେବେ ଏଥିଯୋଗୁଁ ଦୁର୍ଘଟଣା ବା ଟ୍ରେନ୍ ଲାଭନ ହୋଇ ନ ଥିଲା। ଏପରି ହୋଇଥିଲେ ଏହି ଟ୍ରେନ୍ ଯିବା ପରେ ପଛରେ ଆସୁଥିବା

ସୃଷ୍ଟି ହେଲା ଘୂର୍ଣ୍ଣିବଳୟ : ୪୮ ଘଂଟାରେ ଲଘୁଚାପ ସମ୍ଭାବନା

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୮/୦୭ (ନି.ପ୍ର): ଉତ୍ତର-ପଶ୍ଚିମ ବଙ୍ଗୋପସାଗର ପାର୍ଶ୍ୱବର୍ତ୍ତୀ ଓଡ଼ିଶା ଉପକୂଳରେ ଏକ ଘୂର୍ଣ୍ଣିବଳୟ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଛି। ଏହା ବାୟୁମଣ୍ଡଳରେ ସମୁଦ୍ର ପତନ ୦.୨ କିମି ଉଚ୍ଚତା ଯାଏଁ ବ୍ୟାପିଛି। ଏହା ପ୍ରଭାବରେ ଆଗାମୀ ୪୮ ଘଂଟା ମଧ୍ୟରେ ଉତ୍ତର-ପଶ୍ଚିମ ବଙ୍ଗୋପସାଗର ଅଂଚଳରେ ଏକ ଲଘୁଚାପ ସ୍ୱେତ ସୃଷ୍ଟି ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି। ଭୁବନେଶ୍ୱର ସ୍ଥିତ ଆଂଚଳିକ ପାଣିପାଗ କେନ୍ଦ୍ର ପକ୍ଷରୁ ଏହି ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଛି। ଏହାର ପ୍ରଭାବରେ କିଛି ବଙ୍ଗୋପସାଗର ଅଂଚଳରେ ଝଡ଼ପବନ ତଥା ଝଟକା କିଲ୍ଲାର ପ୍ରବଳ ରୂପେ ପ୍ରବଳ ବର୍ଷା ସମ୍ଭାବନା ହେବୁ ବନା ପରିସ୍ଥିତି ଉପୁଜିପାରେ। ତଳୁଆ ଅଂଚଳରେ ପାଣିଜମିବା ସହ ସହର ଅଂଚଳରେ ଟ୍ରାଫିକ୍ ଜନିତ ସମସ୍ୟା ଉପୁଜିବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି। ମାଲକାନଗିରି, କୋରାପୁଟ, ନବରଙ୍ଗପୁର, କଳାହାଣ୍ଡି ଏବଂ କନ୍ଧମାଳ ଜିଲ୍ଲା ପାହାଡିଆ ଅଂଚଳରେ ଭୁଞ୍ଜନ ସମ୍ଭାବନା ଥିବା ପାଣିପାଗ ବିଭାଗ ପୂର୍ବାନୁମାନ କରିଛି। ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ସକ୍ରିୟ ମୌସୁମୀ ପ୍ରବାହ ତଥା ସମାବ୍ୟ ଲଘୁଚାପ ପ୍ରଭାବରେ ଓଡ଼ିଶା ଉପକୂଳ ତଥା ପାର୍ଶ୍ୱବର୍ତ୍ତୀ ଉତ୍ତରପଶ୍ଚିମ ତତସଂଲଗ୍ନ ପଶ୍ଚିମ-କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଅଂଚଳରେ ବଙ୍ଗୋପସାଗର ଅଂଚଳରେ ଝଡ଼ପବନ ତଥା ଝଟକା ପବନର ଘଂଟାପ୍ରତି ବେଗ ୪୦ ରୁ ୫୦କିମି ସମ୍ଭାବନା ହେବୁ ସମୁଦ୍ର ଅଣ୍ଡାକ ରହିପାରେ। ▶▶ପୃଷ୍ଠା ୭

କର୍ତ୍ତବ୍ୟ

ଆହାର

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷାର ପ୍ରଥମ ଆୟୁଧ ହେଉଛି ଆହାର ।

ଆହାର କାରଣରୁ ଶରୀରର ଆକାର ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ଏଥିରୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ହୋଇଥାଏ । ସର୍ବଦା ସୁସ୍ଥମ ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ତେଣୁ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ ସମୟରେ ଯଥେଷ୍ଟ ସାବଧାନତା ଅବଲମ୍ବନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।



ଶାକାହାରୀ ଖାଦ୍ୟଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଶାରଳାକୀୟ ଖାଦ୍ୟ ପୁଣ୍ୟ ଲୋଚନପଣ ଦୂର କରିବା ସହ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ବଢ଼ାଏ । ତା ଓ କର୍ମ ନ ପିଇବା ଭଲ । ଦୀର୍ଘଦିନ ଏହାକୁ ପିଇଲେ ଯକୃତରେ ହାନି ପହଞ୍ଚାଏ । ଏଥିଯୋଗୁଁ ସ୍ୱାଧୀନ ଭାବେ ବୃଦ୍ଧତା ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ । ତିନି ଓ ଲୁଣ ଯେତେଦୂର ସମ୍ଭବ କମ୍ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଧୂଆଁ ପତ୍ର ସେବନ, ଧୂମପାନ, ମଦ୍ୟପାନ ବା ଯେକୌଣସି ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିହାର ବିଧେୟ । ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅବସ୍ଥାକୁ ବିଚାର କରି ମାସରେ ଥରେ ସଜଲ/ନିର୍ଜଳ/ସଫଳ ଉପବାସ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

ପ୍ରତ୍ୟହ ଗଜାମୁଗ, ଗଜାଦିନି, ଗଜାମେଥୁ, ଗଜା ସୋଯାଦିନ ଓ ଗଜା ଗହମ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଭଲ । ମାଷପତ୍ର, ଜଳପୁତ୍ର, ବାସିଖାଦ୍ୟ ନ ଖାଇବା ଭଲ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ଖାଦ୍ୟରେ କଦଳୀ, କମଳା, ଲେମ୍ବୁ, ସେଓ, ତାଳିମ୍ବ, ଟିକା ଆଦି ରୁଚୁକାଳୀନ ଫଳ ସେବନ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଖାଦ୍ୟରେ ସଂଶ୍ଳେଷିତ ରକ୍ତ ଓ ସୁଦୀର୍ଘ ବ୍ରତ୍ୟ ବ୍ୟବହାର ନକରି ସାଧାରଣ ହଳଦୀ, ତେଜପତ୍ର, ଧନିଆଁ ପତ୍ର, ପୋଦିନା ପତ୍ର ଆଦି ପରି ପ୍ରାକୃତିକ ବ୍ରତ୍ୟର ପ୍ରଦାନକୁ ଉପଯୋଗ କରିବା ଉଚିତ୍ ।



ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ହାତକୁ ସାଧୁନରେ ଧୋଇ ଅଳ୍ପ ବିଶୁଦ୍ଧ କଳ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ ପୁରମ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରୀ ହେଉଛି । ନିୟମ ଅନୁସାରେ, ସୁସ୍ଥମ ଖାଦ୍ୟ ନିୟମିତ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ୍ । କ୍ଷୁଧା ଅନୁଭୂତ ପେଟଭରା ନଖାଉଁ କମ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଶରୀର ପାଇଁ ଭଲ । ନିୟମିତ ତନ୍ତୁସ୍ତଳ ଖାଦ୍ୟ ଯଥା: ଶାର, ଫଳ, ସାଲାଡ, ତାଲି, ପରିପରିବା ଜାତୀୟ

ତେଲଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟର ପରିମାଣ ଯେତେ କମ୍ ହେବ ଭଲ । ମଝିରେ ମଝିରେ ରାନ୍ଧିବା ତେଲ ଗ୍ରହଣରେ ପରିବର୍ତନ କଲେ ଶରୀର ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱ ପାଇପାରିଥାଏ । କ୍ଷୁଧା ନଥିବା ସମୟରେ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ଆୟୁର୍ବେଦରେ କ୍ରମବିରୁଦ୍ଧ ଆହାର କହନ୍ତି । ଏହିପରି ଅନେକ ବିରୁଦ୍ଧ ଆହାର ବିଷୟରେ ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ରହିଛି । ଯଥା- ମହୁକୁ ଉଷୁମ କରି ସେବନ, କଂସାପାତ୍ରରେ ଅନେକ ଦିନ ଧରିଥିବା ଘିଅ ପଦାର୍ଥ, ମାଛ ଓ କ୍ଷୀର ଏକତ୍ର ସେବନ, ଶୀତଳତରୁରେ ଥଣ୍ଡା ପଦାର୍ଥ ଓ ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଋତୁରେ ଉଷ୍ଣ, ଖଟା, ରାଗ ପଦାର୍ଥ ସେବନ ଉଚ୍ୟାଦି ।

ସ୍ଥାନାନ୍ତର ହେଲା ଅଙ୍ଗାଳିକା

ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ଜ୍ଞାନକୌଶଳର ସୁବିନିଯୋଗ ବର୍ତ୍ତମାନ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରାନ୍ତରେ ହେଉଛି । କେବଳ ଯେ ଏହାର ଉପଯୋଗ ନୂତନ ଜିନିଷ କିମ୍ବା ତତ୍ତ୍ୱରେ ହେଉଛି, ତା ନୁହେଁ, ବରଂ ୧୦୦ ବର୍ଷ ପୁରାତନ ଜିନିଷ ମଧ୍ୟ ଜ୍ଞାନକୌଶଳ ଉପଯୋଗରେ ସ୍ଥାନାନ୍ତର ହୋଇପାରୁଛି । ନିକଟରେ ତାନର ସଂଘୀର୍ଣ୍ଣ ସ୍ଥିତ ଏକ ଏତିହାସିକ ଅଙ୍ଗାଳିକା ବିନା ଭଙ୍ଗାଗୁଡ଼ାରେ ଯଥା ସ୍ଥାନକୁ ୫୪ମିଟର ସ୍ଥାନାନ୍ତର ହୋଇପାରିଛି । ମିଳିଥିବା ତଥ୍ୟ ଅନୁସାରେ, ଏହି ଅଙ୍ଗାଳିକା ପ୍ରାୟ ୧୦୦ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ପୁରୁଣା । ଜଣେ ଶିଳ୍ପପତି ୨ ମାସ ତଳେ ଏହାକୁ କିଣିବା ପରେ ଏକ କର୍ମୀ ମଲ୍ ଏଠାରେ ନିର୍ମାଣ କରିବାର ଯୋଜନା କଲେ । ଅଭିଜ୍ଞ ଜର୍ଜିନିୟରଙ୍କ ପରାମର୍ଶରେ ତତ୍ତ୍ୱକ୍ଷଣାତ କାମ ଆରମ୍ଭ ହେଲା । ପାର୍ଟି ସୁଧିଧା ନିମନ୍ତେ ଅଙ୍ଗାଳିକା ରତ୍ନପଥରରେ ସେଭଳି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜାଗା ନଥିଲା । ଜଣେ ବରିଷ୍ଠ ଜର୍ଜିନିୟର ଅଙ୍ଗାଳିକା ସ୍ଥାନାନ୍ତର କରିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଲେ । ତେବେ ଶିଳ୍ପପତିଙ୍କ ସର୍ବସ୍ୱୀକାର, ଅଙ୍ଗାଳିକା ଯେପରି କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ନ ହୁଏ । ୧୫ ଦିନପୂର୍ବରୁ ଏହାର ପ୍ରସ୍ତୁତି ହେଲା । ଯଥା ସମୟରେ ମାତ୍ର ୨୧ମିନିଟରେ ଅଙ୍ଗାଳିକାକୁ ୫୪ମିଟର ସ୍ଥାନାନ୍ତର କରାଯିବା ସହ ୯୦ଡିଗ୍ରୀ ପରିବର୍ତନ କରାଗଲା । ଏଥିପାଇଁ ମୋଟ ୪୫ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା ଖର୍ଚ୍ଚ ହୋଇଥିବାର ପ୍ରକାଶ । ବରିଷ୍ଠ ଜର୍ଜିନିୟରଙ୍କ ମତରେ, ଏହା ସେଭଳି ଜଟିଳ କାମ ନୁହେଁ । ସତର୍କତାରେ ସହ ଆବଶ୍ୟକ ଏସବୁ ଧ୍ୟାନ ଦେଇ କରିବାକୁ ପଡ଼େ । ବିଶ୍ୱର ଯେ କୌଣସି ପ୍ରାନ୍ତର ଘରକୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତର କରାଯାଇପାରିବ । ହେଲେ ମଧୁ ଅଞ୍ଚଳ ଘରର ସ୍ଥାନ ପରିବର୍ତନ କରିବା ସମାନ୍ୟତମ ଜଟିଳ । ଏହା ବିଶ୍ୱର ପ୍ରଥମ ଘର ସ୍ଥାନାନ୍ତର ଘଟଣା ନୁହେଁ, ଏହା ପୂର୍ବରୁ ୨୦୧୯ରେ ନେଦରଲ୍ୟାଣ୍ଡର ଏକ କଲୋନୀର ସମସ୍ତ ଘରକୁ ଅନ୍ୟ ଏକ ପ୍ରାନ୍ତକୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତର କରାଯାଇଥିଲା ।

ସମସ୍ତା : ପନିର୍-୨୦୦ଗ୍ରାମ, ଗୁଜୁରାତି-୩, ତେଜପତ୍ର-୨, ହିଙ୍ଗୁ-୧/୨ତାମତ, ଲଙ୍କାଗୁଣ୍ଡ-୧/୨ତାମତ, ଚମାଟୋ ପୁଧିରି-୧କପ୍, ଅଦାପେଟ୍-୨ତାମତ, ଜିରା ଗୁଣ୍ଡ-୧/୨ତାମତ, ଗରମ ମସଲା-

ପନିର ଚୋମାଟୋ ତମନ୍



୧/୨ ତାମତ, କଟା ଧନିଆ ପତ୍ର, ଲୁଣ ଓ ତେଲ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ । ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ :- ପ୍ରଥମେ କଢ଼େଇତେଲ ଗରମ କରନ୍ତୁ । ସେଥିରେ କଟା ପନିରକୁ ସୁନେଲି ରଙ୍ଗ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭାଙ୍ଗନ୍ତୁ । ଏବେ ଆଉ ଏକ ପ୍ୟାନ୍ରେ କିଛି ତେଲ ଗରମ କରନ୍ତୁ । ସେଥିରେ ଗୁଜୁରାତି, ତେଜପତ୍ର, ହିଙ୍ଗୁ, ଲଙ୍କାଗୁଣ୍ଡ, ଚମାଟୋ ପୁଧିରି ଏବଂ ଲୁଣ ପକାଇ କିଛି ସମୟ କଷନ୍ତୁ । ପରେ ସେଥିରେ ଅଦା ପେଟ୍, ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ, ଜିରା ଗୁଣ୍ଡ ଏବଂ ଅଳ୍ପ ପାଣି ଦେଇ ଧାମା ଆଉଁରେ ୫ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ଛାଡ଼ିଦିଅନ୍ତୁ । ଏବେ ଗ୍ରେଭିରେ ପ୍ରାୟ ପନିରକୁ ଭଲଭାବେ ମିଶାଇ ସେଥିରେ ଧନିଆ ପତ୍ର ପକାନ୍ତୁ । ଗରମ ଗରମ ଚୋମାଟୋ ତମନ୍ ।



ବିମାନ ଯାତ୍ରା ସମୟରେ ହୁଅନ୍ତୁ ସଚେତନ

ହୋଇପାରେ । ହୋକୋଲି, ଫୁଲକୋବି, ବନ୍ଧାକୋବି ଆଦି ପରିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଭଲ, କିନ୍ତୁ ବିମାନ ଯାତ୍ରା ପୂର୍ବରୁ ଏସବୁ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ । କାରଣ ଏହି ପରିବା ସହଜରେ ହଜମ ହୋଇନଥାଏ ।

ନିମ୍ବରେ ଜୀବାଣୁ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ରହିଥିବାରୁ ଏହାର ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଭୂତ ହୋଇଥାଏ । ନିୟମିତ ନିମ୍ବ ସେବନ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି କୌଣସି ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇନଥାନ୍ତି ବୋଲି ପ୍ରବାଦ ରହିଛି । ଏହାର ଅନେକ ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ ରହିଛି ।



ନିମ୍ବର ଆବଶ୍ୟକତା

ମିଳିଥାଏ । ଏହା କୃମିନାଶକ, ରକ୍ତ ବିଶୋଧକ, ଚର୍ମରୋଗ ନାଶକ ଏବଂ ଜୀବାଣୁ-କ୍ରମାଣୁ ବିରୋଧୀ । ତୈଳ ମାସରେ ନିମ୍ବ ଗଛରେ ଫୁଲ ଧରେ । ଏହାକୁ ଖାଇବା ଶରୀର ପାଇଁ ଅନେକାଂଶରେ ସାମ୍ବ୍ୟପ୍ରଦ ହୋଇଥାଏ । ପୁଷ୍ପେ ଖାଇ, ମାସେ ଦହି, ତଳତେ ରକ୍ତକ୍ରି ନିମ୍ବ ଖାଇ । ବର୍ଷ ତମାମ ଶୁଖିଲା ନିମ୍ବପତ୍ର ହଳଦି ଗତଷ୍ଟ ସହ ମିଶାଇ ଖିଆଯାଇପାରେ । ନିମ୍ବପତ୍ରର ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ ଆୟୁର୍ବେଦ ଏବଂ ପ୍ରତୀନ ଶାସ୍ତ୍ର ସମ୍ମତ । ଏହାର ଅନେକ ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ ରହିଥିବାରୁ ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପାଇଁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ନିରାପଦ କହିଲେ ତଳେ ।

ଗ୍ରାମୀଣ ଜାତୀୟ ସେବାରେ ଚିକିତ୍ସକ

ରାଜସ୍ଥାନ ଅନ୍ତର୍ଗତ କୟପୁର ମହାନଗରୀ ଉପକଣ୍ଠସ୍ଥ ଏକ ଗ୍ରାମୀଣ ଅଂଚଳ କୋଟପୁରୀ । ଏଠାକାର ବାସିନ୍ଦା ତ. ଆରପି ଯାଦବ, କରିବ ପରିବାରର ପତ୍ନୀ ଅଶ୍ୱିନୀ ଦେବୀଙ୍କ ସେବାରେ ଉତ୍ସର୍ଗୀକୃତ । କିଛି ଦିନ ତଳେ ରାଷ୍ଟ୍ରରେ ବର୍ଷାରେ ଭିକିଭିକି, କଲେକ ଯାଉଥିବା ଚାରି ଜଣ ଛାତ୍ରୀଙ୍କ ସୁବିଧା ପାଇଁ ମାଗଣା ବସ ସେବା ଆରମ୍ଭ କରିବାକୁ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇଥିଲେ । ନିଜର ଭବିଷ୍ୟ ନିଧି ପାଣ୍ଠିରେ ଥିବା ସମସ୍ତ ଉନ୍ନେଇ କିଛି ଟଙ୍କା ଉଠାଇ, ବାଉଁଟି ଆସନ ଥିବା ବସଟିଏ କିଣିଥିଲେ । ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଚୁରୀ, ପାଞ୍ଜି, ରାମନଗର, କାୟମପୁରାବାସ ଓ ଭୋପାଳପୁରାର ତରବନ ଜଣ କଲେଜ ଛାତ୍ରୀ, ତାଙ୍କ ବସରେ ଯିବା-ଆସିବା କରୁଛନ୍ତି । ତ. ଯାଦବଙ୍କ ସେବା ମନୋବୃତ୍ତିକୁ ଦେଖି, ରାଜସ୍ଥାନ ସରକାରଙ୍କ ସହକୃତ ପରିବହନ ବିଭାଗ, ତାଙ୍କ ପାଇଁ ସଡ଼ିକ ଟିକସ ଛାଡ଼ି ଦେଇଛି । ତ. ଯାଦବ କୋଡ଼ିଏ ବର୍ଷ ତଳେ ନିଜର ଏକ ମାତ୍ର କନ୍ୟାକୁ ଏକ ଦୁର୍ଘଟଣାରେ ହରାଇଥିଲେ । ସେ କହନ୍ତି, ଝିଅର ପଢ଼ା ଓ ବିବାହ ଆଦି ବାବଦକୁ ଯାହା ଖର୍ଚ୍ଚ ହୋଇଥିଲା, ତାହା ଅନ୍ୟ ଝିଅଙ୍କ କାମରେ ଲାଗୁଛି । ସେ ଶିଶୁରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞ । ଶିଶୁଙ୍କ ଚିକିତ୍ସା ମାଗଣା କରୁଛନ୍ତି । ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟରେ ସହଯୋଗ କରୁଛନ୍ତି, ପତ୍ନୀ ତାରାବତୀ ।



ଷଷ୍ଠ ଲଢ଼େଇ: ଜଣା-ଅଜଣା

ଷଷ୍ଠ-ମଣିଷ ଲଢ଼େଇ ଷ୍ଟେନ୍ର ଜାତୀୟ ଖେଳ ଏବଂ ସେଠାରେ ବେଶି ଲୋକପ୍ରିୟ । ବର୍ତ୍ତୁମାଳ ଓ ମେକସିକୋରେ ମଧ୍ୟ ଷଷ୍ଠ ଓ ମଣିଷ ଭିତରେ ଲଢ଼େଇ ହୁଏ । ଷ୍ଟେନ୍ରେ ମଣିଷ ହତୀଆର ଧରି ଷଷ୍ଠର ମୁକାବିଲା କରେ ଏବଂ ବିଜୟୀ ହେବା ପାଇଁ ଷଷ୍ଠକୁ ମାରେ ବା ତା ଦ୍ୱାରା ଗୁରୁତର ଆହତ ହୋଇ ପରାଜୟ ବରଣ କରେ । ପରୁଗାଲରେ ଷଷ୍ଠ ମାରଣ ନିଷେଧ । ସେଠାରେ ଷଷ୍ଠ ସହ ବିନା ହତୀଆରରେ ଲଢ଼ାଯାଏ । ତେଣୁ, ପରୁଗାଲ ଷଷ୍ଠ ଲଢ଼େଇ ଅଧିକ ମାନବିକ ଓ ରୋମାଞ୍ଚକର । ଷଷ୍ଠ ସହ ଲଢ଼ୁଥିବା ମଣିଷକୁ ସ୍ତାନିସରେ 'ମୋଟାତୋରା' ଏବଂ ପରୁଗାଲରେ 'ଫୋର୍କାତୋ' କୁହାଯାଏ । 'ଫୋକୋତାତୋ' ଏକ ଅର୍ଦ୍ଧ-ରହାସୀୟ ଅସ୍ତ୍ର । ଏକଦା ଲଢ଼େଇପ୍ରଦର୍ଶିତ ହେଉଥିବା

ମରଦାନରେ ରାକରକ୍ଷାମାନେ ଏହି ଅସ୍ତ୍ର ସାହାଯ୍ୟରେ ଷଷ୍ଠକୁ ଅବକାର କରିଲେ । ପରୁଗାଲ ଲଢ଼େଇରେ ଷଷ୍ଠକୁ ଖାଲି ହାତରେ ଅଟକା ଯାଉଥିବାରୁ ଯୋଦ୍ଧାଙ୍କୁ ଫୋର୍କାତୋ' କୁହାଯାଉଛି । ଆଜିକାଲି ପରୁଗାଲ ମହିଳାମାନେ ମଧ୍ୟ ବକଗତ ଭାବେ ଖାଲି ହାତରେ ଷଷ୍ଠ ସହ ଲଢ଼ୁଛନ୍ତି । ଦଳ ଆଠ ଜଣିଆ । ଷଷ୍ଠର ଶିଳ୍ପ ମୁନିଆ ଥିଲେ, ଲଢ଼େଇ ପୂର୍ବରୁ ଯୋରି ବିଆଯାଏ । ପରୁଗାଲର ସୁକାନ୍ ଫୁଜା ଷଷ୍ଠ ଲଢ଼େଇ ପାଇଁ କେବଳ ସୁବିଧାକୁ ନେଇ ଗୋଟିଏ ଦଳ ଗଢ଼ିଛନ୍ତି । ତାଙ୍କ ଦଳ ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍ ଓଜନର ଷଷ୍ଠ ସହ ଲଢ଼ୁଥିବା ପ୍ରକାଶ ।

ସୂଚକ

● ବାଲେଶ୍ଵର ● ବୁଧବାର ୧୯ ଜୁଲାଇ, ୨୦୨୩



କ୍ଷେତ୍ରୀୟ ନିଷ୍ଠେତକ

ଶରୀରର କୌଣସି ଅଂଶକୁ ବସିବା କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରାୟତଃ କ୍ଷେତ୍ରୀୟ ନିଷ୍ଠେତକର ଉପଯୋଗ କରାଯାଏ । ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର କ୍ଷେତ୍ରୀୟ ନିଷ୍ଠେତକ ଏବଂ ଇପିଡ୍ୟୁରାଲ ନିଷ୍ଠେତକ ବହୁଳ ଭାବରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥାଏ । ଏହାକୁ ଇଞ୍ଜେକସନ୍ ମାଧ୍ୟମରେ ଶରୀରର ପଶ୍ଚାତ ଭାଗରେ ସଠିକ୍ ସ୍ଥାନରେ

ଆନାଲକେସିଆର ମିଶ୍ରଣ କ୍ୟାଥେଟର ମାଧ୍ୟମରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇ ପ୍ଲାସ୍ଟିକ୍ ଉପରେ ଆବାଦ୍ୟ ପ୍ରଭାବ ଅନୁଭୂତ କରାଯାଇ ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ କେତେ ଦିନ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରାଯାଇଥାଏ । କ୍ଷେତ୍ରୀୟ ନିଷ୍ଠେତକ ବ୍ୟବହାର ଦ୍ଵାରା ଇଷ୍ଟ୍ରା ଅପରେଟିଭ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହ୍ରାସ ପାଇବା ସହିତ ମ୍ୟାସପେଶୀରେ ଶିଥିଳତା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ ।

ସର୍କରୀ ସମୟରେ ତଥା ପରେ ରୋଗୀର ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ତଦାରଖ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଆଗକା ବିହୀନ କରିପାରିବ । ଏହି ପ୍ରଣାଳୀ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ଆଗକା ବିହୀନ କରାଯାଇପାରିବ । ଏହି ପ୍ରଣାଳୀ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ଆଗକା ମୁକ୍ତ । କ୍ଷେତ୍ରୀୟ ନିଷ୍ଠେତକ ବ୍ୟବହାର ଦ୍ଵାରା ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବା ସମସ୍ୟା ତଥା ପାର୍ଶ୍ଵପ୍ରତିକ୍ରିୟା କେବଳ ଇଞ୍ଜେକସନ୍ ଦିଆଯାଇଥିବା ସ୍ଥାନ ବସିବା ଲାଗିବା ଏବଂ ସାଧାରଣ କ୍ଷତି ମଧ୍ୟରେ ସୀମିତ ରହିଥାଏ । କେତେକ ସ୍ଥଳ ବିଶେଷରେ ନର୍ତ୍ତ ରୁକ୍ ଯୋଗୁଁ ସୀମିତ ସମୟ ପାଇଁ ବସିବା ଏବଂ ଝିମ୍ ଝିମ୍ ଲାଗିବା ଭଳି ଅବସ୍ଥା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । କ୍ଷେତ୍ରୀୟ ନିଷ୍ଠେତକ ପ୍ରୟୋଗ ଦ୍ଵାରା କୌଣସି ସ୍ଵରୁଚର ସମସ୍ୟା ପ୍ରାୟତଃ ଦୃଷ୍ଟି ଗୋଚର ହୋଇ ନଥାଏ ।

ସମସ୍ତ ରୁକ୍ ସାଧାରଣ ଭାବରେ ଅପରେଟିଭ ରୁମ୍ରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା ବେଳେ ପେରାଟେରିଆଲ ନର୍ତ୍ତ ରୁକ୍ ଓରିରେ ପ୍ରବେଶ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରି-ଅପରେଟିଭ ରୁମ୍ରେ ଉପଲବ୍ଧ କରାଯାଇଥାଏ । ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ତାର ପ୍ରବେଶ କରାଯାଇ ନିଷ୍ଠେତକ ବିଶେଷଙ୍କ ଏହାକୁ ତଦାରଖ କରିବା ସହିତ ସମସ୍ତ ପ୍ରଣାଳୀର କାର୍ଯ୍ୟଧାରାର ବିଶ୍ଳେଷଣ କରିଥାନ୍ତି । ରୁକ୍ କାର୍ଯ୍ୟ ପୂର୍ବରୁ ବୁଡ଼ାକୁ ଷ୍ଟେରାଇଲ ସଲ୍ୟସନ୍ ସ୍ଥାନରେ ଲୋକାଲ ନିଷ୍ଠେତକ ପ୍ରୟୋଗ



ଦିଆଯାଇଥାଏ । ସାଧାରଣ କ୍ଷେତ୍ରୀୟ ନିଷ୍ଠେତକ ମଧ୍ୟରେ ପେରିଫେରିଆଲ ନର୍ତ୍ତ ରୁକ୍ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥାଏ । ଏହାଦ୍ଵାରା ପ୍ରାୟତଃ ସର୍କରୀ ହେଉଥିବା ସ୍ଥାନର ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ ଅଂଶରେ ଇଞ୍ଜେକସନ୍ ମାଧ୍ୟମରେ ଦିଆଯାଇ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧକୁ ବସିବା କରାଯାଇଥାଏ । ସାଧାରଣତଃ କାନ୍ଧ, ବହାରୁର ଅଂଶ ନର୍ତ୍ତ ବସିବା କରିବା ପାଇଁ ବ୍ରାଣ୍ଡିଆଲ ଫ୍ଲୋଇଦ୍ ରୁକ୍ କରିବା ପାଇଁ ଗୋତରେ ଇଞ୍ଜେକସନ୍ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ସେହିପରି ଶରୀର ଉପର ଅଂଶ ସର୍କରୀ କ୍ଷେତ୍ରରେ ତଥା ତଳି ପେଟ ଏବଂ ତଳ ଅଂଶ ସର୍କରୀ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସାଇନାଲ କିମ୍ବା ଇପିଡ୍ୟୁରାଲ ନିଷ୍ଠେତକ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ । ଏହାଛଡ଼ା ଶରୀରର ତଳ ଅଂଶର ସର୍କରୀ କ୍ଷେତ୍ରରେ ନର୍ତ୍ତ ରୁକ୍ର ମଧ୍ୟ ଉପଯୋଗ କରାଯାଇଥାଏ ।



କ୍ଷେତ୍ରୀୟ ନିଷ୍ଠେତକର ଅନେକ ସୁବିଧା ରହିଛି । ସାଧାରଣ ନିଷ୍ଠେତକ ଭଳି ଏହାର ପାର୍ଶ୍ଵ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ନଥାଏ । ଇଷ୍ଟ୍ରା-ଅପରେସନ୍ ତଥା ପୋଷ୍ଟ ଅପରେସନ୍ ସମୟରେ ଏହା ଅପରେସନ୍ କାଳୀନ ଯନ୍ତ୍ରଣା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଏବଂ ପ୍ରାଣୀନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । ଅପରେସନ୍ ପରେ ଏହା ଦ୍ଵାରା ଅନେକ ଘଣ୍ଟା ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । ଅପରେସନ୍ ପରେ ଏହା ଦ୍ଵାରା ଅନେକ ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯନ୍ତ୍ରଣା ନିୟମିତ ହୋଇପାରିଥାଏ । ସେପରି ଇପିଡ୍ୟୁରାଲ ଆନାଲକେସିଆ ନିୟମିତ ଲୋକାଲ

କ୍ଷେତ୍ରୀୟ ନିଷ୍ଠେତକ ପାଇଁ ଅପରେସନ୍ କରିବାରେ ସୁବିଧା ହୋଇଥାଏ । ଏହାଦ୍ଵାରା ସର୍କରୀ ସମୟ କମିଯିବା ସହିତ ରୁକ୍ ବ୍ରାହ୍ମେୟଜନର ଆବଶ୍ୟକତା ଆଗକା କମ୍ ହୋଇଥାଏ । ଇପିଡ୍ୟୁରାଲ ଏବଂ ସାଇନାଲ ନିଷ୍ଠେତକ ବ୍ୟବହାର ଦ୍ଵାରା ଶରୀରର ତଳ ଅଂଶରେ ଅପରେସନ୍ ସମୟରେ ରକ୍ତ ଜମାଟ ବାନ୍ଧିବା ଆଗକା ଦୂରୀଭୂତ କରିଥାଏ । ସାମ୍ପ୍ରତିକ ଆଧୁନିକ ତଥା ବିକଶିତ ଜ୍ଞାନକୌଶଳ ସ୍ତରରେ ସେବାକୁ ସୁରକ୍ଷିତ କରିଥିବାବେଳେ ସୁରକ୍ଷିତ ମେଡିକେସନ୍ ଏବଂ ବ୍ୟବହାର ଉପଯୋଗୀ ଜ୍ଞାନକୌଶଳ

ଉପକାରୀ ପଣସ



ପଣସ ଏକ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରମୋଦୀ ଫଳ । ଏଥିରେ ଥିବା ଭିଟାମିନ୍, ପ୍ରୋଟିନ୍, କ୍ୟାଲସିୟମ, ଆଇରନ, ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ, ଆଇରନ୍, ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଲାଭଦାୟକ । ପାଚନତନ୍ତ୍ର ମଜ୍ଜୁତ :- ପଣସ ମଞ୍ଜିରେ ଫାଇବର ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ଥାଏ । ଏହାର ସେବନ ଦ୍ଵାରା ପାଚନ ତନ୍ତ୍ର ମଜ୍ଜୁତ ହୋଇଥାଏ । ଯେଉଁ ଲୋକଙ୍କର ପେଟ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ସମସ୍ୟା ଥାଏ, ସେମାନେ ସପ୍ତାହକୁ ଅତିକମରେ ଦୁଇଥର ପଣସ ଚରକାରୀ ସେବନ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଆଖି ପାଇଁ ଭଲ :- ଚକ୍ଷୁ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ସମସ୍ୟାରେ ପାଡ଼ିତ ଥିଲେ ଭିଟାମିନ୍ ‘ଏ’ ଆଖିରେ ସୃଷ୍ଟି ମୋଡିଆଇଭୁ ଓ ଅନ୍ଧାରକଣା ଭଳି ରୋଗ ଭଲ କରିଥାଏ । ଏନିମିଆ :- ପଣସ ମଞ୍ଜିରେ

ଆଇରନ ଭରପୂର ଥାଏ । ଏହାର ସେବନ ଦ୍ଵାରା ହିମୋଗ୍ଲୋବିନ ସ୍ତର ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ଯଦି ଶରୀରରେ ରକ୍ତର ଅଭାବ ଥାଏ, ତେବେ ପଣସ ମଞ୍ଜି ଖାଇବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ, ଲାଭ ପାଇବେ । ଆଇରଲଭ :- ଯେଉଁମାନେ ଆଇରବର୍ଣ୍ଣରେ ପାଡ଼ିତ, ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପଣସ କୌଣସି ମହୋଷ୍ଟିପୂର୍ଣ୍ଣ କମ୍ ହୁଏ । ପଣସ ଖାଇବା ଆରମ୍ଭ କରିଦିଅନ୍ତୁ ।

ଏଥିରେ ଥିବା ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ଵ ଆଇରବର୍ଣ୍ଣ ଗ୍ରନ୍ଥିକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାଏ । କ୍ୟାନସର :- ପଣସ ମଧ୍ୟରେ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ପ୍ରଚୁର ଥାଏ । ଏହାଛଡ଼ା ମଞ୍ଜିରେ ଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ଵ ଶରୀରରେ କ୍ୟାନସର କୋଷିକା ବୃଦ୍ଧିକୁ ବାଧା ପହଞ୍ଚାଇଥାଏ । ଏଣୁ କ୍ୟାନସରରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାକୁ ଏବେଠୁ ପଣସ ଖାଇବା ଆରମ୍ଭ କରିଦିଅନ୍ତୁ ।

ହେଲଥ ଟିପ୍ସ

ଦୈନନ୍ଦିନ ତାଲିଚ ଲିଷ୍ଟରେ ଅନେକ ଉପଦେଶ ମାନିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହାକୁ କୌଣସି ପରିସ୍ଥିତିରେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରତ୍ୟାଖାନ କରାଯାଇନପାରେ । ଏହା ଶରୀର ପାଇଁ ନିହାତି ଉପଯୋଗୀ ହୋଇଥିବାରୁ ଏହାର ଆବଶ୍ୟକତା ଅନେକାଂଶରେ ରହିଛି । ମଳ, ମୂତ୍ର, କ୍ଷୁଧା, ତୃଷ୍ଣା, ନିଦ୍ରା, କାଶ, ବାନ୍ତି, ଛିଙ୍କ ଓ କୃମି ଆଦି ପରି କେତେକ ପ୍ରାକୃତିକ ବେଗକୁ ଅଟକାଇବା ଉଚିତ୍ ହୁଏ । ସର୍ବଦା ଲୋଭ, ଶୋକ ଭୟ, ଅହଙ୍କାର, ନିର୍ଲଜ୍ଜତା, ଅତିରାଗ, କ୍ରୋଧ, ଈର୍ଷା ଆଦି ମାନସିକ ମନୋଭାବ ଦୂର କରି ମନକୁ ଶାନ୍ତ ରଖନ୍ତୁ । ମନକୁ ଦିନସାରା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମରେ ବ୍ୟସ୍ତ ଓ ସତର୍କ ରଖିବା ଉଚିତ୍ । ମନରେ ଧାର୍ମିକ ଭାବନା ପୋଷଣ କରି ଜୀବନର ଦୁଃଖ-ସୁଖକୁ ଯୈର୍ଯ୍ୟପର ସହ ସାମ୍ନା କରନ୍ତୁ । ଦିନବେଳେ ନ ଶୋଇ ରାତିରେ ୭-୮ ଘଣ୍ଟା ନିଦ୍ରା ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ । ଶୋଇବା ସମୟରେ ଉଚ୍ଚ ତଳିଆ ଓ ନରମ ଶଯ୍ୟା ତ୍ୟାଗ କରିପାରିଲେ ଭଲ । କୌଣସି ସ୍ଥାନକୁ ଯାତ୍ରା କଲାବେଳେ ଅନେକ ସତର୍କତା ଓ ସାବଧାନତା ଅବଲମ୍ବନ କରନ୍ତୁ । କଠିନ ପରିଶ୍ରମ କରନ୍ତୁ ଓ ଶୀଘ୍ର ଶଯ୍ୟାଗ୍ରହଣ କରି ଶୀଘ୍ର ଶଯ୍ୟାତ୍ୟାଗ କରିବା ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ । ବ୍ୟକ୍ତିଗତ କାବନପତ୍ରକୁ ଆମେ ସଜାଡ଼ିବାରେ ଯତ୍ନବାନ ହେଲେ ରୋଗ ବିହୀନ ତଥା ଆୟୁଷ୍ଟାନ ହୋଇପାରିବ ।

ଏ କଥା ସତ ଯେ, ହାର ହିଲ ପିନ୍ଧିବା ଯୁବତୀ ଅଧିକ ଷ୍ଟାଇଲିସ୍ ଲାଗନ୍ତି । ହାର ହିଲ ଦେଖିବାକୁ ସୁନ୍ଦର ଲାଗୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଶରୀର ଉପରେ ଅନେକ କ୍ଷତିପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ଫିଟନେସ୍ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତରେ, ଲଗାତର ହାର ହିଲ ପିନ୍ଧିବା ଫଳାଫଳ କଲେ, ଶରୀର ଗର୍ଭଣ ଖରାପ ହୋଇଥାଏ । ଏଣୁ ପ୍ରଥମରୁ ଏଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ନ ଦେଲେ ଭବିଷ୍ୟତରେ ଏହି ସମସ୍ୟା ଅଣାଯିବ ନ ପାରେ । ସେ ଆହୁରି ମଧ୍ୟ କୁହନ୍ତି, ଅଧିକ ସମୟ ଲିମ୍ଫ ପିନ୍ଧିବା ଦ୍ଵାରା ଅଧିକ, ଆସ୍ତ୍ର ଭଳି ସମସ୍ୟା ଉପୁଜିବାକୁ ଲାଗେ । କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ, ଅଧିକ ଅଧିକ ଓସାରିଆ ହୋଇଯିବା ସହ ଶରୀର ସମସ୍ତ ଭାଗ ଗୋଡ଼ ଉପରେ ପଡ଼ି ପାଏ ଫୁଲିଥିବାର ଅନେକ ଅନ୍ୟ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ । ଖାସ୍ତ ସେଥିପାଇଁ ହାର ହିଲକୁ ପିନ୍ଧିବା ବେଳେ ଏସବୁ କଥା ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଉଚିତ୍ ।



ଘନ କେଶ ପାଇଁ ଘିକୁଆଁରୀ



ଘିକୁଆଁରୀ କେଶ ଝଡ଼ା ସମସ୍ୟାକୁ ରକ୍ଷା କରିବା ସହ ଏହାର ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ । କଡ଼ା ହେଲେ ବି ଏଥିରେ ଫେର ପାଇବା ଭରିରହିଛି । ଘିକୁଆଁରୀରେ ୯୬ ପ୍ରତିଶତ ପାଣି ଏବଂ ଏମିନୋ ଏସିଡ୍ ରହିଛି । ଭିଟାମିନ୍ ଏ, ବି, ସି ଏବଂ ଇ’ରେ ଭରପୂର ଘିକୁଆଁରୀ ଶରୀର, ହୃତ ଏବଂ କେଶକୁ ଆବଶ୍ୟକ ପୋଷଣ ଦେଇଥାଏ । ୨ ଟାମର ଘିକୁଆଁରୀ କେଳକୁ ହାତରେ ନେଇ କେଶ ମୂଳରେ ହାଲକା ମାଲିସ୍ କରନ୍ତୁ । ଅତିକମରେ ଦୁଇଗଣ୍ଠା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହାକୁ କେଶ ମୂଳରେ ରଖିଲା ପରେ ଶାମ୍ପୁ କରନ୍ତୁ । ସପ୍ତାହକୁ ଦୁଇଥର ଏଭଳି ଉପାୟ ଆପଣାଇଲେ, କେଶର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ଘନତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ୨ ଟାମର ଘିକୁଆଁରୀ କେଳରେ ୧

ଟାମର ନଡ଼ିଆ ତେଲ ମିଶାଇ କେଶ ମୂଳରେ ଲଗାଇ ହାଲକା ମସାଜ କରନ୍ତୁ । ୧ ଘଣ୍ଟା ପରେ ଏହାକୁ ଧୋଇଦିଅନ୍ତୁ, ପରଦିନ ଶାମ୍ପୁ କରି ସପାକରନ୍ତୁ । ଏଭଳି ମାସକୁ ୩-୪ଥର କଲେ କେଶ ଘନତା ଏବଂ ମୂଳାଫଳ ପ୍ରମାଣ ହୋଇଥାଏ । କେଶ ପ୍ରକଳ ଝୁଲୁଥିଲେ ଘିକୁଆଁରିରେ ପିଆଜ ରସ ମିଶାଇ କେଶ ମୂଳରେ ଲଗାନ୍ତୁ । ଦୁଇ ଘଣ୍ଟା ଏହି ମିଶ୍ରଣକୁ କେଶ ମୂଳରେ ଲଗାଇ ରଖିବା ପରେ ଅଧା ପାରିରେ ଧୋଇଦିଅନ୍ତୁ । ନଡ଼ିଆ ତେଲରେ ଘିକୁଆଁରୀ କେଳ ମିଶାଇ ଶାମ୍ପୁ ପୂର୍ବଦିନ ରାତିରେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଭଲ ଭାବେ ମାଲିସ୍ କରିଦେବେ । ଏହା ଦ୍ଵାରା ମଧ୍ୟ କେଶ ଝଡ଼ିବା ସମସ୍ୟାକୁ ତ୍ରାହି ମିଳିଥାଏ ।

ପୋଷ୍ଟନାଟାଲ ଡିପ୍ରେସନ୍

ପିଲାଜନ୍ମ ପରେ ମା ଠାରେ ଦେଖା ଯାଉଥିବା ଅବସ୍ଥାକୁ ପୋଷ୍ଟନାଟାଲ ଡିପ୍ରେସନ୍ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ସମୟରେ କିମ୍ବା ପିଲା ଜନ୍ମ ପରେ ପରେ ୱାକିଂ ମାଳ ମଧ୍ୟରୁ ଜଣଙ୍କ ଠାରେ ପୋଷ୍ଟନାଟାଲ ଡିପ୍ରେସନ୍ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ । ଏ ସମୟରେ ମହିଳାଙ୍କ ଠାରେ ପୋଷ୍ଟନାଟାଲ ଡିପ୍ରେସନ୍ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ । ଏ ସମୟରେ ମହିଳାଙ୍କ ଠାରେ ଉଦାହରଣ, ଜୀବନରୁ ରୁକ୍ତି ହ୍ରାସ ହେବା, ପ୍ରତି କଥାରେ ନିଜକୁ ଦୋଷୀ ଭାବିବା, ନିଜ ଉପରେ ଆରୋପ ଲଗାଇବା ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ । କିନ୍ତୁ ଏ ସମସ୍ତ ଲକ୍ଷଣକୁ ସାଧାରଣ ଭାବି ଦର୍ଶନୀ ଅଣଦେଖା କରି ଦିଅନ୍ତି । ଯତ୍ନରୁ ପୋଷ୍ଟନାଟାଲ ଡିପ୍ରେସନର ଚିକିତ୍ସାରେ



ଖରାପ ହୋଇଥାଏ । ଫଳରେ ପରିବାର ଓ ସ୍ଵାମୀଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ମିଳିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ସମ୍ପର୍କରେ ଫାଟ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ।

ବିଳମ୍ବ ହୋଇଥାଏ । ଯୁନିଭର୍ସିଟି ଅଫ୍ ବ୍ରିଟିଶ୍ କଲମ୍ବିଆ ଦ୍ଵାରା କରାଯାଇଥିବା ଏକ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି, ଅଧିକାଂଶ ମହିଳାଙ୍କ ଠାରେ ଏସମୟରେ କ୍ରୋଧ ଭାବନା ଅଧିକ ଦେଖାଯାଏ । ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ଅନୁସାରେ, କୋଧ ପୋଷ୍ଟନାଟାଲ ଡିପ୍ରେସନରେ ଏକ ମହତ୍ତ୍ଵପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ନିର୍ବାହ କରିଥାଏ । ଯଦି ଏହାର ଚିକିତ୍ସା ସମୟ ପୂର୍ବରୁ କରାଯାଏ, ତେବେ ମହିଳା ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବାରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଏହାଦ୍ଵାରା ମା ପିଲା ଏବଂ ପରିବାର ଉପରେ ନକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏମିତି ସ୍ଵାମୀ-ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ସମ୍ପର୍କ ମଧ୍ୟ

