





## ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧିରେ ଗ୍ଲିସେରିନ୍ : ଜାଣନ୍ତୁ କିପରି କରିବେ ବ୍ୟବହାର



ମହିଳାମାନେ ସବୁବେଳେ ସୁନ୍ଦର ଦେଖାଯିବାକୁ ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟ ଆପଣାନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ପ୍ରସାଧନ ବ୍ୟବହାର କରିବା ସହ ବିଭିନ୍ନ ଉପଚାର କରିଥାନ୍ତି । ଶରୀରକୁ ସୁନ୍ଦର କରିବାରେ ଗ୍ଲିସେରିନ୍ର ଭୂମିକା ଅନେକ ରହିଛି । ଜାଣନ୍ତୁ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟକୁ ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବେ କିପରି ?

ଗ୍ଲିସେରିନ୍କୁ କେବେ ସିଧାସଳଖ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ବରଂ ଏହାକୁ ଗୋଲାପ ଜଳ କିମ୍ବା ମିନେରାଲ ୱାଟରରେ ମିଶାଇ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ଗ୍ଲିସେରିନ୍ ମୁହଁରେ ଲଗାଇବା ପୂର୍ବରୁ ମୁହଁକୁ ଉଲ୍ଲଭାବେ ଧୋଇନିଅନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ତୁଳାରେ କିଛି ବୁନ୍ଦା ନେଇ ମୁହଁରେ ମସାଧ କରନ୍ତୁ । କିଛି ସମୟ ରଖିବା ପରେ ମୁହଁକୁ ସାଧା ପାଣିରେ ଧୋଇଦିଅନ୍ତୁ । ତୁଳା କୋମଳ ରହିବ । ୧୦୦ ଗ୍ରାମ ଗୋଲାପ ଜଳ ସହିତ ୧ ଚାମଚ ଗ୍ଲିସେରିନ୍ ମିଶାଇ ବେତଳର ଠିପି ବନ୍ଦ କରି ଫୁଲରେ ରଖିଦିଅନ୍ତୁ । ଏହି ଲୋସନକୁ ହାତ, ଗୋଡ, କିମ୍ବା ଶୁଷ୍କ ଚୂରାରେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ଯଦି ମୁହଁରେ ଚର୍ମ ଶୁଷ୍କ ହୋଇଯାଇଛି, ତାହେଲେ ଅଧା ଚାମଚ ଗ୍ଲିସେରିନ୍ ସହିତ ୧ ଚାମଚ ଗୋଲାପ ଜଳ ଓ ୧ ଚାମଚ ମିଳ୍ ପାଉଡର ମିଶାନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ଉଲ୍ଲଭାବେ ମୁହଁରେ ଲଗାନ୍ତୁ । ୫ ମିନିଟ୍ ପରେ ମୁହଁକୁ ଉଲ୍ଲଭାବେ ଧୋଇଦିଅନ୍ତୁ । ମୁହଁ ଗୁଲ୍ଲ ଓ ଶୁଷ୍କ ହେବାକୁ ରକ୍ଷା ପାଇବ ନିଶ୍ଚୟ ।



## ଠିଆ ହୋଇ ଖାଉଥିଲେ ସାରଧାନ ! ହୋଇପାରେ ଏହି ସବୁ ଗୁରୁତର ସମସ୍ୟା

ଆଜିକାଲି ମଣିଷ ଏତେମାତ୍ରରେ ବ୍ୟସ୍ତ ଯେ, କୌଣସି କାମରେ ଥାଇ ସେ ଘଣ୍ଟା ଘଣ୍ଟା ଧରି ସମୟ ଅତିବାହିତ କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରୁନାହିଁ । ଏହି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଠିଆ ହୋଇ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଏକ ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିଣତ ହୋଇଛି ।

ଯେଉଁଠି ଠିଆ ହୋଇ ପାଣି ପିଇବା ଯେପରି ହାନିକାରକ, ସେହିଭଳି ଠିଆ ହୋଇ ମଧ୍ୟ ଖାଇବା ମଧ୍ୟ ପାଚନତନ୍ତ୍ର ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ଆମେ ଠିଆ ହୋଇ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଥାଉ ଏହାର ପରିମାଣ ସ୍ଵଳୁପ ଆମେ ଜାଣିପାରୁ ନ ଥାଇ ପେଟ ଭରିଛି କି ନାହିଁ । ଠିଆ ହୋଇ ଖାଇବା ଦ୍ଵାରା ସମୟ କମିଯାଇପାରେ, କିନ୍ତୁ ଏଥିପାଇଁ ଆପଣ ଅନେକ ରୋଗର ଶିକାର ହୋଇପାରନ୍ତି ।

ଅଧିକ ଭୋକ ଲାଗିଥାଏ: ଯେଉଁ ଲୋକମାନେ ଠିଆ ହୋଇ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତି ସେମାନଙ୍କୁ ଅଧିକ ଭୋକ କରିଥାଏ । କାରଣ ଖାଦ୍ୟ ଶାନ୍ତ ହଜମ ହୋଇ ଅଧିକ ଭୋକ କରିଥାଏ । ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ଅଧିକ ଖାଇବା ଯୋଗୁଁ ଏହା ଅନ୍ୟ ରୋଗଗୁଡ଼ିକ ଡାକି ଆଣେ ।

ପାଚନତନ୍ତ୍ର ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ: ଠିଆହୋଇ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦ୍ଵାରା ଜଣେ ଖାଦ୍ୟକୁ କମ୍



ଚୋବାଇ ଥାନ୍ତି । ଖାଦ୍ୟ ଶାନ୍ତ ପାଚନତନ୍ତ୍ର ଆସିବା ଦ୍ଵାରା ଏଥିରୁ ପୋଷକତତ୍ତ୍ଵ ମଧ୍ୟ ଠିକ୍ ଭାବେ ଅବଶୋଷିତ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ଏଥିଯୋଗୁଁ ଗ୍ୟାସ୍ ଓ ଏସିଡିଟି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଇଥାଏ ।

ମେଦବୃଦ୍ଧି: ଯେତେବେଳେ ଆମେ ଭୃମି ଉପରେ ବସି ଖାଦ୍ୟଗ୍ରହଣ କରୁ, ସେତେବେଳେ ଜଣେ କେବଳ ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ ମନୋନିବେଶ କରିଥାଏ । ଠିଆ ହୋଇ ଖାଇବାବେଳେ ଜଣେ ଏତେବେଳେ ବୁଲୁଥାଏ, ଖାଦ୍ୟରେ ମନ ନଥାଏ । ଫଳରେ ଜଣେ ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ଅଧିକ ଖାଇଥାଏ । ଏଥିଯୋଗୁଁ ଜଣେ ମେଦବୃଦ୍ଧିରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇପାରନ୍ତି ।



ଅନେକ ଲୋକ ଓଜନ କମାଇବାକୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଉପାୟ ଆପଣାଉଛନ୍ତି । ଏହା ସହ କିଛି ଲୋକ ଓଜନ କମାଇବାକୁ ରାତି ଖାଇବାକୁ ବନ୍ଦ କରିଦେଉଛନ୍ତି । ହେଲେ ଏହାଦ୍ଵାରା ଶରୀର ପାଇଁ କେତେ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟିହୁଏ ତାହା ଜାଣିଲେ ବୋଧହୁଏ କେହି ଏପରି ଭୁଲ କରିବେ ନାହିଁ ।

ରାତି ଖାଇବା ଛାଡିବା ଦ୍ଵାରା ଶରୀର ଦୁର୍ବଳ ହେବା ସହ ଗୁରୁତର ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ରାତିରେ ଖାଇବା ବନ୍ଦ କଲେ ନିଦ ଠିକ୍ ଭାବେ ହୁଏ ନାହିଁ । କାରଣ ରାତି ବଢିବା ସହ ପେଟରେ ଖାଦ୍ୟ ନଥିବାରୁ ଭୋକ ଲାଗିଥାଏ । ଫଳରେ ନିଦରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଠିକ୍ ଭାବେ ନିଦ ନହେବା କାରଣରୁ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ପୁରା ଶରୀର ଉପରେ ପଡିଥାଏ । ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଲୋକେ ନିଜର ଓଜନ କମ କରିବା ପାଇଁ ରାତି ଖାଦ୍ୟ ଛାଡିଥାନ୍ତି । ଏହାଦ୍ଵାରା ଶରୀର ଧିରେ ଧିରେ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ ରାତି ଖାଦ୍ୟ କେବେବି କ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ସହ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ମଧ୍ୟ ଏହାର କୁପ୍ରଭାବ ପଡିଥାଏ ।

ରାତିରେ ଖାଦ୍ୟ ନଖାଇବା ଦ୍ଵାରା ପେଟ ଦରକ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ବରଂ ରାତି ଖାଦ୍ୟ ନଛାଡି ଓଜନ କମାଇବାକୁ ଫାଇଦା ମୁକ୍ତ ହାଲକା ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ ।

ଶରୀରକୁ ସ୍ଥିର ରଖିବାକୁ ଓ ମୋଟାପଣ କମ କରିବାକୁ ରାତି ଖାଦ୍ୟ ନଖାଇବା ସମାଧାନର ବାଟ ନୁହେଁ । ରାତି ଖାଦ୍ୟ ନଖାଇଲେ ଓଜନ ସିନା କମିଯାଏ ହେଲେ କୁପୋଷଣ ଭଳି ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ।

ତେଣୁ ଫିଟ ରହିବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ ଓ ଓଜନ କମାଇବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଉଚିତ ପରିମାଣର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ସହ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ ତଥା ଯୋଗ ପ୍ରାଣାୟାମ କରିବାକୁ ନିଜ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନଚର୍ଚ୍ଚାରେ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ । ଏହା ହିଁ ସର୍ବୋତ୍ତମ ଉପାୟ ।

## ପତଳା ହେବାକୁ ରାତି ଖାଇବା ବନ୍ଦ କରୁଛନ୍ତି କି ? ହୋଇପାରେ ମାରାତ୍ମକ ସମସ୍ୟା

## ଜୋତା ଦ୍ଵାରା ପ୍ରଭାବିତ ହୁଏ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ: ଏ ବିଷୟରେ କିଛି ଗୁରୁତ୍ଵପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା

ଅନେକ ସମୟରେ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକେ ଜୋତା ବାହାର ନକରି ଘର ଭିତରକୁ ଚାଲିଆସନ୍ତି । କେବଳ ଆଧୁନିକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ନୁହେଁ ବରଂ ବିଜ୍ଞାନ ସମ୍ମତ କାରଣରୁ ମଧ୍ୟ ଏହା କ୍ଷତିକାରକ । ଏହା ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ଜୋତା ମାଧ୍ୟମରେ ଅନେକ ଜୀବାଣୁ ଘର ଭିତକୁ ପ୍ରବେଶ କରିବା ସହ ଅନେକ ପ୍ରକାର ରୋଗ ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାଏ । ଆଜିକାଲି ବିଶ୍ଵବିଦ୍ୟାଳୟ ପକ୍ଷରୁ କରାଯାଇଥିବା ଏକ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡିଛି ଯେ, ବାହାରେ ପିନ୍ଧାଯାଉଥିବା ଜୋତାରେ ପାଖାପାଖି ୪୦ ହଜାରରୁ ଅଧିକ ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ଥାଆନ୍ତି । ଏହି ଜୀବାଣୁ ମଣିଷର ରକ୍ତ ଓ ପଶୁମାନଙ୍କ ମଳରେ ଥାଏ । ଏହାବ୍ୟତୀତ ଏହି ଜୀବାଣୁକାରକ ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ହେଉଛି ଇ-କୋଲି, କ୍ଲୋସ୍ଟ୍ରିଡିଆ, ନିମୋଡିଆ, ସେରାଟିୟା, ଓ ଫିକ୍ସିଆ ପରି ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ । ଏହି ସବୁ ଜୀବାଣୁ ଜୋତା ଦ୍ଵାରା ଘର ଭିତରେ ପ୍ରବେଶ କରି ଖାଦ୍ୟ



ପଦାର୍ଥ, ପାଣି, ଆସବାବପତ୍ର ଓ ପୋଷାକରେ ଲାଗିଯାନ୍ତି । ଫଳରେ ନିଃଶ୍ଵାସ ଜନିତ ରୋଗ ସହ ସ୍ତ୍ରୀର ଇନଫେକ୍ସନ୍, ଲିଭର ସଂକ୍ରମଣ ଓ ତୁଳାରେ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଏ । ଆମେରିକା ସ୍ଥିତ 'ଏନଭାଇରନମେଣ୍ଟ ସାଇନ୍ସ ଆଣ୍ଡ ଟେକ୍ନୋଲୋଜି' ଦ୍ଵାରା କରାଯାଇଥିବା ଆଉ ଏକ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡିଛି ଯେ, ବାହାରେ ପିନ୍ଧାଯାଉଥିବା ଜୋତାରେ ଏକ ପ୍ରକାର ବକ୍ଟିର ଥାଏ, ଯାହାକି ଅସଦାଦ,ହଜମ ସମ୍ପର୍କିତ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଏହାସହ ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି ଉପରେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଭାବ ପକାଏ । ତେଣୁ ବାହାରେ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ଜୋତାକୁ କେବିବି ଘର ଭିତରକୁ ଆଣନ୍ତୁ ନାହିଁ । କେବଳ ଏତିକି ନୁହେଁ ଘର ଭିତରକୁ ପ୍ରବେଶ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଗୋଡ ଧୋଇ ପ୍ରବେଶ କରିବାକୁ ଯଥାସମ୍ଭବ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ।



## ପରିସ୍ଠାରେ ରକ୍ତ ପଡିବା କେତେ କ୍ଷତିକାରକ ? କେଉଁ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ଚିହ୍ନିଏ ଏବଂ ଖାମୁଖିଆଲ କଲେ ଏହା ଶରୀରକୁ କେତେ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଏ, ଜାଣିରଖନ୍ତୁ

ଯୌନାଙ୍ଗ ସମ୍ପର୍କୀତ ସମସ୍ୟାକୁ ଲାଳ ଭାବି ଆମେ ଅନ୍ୟ ଆଙ୍ଗରେ ପ୍ରକାଶ କରିବାକୁ ବେକେବେଳେ କୁଣ୍ଠାବୋଧ କରୁ । ଖାଲି ଏତିକି ନୁହେଁ ତାତ୍ତ୍ଵରକ ପରାମର୍ଶ ନେବାକୁ ଚାଲି ବେଳେ ବି ଆଜି ଯିବି କାଲି ଯିବି କହି ସମୟ ଗଢ଼ାଉ । କିନ୍ତୁ ଏଭଳି କରିବା ଯେ ପରମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ନିଜକୁ ଭାରି ପଡ଼ିବ ଏଥିରେ ତିଳେମାତ୍ର ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ । ସମୟ ଥାଇ ଥାଇ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ନ ଖୋଜିଲେ ନେଡ଼ି ଗୋଡ଼ କହୁଣ୍ଡକୁ ବୋହିଗଲା ଭଳି ସାର ହେବ ।

କ୍ରିଡେନର ଜଣାଶୁଣା ତାତ୍ତ୍ଵର ମିରିୟମ୍ ଷ୍ଟୋପାର୍ଟଙ୍କ ମୁତାବକ, କିଛି ଲୋକଙ୍କ ସ୍ତ୍ରୀନରେ ରକ୍ତ ବାହାରିବା ଭଳି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଏ । ଯାହା ଏକ ଗମ୍ୟର ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଇପାରେ ତେଣୁ ପରିସ୍ଠା କରିବା ସମୟରେ ଆମକୁ ଏ ବିଷୟରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ତାତ୍ତ୍ଵର ଷ୍ଟୋପାର୍ଟ ଏକ ଆର୍ଟିକଲରେ ଲେଖୁଛନ୍ତି ଯେ, ଜଣେ ବାନ୍ଧବୀ ବ୍ୟତିବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇ ତାଙ୍କୁ ଧରେ ଫୋନ୍ କରି ପରିସ୍ଠାରେ ରକ୍ତ ଆସୁଥିବା କଥା କହିଥିଲେ । ଷ୍ଟୋପାର୍ଟ ତାଙ୍କୁ ପ୍ରଶ୍ନ କରିଥିଲେ ଯେ, 'କ'ଣ ସେ ଖାଦ୍ୟରେ ବିଟ୍ ଖାଇଥିଲେ ? ବାନ୍ଧବୀଙ୍କ ଉତ୍ତର ଥିଲା ହଁ । ଏହାର ଉତ୍ତରରେ ସେ କହିଥିଲେ ଯେ ବେକେବେଳେ ବିଟ୍ ଖାଇବା ପରେ ପରିସ୍ଠାରେ ରକ୍ତ ଗୋଲାପୀ ହୋଇଯାଏ ଯାହା ରକ୍ତ ଭଳି ଦେଖାଯାଏ । ବିଟ୍ ର ରକ୍ତ ଲାଲ୍ ହେବା କାରଣରୁ ଏହା ପରିସ୍ଠାରେ ସମାନ ମାତ୍ରାରେ ଖେଳେଇ ହୋଇଯାଏ । ଯେତେବେଳେ ପରିସ୍ଠା, ପତ୍ରାଷ୍ଟେଟ୍, ବା ବିନି କ୍ୟାନ୍ସରର ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଏ । ଅଧିକ ସମସ୍ୟା 'କ'ଣ ଖାମୁଖିଆଏ । ବ୍ଲୋଡ୍ କ୍ୟାନ୍ସରର ସାଧାରଣ ଲକ୍ଷଣ ହେଉଛି ପରିସ୍ଠାରେ ରକ୍ତ ଆସିବା । ଯାହାକୁ 'ହିମେଟ୍ୟୁରିଆ' ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ ।



ତାତ୍ତ୍ଵରକ କହିବାନୁସାରେ, ବ୍ଲୋଡ୍ କ୍ୟାନ୍ସରରେ ପାଖାପାଖି ୮୦% ରୋଗୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଏହି ସମସ୍ୟା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପରିସ୍ଠାରେ ରକ୍ତ ଆସୁଛି ସେ ବ୍ଲୋଡ୍ କ୍ୟାନ୍ସରରେ ପାଡ଼ିତ ଅଛନ୍ତି ବୋଲି କିଛି ମାନେ ନାହିଁ । ଏହାର ଅନ୍ୟ କିଛି କାରଣ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଇପାରେ । ବହୁଥିବା ପତ୍ରାଷ୍ଟେଟ୍, ପରିସ୍ଠାମାର୍ଗରେ ସଂକ୍ରମଣ (ସ୍ତ୍ରୀଆଇ) କିମ୍ବା ଅଧିକ ବ୍ୟାୟାମ କାରଣରୁ ମଧ୍ୟ ଏଭଳି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ସ୍ତ୍ରୀଆଇର ସଂକେତ ପରିସ୍ଠା କରିବାରେ କଷ୍ଟ, ପରିସ୍ଠା ରକ୍ତ ପରିବର୍ତ୍ତନ, ବାରମ୍ବାର ପରିସ୍ଠା ଲାଗିବା ଏବଂ ରୋକି ନ ପାରିବା ଭଳି ସମସ୍ୟା ହୋଇଥାଇପାରେ । ବ୍ୟାୟାମ, ଦୌଡ଼, ସତରଂଗର ମାତ୍ରା ଅଧିକ ସମୟ ଧରି କରିଲେ ମଧ୍ୟ ପରିସ୍ଠାରେ ରକ୍ତ ବାହାରିଥାଏ । ଏହା ବିନେ, ୨ ଦିନ ଭିତରେ ଠିକ୍ ମଧ୍ୟ ହୋଇଯାଏ । କିଛି ଖାଦ୍ୟ କିମ୍ବା ଔଷଧ କାରଣରୁ ମଧ୍ୟ ପରିସ୍ଠାରେ ରକ୍ତ ଲାଲ୍ ହୋଇଯାଏ । ରୁକ୍‌ବେରା, ବିଟ୍, ରେଡ୍‌ଫ୍ଲୁଟ୍ ଭଳି ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ଖାଇଲେ ପରିସ୍ଠାରେ ରକ୍ତ ଗୋଲାପୀ କିମ୍ବା ନାଲି ହୋଇଯାଏ ।



## ଯେତେ ଔଷଧ ଦେଲେ ବି ପିଲାଙ୍କର ଅଣ୍ଡା ଭଲ ହେଉନି କି... କରନ୍ତୁ ଏହି ଘରୋଇ ଚିକିତ୍ସା

ସାଧାରଣତଃ ଛୋଟ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଖାଇବାକୁ ଦେବା ସହଜ ନୁହେଁ। ଯେକୌଣସି କିନ୍ତୁ ଦେଲେ ପଛେ ସେମାନଙ୍କୁ ଖୁଆଇବା କଷ୍ଟକର। ପିଲାମାନେ ଏତେ ଶୀଘ୍ର କିଛି ଖାଇବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ନୁହଁନ୍ତି। ଏହାସହିତ ବର୍ତ୍ତମାନର ପାଗ ମଧ୍ୟ ଏପରି ଯେ ପିଲାମାନେ ଶୀଘ୍ର ଅସୁସ୍ତ ହୋଇପାରନ୍ତି। ଅଣ୍ଡା, କାଣ, ଗଜା ମହଣା ଅତି ସାଧାରଣ କଥା। ଅଧିକ ପିଲାମାନଙ୍କୁ କାଣ ହେଲେ ଏହା ଅନେକ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହିଥାଏ। ମୁଣ୍ଡରେ କିଛି ପଡ଼ିଲେ, ବୁଝାପଡ଼ିଲେ କେହି ଔଷଧ ଦେଲେ ଶିଘ୍ର ଆରାମ ମିଳିବ। ଏଭଳି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଅଧିକ ଔଷଧ ଏବଂ କଫ ସିରପ୍ ଦେବା ପରିବର୍ତ୍ତେ, ଆପଣ ଘରୋଇ ଉପଚାର ସହିତ ପିଲାମାନଙ୍କର କାଣ ଏବଂ ଅଣ୍ଡାକୁ ଭଲ କରିପାରିବେ। ଘରୋଇ ଚିକିତ୍ସାରେ ଆପଣ କାଳ୍ପନିକ ନେଇପାରିବେ। ଏଥିରେ ଏକ ମସଲା ଅଛି, ଯାହା ସେମାନଙ୍କର କାଣକୁ ଭଲ କରିପାରେ।



ଲାଇସାମିକ ହୋଇଥାଏ। ତେବେ ପିଲାଙ୍କୁ ଯଦି କାଣ ହେଉଥାଏ ଏବଂ ତାମତ କାଳ୍ପନିକ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହାପରେ ସେମାନେ ଯଥା ଶିଘ୍ର କାଣ ଏବଂ ଅଣ୍ଡାକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ପାଇଯିବେ। ଏହା ସେମାନଙ୍କର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧିପାଇଥାଏ। ଯେତେବେଳେ ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଦୁର୍ବଳ ହୁଏ, ସେତେବେଳେ ଅନେକ ରୋଗ ଏବଂ ସ୍ୱଳ୍ପମଣ୍ଡଳ ଆଘାତ ବଢ଼ିଯାଏ। ଏଭଳି ପରିସ୍ଥିତିରେ, ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଏକ ତାମତ କାଳ୍ପନିକକୁ ବର୍ତ୍ତନଦେଲେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଦୃଢ଼ ହୋଇପାରେ। ଏହି ମସଲାର ହଳଦିଆ ଏବଂ କାଳ୍ପନିକ ଖାଇବାକୁ ଏକ ତାମତ କାଳ୍ପନିକକୁ ବର୍ତ୍ତନଦେଲେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଦୃଢ଼ ହୋଇପାରେ। ଏହି ମସଲାରେ ହଳଦିଆ ଏବଂ କାଳ୍ପନିକ ଖାଇବାକୁ ଏକ ତାମତ କାଳ୍ପନିକକୁ ବର୍ତ୍ତନଦେଲେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଦୃଢ଼ ହୋଇପାରେ। ଏହି ମସଲାରେ ହଳଦିଆ ଏବଂ କାଳ୍ପନିକ ଖାଇବାକୁ ଏକ ତାମତ କାଳ୍ପନିକକୁ ବର୍ତ୍ତନଦେଲେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଦୃଢ଼ ହୋଇପାରେ। ଏହି ମସଲାରେ ହଳଦିଆ ଏବଂ କାଳ୍ପନିକ ଖାଇବାକୁ ଏକ ତାମତ କାଳ୍ପନିକକୁ ବର୍ତ୍ତନଦେଲେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଦୃଢ଼ ହୋଇପାରେ।

## କେଉଁମାନଙ୍କୁ କେତେ ଭିତ୍ତିମାନ-ତି ଅଭାବ ଅଧିକ ଦେଖାଯାଏ ?

ବିଭିନ୍ନ ଭିତ୍ତିମାନ ମଧ୍ୟରୁ ଭିତ୍ତିମାନ-ତି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଏକ ଜରୁରୀ ପୁଷ୍ଟିକର ଉପାଦାନ। ଏହା ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇବା ସହ ହାତୁକୁ ମଜବୁତ କରିଥାଏ। ସୁସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବଜାୟ ରହିବା ପାଇଁ ଭିତ୍ତିମାନ, ପ୍ରୋଟିନ୍ ଓ ମିନେରାଲ୍ ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ। ବିଭିନ୍ନ ଭିତ୍ତିମାନ ମଧ୍ୟରୁ ଭିତ୍ତିମାନ-ତି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଏକ ଜରୁରୀ ପୁଷ୍ଟିକର ଉପାଦାନ। ଏହା ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇବା ସହ ହାତୁକୁ ମଜବୁତ କରିଥାଏ। କେଉଁମାନଙ୍କୁ କେତେ ଭିତ୍ତିମାନ-ତି ଅଭାବ ଅଧିକ ଦେଖାଯାଏ, କାଣକୁ...



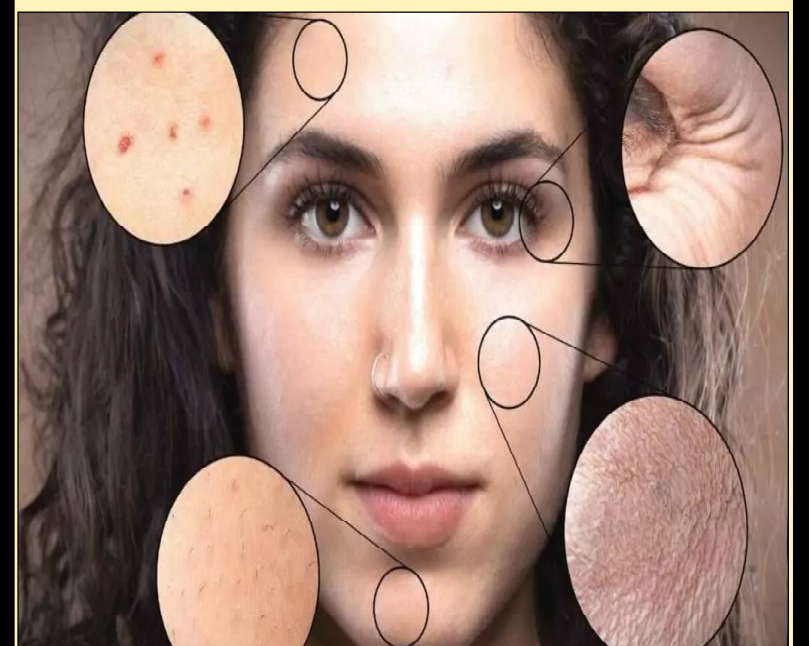
ଗାଢ଼ ଚର୍ମ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି - ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଚର୍ମ ରଙ୍ଗ ଗାଢ଼, ସେମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ ଭିତ୍ତିମାନ-ତିର ଅଭାବ ଦେଖାଯାଏ। ଏହାର କାରଣ ହେଉଛି ସେମାନଙ୍କ ଚର୍ମର ପ୍ରଥମ ସ୍ତରରେ ମେଲାନିନ୍ ଥାଏ, ଯେଉଁଥିପାଇଁ ସେମାନେ ଅଧିକ ଭିତ୍ତିମାନ-ତି ଆବଶ୍ୟକ କରନ୍ତି। ନନଭେଲ୍ ଖାଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି - ଯେଉଁମାନେ ଅଧିକ ନନଭେଲ୍ ଖାଆନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ ଭିତ୍ତିମାନ-ତିର ଅଭାବ ଦେଖାଯାଏ। ଶରୀରକୁ ନନଭେଲ୍ ପ୍ରଭୃତ୍ ପ୍ରୋଟିନ୍ ମିଳିଥାଏ କିନ୍ତୁ ଭିତ୍ତିମାନ-ତିର ଅଭାବ ରହିଯାଏ। ଭିତ୍ତିମାନ-ତି ପାଇଁ ଯଥାସମ୍ଭବ ପରିପରିବା, ଫଳ ଏବଂ ଦୁଧ କାତାୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ୍। ତେଣୁରେ ଦହି କାମ କରୁଥିବା ଲୋକ - ଆଜିକାଲି, ଦହ ଏହି ଅର୍ଥରେ ୯ ଘଣ୍ଟା କାମ କରୁଥିବା ଲୋକଙ୍କ ଶରୀରରେ ଭିତ୍ତିମାନ-ତିର ଅଭାବ ଦେଖାଦେଉଛି। ଯେଉଁମାନେ ସକାଳ ଶିଫ୍ଟରେ କାମ କରନ୍ତି ଏବଂ ଯେଉଁମାନେ ବିଳମ୍ବିତ ରାତିରେ କିମ୍ବା ସନ୍ଧ୍ୟା ଶିଫ୍ଟରେ କାମ କରି ସକାଳେ ଶୀଘ୍ର ଉଠିପାରନ୍ତି ନାହିଁ, ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ସକାଳର ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣ ପାଇପାରନ୍ତି ନାହିଁ। ଏପରି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଶରୀରରେ ଭିତ୍ତିମାନ-ତି ହ୍ରାସ ପାଇବା ଆରମ୍ଭ କରେ। ୫୦ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ଲୋକ - ବୟସ ବଢ଼ିଲେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ରୋଗ ମାଡ଼ିବସେ। ବୟସ ବଢ଼ିବା ସହିତ ଶରୀରରେ ଭିତ୍ତିମାନ, ପ୍ରୋଟିନ୍ ଏବଂ କ୍ୟାଲସିୟମ୍ କମିଯାଏ ଆରମ୍ଭ କରେ। ୫୦ ବର୍ଷରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଲୋକେ ଏଥିରେ ଶିକାର ହୁଅନ୍ତି।



## ସାବଧାନ: ଦୂତାକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦେବ ଏହି ସବୁ ପାନାୟ



ଆମେ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଏମିତି ଗୁଡ଼ାଏ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଥାଉ ଯାହାକି ଶରୀର ପାଇଁ ଖୁବ୍ କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇଥାଏ। ଏମିତି ଅନେକ ଖାଦ୍ୟ ରହିଛି ଯାହା ଆମର ଦୂତାକୁ ନଷ୍ଟ କରିଥାଏ। ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ନେଇ ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କଲେ ଆମେ କିଛି ମାତ୍ରାରେ ଆମ ଦୂତାର ଚମକ ବଜାୟ ରଖିପାରିବା। ଅନେକ ଲୋକ ଭାବନ୍ତି ଲୁହ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଦୂତାର ଚମକ ବଢ଼ିଥାଏ। ଚମରେ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳତା ଆସିଥାଏ। ମାତ୍ର ମନେ ରଖନ୍ତୁ ଯିଏ ଫଳକୁ ରସ କରି ପିଇଲେ ଲାଜପ୍ରଦ ହୋଇଥାଏ। ମାତ୍ର ବଜାରରେ ଯେଉଁ ଫଳକେଟା ଲୁହ ସବୁ ମିଳୁଛି ସେଥିରେ ଅତିରିକ୍ତ ପରିମାଣର ମିଠା ଭାଗ ରହିଥିବା ହେତୁ ତାହା ଦୂତା ପାଇଁ ହିତକାରକ ହୋଇନଥାଏ। ସେହିପରି ଗାଈ ଛେନା ଅତ୍ୟନ୍ତ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ହୋଇଥିବାରୁ ତାହାକୁ ଲୋକେ ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟରେ ଖାଇଥାନ୍ତି। ମାତ୍ର ମନେ ରଖନ୍ତୁ ଏଥିରେ ତିଳ ଭାଗ ରହିଥିବା ହେତୁ ଏହା ଦୂତାର ବାହାରିବାର ପ୍ରମୁଖ କାରଣ ପାଲଟିଥାଏ। କଫି ଶରୀର ପାଇଁ ଅନେକ ଭଲ ହୋଇଥାଏ। ମାତ୍ର ଅତ୍ୟଧିକ କଫି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ଲୁହ ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ। ଫଳରେ ଦୂତା ଉପରେ କୁପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ। ଆପଣ ଯେତେ ବି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ପଛେ ଯଦି ଆପଣ ବାରମ୍ବାର ଅଣ୍ଡା ପାନାୟ ପିଇଛନ୍ତି ତେବେ ଏହା ତାହାର ପ୍ରଭାବ କମ୍ କରିଥାଏ। ସେହିପରି ମଦ୍ୟପାନ ରୁକ୍ଷ ଦୂତାର କାରଣ ହୋଇଥାଏ। ଏହା ଆପଣ ଜାଣିଥିବେ ନିଶ୍ଚୟ। ଆପଣ ନିଜ ଶରୀରର ଯେତେ ବି ଯତ୍ନ ନିଅନ୍ତୁ ପଛେ ଯଦି ଆଳକହଳ ନେଇଛନ୍ତି ତେବେ ସବୁ ବୁଝାନ୍ତୁ।



## ଭାରି ବିପଦ ନକଲି ବନ୍ଧୁ; ଏମାନଙ୍କୁ ଚିହ୍ନିବାର ୬ଟି ଉପାୟ



ପ୍ରାୟ ଲୋକ ସତ ଏବଂ ମିଛ ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ଜାଣିପାରନ୍ତି ନାହିଁ। ସେମାନଙ୍କ ମନରେ ଲୁଚି ରହିଥିବା ଖରାପ ଭାବନାକୁ ଅନୁଭବ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ। ତେବେ ଆପଣ ସତ ଓ ମିଛ ବନ୍ଧୁ କିପରି ଜାଣିବେ ସେଥିପାଇଁ ଏହି ୬ଟି ଉପାୟ ଜାଣି ନିଅନ୍ତୁ।

ଆଜିକାଲି ଦୁର୍ନିଆରେ ପ୍ରକୃତ ବନ୍ଧୁତ୍ୱ ପାଇବା କଷ୍ଟକର। କଣେ ପ୍ରକୃତ ବନ୍ଧୁ ହେଉଛି ଯିଏ କେବଳ ପୁଷ୍ଟିରେ ନୁହେଁ ବରଂ ଦୁଃଖରେ ପାଖରେ ଠିଆହୁଏ। ପ୍ରକୃତ ବନ୍ଧୁ କେବେ ଦେଖେଇ ହୁଏ ନାହିଁ କି ବାହାଜୀ କରେ ନାହିଁ। ସେ ବାହାଜୀ ଗୋଟିଏ ଆଉ ଭିତରେ ଅନ୍ୟ କିଛି ହୁଏ ନାହିଁ। ପ୍ରାୟ ଲୋକ ସତ ଏବଂ ମିଛ ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ଜାଣିପାରନ୍ତି ନାହିଁ। ସେମାନଙ୍କ ମନରେ ଲୁଚି ରହିଥିବା ଖରାପ ଭାବନାକୁ ଅନୁଭବ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ। ନକଲି ବନ୍ଧୁ ବା ଫେକ୍ ଫ୍ରେଣ୍ଡ୍ ସେହିମାନେ ହୋଇଥାନ୍ତି, ଯେଉଁମାନେ ଆପଣଙ୍କର ଯତ୍ନ ନେବାର ଦେଖେଇ ହୁଅନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ପ୍ରକୃତରେ ସେମାନେ ଆପଣଙ୍କର ହାତର ଧାନ ବିଅନ୍ତି ନାହିଁ। ଫେକ୍ ଫ୍ରେଣ୍ଡ୍ ଲୋକ ମିଛ ବନ୍ଧୁ ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ। ଏହିପରି ବନ୍ଧୁମାନେ କେବଳ ସେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେମାନେ ଆପଣଙ୍କଠାରୁ କିଛି ଲାଭ ପାଉଥିବେ। ତେବେ ଆପଣ ସତ ଓ ମିଛ ବନ୍ଧୁ କିପରି ଜାଣିବେ ସେଥିପାଇଁ ଏହି ୬ଟି ଉପାୟ ଜାଣି ନିଅନ୍ତୁ।

**ଠିକ୍ ସମୟରେ ସମ୍ପର୍କ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ:** ପ୍ରକୃତ ବନ୍ଧୁମାନେ ଭାବପ୍ରବଣ ଏବଂ ସକରାତ୍ମକ ଭାବେ ସମ୍ପର୍କ କରନ୍ତି। କିଛି ଅନୁସନ୍ଧାନରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ଯେଉଁମାନଙ୍କ ଜୀବନରେ ଭଲ ବନ୍ଧୁ ଥାଆନ୍ତି ସେମାନେ ଜୀବନ ପ୍ରତି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସମର୍ଥନ ଦିଅନ୍ତି ନାହିଁ। ଏହି କାରଣରୁ, ମାନସିକ ଏବଂ ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ ରହିଥାଏ। ନକଲି କିମ୍ବା ଦେଖାଣିଆ ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କ ଉପରେ ବିଶ୍ୱାସ କରିବା କଷ୍ଟସାଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ, କାରଣ ଯେତେବେଳେ ଆପଣ ପ୍ରକୃତରେ ସେମାନଙ୍କୁ ଆବଶ୍ୟକ କରନ୍ତି, ସେତେବେଳେ ସେମାନେ ସମର୍ଥନ ଦେବା ପଛରେ ପଡ଼ିଯାନ୍ତି। ଆପଣଙ୍କର କିଛି ବିଷୟରେ କହୁଥିବେ। ସେମାନଙ୍କ ଜୀବନରେ ଯାହା ଘଟୁଛି ତାହା ଶେୟାର କରୁଥିବେ। ନିଜର ମତାମତ ଦେବା କାମି ରଖୁଥିବେ। ଆପଣଙ୍କ ସହିତ ଯାହା ଘଟୁଛି ସେଥିରେ ସେମାନେ ଆଗ୍ରହ ଦେଖାଇ ନଥିବେ। ଏପରି ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିବା ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ଭଲ, ଯେଉଁମାନଙ୍କ ଆବରଣ ଏଭଳି ଏକପାଖିଆ ଦେଖାଯାଏ।

**ଅବିଶ୍ୱାସନୀୟତା:** ନକଲି ବନ୍ଧୁମାନେ ଅବିଶ୍ୱାସନୀୟ ହୋଇପାରନ୍ତି। ସେମାନେ ଦେଉଥିବା ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ପାଳନ କରନ୍ତି ନାହିଁ। ଏପରି ପରିସ୍ଥିତିରେ, ସେମାନଙ୍କୁ କୌଣସି କ୍ଷେତ୍ରରେ ବି ବିଶ୍ୱାସ କରିବା କଷ୍ଟକର ହୋଇପାରେ। ସେମାନେ ଆପଣଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ

**ବିଶ୍ୱାସଯୋଗ୍ୟତା:** ନକଲି ବନ୍ଧୁମାନେ ଆପଣଙ୍କ ପ୍ରତି କେବେ ବି ବିଶ୍ୱାସ ହୋଇପାରିବେ ନାହିଁ। ସେମାନେ ଆପଣଙ୍କର ସମସ୍ତ ରହସ୍ୟ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ମଧ୍ୟ ଶେୟାର କରିପାରନ୍ତି। ସେମାନେ ଆପଣଙ୍କ ପଛରେ ଖରାପ କଥା କହିପାରନ୍ତି କିମ୍ବା ତୁମ୍ଭ ବିଷୟରେ ଗୁଜବ ବିଖାର କରିପାରନ୍ତି।

**ଅସମ୍ମାନ:** ଯେକୌଣସି ସମୟରେ, ଯେକୌଣସି ପରିସ୍ଥିତିରେ ନକଲି ବନ୍ଧୁମାନେ ଆପଣଙ୍କୁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସାମ୍ନାରେ ମିଥ୍ୟାବାଦୀ ପ୍ରମାଣ କରି ଚୁପ୍ ରଖିବେ। ଏମାନେ ଆପଣଙ୍କୁ ଅପମାନ କିମ୍ବା ପରିହାସ ମଧ୍ୟ କରିପାରନ୍ତି।

**ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱା:** ଏହିପରି ବନ୍ଧୁମାନେ ତୁମ୍ଭର ସମ୍ପର୍କ ଏବଂ ଉପଲବ୍ଧିକୁ ବିପଦ ଦେଲି ଅନୁଭବ କରନ୍ତି। ସେମାନେ ଆପଣଙ୍କ ପ୍ରଶ୍ନର ପାଇଁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱା ଅନୁଭବ କରନ୍ତି। ଆପଣଙ୍କର ସମ୍ପର୍କରେ ମଜା ନେବା ପରିବର୍ତ୍ତେ, ସେମାନେ ତୁମ୍ଭକୁ ନିଜା କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି କିମ୍ବା ଆପଣଙ୍କ ସହିତ ପ୍ରତିଦ୍ୱିତା କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି। ଯଥାଶୀଘ୍ର ଏହିପରି ଲୋକମାନଙ୍କଠାରୁ ନିଜକୁ ଦୂରରେ ରଖିବା ଭଲ।







## ଦିନିକିଆ ଦିବାରାତ୍ର ଭଲିବଲ ଚୂର୍ଣ୍ଣାମେଣ୍ଟ ଅନୁଷ୍ଠିତ

ବାରମ୍ବାର, ୦୪/୩ (ନି.ପ୍ର): ସ୍ଥାନୀୟ ଭଲିବଲ କଳାକାରମାନେ ପଞ୍ଚମ ଶ୍ରେଣୀର ଚୂର୍ଣ୍ଣାମେଣ୍ଟ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି ଓ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇ

ମୟୂରଭଞ୍ଜ ଏଥଲେଟିକ ଏସୋସିଏସନର ଭଲିବଲ ସମ୍ପାଦକ ପାର୍ଥସାରଥୀ ସ୍ୱାଇଁ ଓ ଚୌରସ ମୋଦି ଏହି ଚୂର୍ଣ୍ଣାମେଣ୍ଟକୁ ଉଦଘାଟନ କରିଥିଲେ ଓ ଚୂର୍ଣ୍ଣାମେଣ୍ଟରେ ମୋଟ ୭ ଟି ଦଳ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିଥିବାବେଳେ ଶେଷରେ

କିରକେଶ୍ୱରୀ ଦଳ ଚୟନଶୁଭକୁ ୨ - ୧ ସେଟରେ ପରାସ୍ତ କରି ଚମ୍ପିୟାନ ହୋଇଥିଲା ଓ ଜାତୀୟ ସ୍ତରୀୟ ରେଫେରି ରାଜେଶ ଦାସ, ରୋଶନ ସାହୁ, ପ୍ରଭାତ ମଲ୍ଲିକ, ଉତ୍କଳ ଶତପଥୀ ଓ ଦୀପକ ମୁଖା ଖେଳ ପରିଚାଳନା କରିଥିଲେ ଓ ବେଷ୍ଟ ରାଜକିଙ୍ଗ ଭାବେ

ଚୟନଶୁଭର ଶିବ ଶଙ୍କର କଲିଆ, ବେଷ୍ଟ ଅଲରାଉଣ୍ଡର ଭାବେ କିରକେଶ୍ୱରୀ ଦଳର ଜଗନ ଦାସ, ବେଷ୍ଟ ବ୍ଲାଜକର ଭାବେ ଚୟନଶୁଭର ଦଳର ସତ୍ୟପ୍ରକାଶ କେନା, ବେଷ୍ଟ ସେଟର ଭାବେ କିରକେଶ୍ୱରୀ ଦଳର ସମୀର ରଞ୍ଜନ ପାଲ, ବେଷ୍ଟ ଡିଫେଣ୍ଡର

ଯୋଗ ଦେଇ ପୁରସ୍କାର ବିତରଣ କରିଥିଲେ ଓ ଅନ୍ୟ ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କୁବର ସତ୍ୟପତି ଦର୍ପ ନାରାୟଣ ପାଲ, ସମ୍ପାଦକ ପ୍ରିୟବ୍ରତ ପାଣିଗ୍ରାହୀ, କୋଷାଧ୍ୟକ୍ଷ ଅବନୀ ଷଟ୍ଟରୀ ତଥା ସଦସ୍ୟ ସପନ ପଣ୍ଡା, ଧୀରେନ୍ଦ୍ର ନାୟକ, ବିଶ୍ୱମ୍ଭର ସିଂହ ଓ ବିଶ୍ୱରଞ୍ଜନ ଦାସ ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ଓ ସୋମନାଥ ସିଂହ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପରିଚାଳନା କରିଥିଲେ ।

## ବାଲିଆପାଳ ଥାନାରେ ଅପରାଧ ସଚେତନତା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ



ବାଲିଆପାଳ, ୦୪/୩ (ଝାଡ଼େଶ୍ୱର ପ୍ରଧାନକଠାଠା): ବାଲିଆପାଳ ଥାନା ପୋଲିସ ପକ୍ଷରୁ ମଙ୍ଗଳବାର ପୂର୍ବାହ୍ନ ଏଗାରଟାରେ ନୂଆ ଅପରାଧ ଆଇନ ( ଭାରତୀୟ ନ୍ୟାୟ ସଙ୍ଗୀତା) ସଚେତନତା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ବରିଷ୍ଠ ସବ ନିସପେକ୍ଟର ବିଶ୍ୱମ୍ଭର ଚକ୍ରବର୍ତ୍ତୀଙ୍କ ଅଧିକାରରେ ଥାନା ପରିସରରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ୧୮୭୦ ମସିହା ଦ୍ୱୀତୀଶ ଅମଳରୁ ପ୍ରଣୟନ କରାଯାଇଥିବା ଆଇନକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରାଯାଇ ଭାରତୀୟ ନ୍ୟାୟ ସଙ୍ଗୀତା, ଭାରତୀୟ ଅଧିନିୟମ ସଙ୍ଗୀତା, ଭାରତୀୟ ନାଗରିକ ସୁରକ୍ଷା ସଙ୍ଗୀତାରେ ଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଦମ୍ପା ଓ ଉପ ଦମ୍ପା ଉପରେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଛି । ଗାଁ ଏବଂ ଗୋଷ୍ଠୀ ସ୍ତରରେ ଲୋକଙ୍କୁ ସଚେତନ କରାଇ ଅପରାଧ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ମୁଖ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଏବଂ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ବୋଲି ଏସ. ଆଇ. ଶ୍ରୀ ଚକ୍ରବର୍ତ୍ତୀ, ଏସ.ଆଇ. ଲିଲି ନାୟକ ପ୍ରମୁଖ କହିଥିଲେ । ଏସ ଆଇ ପ୍ରବୋଧ କୁମାର ମଲ୍ଲିକ,

## ହିମାଚଳରେ ତାଜା ବରଫପାତ ପରେ ଅନେକ ସତକ ବନ୍ଦ

ଶିମଲା, ୦୪/୩ (ନି.ପ୍ର): ହିମାଚଳ ପ୍ରଦେଶରେ ବରଫପାତ ଏବଂ ବର୍ଷା ଯୋଗୁଁ ଜନଜୀବନ ବ୍ୟାହତ ହୋଇଛି । ଶିମଲା, କୁଲୁ, କିନୋର, ଲାହୋଲ-ସ୍ପିତି ଏବଂ ଚୟାଲ ଉପର ଅଞ୍ଚଳରେ ମଙ୍ଗଳବାର ସକାଳରୁ ବରଫପାତ ଜାରି ରହିଥିବାବେଳେ ନିମ୍ନ ଅଞ୍ଚଳରେ କେତେକ ସ୍ଥାନରେ ବର୍ଷା ହେଉଛି । ବରଫପାତରେ ଶିମଲା-ରାମପୁର ଜାତୀୟ ରାଜପଥ-୫ ନାରକୋଣ୍ଡାରେ ଅବରୋଧିତ ହୋଇଛି ଯେଉଁଥିପାଇଁ ଗାଡିଗୁଡିକୁ ଭାଙ୍ଗି ସୁନି-ସେଞ୍ଜ ହୋଇ ପଠାଯାଇଛି । ଲାହୋଲ-ସ୍ପିତିରେ ମଧ୍ୟ ରହି ରହି ବରଫପାତ ପଡୁଛି ଏବଂ ଯାନବାହନ ଚଳାଚଳ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଇଛି । ପାଣିପାଗ ବିଭାଗ ଅନୁସାରେ ଆଜି ରାତି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବରଫପାତ ଜାରି ରହିପାରେ ।

## ମାନ୍ୟବର ଉପମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ଦିନିକିଆ ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲ୍ଲା ଗସ୍ତ

### ମହିଳା ଓ ଶିଶୁ ବିକାଶ, ମିଶନ ଶକ୍ତି ଏବଂ ପର୍ଯ୍ୟଟନ ବିଭାଗର ସମୀକ୍ଷା ବୈଠକ ଅନୁଷ୍ଠିତ

ବାଲେଶ୍ୱର, ୦୪/୩ (ନି.ପ୍ର): ମାନ୍ୟବର ଉପମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀମତୀ ପ୍ରଭାତୀ ପରିଡ଼ା ଆଜି ଦିନିକିଆ ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲ୍ଲା ଗସ୍ତ କରିଛନ୍ତି ଓ ଏହି ଗସ୍ତ ସମୟରେ ସ୍ଥାନୀୟ ପଦ୍ମାବତୀ ପାର୍କର ସମ୍ମିଳନୀ କକ୍ଷରେ ମାନ୍ୟବର ଉପମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀମତୀ ପରିଡ଼ାଙ୍କ ଅଧିକାରରେ ମହିଳା ଓ ଶିଶୁ ବିକାଶ, ମିଶନ ଶକ୍ତି ଏବଂ ପର୍ଯ୍ୟଟନ ବିଭାଗ ଅଧିକାରୀ କୁଲୁରେ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହେଉଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକଳ୍ପର ସମୀକ୍ଷା ବୈଠକ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ମହିଳା ଓ ଶିଶୁ ବିକାଶ ବିଭାଗ ଅଧିକାରୀ ସୁଭଦ୍ରା ଯୋଜନା, ମମତା ମିଶନ, ପୋଷଣ, ଅଙ୍ଗବିକା ଆଦି ବିଷୟର କାର୍ଯ୍ୟକାରୀତା ଉପରେ ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଥିଲା । ସେହିଭଳି ମିଶନ ଶକ୍ତି ଅଧିକାରୀ ଉତ୍ତମା କାବିକା ମିଶନ ଲକ୍ଷ୍ମପତି ଦିବି, ମିଶନ ଶକ୍ତି ରିପୋର୍ଟ



ମାଟି, ବୁଢ଼ିଶାଳା ମିଶନ ଶକ୍ତି ଭବନ ଭଳି ବିଭିନ୍ନ ଦିଗଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ମଧ୍ୟ ଆଲୋଚନା ହୋଇଥିଲା । ପରିଶେଷରେ ପର୍ଯ୍ୟଟନ ବିଭାଗ ଅଧିକାରୀ ଥିବା ଜିଲ୍ଲାର ବିଭିନ୍ନ ପର୍ଯ୍ୟଟନ ସ୍ଥଳର ସୁରକ୍ଷାକରଣ ଓ ବିକାଶ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରିବା ପାଇଁ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ଓ ଜିଲ୍ଲା ପ୍ରଶାସନ ପକ୍ଷରୁ ସମସ୍ତ ପଦକ୍ଷେପ ଉପରେ ବିଷ୍ଣୁ ଓ ଆଲୋଚନା ହୋଇଥିଲା ଓ ବୈଠକ ପରେ ମାନ୍ୟବର ଉପ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀମତୀ ପରିଡ଼ା ଜାରି ରହିଥିବା ପ୍ରକଳ୍ପଗୁଡ଼ିକର ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ ସମାପ୍ତି ପାଇଁ ଉପସ୍ଥିତ ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥିଲେ । ଉକ୍ତ ବୈଠକରେ ମାନ୍ୟବର ସାଂସଦ ବାଲେଶ୍ୱର ଶ୍ରୀ ପ୍ରତାପ ଷଡ଼ଙ୍ଗୀ, ଶାସକ ଦଳର ଉପମୁଖ୍ୟ ସଚେତକ ତଥା ମାନ୍ୟବର ବିଧାୟକ ରେମୁଣା ଶ୍ରୀ ଗୋବିନ୍ଦ ଚନ୍ଦ୍ର ଦାସ, ମାନ୍ୟବର ବିଧାୟକ ସିମୁକ୍ତୀ ଶ୍ରୀ ପଦ୍ମଲୋଚନା ପଣ୍ଡା, ମାନ୍ୟବର ବିଧାୟକ ସଦର ଶ୍ରୀମୁଖ ମାନବ ଦତ୍ତ ଓ ମାନ୍ୟବର ବିଧାୟକ ନୀଳଗିରି ଶ୍ରୀମୁଖ ସରୋଷ ଖଟୁଆଳ ସମେତ ଆରଣ୍ୟ ଅଧିକାରୀ ଶ୍ରୀ ରାଜ ପ୍ରସାଦ, ଅତିରିକ୍ତ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଶ୍ରୀ ସୁଧାକର ନାୟକ, ମୁଖ୍ୟ ଉନ୍ନୟନ ଅଧିକାରୀ ତଥା କାର୍ଯ୍ୟନିର୍ବାହୀ ଅଧିକାରୀ, କୁଲୁ ପରିଷଦ ଶ୍ରୀ ବିଶ୍ୱରଞ୍ଜନ ନାୟକ ମଞ୍ଜୀସାନ ଥିବା ବେଳେ ବରିଷ୍ଠ ବିଭାଗୀୟ ଅଧିକାରୀମାନେ ବୈଠକରେ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ।

## ଅସୁସ୍ଥ ହାତୀକୁ ଚିକିତ୍ସା କରୁଥିବା ପ୍ରାଣୀ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କୁ ହାତୀର ପାଲଟା ଆକ୍ରମଣ: କଟକ ସ୍ଥାନାନ୍ତର

ନୀଳଗିରି, ୦୪/୩ (ନି.ପ୍ର): କୁଳଡିଆ ଅଭୟାରଣ୍ୟ ରକ୍ଷିତା ଦ୍ୱ୍ୟାମ ନିକଟସ୍ଥ ଜଙ୍ଗଲରେ ଏକ ପାଣିଖାଲରେ ଗୋଟିଏ ମାଛହାତୀ ଆଜି ସକାଳେ ଅସୁସ୍ଥ ଅବସ୍ଥାରେ ପଡ଼ିଥିବା ପେଟ୍ରେଲିଂ କରୁଥିବା ବନକର୍ମଚାରୀ ଦେଖିବାକୁ ପାଇଥିଲେ । ପ୍ରଥମେ ଏନେଇ ପରେଷ୍ଟରକୁ ଅବଗତ କରାଯାଇଥିଲା । ପରେ ରେଞ୍ଜରଙ୍କୁ ଅବଗତ କଲାପରେ ଅପରାହ୍ଣ ପ୍ରାୟ ତିନିଟା ସମୟରେ ସ୍ଥାନୀୟ ପଶୁଚିକିତ୍ସକଙ୍କୁ ଖବର ଦେଲାପରେ ଚିକିତ୍ସକ ଟିମ୍ ଘଟଣାସ୍ଥଳରେ ପହଞ୍ଚି ଅସୁସ୍ଥ ହାତୀକୁ ଚିକିତ୍ସା କରିବାପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଥିଲା ବେଳେ ହାତୀଟି ପାଲଟା ଆକ୍ରମଣ ପୂର୍ବକ ଗୋଡ଼ାଇବାରୁ ନୀଳଗିରି ବୁକ ପ୍ରାଣୀ ଚିକିତ୍ସାଅଧିକାରୀ ଶୁଭାଶିଷ

ମହାପାତ୍ର ପଡିଯାଇଥିଲେ । ହାତୀଟି ଶୁଭାଶିଷଙ୍କ ହାତରେ ମାଡ଼ିଦେବା ଫଳରେ ଗୁରୁତର ଆହତ ହୋଇପଡ଼ିଥିଲେ । ତାଙ୍କୁ ପ୍ରଥମେ ବାଲେଶ୍ୱର ମୁଖ୍ୟ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ଭର୍ତ୍ତି କରାଯାଇଥିଲା । ଅବସ୍ଥା ଗୁରୁତର ହେବାରୁ ତାଙ୍କୁ କଟକ ସ୍ଥାନାନ୍ତର କରାଯାଇଥିବା ସୂଚନାମିଳିଛି । ତେବେ ହାତୀକୁ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଯାଇଥିବା ଦ୍ୱାଳରୀ ଟିମ୍ ହାତୀକୁ ଟ୍ରାକ୍ଟରାଭୟର କରିନଥିଲେ କି କିମ୍ପା ଅଧିକ ପ୍ରତିଶୋଧାତ୍ମକ ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ କରିନଥିଲେ, ଯାହାଫଳରେ ହାତୀଟି ଆକ୍ରମଣ କରିଥିଲା । ଏଭଳି ଅବହେଳା ପାଇଁ ଉଭୟ ବନବିଭାଗ ସହିତ ପଶୁଚିକିତ୍ସକ ଟିମ୍ ଉପରେ ଅଲୁକି ଉଠିଛି ।


## ଆଦର୍ଶ ମହିଳା ଭାମାମଣି ମହାକୁଡ଼ଙ୍କ ପରଲୋକ

ବାସୁଦେବପୁର, ୦୪/୩ (ନି.ପ୍ର): ବାସୁଦେବପୁର ବ୍ଲକ ଅନ୍ତର୍ଗତ ବାଲି ମେଦ ଫାଟରରେ ପର୍ଯ୍ୟଟନ ଗ୍ରାମର ଆଦର୍ଶ ମହିଳା ଭାମାମଣି ମହାକୁଡ଼ଙ୍କ ପରଲୋକ ଘଟିଛି । ମୃତ୍ୟୁବେଳକୁ ତାଙ୍କୁ ୯୩ ବର୍ଷ ବୟସ ହୋଇଥିଲା । ସେ ଜଣେ ପରୋପକାରୀ, ମିଷ୍ଟଭାଷୀ ଓ ଆଦର୍ଶ ମହିଳା ଥିଲେ । ତାଙ୍କର ତିନି ପୁଅ ତିନି ଝିଅ ଓ ନାତି ନାତୁଣୀ ଅଛନ୍ତି । ତାଙ୍କର ପୁତ୍ର ବିଜେପିର ବରିଷ୍ଠ ନେତା



ନରହରି ମହାକୁଡ଼ ଓ ତାଙ୍କ ପୁତୁରା ହେଉଛନ୍ତି ବିଜେପିର ସୋମନାଥ ମହାକୁଡ଼ । ବାସୁଦେବପୁର ମାନ୍ୟବର ବିଧାୟକ ଅଶୋକ କୁମାର ଦାସ, ଭାରତୀୟ ଜନତା ପାର୍ଟିର ବରିଷ୍ଠ ନେତା ମାଧବନାଥ ମଲ୍ଲିକ, କୃଷତନ୍ତ୍ର ମହାକୁଡ଼, ବିଜୁଟି ପାଣିଗ୍ରାହୀ, ମିନତୀ ପାତ୍ର, କୈଳାସ ମଲ୍ଲିକ, କୈଳାସ ବାରିକ ଓ ବହୁ ନେତା କର୍ମୀ, ଗ୍ରାମବାସୀ ଶେଷ ଦର୍ଶନ କରିଥିଲେ ଓ ତାଙ୍କ ମର ଶରୀର ରେ ସମସ୍ତେ ପୁଷ୍ପମାଳ୍ୟ ଅର୍ପଣ କରି ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳୀ ଦାଢ଼ିଥିଲେ । ବାସୁଦେବପୁର ନିର୍ବାଚନ ମଣ୍ଡଳୀର ପୂର୍ବତନ ବିଧାୟକ ମଧୁସୂଦନ ପାଣିଗ୍ରାହୀ ଯୋଗ ମାଧବରେ ଶୋକ ସତ୍ତ୍ୱ ପରିବାର ବର୍ତ୍ତୀ କୁ ସମବେଦନା ଜଣାଇଥିଲେ । ଏହି ଆଦର୍ଶ ମହିଳା ଭାମାମଣି ମହାକୁଡ଼ କ ପରଲୋକରେ ସ୍ଥାନୀୟ ଅଂଚଳ ଓ ସମଗ୍ର ବାସୁଦେବପୁର ବ୍ଲକ ରେ ଶୋକର ଛାୟା ଖେଳି ଯାଇଛି ।

DADLS - 103



**ବିଜୁ ପଟ୍ଟନାୟକ**  
୫ ମାର୍ଚ୍ଚ ୧୯୧୭ - ୧୭ ଅପ୍ରେଲ ୧୯୯୭

**ମହାନ ଜନନାୟକ ଓଡ଼ିଶାର ପୂର୍ବତନ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ**

**ସ୍ୱର୍ଗତ ବିଜୁ ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କ**

**ଜୟନ୍ତୀ ଅବସରରେ ଭକ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି**

୫ ମାର୍ଚ୍ଚ ୨୦୨୫

**ସୂଚନା ଓ ଲୋକସମ୍ପର୍କ ବିଭାଗ, ଓଡ଼ିଶା ସରକାର**