

ପାରାଦୀପରେ ସେକ୍ସ ର‌୍ୟାକେଟ୍ !

ପାରାଦୀପ: ଏକ୍ସପ୍ରେସ ନ୍ୟୁଜ୍
ପାରାଦୀପରେ ଚାଲିଛି ସେକ୍ସ ର‌୍ୟାକେଟ୍ । ରାଜ୍ୟ ବାହାରୁ ଭାୟା ଭୁବନେଶ୍ୱର ହୋଇ ଦେହଜୀବାମାନେ ପାରାଦୀପକୁ ଆସୁଛନ୍ତି । ଦଲାଲଙ୍କ କରିଆରେ ପାରାଦୀପର ବିଭିନ୍ନ ହୋଟେଲକୁ ଯାଉଛନ୍ତି । ପୋଲିସ ପକ୍ଷରୁ ବ୍ୟାପକ ଚଢ଼ଉ ହେଉ ନ ଥିବାରୁ ଦେହ ବ୍ୟବସାୟ ହୋଟେଲ, ଷା ଓ ପାର୍ଲରରେ ବୃଦ୍ଧି

ପାଉଛି । ଏଭଳି ଏକ ଖବର ଶନିବାର ପାରାଦୀପରେ ଚଢ଼ଉ କେନ୍ଦ୍ର ବିନ୍ଦୁ ପାଇଟିଛି । ମିଳିଥିବା ଖବର ଅନୁସାରେ ଶନିବାର ଭୋରୁ ଭୁବନେଶ୍ୱରରୁ ଏକ ଟ୍ରାଭେଲ୍ ଗାଡି ପାରାଦୀପ ଆନର୍ଶି ଥାନା ଛକରେ ପହଞ୍ଚି ଥିଲା । ସେହି ଗାଡିରୁ ଦୁଇ ଜଣ ଯୁବତୀ ବାହାରି ଦା' ଓ ସିଗାରେଟ୍ ପିଇଥିଲେ । କିଛି ସମୟ ପରେ ସେହି ଗାଡି ଏକ ହୋଟେଲ୍‌ରେ ପାର୍କିଂ କରିଥିଲା । କିଛି

ସ୍ଥାନୀୟ ବୁଦ୍ଧିଜୀବୀ ସେମାନଙ୍କ ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗି, ଠାଣି, ଚାଲିଚାଲଣକୁ କିଛି ବୁଦ୍ଧିଜୀବୀଙ୍କୁ ନାପସନ୍ଦ ହେବାପାଇଁ ସନ୍ଦେହ ଭିତ୍ତି କରି ଛାଡିଛନ୍ତି । ବୁଦ୍ଧିଜୀବୀ ବିବେଚାନସ୍ଥ ରାଉତ କହିଛନ୍ତି ଖୁଲମଖୁଲା ମଦ ବେପାର ଚାଲୁଥିବା ବେଳେ ବିୟୁଟି ପାର୍ଲର, ଷ୍ଟାରେ ଦେହ ବ୍ୟବସାୟ ଚାଲୁଛି । ଏଥିପ୍ରତି କାହାର ନଜର ନଥିବା କହିଛନ୍ତି । ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ପୂର୍ବତନ କଲେକ୍ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଡ. ସୁରେନ୍ଦ୍ର ମୋହନ ମିଶ୍ର

କହିଛନ୍ତି ଏହା ଅର୍ଥ ଉପାର୍ଜନ ଓ କ୍ଷମତା କ୍ରୟକୁ ସହଜରେ ଉପଲବ୍ଧି କରିବାର ମାଧ୍ୟମ । ଏହା ସମସ୍ତେ ଜାଣି ମଧ୍ୟ ନିରବ ରହୁଛନ୍ତି ବୋଲି ଶ୍ରୀ ମିଶ୍ର କହିଛନ୍ତି । ଏସମ୍ପର୍କରେ ଅଧିକ ଜାଣିବା ପାଇଁ ପାରାଦୀପ ଅତିରିକ୍ତ ଆରକ୍ଷା ଅଧୀକ୍ଷକ ସ୍ୱତିରଞ୍ଜନ କରଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟି ଆକର୍ଷଣ କରିବାରୁ ଏଥିପ୍ରତି ତାଙ୍କୁ ଦୃଷ୍ଟି ଦିଆଯିବା ସହ ପାଟ୍ରୋଲିଂକୁ କଡାକଡି କରାଯିବ ବୋଲି ଶ୍ରୀ କର କହିଛନ୍ତି ।

୧୧ରେ ଉପଖଣ୍ଡସ୍ତରୀୟ ଲୋକ ଉତ୍ସବ



ବଲାଙ୍ଗିର: ଏକ୍ସପ୍ରେସ ନ୍ୟୁଜ୍
ବଲାଙ୍ଗିର ଉପଜିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରେ ଉପଖଣ୍ଡସ୍ତରୀୟ ଲୋକ ମହୋତ୍ସବ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତି ବୈଠକ ହୋଇଯାଇଯାଇଛି । ଉପଜିଲ୍ଲାପାଳ ତଥା ଅଧ୍ୟକ୍ଷକ ନେତୃତ୍ୱରେ ଆୟୋଜିତ ହୋଇଥିଲା । ଏ ବର୍ଷ କିଭଳି ହଳି ଯାଇଥିବା କଳା ସଂସ୍କୃତି ପୂର୍ନଜିବିତ ହେବ ଏବଂ କଳାକାରଙ୍କୁ ନେଇ ମଞ୍ଚ ପରିବେଷଣ କରିବେ ନାଟକ, ଗୀତ, ବାଦ୍ୟ, ଗାଁ କଳାକାରମାନଙ୍କ ନୂ ହେଉ କିଭଳି ହଳିଯାଇଥିବା ସେ ବିଷୟ ନେଇ ଆଲୋଚନା ହୋଇଥିଲା । ଆଗାମୀ ଜାନୁୟାରୀ ୧୧ ତାରିଖ ରବିବାର ଦିନ

ଖାରନ ବାଳିକା ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଉତ୍ସବ ଆୟୋଜିତ ହେବ ବୋଲି ନିଷ୍ପତ୍ତି ନିଆଯାଇଥିଲା । ଏଥିରେ ବିଭିନ୍ନ ବୃକ୍ଷର କଳାକାର ଓ ବୁଦ୍ଧିଜୀବ ଓ ସରକାରୀ କର୍ମୀଉତ୍ସାମାନଙ୍କ ଉପସ୍ଥିତିରେ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନିଆଯାଇଥିଲା । ସହକାରୀ କଲେକ୍ଟର ଜୟକୃଷ୍ଣ ପାଣିଗ୍ରାହି, ଆଲୋକ ପୁରୋହିତ ପ୍ରମୁଖ ମଞ୍ଚାସିନ ଥିଲେ । କଳାକାର ସଂଘର ମଧୁ ସୁଦାନ ନାୟକ, ଜଗଦୀନନ୍ଦ ଛୁରିଆ, ବ୍ରହ୍ମାନନ୍ଦ ବନଝୋର, କାଳି ପ୍ରସାଦ ଷଡ଼ଙ୍ଗିର, ଘାସିରାମ ମିଶ୍ର, ପୁରଲିଧର ପତି, ଜୟକୃଷ୍ଣ ମିଶ୍ର, ପ୍ରଶାନ୍ତ ମହାକୁର । ଧନ୍ୟବାଦ ଦେଇଥିଲେ ନେତୃକ୍ ପାତ୍ର ।

ଦୂରାବସ୍ଥାରେ ଗୋଲିଆ ଗାଁ ଛକର ନଳକୂପ, ପ୍ରତିକାର ଦାବି



ବୃନ୍ତଡ଼ା: ଏକ୍ସପ୍ରେସ ନ୍ୟୁଜ୍
ବୃନ୍ତଡ଼ା ବୃକ୍ଷର ଗୋଲିଆ ଗାଁ ଛକରୁ ବାୟୁଆ ଗ୍ରାମ ଅଭିମୁଖେ ଲାହିଥିବା ନବ ନିର୍ମିତ ରାଷ୍ଟ୍ରା କଡ଼ସ୍ଥ ଏକ ନଳକୂପ ଦୂରାବସ୍ଥାରେ ଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି । ନଳକୂପଟିର ଏଭଳି ଅବସ୍ଥା ପାଇଁ ରାଷ୍ଟ୍ର ନିର୍ମାଣ କମିସନ ଗାଡ଼ାଲଖା କନଷ୍ଟ୍ରକସନ କଂପ୍ୟୁଲ୍ ଲୋକେ ଦାୟା କରୁଥିବା ଜଣାଯାଇଛି । ପ୍ରକାଶ ଯେ, ପୂର୍ବରୁ ଏହି ନଳକୂପଟି ଲୋକଙ୍କ କାମରେ ଆସୁଥିଲା । ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଗ୍ରାମ୍ୟ ସଡ଼କ ନିର୍ମାଣ ବେଳେ ନଳକୂପଟିକୁ ମାଟିରେ ପୋତି ହୋଇଯାଇଥିବାରୁ ମାଟିଆ କିମ୍ବା ବାଲଟିରେ ପାଣି ଧରିବା ସମ୍ଭବ ହେଉନାହିଁ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ନଳକୂପ ଜଗାଡି କାଦ ପଡ଼ୁଥିବୁ ଅବସ୍ଥାରେ ରହୁଛି । ପୂର୍ବରୁ ଲୋକେ ସେହି ନଳକୂପରୁ ପାଣି ନେଇ ରୋଷେଇ ସହିତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାମରେ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିଲା ବେଳେ ଏବେ ଆଉ ଲୋକଙ୍କ ସେହି କାମରେ ଲାଗୁନଥିବାରୁ ଅବଶେଷ ଦେଖା ଦେଇଛି । ଏଣୁ, ଉଚ୍ଚ ସମସ୍ୟାର ତୁରନ୍ତ ପ୍ରତିକାର ପାଇଁ ସମ୍ପୃକ୍ତ ବିଭାଗୀୟ ଅଧିକାରୀମାନେ ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ସାଧାରଣରେ ଦାବି ହେଉଛି । ତେବେ ଏ ନେଇ ଆବତରଣ୍ଟୁ ଏବଏସ ସହକାରୀ ଯନ୍ତ୍ରା ଗାମା ରାଓଙ୍କୁ ପଚାରିବାରେ ଯଥାଶୀଘ୍ର ଏହାର ପ୍ରତିକାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯିବ ବୋଲି ସେ ମତବ୍ୟକ୍ତ କରିଛନ୍ତି ।

ବିନା ଅନୁମତିରେ ବାଲି ଉଠାଣ ଓ ଚାଲାଣ

ବଲାଙ୍ଗିର: ଏକ୍ସପ୍ରେସ ନ୍ୟୁଜ୍
ବଲାଙ୍ଗିର ଜିଲ୍ଲାରେ ବାଲି ଚୋରି ଘଟଣା ଏକ ସାଧାରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ପରିଣତ ହେଲାଣି । ବିଶେଷ କରି ସୁକତେଲ ଓ ଅଙ୍ଗ ନଦୀରୁ ଦିନବେକା ପ୍ରଶାସନର ନାକତରେ ବାଲି ଚୋରା ଚାଲାଣ ହେଉଛି । ସ୍ଥାନୀୟ ପୋଲିସ ତଥା ଖଣି ବିଭାଗ ସବୁ ଜାଣି ମଧ୍ୟ ଅଜଣା ରହୁଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି । ବାଲିଖଣି ଲିକ୍‌ଧାରୀମାନେ ଆଜନ ଭାଙ୍ଗି ବାଲି ଉଠାଇବା ସହିତ ଚାଲାଣ କରୁଥିବା ବେଳେ ଅଣଲିକ୍‌ଧାରୀ ହତଗୁଣ୍ଡା ଦେଇ କାରବାର କରୁଛନ୍ତି । କେବଳ କୌଣସି ଅଭିଯୋଗ ହେଲେ ଅଥବା ଗଣମାଧ୍ୟମରେ ଖବର ପ୍ରକାଶ ପାଇଲେ ଗାଡ଼ି ଧରପଗତ ହେବା ସହିତ ଫାଇନ ଆଦାୟ ହେଉଛି ।

ସୂଚନା ଅଧିକାର ଆଇନ ବଳରେ ମିଳିଥିବା ତଥ୍ୟ ମୁତାବକ, ରୋଇସିଂହା ବୃକ୍ଷର ଛେକବାହାଲ ବାଲି ଖାଦ୍ୟନଗୁ ବାଲି ଉଠାଣ ପାଇଁ ଅନୁମତି ରହିଥିବା ବେଳେ ବାଲି ବାଲିଖଣି ଗୁଡ଼ିକରୁ ବାଲି ଉଠାଇବା ପାଇଁ ଅନୁମତି ନାହିଁ । ସେହିପରି ଆଗଲପୁର ତହସିଲ ଅଧିନ ସଲେଭଡା, ବୁଢ଼ଜା, ଫଟାମୁଣ୍ଡା, କୁଟାସିଂହା, ବାଞ୍ଜିପାଲି, ଫାସଡ, ତେତେଲଗାଁ ଗୁଡ଼ିକରୁ ବାଲି ଖଣିରୁ ବାଲି ଉଠାଣ ପାଇଁ ଅନୁମତି ନାହିଁ । ଯାହା ବି ଟୁଲିଛି ଖଣି ବିଭାଗ ତଥା ପୋଲିସର ଜାଣତରେ । ଏପରିକି କୌଣସି ବୈଧ ବାଲିଖଣି ନଥାଇ ବୃକ୍ଷକ-ମହୁଲପାଲି ମଝିରେ ବୃକ୍ଷମୁଣ୍ଡା ଖାନମ ଗୁଡ଼ିକରୁ ପ୍ରତିଦିନ ବେଆଇନ ଭାବେ ଶହ ଶହ ଟ୍ରପ୍ ବାଲି ଉଠାଣ ହେଉଛି । ସେହିପରି ଚମ୍ପାଖାଲ ଠାରେ ବେଆଇନ ଭାବେ ଆଉ ଏକ ବାଲିଘାଟ ତିଆରି କରି

ବାଲି ଉଠାଣ ପାଇଁ ମସୁଆ ଚାଲିଥିବା ଜଣାଯାଇଛି । କେଉଁଘାଟରେ କେତେ ଜଳାଜଳରେ ବାଲି ଉଠିବ, ତାହା ନିଜାମ ବାବୁରୁ ବାଲି ଉଠାଣ ପାଇଁ ଅନୁମତି ରହିଥିବା ବୋଲି ମାଟିଆମାନେ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ଜଳାକା ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ ସ୍ଥାନରୁ ବେଆଇନ ଭାବେ ବାଲି ଉଠାଣ କରୁଛନ୍ତି । ଏପରିକି ସ୍ଥାନୀୟ କେନାଲ ନିର୍ମାଣ ଦାୟିତ୍ୱରେ ଥିବା ଏକ ଘରୋଇ ସଂସ୍ଥା ପରିସରରେ ବେଆଇନ ଭାବେ ଶରାଧିକ ଟ୍ରପ୍ ବାଲି ଗଚ୍ଛିତ ରହିଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି । ବେଆଇନ ବାଲି ଉଠାଣ, ଚାଲାଣ ତଥା ଗଚ୍ଛିତ ରଖିବା ଉପରେ ରୋକ୍ ଲଗାଇବା ପାଇଁ ଟାଙ୍କିଫୋର୍ସ ଗଠିତ ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ତାହା ନାମକୁ ମାତ୍ର । ବଲାଙ୍ଗିର ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଏଥିପ୍ରତି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାବେ ଦୃଷ୍ଟିଦେଇ ପଦକ୍ଷେପ ନେବାକୁ ଦାବି ହେଉଛି ।

ଦାନଗଦି, ଅଶୋକଝର ଓ ସରୋବରରେ ବହୁଛି ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ଦୃଷଣ

କଳିଙ୍ଗନଗର: ଏକ୍ସପ୍ରେସ ନ୍ୟୁଜ୍
ଯାକପୁର ଜିଲ୍ଲା କଳିଙ୍ଗନଗର ଅଞ୍ଚଳର ଦାନଗଦି ବଜାର, ଅଶୋକଝର ଓ ସରୋବର ପିକନିକ ସ୍ଥଳରେ ଅନିୟନ୍ତ୍ରିତ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ବ୍ୟବହାର ଓ ଅପରିଷ୍କାର ପରିସ୍ଥିତି ପରିବେଶ ଏବଂ ସ୍ଥାନୀୟ ବାସିନ୍ଦାଙ୍କ ପାଇଁ ଗଭୀର ଚିନ୍ତାର କାରଣ ହୋଇଉଠିଛି । ପର୍ଯ୍ୟଟକ ଓ ବ୍ୟବସାୟୀମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ପ୍ୟାକେଟ, ବୋତଲ ଓ ଅନ୍ୟ ବ୍ୟବହାର ହେଉଥିବା ସାମଗ୍ରୀ ଏଠାଠାରୁ ଫେକିଦିଆଯାଉଥିବାରୁ ପ୍ରାକୃତିକ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ନଷ୍ଟ ହେଉଛି, ସହିତେ ପରିବେଶ ଦୂଷଣ ଦିନକୁ ଦିନ ବଢୁଛି । ଦାନଗଦି ବଜାରରେ କିଛି ଦୋକାନୀ ମାଛ ଓ କୁକୁଡ଼ା ବିକ୍ରି କରିବା ପରେ ତାହାର ଅବଶିଷ୍ଟ ମାଛ କଟା, କୁକୁଡ଼ା ପର ଓ ପୁଷ୍ଟା ସିଧାସଳଖ ଦୋକାନ ସାଖରେ ପକାଇ ଦେଉଥିବାରୁ ବଜାର ଅଞ୍ଚଳ ଅପରିଷ୍କାର ହୋଇପଡ଼ିଛି । ଏହା ଫଳରେ ଅଞ୍ଚଳରେ ଭାଏରିଆ, ବାନ୍ତି, ହଜଳା ଭଳି ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ବ୍ୟାପିବାର ଆଶଙ୍କାକୁ ଅସ୍ୱାକାର



କରାଯାଇପାରୁନାହିଁ । ଅପରିଷ୍କାର ପରିବେଶରେ ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ ବିକ୍ରି ହେଉଥିବା ସତ୍ତ୍ୱେ ବେପାରୀମାନଙ୍କ ଉପରେ ପ୍ରଶାସନ କାହିଁକି କୌଣସି କଠୋର କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ନେଉନାହିଁ ଏନେଇ ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଅସନ୍ତୋଷ ରହୁଛି । ଅନ୍ୟପଟେ, କଳିଙ୍ଗନଗର ଏକ ବ୍ୟସ୍ତବହୁଳ ରାଷ୍ଟ୍ର

ହୋଇଥିବା ସତ୍ତ୍ୱେ ଦାନଗଦି ବଜାରରେ ରାଷ୍ଟ୍ରକୁ ଅବୈଧ ଭାବରେ ଦୋକାନୀ ମାଡିଯାଇଥିବାରୁ ଦୂର୍ଦ୍ଦିଗଣ ବହୁଛି ଓ ସାଧାରଣ ଲୋକ ଶିକାର ହେଉଛନ୍ତି । ରାଷ୍ଟ୍ର ଅବରୋଧ କରିଥିବା ଦୋକାନୀମାନଙ୍କ ଉପରେ ତହସିଲ ଓ ପ୍ରଶାସନ କେବେ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ନେବ ଏହା ସାଧାରଣରେ ଏବେ ପ୍ରଶ୍ନ

ହୋଇଉଠିଛି । ଏହି ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ପରିବେଶ ସଚେତନତା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆୟୋଜନର ଆବଶ୍ୟକତା କୋର ଧରିଛି । ଗ୍ରାମୀଣ, ସ୍ଥାନୀୟ ନାଗରିକ ଓ ପର୍ଯ୍ୟଟକମାନଙ୍କୁ ନେଇ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ କୁପ୍ରଭାବ ସମ୍ପର୍କରେ ପ୍ରଚାର ପତ୍ର ବନ୍ଧନ ଓ ‘ଏକଥର ବ୍ୟବହୃତ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ବର୍ଜମାନ ଓ ଭବିଷ୍ୟତ ପିଢ଼ି ପାଇଁ ଘାତକ ପରିଣାମ ଏବଂ ଏହାର ବ୍ୟବହାର ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ’ ବାର୍ତ୍ତା ଥିବା ବ୍ୟବସାନ ଲଗାଯିବା ଆବଶ୍ୟକ ବୋଲି ମତ ପ୍ରକାଶ ପାଉଛି । ସ୍କୁଲ-କଲେଜ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ, କାରଖାନା ଓ ପ୍ରଶାସନିକ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ସହଯୋଗରେ ପିକନିକ ସ୍ଥଳାଗୁଡ଼ିକୁ ସଫା ଓ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ମୁକ୍ତ ରଖିବା ପାଇଁ ଶପଥ ଗ୍ରହଣ କରାଯିବା ଉପରେ ମଧ୍ୟ ଜୋର ଦିଆଯାଇଛି । ସ୍ଥାନୀୟ ବୁଦ୍ଧିଜୀବୀ ଓ ପରିବେଶସ୍ନେହୀମାନେ ପ୍ରଶାସନକୁ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ବ୍ୟବହାର ଉପରେ କଡ଼ା ନଜର ରଖିବା ସହ ପିକନିକ ଅଞ୍ଚଳ ଗୁଡ଼ିକୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଭାବେ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ମୁକ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ଦୃଢ଼ ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ଦାବି କରିଛନ୍ତି ।

ବାଣିଜ୍ୟ

ଭେନେଜୁଏଲା ସଙ୍କଟ: ସୁନା ଏବଂ ରୂପାର ନିରାପଦ ଚାହିଦାକୁ ବୁଦ୍ଧି !

ମୁ୍ୟାଧ: ଏକ୍ସପ୍ରେସ ନ୍ୟୁଜ୍

ବିଶ୍ୱର ସବୁଠୁହତ ତୈଳ ସଂରକ୍ଷଣ ଭେନେଜୁଏଲା ସହିତ ଜଡିତ ଏକ ବଡ଼ ଭୂରାଜନୈତିକ ଝଟକା ପରେ ବିଶ୍ୱ ବଜାରଗୁଡ଼ିକ ୨୦୨୬ର ପ୍ରଥମ ପୂର୍ଣ୍ଣ ବାର୍ଷିକ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଉଚ୍ଚତମାୟତ୍ତ ମନୋଭାବରେ ଆରମ୍ଭ କରିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ।

ନିର୍ଦ୍ଦେଶକମାନଙ୍କ ଧ୍ୟାନ ସୁନା ଏବଂ ରୂପା ଭଳି ନିରାପଦ ସମ୍ପତ୍ତି ଉପରେ ତୀବ୍ର ଭାବରେ ସ୍ଥାନାନ୍ତରିତ ହୋଇଛି, ଯେତେବେଳେ ଯୋଗାଣ ମାର୍ଜିନ ଆବଶ୍ୟକତା କିଛି ବ୍ୟବସାୟୀଙ୍କୁ ସ୍ଥିତି ହ୍ରାସ କରିବାକୁ ବାଧ୍ୟ କରିଥିଲା । ଘରୋଇ ବଜାରରେ, ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଉଚ୍ଚତମାୟତ୍ତ ମନୋଭାବରେ ଆରମ୍ଭ କରିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ।

ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଉଚ୍ଚତମାୟତ୍ତ ମନୋଭାବରେ ଆରମ୍ଭ କରିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ।

ସୁନା ୨୦୨୬ ଏକ ବୃହତ୍ ନୋଟରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା, ୧ ପ୍ରତିଶତରୁ ଅଧିକ ବୃଦ୍ଧି ପାଇ ପ୍ରାୟ ୧.୪, ୩୭୦ ପ୍ରତି ଆଉଟ୍‌ରେ ବାର୍ଷିକ୍ୟ କରିଥିଲା, ଭୂରାଜନୈତିକ ବିପଦ ଏବଂ ଆଶା ଯେ ଏହି ବର୍ଷ ଶେଷ ଆଡ଼କୁ ଆମେରିକାର ସୁଧ ହାର ହ୍ରାସ ପାଇପାରେ ।

ରୂପା ମଧ୍ୟ ୨ ପ୍ରତିଶତରୁ ଅଧିକ ବୃଦ୍ଧି ପାଇ ୧.୭୩ ପ୍ରତି ଆଉଟ୍ ନିକଟରେ ବନ୍ଦ ହୋଇଥିଲା, ଯାହା ପୂର୍ବକ ତଳାର, ଯୋଗାଣ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ଏବଂ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥିବା ଶିଳ୍ପ ଚାହିଦା ଦ୍ୱାରା ସମର୍ଥିତ ।

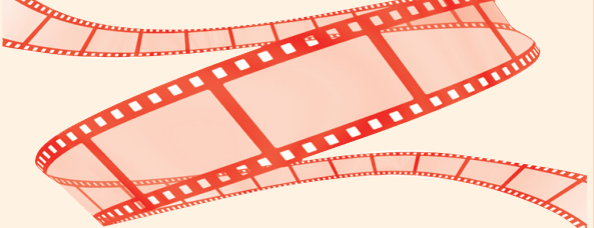
ତଥାପି, ସାମ୍ବାଦିକ ଭିତ୍ତିରେ, ଗତ ବର୍ଷର ତୀବ୍ର ବୃଦ୍ଧି ପରେ ଉଭୟ ଧାତୁରେ ଲାଭ ବୃଦ୍ଧି ଦେଖାଯାଇଥିଲା । କମେକ୍ ସୁନା ପ୍ରାୟ ୫ ପ୍ରତିଶତ ହ୍ରାସ ପାଇଥିଲା, ଯେତେବେଳେ ରୂପା ୮ ପ୍ରତିଶତରୁ ଅଧିକ ହ୍ରାସ ପାଇଥିଲା କାରଣ ଅଧିକ ମାର୍ଜିନ ଆବଶ୍ୟକତା କିଛି ବ୍ୟବସାୟୀଙ୍କୁ ସ୍ଥିତି ହ୍ରାସ କରିବାକୁ ବାଧ୍ୟ କରିଥିଲା । ଘରୋଇ ବଜାରରେ, ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଉଚ୍ଚତମାୟତ୍ତ ମନୋଭାବରେ ଆରମ୍ଭ କରିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ।

ସେବେଠାରୁ, ମୁଲ୍ୟ ଏକ ସଂକୀର୍ଣ୍ଣ ପରିସର ମଧ୍ୟରେ ରିତି କରୁଛି । ବିଶ୍ୱେଶକମାନେ କହିଛନ୍ତି ଯେ ଯଦି ମୁଲ୍ୟ ପ୍ରମୁଖ ସମର୍ଥନ କ୍ଷର ଉପରେ ରହେ ତେବେ ସୁନା ପୁନରୁଦ୍ଧାର ହୋଇପାରିବ,

ଅଲଗା ହେଲେ ଜୟ ଭାନୁଶାଳୀ-ମାହି



ପ୍ରସିଦ୍ଧ ଟିଭି ଦମ୍ପତି ଜୟ ଭାନୁଶାଳୀ ଏବଂ ମାହି ଭିକ୍ ଶେଖର ଛାତ୍ରପତ୍ର ନେଇଛନ୍ତି । ଜୟ ଭାନୁଶାଳୀ ତାଙ୍କ ଜନଷ୍ଟାଗ୍ରାମରେ ଏକ ଷୋରା ଶେୟାର କରି ଛାତ୍ରପତ୍ର ନିଷିତ କରିଛନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ଅଲଗା ହେବାର ଗୁଜବ ବହୁତ ଦିନ ଧରି ଖଜନାୟକ ନାହାନ୍ତି । ଜୟ ଭାନୁଶାଳୀ ତାଙ୍କ



ସିନେମାଫିନେମା ଟିଭିଫିବି

ଜନଷ୍ଟାଗ୍ରାମ ଷୋରାରେ ଏକ ଲମ୍ବା ପୋଷ ସେୟାର କରିଛନ୍ତି । ଅଭିନେତା ଲେଖୁଛନ୍ତି, ‘ଆଜି ଆମେ ଜୀବନର ଏହି ଯାତ୍ରାରେ ଭିନ୍ନ ପଥ ବାଛିବାକୁ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଉଛୁ, କିନ୍ତୁ ଆମେ ସର୍ବଦା ପରସ୍ପର ସହିତ ରହିବୁ । ଶାନ୍ତି, ଆଗକୁ ବଢ଼ିବା, ଦୟା ଏବଂ ମାନବିକତା ଆମ ପାଇଁ ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।’ ଆମେ ସବୁବେଳେ ଆମର ପିଲା, ଚାଲା, ଖୁସି ଏବଂ ରାଜକୀରଙ୍କ ପାଇଁ ଭଲ ପିତାମାତା ଏବଂ ସର୍ବୋତ୍ତମ ବନ୍ଧୁ ହେବୁ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ମଙ୍ଗଳ ପାଇଁ ଯଥାସମ୍ଭବ ଚେଷ୍ଟା କରିବୁ । ପୋଷରେ ଅଭିନେତା ଆହୁରି ଲେଖୁଛନ୍ତି, ‘ଆମେ ଆଉ ଏକାଠି ନ ରହିପାରୁ, କିନ୍ତୁ ଏହି ନିଷ୍ପତ୍ତିରେ କୌଣସି ଭୁଲ୍ କିମ୍ବା ଦୋଷ ନାହିଁ । ଏଥିରେ କୌଣସି ନକାରାତ୍ମକତା ନାହିଁ । ଆମେ ଦ୍ୱାହିଁଙ୍କୁ ଯେ ଲୋକମାନେ ବୁଝିବା ପୂର୍ବରୁ, ଆମେ ନାଟକ ଅପେକ୍ଷା ଶାନ୍ତି ଏବଂ

ଓଡ଼ିଶା ଏକ୍ସପ୍ରେସ୍

ଭୁବନେଶ୍ୱର ଓ କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା ରୁ ଏକସଙ୍ଗେ ପ୍ରକାଶିତ

ଭୁବନେଶ୍ୱର ୫ ଜାନୁଆରୀ ୨୦୨୬ । ସୋମବାର

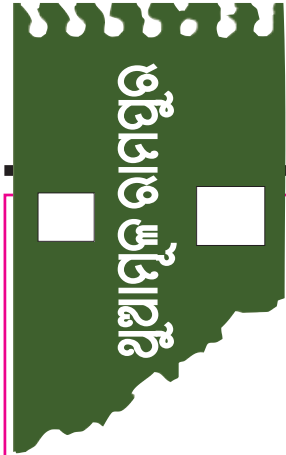
ପୃଷ୍ଠା: ୨

ଗୋରୁ ଚାଲାଣ ପିକଅପ୍ ଭ୍ୟାନ ଜବତ

ବାଙ୍କୀ: ଏକ୍ସପ୍ରେସ ନ୍ୟୁଜ୍
ଉଦିବାର ବାଙ୍କୀ ଥାନା ଅନ୍ତର୍ଗତ ଦୁର୍ଗାପୁର ପଞ୍ଚାୟତର ମୁଆ ସାହି ନିକଟରୁ ଏକ ଗୋରୁ ବୋଝେଇ ବୋଲର ପିକଅପ୍ ଭ୍ୟାନ, ନଂ-୭୫୦୫ବିଏମ୍ ୦୧୬ରୁ ଗୋରୁ ଉଦ୍ଧାର କରାଯାଇଛି । ସ୍ଥାନୀୟ ଲୋକଙ୍କ ଠାରୁ ପ୍ରକାଶ ସେ ଗାଡିରେ ଗୋରୁ ବୋଝେଇ ହୋଇ ଭେଡ଼ା ରାଷ୍ଟ୍ରାରୁ ବୁଝାପୁରା ରାଷ୍ଟ୍ରକୁ ଗଲାବେଳକୁ ବାଟରେ ଏକ ସାଲକେଲ ଆରୋହୀ ସହିତ ଧକ୍କା ଦେବା ଫଳରେ ଗାଡିଟି ଭାରସାମ୍ୟ ହରାଇ ରାଷ୍ଟ୍ରକଡରେ ରହିଯାଇଥିଲା । ପୋଲିସର ତଦନ୍ତ କରି ରହିଛି ।

ଦୋକାନ ଛପରେ ପଶିଗଲା ଟାଟା ଏସସି

ସୋର: ଏକ୍ସପ୍ରେସ ନ୍ୟୁଜ୍
ସୋର ଥାନା ୧୬ ନମ୍ବର ଜାତୀୟ ରାଜପଥ ତଳନଗର ନିକଟରେ ଥିବା ଏକ ଟାଟା ଦୋକାନକୁ ଏକ ଟାଟା ଏସି ଗାଡି ଧକ୍କା ଦେବାରୁ ଦୋକାନଟି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ଭାଙ୍ଗିଯାଇଥିବା ବେଳେ ଏଥିରେ କାହାର କୌଣସି କ୍ଷତି ହୋଇନଥିବା ଜଣାପଡିଛି । ମିଳିଥିବା ସୂଚନା ଅନୁସାରେ ଓଡି ୦୨ ସପି ୨୦୩୬ ନମ୍ବର ବିଶିଷ୍ଟ ଏକ ଟାଟା ଏସି ଗାଡି ବାଲେଶ୍ୱରରୁ ଭୁବନେଶ୍ୱର ଅଭିମୁଖେ ଯାଉଥିବା ବେଳେ ତଳନଗର ଠାରେ ରାଷ୍ଟ୍ର କଡରେ ଥିବା ଏକ ଟାଟା ଦୋକାନକୁ ଦକ୍କା ଦେଇ ଭିତରକୁ ପଶିଯାଇଥିଲା । ଫଳରେ ଦୋକାନଟି ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ନଷ୍ଟ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଦୋକାନ ଭିତରେ କେହି ନଥିବାରୁ ଏକ ବଡ ଧରଣର ଦୁର୍ଘଟଣା ଚଳି ଯାଇଥିଲା । ଖବର ପାଇ ଜାତୀୟ ରାଜପଥ ପେଟ୍ରୋଲିଂ ଗାଡି ଘଟଣା ସ୍ଥଳରେ ପହଞ୍ଚି ରାଷ୍ଟ୍ରାକାମ ହତାହତା ସହିତ ଗାଡିଟିକୁ ସୋର ଉଦ୍ଧାର କରି ସୋର ପୋଲିସକୁ ହସ୍ତାନ୍ତର କରିଥିବା ଜଣାପଡିଛି ।



ଂ ଓଡ଼ିଶା ଏକାଡେମି

ଭୁବନେଶ୍ୱର ଓ କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା ରୁ ଏକସଙ୍ଗେ ପ୍ରକାଶିତ
ଭୁବନେଶ୍ୱର । ୫ ଜାନୁଆରୀ ୨୦୨୬ । ସୋମବାର

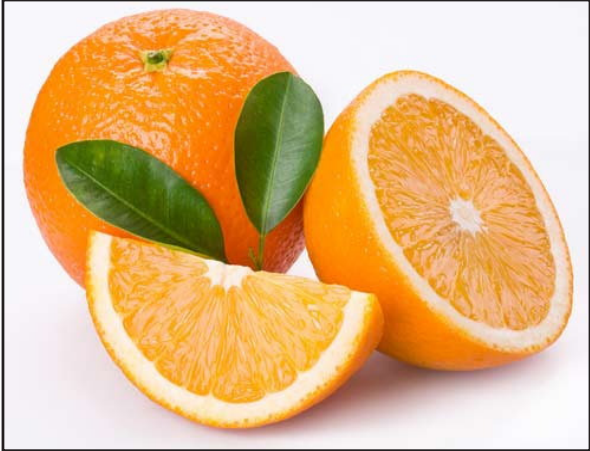
ମୌଳିକ ସୁବିଧାରୁ ବଞ୍ଚିତ ବଡ଼ଖମାନପଡ଼ା



ଆଜି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିକଳ ଖୁଣ୍ଟିତ୍ୟ ପହଞ୍ଚି ପାରିନାହିଁ । ପ୍ରାୟ ୧୦ଟି ପରିବାର ବସବାସ କରୁଥିବା ଏହି ପଡ଼ାରେ ବିକଳି ସଂଯୋଗ ନ ଥିବାରୁ ଲୋକେ ଘୋର ଅସୁବିଧାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଛନ୍ତି । ବିଶେଷ କରି ପିଲାମାନେ ଲକ୍ଷନ କିମ୍ବା ଡିବିରି ଆଲୁଅରେ ପାଠ ପଢ଼ିବାକୁ ବାଧ୍ୟ ହେଉଛନ୍ତି । ପ୍ରଶାସନିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମତା ଏହାର ଅତି ନିକଟରେ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏହି ଅଞ୍ଚଳର ସାଧାରଣରେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରକଟ କରିଛି । ପାଣି ପାଇଁ ପଡ଼ାରେ ମାତ୍ର ଗୋଟିଏ ନଳକୂପ ରହିଛି । ହେଲେ ଗ୍ରାମ୍ଭ ଦିନେ ଏହି ନଳକୂପରୁ ପାଣି ବାହାରେ ଥିବାରୁ ଲୋକେ ନାଳ ଓ ଝରଣାର ଅଶୁଦ୍ଧ ପାଣି ବ୍ୟବହାର କରୁଛନ୍ତି । ଫଳରେ ଏଠାରେ ଜଳବାହିତ ରୋଗର ଭୟ ଲାଗି ରହିଛି । ଏହି ପଡ଼ାର ରାସ୍ତାଘାଟ ଶୋଚନୀୟ ହୋଇ ପଡ଼ିଥିବାବେଳେ ଲୋକେ ଏବେ ବି ଦବରା କୁଡ଼ିଆ ଘରେ ରହୁଛନ୍ତି । ପଡ଼ାରେ ପାଇଖାନା ସୁବିଧା ନଥିବା ବେଳେ ବୃକ୍ଷବୃକ୍ଷାମାନଙ୍କୁ ସରକାରୀ ଭାଗା ମଧ୍ୟ ମିଳୁନଥିବା ଅଭିଯୋଗ ହୋଇଛି । ଏନେଇ ବାରମ୍ବାର ରୁକ୍ ପ୍ରଶାସନକୁ ଗୁହାରି କରିଥିଲେ ସୁଦ୍ଧା କୌଣସି ପ୍ରଫଳ ମିଳିପାରୁ ନାହିଁ । ଏଣୁ ତୁରନ୍ତ ଏହି ପଡ଼ାକୁ ବିକଳି ଆଲୁଅ, ଭଲ ରାସ୍ତା, ପାନୀୟ ଜଳ, ପକ୍ଷା ଘର ଏବଂ ପାଇଖାନା ଯୋଗାଇ ଦେବାକୁ ପଡ଼ାବାସୀ ଦୃଢ଼ ଦାବି କରିଛନ୍ତି ।

ଆଜିର ରାଶିଫଳ	
ତାରିଖ	ସୋମବାର-ଦ୍ୱିତୀୟା
୫.୧.୨୦୨୬	ନକ୍ଷତ୍ର- ପୁଷ୍ୟା, କର୍କଟଚନ୍ଦ୍ର

ଜାତୀୟ ଚାଷୀଙ୍କ ଦାୟାଦାର ଉପକରଣ



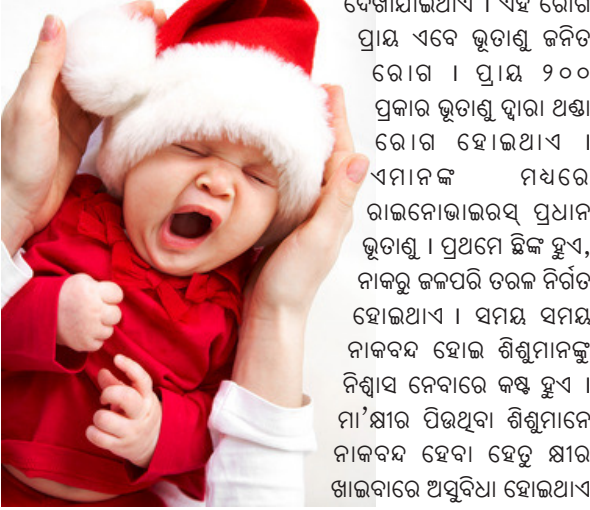
ଚାରିଆଡେ ଶୀତ । ଶୀତ ସହ ଆସିଗଲାଣି ନାନା ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା । ଏ ଋତୁରେ ନିଜକୁ ଫିଟ୍ ରଖିବା ବି ଗୋଟେ ଚ୍ୟାଲେଞ୍ଜ । ଶୀତଋତୁରେ ଡାପମାଡ୍ରା କମିଲେ ହୃଦ୍ ସମ୍ପର୍କିତ ନାନା ସମସ୍ୟା ବଢ଼ିଯାଏ । କିନ୍ତୁ ଟିକେ



ଅନେକ ଲୋକ ଜାଣିପାରନ୍ତି ନାହିଁ ଯେ, ଖାଇବା ଯେତେ କମ୍ କଲେ ବି ଓଜନ କାହିଁକି ବଢୁଛି । ଓଜନ ବଢ଼ିବାର ଆଉ ଏକ କାରଣ ବିକସିତ ରାତିରେ ଖାଇବା । ଅନେକେ ରାତିରେ ଡେରି ରାତି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚିଲି ଦେଖିବା ବେଳେ କିଛି ନା କିଛି ପାଟିରେ ପକାନ୍ତି କିମ୍ବା ଡେରିରାତି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପାଠ ପଢ଼ିଲେ ନିଦ ନ ଲାଗିବା ପାଇଁ କିଛି ଖାଆନ୍ତି । ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କ ମତ ବିକସିତ ରାତିରେ ସ୍ବାକ୍ଷ ଖାଇବା ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଅନୁକୂଳ ନୁହେଁ । ଆପଣ ବେତାଳମୂରେ ଯାହା ଖାଇବା ତାହା ସିଧାସଳଖ କ୍ୟାଲୋରିରେ ପରିଣତ ହୋଇଯିବ । କାରଣ ରାତିରେ ଖାଇବା ପରେ କୌଣସି ଶାରୀରିକ ସକ୍ରିୟତା ଥାଏ । ଆପଣ ସିଧାସଳଖ



ଋତୁଚକ୍ରରେ ଶୀତ ଋତୁର ସ୍ଥାନ ସ୍ବତନ୍ତ୍ର । ଏହି ଋତୁରେ ବାୟୁମଣ୍ଡଳର ଉତ୍ତାପ ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ ଓ ଆଡ୍ରଡା ମଧ୍ୟ ଯଥେଷ୍ଟ ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ । ଉତ୍ତାପ ହ୍ରାସ ପାଇବା ଫଳରେ ଶରୀରକୁ ଉଷ୍ମ ରଖିବା ପାଇଁ ଅଧିକ ଶକ୍ତିର ପ୍ରୟୋଜନ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟର ମଧ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକତା ହୋଇଥାଏ ଓ ଭିଟାମିନ୍ ବିକମ୍ପ୍ଲେକ୍ସର ଅଭାବ ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ବିଶେଷ ଭାବେ ରାଇବୋଫ୍ଲାବିନ୍‌ର ଅଭାବ ହେତୁ ଜିଲ୍ ଘା, ପାଚିତା ଇତ୍ୟାଦି ହୋଇଥାଏ । ବାୟୁ ମଣ୍ଡଳରୁ ଆଡ୍ରଡା ହ୍ରାସ ହେତୁ ଚର୍ମ ଶୁଷ୍କ ଓ ନିଶ୍ଚୁର ଦେଖାଯାଏ । ଶୀତର ପ୍ରଭାବରେ ଚର୍ମ ସଂକ୍ଷିତ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଫାତ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଏଥିରେ ଜୀବାଣୁ ସଂକ୍ରମଣ ହେବାଫଳରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଓ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହୋଇଥାଏ ।



ଚାନ୍ ସାଗର ଦେଇ ଏହାର ବାଣିଜ୍ୟ ହେଉଥିବାର ପ୍ରମାଣ ମିଳିଛି । **ଲବଙ୍ଗ** : ଏହା ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଲାଭକରକ । ଶ୍ବାସ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ରୋଗ ପାଇଁ ଏହା ଅମୋଗ ଅସ୍ତ୍ର । ଏହା ଶରୀରର ତନ୍ତୁଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଅଭାବ ପୂରଣ କରିପାରେ । ଏଥିରେ ଇନ୍ସୁଲିନମାନ ନାମକ ଉପାଦାନ ମିଳେ । ତାହା ଲବଙ୍ଗର କରୁ ବାସ୍ନାର ମୂଳ ଉପାଦାନ । ଏହା ଶରୀରର ରକ୍ତସଂଚାର ସ୍ବାଭାବିକ କରିଥାଏ । ଲବଙ୍ଗରେ ଥିବା କେମ୍ପେଷ୍ଟଲ ରକ୍ତର ବ୍ୟାଘ୍ର କୋଲେଷ୍ଟେରଲ୍ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରିଥାଏ । ଚା’ ତିଆରି କରିବା ବେଳେ ଗୋଟେ ଚୁଇଟି ଲବଙ୍ଗ ପକାଇ

ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଖଜାନା ଅଛି ଅଦା ପାଖରେ । ଚୀନା ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି, ଆୟୁର୍ବେଦ ଓ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ବିଶାରଦ ସମସ୍ତଙ୍କ ମତ ଶୀତଦିନେ ଅଦା ଖାଇବା ଖୁବ୍ ଲାଭଦାୟକ । ଅଦରେ ଶୋରାଓଲୁ, ଚିଞ୍ଜରାନ୍ ଓ ଚିଞ୍ଜରାଲୁ ନାମକ ତରୁ ଥାଏ । ଚିଞ୍ଜରାଲୁ ଶୀତରେ ଆମ ପାଚନ ପ୍ରଣାଳୀକୁ ସକ୍ରିୟ ରଖେ । ଏହା କ୍ୟାନ୍ସର ବିପକ୍ଷରେ ଲଢ଼ିବାର ଶକ୍ତି ଦିଏ । ଏହାକୁ ଆପଣ ଚା’ ସହ,



ଶୁଖିଲା ଗୁଣ୍ଡ କରି ଚୁଗ୍ର ସହ ବା ସୁପରେ ମିଶାଇ ଖାଇପାରିବେ । ଅଦା ସର୍ବପ୍ରଥମେ ଭାରତରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥିଲା । ପଞ୍ଚମ ଶତାବ୍ଦୀରେ ଭାରତ ମହାସାଗର ଓ

ଖାଦ୍ୟରେ ହଳଦୀ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ । କିନ୍ତୁ ଶୀତ ଦିନେ ଏହାର ସେବନ ଖୁବ୍ ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ଉପଯୋଗୀ । ଏଥିରେ କ୍ୟାନ୍ସର ପ୍ରତିରୋଧକ ତରୁ ରହିଛି । ହଳଦୀରେ କୁକରୁମିନାଇଡସ୍ ନାମକ ଉପାଦାନ ଥାଏ । ଏହି ଉପାଦାନ ଯୋଗୁ ହଳଦୀର ରଙ୍ଗ ଆସେ । ଏହା ଲିଭରରୁ ବିଷାକ୍ତ ଉପାଦାନ ନିଷ୍କାସନ କରିବା ସହ ରକ୍ତରୁ କୋଲେଷ୍ଟେରଲ୍ ପରିମାଣ କମ୍ କରେ । ଭୋଜନରେ ସାଧାରଣଭାବେ ଉପଯୋଗ କରିବା ସହ ଏହାକୁ ଶୀତଦିନେ ସକାଳେ ବା ରାତିରେ ଗରମ ଖୁର ସହ ପିଇବା ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ । ସର୍ବପ୍ରଥମେ ଏହାକୁ କେଶ ରଙ୍ଗ କରି ବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର



କରାଯାଉଥିଲା । ହଜାର ହଜାର ବର୍ଷ ପୂର୍ବେ ଭାରତରେ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ହଳଦୀର ଉପଯୋଗ ହେଉଥିବା ସମ୍ପର୍କରେ ପ୍ରମାଣ ମିଳୁଛି । ମେଦ ବୃଦ୍ଧି ଅସୁସ୍ଥତାର ଆଉ ଏକ ଲକ୍ଷଣ । ଫିଟ୍ ରହିବା ପାଇଁ ଓଜନ କମ୍ କରିବାକୁ ହେବ । କିନ୍ତୁ କେମିତି ? କେବଳ ଖାଇବା କମ୍ କରିଦେଲେ ଚଳିବନି । ଶରୀରକୁ ସମସ୍ତ ପୋଷକତରୁ ଦେଇବି ଓଜନ କମ୍ କରିହେବ । ଏଥିପାଇଁ କିଛି ବିଶେଷ କରିବାକୁ ହେବନାହିଁ । ସାଧାରଣ ଭାବରେ ଘରେ ଖାଦ୍ୟରେ ଏସବୁ ଉପଯୋଗ ହୁଏ । କିନ୍ତୁ ଆପଣ ଜାଣିବା ଦରକାର କେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଶରୀରକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ପୋଷଣ ଦେବ। ସହ ମେଦକୁ ରୋକିବ ।

ଓଡ଼ିଶା ଏକ୍ସପ୍ରେସ୍

ଭୁବନେଶ୍ୱର ଓ କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା ରୁ ଏକସଙ୍ଗେ ପ୍ରକାଶିତ			
ଭୁବନେଶ୍ୱର	୫ ଜାନୁଆରୀ	୨୦୨୬ ସୋମବାର	ପୃଷ୍ଠା ୫

ଖାଗ : ପାଳଙ୍ଗ, ମେଥି, ବଥିଆ, ଚଣା ଏବଂ କୋଶଳା ଆଦିରେ ଆଠ ଦଶ ପ୍ରକାର ପୁଷିକର ଉପାଦାନ ଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଏଗୁଡ଼ିକ ମେଦ ବୃଦ୍ଧିରେ ସହାୟକ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ । ଏଗୁଡ଼ିକୁ ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଭଲ ଭାବରେ ସିଝାଇନେବା ନେଲେ ଏଥିରେ ଥିବା ଅଦରକାରୀ ଉପାଦାନ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । **ଡାଲି** : ଆମେ ସାଧାରଣ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ହରଡ଼, ମୁଗ, ଚଣା, ବୁଟ ଏବଂ ମସୁର ଡାଲି ଆଦିରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ପ୍ରୋଟିନ୍, ପଟାସିୟମ, ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ,



ଏହାକୁ ଚୋପା ସହ ଖାଇଲେ ଭଲ । **ପନିର** : ଯେଉଁମାନେ ମାଛ, ମାଂସ ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଖୁର ଏବଂ ପନିର ସବୁଠାରୁ ଭଲ ବିକଳ୍ପ । ଏଥିରେ କ୍ୟାଲସିୟମ୍, କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍, ଭିଟାମିନ୍ ‘ଡି’ ଓ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଥାଏ । ପନିରକୁ ତେଲରେ ନ ଛାଣି ଖାଇବା ସବୁଠୁ ଭଲ ।

କମଳା : ଏଥିରେ ଭିଟାମିନ୍ ‘ସି’ ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ଥାଏ । ଏଥିସହ ‘ବି’ କମ୍ପ୍ଲେକ୍ସ, ଭିଟାମିନ୍ ‘ଏ’ ଏବଂ କ୍ୟାଲସିୟମ୍ କିଛି ପରିମାଣରେ ଥାଏ । ଏହାକୁ କେବେବି ଫ୍ରିଜ୍‌ରେ ରଖିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।

ଶରୀର ପାଇଁ ଆଇରନ୍, କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍, ‘ବି’ କମ୍ପ୍ଲେକ୍ସ, କ୍ୟାଲସିୟମ୍, ମଲ୍ଟି ଭିଟାମିନ୍, ଭିଟାମିନ୍ ‘ଏ’, ‘ସି’, ‘ଡି’, ମିନେରାଲ, ଫାଇବର, ଓମେଗା-୩ ଫ୍ୟାଟିସିଡିଜ୍, ଫୋଲେଟ୍, ଲୋ ଏକ୍ସାଇମ୍‌କ୍ସ-୧୦, ପ୍ରୋବାୟୋଟିକ୍ସ, ବାୟୋଟିନ୍ ଏବଂ ମେଲାଟୋନିନ୍ ଆଦି ଉପାଦାନ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ।

ଫ । ଲ ବ ର , କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍‌ସ, ଭିଟାମିନ୍ ‘ବି’, ଫୋଲେଟ୍, ଥାୟାମିନ୍, ଆଇରନ୍, ଜିଙ୍କ୍, ଭିଟାମିନ୍ ‘ଏ’ ଓ ଫସ୍ଫରସ୍ ମିଳିଥାଏ । ତାଲିରୁ ଶରୀର ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ଅଧିକାଂଶ ପୋଷକତରୁ ମିଳିଥାଏ । ଏହାକୁ ଆମେ ପ୍ରେସରକୁକରରେ ସିଝାଇ ଖାଇପାରିବା । **ଟାମାଟୋ** : ଏଥିରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଭିଟାମିନ୍ ‘ସି’ ଥାଏ । ଏଥିସହ ଭିଟାମିନ୍ ‘ଏ’,

‘ବି’ କମ୍ପ୍ଲେକ୍ସ, ପ୍ରୋଟିନ୍, କାର୍ବୋ ହାଇଡ୍ରେଟ୍, ଆଇରନ୍, ମାଗ୍ନେସିୟମ୍ ମଧ୍ୟ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ମିଳେ । ଟମାଟୋକୁ କଞ୍ଚା ଖାଇବା ସବୁଠାରୁ ଭଲ । **ସେଓ** : ଏହା ମ୍ୟାଟ୍ରିକାଲ୍ ଫୁଟ୍ । ଏଥିରେ ଭିଟାମିନ୍ ‘ସି’, ଫୋଲେଟ୍, ପ୍ରୋଟିନ୍, କ୍ୟାଲସିୟମ୍, କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍, ଭିଟାମିନ୍ ‘ଏ’ ଏବଂ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଫାଇବର ଥାଏ ।

– ଅଧିକ ଏନର୍ଜୀ ପାଇଁ କମଳା ଖାଆନ୍ତୁ, ଏଥିରୁ ଭିଟାମିନ୍ ‘ସି’ ମିଳିବ ।

– ଘର ତିଆରି ଆଇସକ୍ରିମ୍ ଖାଇପାରିବେ ।

ଡାଏଟିଂ ପରେ ବି ଓଜନ ବଢୁଛି ?

ମାସେ ହେବ ଆପଣ ଡାଏଟିଂ କରୁଛନ୍ତି କିନ୍ତୁ ଓଜନ ଯାହାକୁ ସେଇଯା । ଚା’ର ଅର୍ଥ କିଛି ନା କିଛି ସମସ୍ୟା କେଉଁଠି ରହିଯାଇଛି । ଆପଣ ଯେଉଁ ଉପାୟରେ ଡାଏଟିଂ କରୁଛନ୍ତି ସେଥିରେ ସମସ୍ୟା ନାହିଁତ ? ଚା’ହେଲେ ଦେଖନ୍ତୁ ଆପଣଙ୍କର କେଉଁଠି ଭୁଲ୍ ରହିଯାଉଛି କି ?

ଅଧିକ ଅଳିଭ୍ ଅଏଲ୍ : ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଭାବନ୍ତି ଅଳିଭ୍ ଅଏଲ୍‌ରେ ଅନେକ

ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ଉପଯୋଗୀ ତରୁ ଅଛି । ତେଣୁ ଏହାକୁ ଯେତେ ଖାଇଲେ ବି କ୍ଷତି ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଏକଥା ଭୁଲ୍ । ବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କ ଅନୁଯାୟୀ ଏହା ହୃଦୟ ପାଇଁ ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟକରକ, ଭିଟାମିନ୍ ‘ଇ’ ବି ମିଳେ । କିନ୍ତୁ ଏଥିରେ କ୍ୟାଲୋରି ପରିମାଣ କମ୍ ନାହିଁ । ଗୋଟିଏ ବଡ଼ ଡାମଟ ଅଳିଭ୍ ଅଏଲ୍‌ରୁ ୧୨୦ କ୍ୟାଲୋରି ଏବଂ ୧୪ ଗ୍ରାମ୍ ଫ୍ୟାଟ୍ ମିଳେ । ତେଣୁ ଅଳିଭ୍ ଅଏଲ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବା ବେଳେ ବି ଏହାର ପରିମାଣ ଦେଖିବାକୁ ହେବ ।

ଫଳରେ ଶର୍କରା : ଅନେକେ ଭାବନ୍ତି ଫଳରେ ଶର୍କରା ପରିମାଣ ଅଧିକ ଥିବାରୁ ମୋଟା ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ । କିନ୍ତୁ ପ୍ରକୃତରେ ଏହା ନୁହେଁ । କାରଣ ଫଳରେ ଥିବା ଶର୍କରା ପ୍ରାକୃତିକ । ଏଥିରେ ଭିଟାମିନ୍, ଫାଇବର୍ ଏବଂ ମିନେରାଲ ବି ପ୍ରଚୁର

ପରିମାଣରେ ମିଳେ । ଏହା ସାଧାରଣ ଜଳଖିଆଠାରୁ ବି ଭଲ । ଫଳ ପାଇଁ ସବୁଠାରୁ ଭଲ ପସନ୍ଦ ହେଉଛି, ସେଓ, ଅଖୁର ଏବଂ ଡରକୁଡ଼ ଇତ୍ୟାଦି । ଋତୁ ଅନୁଯାୟୀ ଫଳ ସବୁଠାରୁ ଭଲ । କାରଣ ଏହା ସତେଜ ଥାଏ ।

କମ୍ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ଅଧିକ ବ୍ୟାୟାମ୍ : କିଛି ଲୋକ ଭାବନ୍ତି ଶୀଘ୍ର ଓଜନ କମାଇବା ପାଇଁ ସବୁଠାରୁ ଭଲ ଉପାୟ ହେଉଛି କମ୍ ଖାଇବା ଏବଂ ଅଧିକ ବ୍ୟାୟାମ୍ କରିବା । କିନ୍ତୁ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କ ମତ, ଖାଇବା କମ୍ କରିଦେବା ପରେ ଶରୀରର ପାଚନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଧୀମା ହୋଇଯାଏ । ଫଳରେ ଓଜନ କମ୍ କରିବା କଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ଖାଇବା କମ୍ କରି ଓଜନ କମାଇଲେ ଯେତେବେଳେ ଆପଣ କିଛି ବି ଅଧିକ ଖାଇବେ ତା’ହେଲେ ଓଜନ ପୁଣି ବଢ଼ିବ । ତେଣୁ ଖାଦ୍ୟ ବିଶାରଦଙ୍କଠାରୁ ବୁଝିନିଅନ୍ତୁ ଆପଣଙ୍କ ଶରୀର ପାଇଁ ଦୈନିକ ଖାଦ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକତା କେତେ । ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରର ଆକାର ଏବଂ ଓଜନ ଅନୁଯାୟୀ ଦେଖନ୍ତୁ ପ୍ରତିଦିନ କେତେ କ୍ୟାଲୋରି ଦରକାର । ଶରୀର ବୁଜନା ବ୍ୟାୟାମ ଅଧିକ ହୋଇଗଲେ ଏହା କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇପାରେ ।

ଅଧରାତିରେ ଖାଇଲେ ଓଜନ ବଢ଼ିବ

ବାନ୍ତରେ ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ସୃଷ୍ଟି କରେନି ବରଂ ବାନ୍ତ କଣା କରିଦିଏ । **ହଜମ ସମସ୍ୟା** : ଏକଥା ସତ ଯେ, ଡେରି ରାତି

ପାଚନ ପ୍ରଣାଳୀକୁ ବିଚାଡ଼ିଦିଏ । ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି କି ଡକୋଲେଟ୍ କିମ୍ବା ଚିପ୍ସ ପରି ଜଳଫୁଡ୍ ହଜମ କରିବା ପାଇଁ ଶରୀରକୁ ବୁଲ୍ ଡିନିଘାନ୍ ସମୟ ଲାଗିଯାଏ, ତାହା ପୁଣି ଦିନରେ । ତେଣୁ ଯଦି ଆପଣ ରାତିରେ ଏହାକୁ ଖାଇବେ ପେଟର ଅବସ୍ଥା କ’ଣ ହେବ ସହଜରେ ଅନୁମାନ କରିପାରିବେ । **ଖାଦ୍ୟ ବଦଳିଯିବ ଫ୍ୟାଟ୍‌ରେ** ସ୍ବାକ୍ଷ ଆପଣ ଦିନରେ ଖାଆନ୍ତୁ ବା ରାତିରେ ଏହା ନିଶ୍ଚୟ ଫ୍ୟାଟ୍ ସୃଷ୍ଟି କରିବ । କାରଣ ଏହା ଚର୍ବପତା, ଡେଲିଆ ହୋଇଥାଏ । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ ଅଧିକ ଥାଏ ସେମାନେ କିଛି ପରିମାଣରେ ଏସବୁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇପାରିବେ । କିନ୍ତୁ ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ଶାରୀରିକ ସକ୍ରିୟତା କମ୍ ତା’ହେଲେ ଜଳ୍ ଫୁଡ୍ ସିଧାସଳଖ ଫ୍ୟାଟ୍‌ରେ ବଦଳିଯିବ । **ଡା’ହେଲେ କ’ଣ ଖାଇବେ** – ପପକର୍ଣ୍ଣ ଖାଆନ୍ତୁ କିନ୍ତୁ ଘରେ ତିଆରି କ୍ରି । ପପକର୍ଣ୍ଣ ୯୮ ପ୍ରତିଶତ ଫ୍ୟାଟ୍ ଫ୍ରି । – ଖୁରେଇ ଯେକୌଣସି ଫଳ ଗ୍ରାଭିକ୍ସ କରି ଚିନି ବଦଳରେ ସାମାନ୍ୟ ମହୁ ମିଶାଇ ଖାଆନ୍ତୁ । ଏଥିରେ ଫ୍ୟାଟ୍ ବଢ଼ିବନି କିନ୍ତୁ ଏନର୍ଜୀ ମିଳିବ ।



। ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ଅଳ୍ପବୁର ହୋଇଥାଏ । ଗଜାରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା, ପୁଣ୍ୟବ୍ୟଥା ତୃତୀୟ ଦିନ ନାକରୁ ନିର୍ଗତ ଜଳ ବହଳିଆ ହୋଇଥାଏ କାଶ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ ଓ ଏହା ୧୦ରୁ ୧୫ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲାଗି ରହିଥାଏ । ଅଣ୍ଡା ରୋଗ ସାଧାରଣତଃ ଛିଙ୍କ ଦ୍ବାରା ପ୍ରସ୍ତୁତ କ୍ଷୁଦ୍ର ଜଳକଣା ଦ୍ବାରା ରୁମାଲ ମୋବାଇଲ୍ ଇତ୍ୟାଦି ଦ୍ବାରା ବ୍ୟାପିଥାଏ । ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ଶ୍ବାସ ରୋଗ, ନିମୋନିଆ, କୁହୁ, କାନପଡା ଇତ୍ୟାଦି ହୋଇଥାଏ । **ଚିକିତ୍ସା** : କୌଣସି ଔଷଧ ଅଣ୍ଡା ରୋଗକୁ ଆରୋଗ୍ୟ କରିବାର ଦେଖାଯାଇନାହିଁ । ଲକ୍ଷଣ ଅନୁସାରେ ରୋଗରୁ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇଥାଏ ।

ଶୀତଦିନିଆ ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା

ଢୁର ପାଇଁ ପାରାସେଟାମଲ୍, ବଡ଼ ପିଲାଙ୍କ କାଶ ପାଇଁ ମହୁ, ଲେମ୍ବୁରସ ଉପକାରୀ । ଡେକ୍ସୋମେଥୋଫ୍‌ଟିନ୍ ଆଣ୍ଟିହିଷ୍ଟାମିନ୍ ଶିଶୁଙ୍କ ପାଇଁ ଉପକାରୀ ନୁହେଁ । ସାଲାଇନ୍, ନାକ ଡ୍ରପ୍, ବନ୍ଦନାକକୁ ଖୋଲ କରିଥାଏ । ଜିଙ୍କର ସିରସ୍ ପ୍ରଥମ ଦିନରୁ ବ୍ୟବହାର କରି ଦୁଇ ସପ୍ତାହ ବ୍ୟବହାର ଅଣ୍ଡା ରୋଗର ପ୍ରକୋପ କମ୍ କରିଥାଏ । ଭିଟାମିନ୍ ସି ଓ



ଗରମ ଜଳର ବାମ୍ଫର ବ୍ୟବହାର ଅଳ୍ପ ଆରାମ ଦେଇଥାଏ । ପ୍ରତିଷେଧକ : ହାତ ସଫା ରଖିବା, ଅଣ୍ଡା ରୋଗୀଙ୍କ ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା, କିମ୍ବା ଜିଙ୍କ୍ ସିରସ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଅଣ୍ଡା ଠାରୁ



ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଶୀତ ଋତୁ ବିପଜ୍ଜନକ ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଶ୍ବାସ ରୋଗ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଦେଖାଯାଏ ତଥା ପୁରାତନ ରୋଗୀଙ୍କ ରୋଗର ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ । ଏହାର କାରଣ କାନରଯୁକ୍ତ ପଦନ, ପୁଷ୍ଟରେଣୁ ଓ ବାୟୁର ଚଳପ୍ରଚଳର ଅଭାବ ହେତୁ ଗୁହରେ ରହିଯାଉଥିବା ଧୂଳି ଓ ଧୂଆଁ । ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ଶକ୍ତି କମ୍ ହେତୁ ଜୀବାଣୁ ସଂକ୍ରମଣ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ ।

ପ୍ରତିଷେଧକ : ଶ୍ବାସରୋଗୀ ଧୂଆଁ, ଧୂଳି, କାକର ପଦନ ଓ ଅଣ୍ଡା ରୋଗୀ ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ଉଚିତ ।

ଚିକିତ୍ସା : ସାଲ୍ ଡ୍ରଟାମଲ୍ ନେଚୁରାଲ୍‌କେସେଡ୍ ଦେବା ଫଳରେ ଶ୍ବାସ ରୋଗରୁ ଉପକାର ମିଳିଥାଏ । **ପ୍ରୋକିଓ ଲାଇଟିସ୍** : ଅନ୍ୟ ଏକ ରୋଗ ଯାହାକି ରେଷ୍ଟିନେରୋରି ସିନ୍‌ସିଟିଆଲ୍ ଭାଇରସ୍ ହେତୁ ହୋଇଥାଏ । ସାଧାରଣତଃ ୨ବର୍ଷରୁ

କମ୍ ଶିଶୁ ମାନଙ୍କ ଠାରେ ଏହା ଦେଖାଯାଏ । ଶ୍ବାସ ପ୍ରଣାୟ ଦେଖାଯାଏ । ଏହି ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ହୋଇଖାନାରେ ରଖିବା ଦରକାର ହୋଇଥାଏ । କାରଣ ଶିଶୁ ତାର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇପାରେ ନାହିଁ ଓ ନିଶ୍ବାସରେ କଷ୍ଟ ହେତୁ ଅଳ୍ପଜେନ ଦେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ।

ବୁଝି ବା ଲାର୍ ଟୋଗାଟିଓ ରୋକାଲଟିସ୍ : ଅନ୍ୟ ଏକ ରୋଗ ଯାହାକି ଶିଶୁ ମାନଙ୍କୁ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । କଥା କହିବାରେ କଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ଗଜାରେ କଷ୍ଟ ହେତୁ ଖାଇବା ନିଶ୍ବାସ ନେବା ମଧ୍ୟ କଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ଦଦରା ହାଣ୍ଡି ପରି କାଶ ହୋଇଥାଏ । ଏହାର କାରଣ ମଧ୍ୟ ଏକ ଭୂତାଣୁ ଓ ଅତ୍ୟଧିକ ଅଣ୍ଡା ହେତୁ ଗଜାର ସ୍ବର ପେଟିକାରେ ପ୍ରଦାହ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ନେଚୁରାଲ୍‌କେସେଡ୍ ଚିକିତ୍ସା ଅର୍ଚି ସାଂଘାଟିକ ରଖିବା

ଡ୍ରାକିଓଷ୍ଟୋମି କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଡରକଝାଡ଼ା ବାନ୍ତି ଅନ୍ୟ ଏକ ରୋଗ । ଯାହା ଶୀତ ଋତୁର ପ୍ରାରମ୍ଭ ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ । ଏହା ରୋଗୀ ଭାବରେ ହେତୁ ଛଅ ମାସରୁ ଛଅ ବର୍ଷର ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଓଆରୁଏସ୍ ଓ ଜିଙ୍କ୍ ଦେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହାକୁ ବାୟୁରାଝାଡ଼ା ବୋଲି କେତେକ ନାମକରଣ କରିଥାନ୍ତି । ଏଥିପାଇଁ ଏକ ଟୀକା ବାହାରିଛି । ଯାହାକୁ ରୋଗୀ ଭାଇରସ୍ ଭାଣ୍ଡିବ୍ କୁହାଯାଏ ଓ ଦେହମାସରୁ ଛଅ ମାସ ମଧ୍ୟରେ ଏହି ଟୀକା ଦେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ପ୍ରଥମ ମାତ୍ରା ଚାରିମାସ ପୂର୍ବରୁ ନେଇଥିଲେ ଉପକାର ମିଳେ । ଋତୁଚକ୍ରରେ ଋତୁର ଆଗମନ ପ୍ରସ୍ଥାନ ଲାଗି ରହିଛି କିନ୍ତୁ ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟର ଉପଯୁକ୍ତ ଯତ୍ନ ନେଇ, ସମୟ ଅନୁସାରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେଲେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଋତୁ ଶିଶୁ ପାଇଁ ଆନନ୍ଦ ବାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

