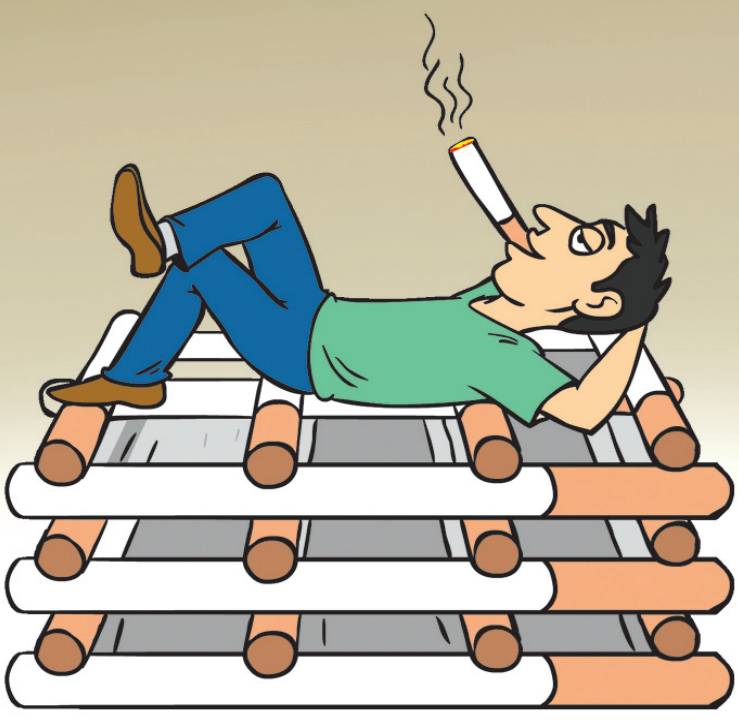


ବିଶ୍ୱ ଭାରତ ଓଡ଼ିଶା

Table with 3 columns: ଆକ୍ରମଣ, ମୃତ୍ୟୁ, ଆରୋଗ୍ୟ. Rows show daily and cumulative statistics for Odisha.

ସୋମବାର ରାତି ୧୦ଟା ସୁଦ୍ଧା (+ ଅନ୍ୟ ରୋଗରେ କରୋନା ଆକ୍ରାନ୍ତ ମୃତ୍ୟୁ) ଓଡ଼ିଆ: https://www.worldometers.info/coronavirus/ ଏବଂ ଓଡ଼ିଶା ସରକାର

ବିଶ୍ୱ ତମାଖୁ ବର୍ଜନ ଦିବସ



ପ୍ରମୁଖ ଚିତ୍ର

ନାବାଳିକା ବଳାହାରୀଙ୍କୁ ୧୦ବର୍ଷ ଜେଲ

ବାଲେଶ୍ୱର ଅଫିସ, ୩୦।୫: ବାଲେଶ୍ୱର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପୋକ୍ସୋ କୋର୍ଟରେ ସୋମବାର ଏକ ନାବାଳିକା ବଳାହାରୀ ମାମଲାର ରାୟ ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି।

‘ଘୁଙ୍ଗୁର, ବଂଶୀ ଧରାଇବାର କ୍ଷମତା ଉତ୍କଳ ପ୍ରଦେଶର ରହିଛି’

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୩୦।୫(ବ୍ୟୁରୋ) କୈଳାସ ହେଉ କି ଶୁଖାନ, ସବୁଠି ଆନନ୍ଦ ଓ ଉତ୍ସାହ ପାଳନ କରାଯାଏ। ଦିବ୍ୟ ଅଲୌକିକ ସଙ୍ଗୀତର ଆନନ୍ଦ ଓ ଅଖଣ୍ଡ ରସ ସାରା ବିଶ୍ୱରେ ସବୁବେଳେ ପ୍ରବାହ ହେଉଥାଏ।

ଏହି ଅବସରରେ ଓଡ଼ିଶା ସଙ୍ଗୀତ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଜୀବନବ୍ୟାପୀ ସାଧନା ନିମନ୍ତେ ଗୁରୁ ଘନଶ୍ୟାମ ପଣ୍ଡାଙ୍କୁ ‘ସଙ୍ଗୀତ ସୁଧାକର ବାଳକୃଷ୍ଣ ଦାଶ ସମ୍ମାନ-୨୦୨୨’ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିଲା।

ଗୁରୁ ଘନଶ୍ୟାମ ପଣ୍ଡା ସମ୍ମାନ ‘ବାଳକୃଷ୍ଣ ଦାଶ ସମ୍ମାନ’

ଶତପଥୀଙ୍କୁ ‘ଗୀତି ସରସ୍ୱତୀ’ ସମ୍ମାନରେ ବିଭୂଷିତ କରାଯାଇ ସମ୍ମାନ ସ୍ୱରୂପ ୧୦ହଜାର ଟଙ୍କାର ଅର୍ଥରାଶି, ତାମ୍ରପତକ ଓ ଉପତ୍ୟୋଗିକ ଦିଆଯାଇଛି।

ପ୍ରେମୀ ଯୁଗଳଙ୍କୁ ଗଛରେ ବାନ୍ଧି ପିଟିଲେ

ନାଳଗିରି, ୩୦।୫(ସ.ପ୍ର.): ପରକିୟା ପ୍ରୀତି ଧରାପଡ଼ିବାରୁ ବିବାହିତ ପ୍ରେମୀ ଯୁଗଳଙ୍କୁ ଲୋକେ ଗଛରେ ବାନ୍ଧି ମାଡ଼ ମାରିବା ଚର୍ଚ୍ଚାର ବିଷୟ ହୋଇଛି।

୧୦ ମିନିଟ୍ କୁମ୍ଭୀର ସହ ସଂଘର୍ଷ କରି ବଞ୍ଚିଲେ ନାବାଳକ

କାଣୀ ନଦୀରେ ଗାଧୋଇବା ବେଳେ ଟାଣି ନେଇଥିଲା

ପଟାମୁଣ୍ଡାଇ, ୩୦।୫(ସ.ପ୍ର.): ନଦୀରେ ଗାଧୋଇବା ବେଳେ କୁମ୍ଭୀର ମୁହଁରେ ପଡ଼ିଥିଲା ଜୀବନୀ ଜୀବନ ବଞ୍ଚାଇବାକୁ ଯାଇ ଜଣେ ନାବାଳକ ଉପସ୍ଥିତ ବୁଦ୍ଧି ଖଟାଇ ସାହସିକତା ଦେଖାଇଛନ୍ତି।



ଜୀବନ ବଞ୍ଚାଇ ଉପରକୁ ଉଠି ପଳାଇ ଆସିଥିଲେ। କିନ୍ତୁ ଆହାର ଛାଡ଼ିଥିବା କୁମ୍ଭୀର ପଛରେ ଗୋଡାଳ ଆସିଥିଲା।

ଦିକ୍ଷାକ୍ରମରେ ଭର୍ତ୍ତି କରାଯାଇଥିଲା। ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା ପରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶକ୍ରମେ ତାଙ୍କୁ ଅଧିକ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ କଟକ ବଡ଼ ମେଡିକାଲକୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତର କରାଯାଇଥିବା ଜଣାପଡିଛି।

ବଳକା ଚାଉଳ, କୋଇଲା ରୟାଲ୍ଟି ପ୍ରସଙ୍ଗ ଉଠିଲା

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୩୦।୫(ବ୍ୟୁରୋ)

ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକ ସୋମବାର ଅପରାହ୍ନରେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦିଙ୍କୁ ସାକ୍ଷାତ କରି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ଆଲୋଚନା କରିଛନ୍ତି।



ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକ ଓ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦି।

ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ସହ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ଆଲୋଚନା

ଶୁଷ୍କ ମହାନଦୀକୁ ନେଇ ନବୀନଙ୍କ ଚିନ୍ତା ନବୀନ ସ୍ୱରାଷ୍ଟ୍ର ମନ୍ତ୍ରୀ ଅମୀତ ଶାହାଙ୍କୁ ଭେଟି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ଆଲୋଚନା କରିଛନ୍ତି।

ସହଯୋଗ ଲୋଡ଼ିବା ବେଶି ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି। ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ପ୍ରାର୍ଥୀଙ୍କୁ ବିକ୍ରୟ କରିବା ପାଇଁ ଭାଙ୍ଗି ଦିଆଯିବ ବୋଲି ସରକାରୀ ସୂଚନା ମିଳିଛି।

ପୋଲିଂ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ଆକସ୍ମିକ ମୃତ୍ୟୁ

ବ୍ରଜରାଜନଗର, ୩୦।୫(ଡି.ଏନ.ଏ.): ଖାରସୁରୁଡ଼ା ଜିଲ୍ଲା ବ୍ରଜରାଜନଗର ଥାନା ଗାନ୍ଧିଜୀ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ଗୋଦାଳନରେ ପଞ୍ଚାୟତ ଫଳସାଧିତା ଗ୍ରାମର ୧୬୯୯୯ ନମ୍ବର ପୋଲିଂ ଅଧିକାରୀ ଦିଲୀପ ଖଡ଼ିଆ (୪୬)ଙ୍କ ସୋମବାର ଆକସ୍ମିକ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଛି।

ଅପରାହ୍ନରେ ସମସ୍ତ ଚଟା ସମୟରେ ଦିଲୀପ ହଠାତ୍ ଅସୁସ୍ଥ ହୋଇ ପଡ଼ିଯାଇଥିଲେ। ଉଚ୍ଚ ରୁମ୍ଭର ପ୍ରକାଶିତ ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ମହତ୍ତ୍ୱ ଦେଖାଯାଇଥିଲା।

ସେଠାରେ ଡାକ୍ତର ତାଙ୍କୁ ମୃତ ଘୋଷଣା କରିଥିଲେ। ତାଙ୍କ ଘର ଖାରସୁରୁଡ଼ା ଥାନା ଗାନ୍ଧିଜୀପାଲି ଗ୍ରାମରେ ବୋଲି ଜଣାପଡିଛି।

Large advertisement for World Health Day 2022. Includes text: 'ବିଶ୍ୱ ତମାଖୁ ବର୍ଜନ ଦିବସ ୩୧ ମଇ ୨୦୨୨', 'ତମାଖୁ ବ୍ୟବହାର ଦ୍ୱାରା ସମାଜରେ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଓ ପରୋକ୍ଷ ଭାବରେ ସାମାଜିକ, ଅର୍ଥନୈତିକ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପାରିବାରିକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଗ୍ରଗତି ଅନେକ ମାତ୍ରାରେ ପ୍ରଭାବିତ ହେଉଅଛି।', 'ଧୂମପାନ ବା ତମାଖୁ ବ୍ୟବହାରର କୁପରିଣାମ: ପାଟି, ମୁଖ ଗହ୍ୱର, ସ୍ୱରଯନ୍ତ୍ର, ପୁଷ୍ପପୁଷ୍ପ, ମୁତ୍ରାଶୟ ଇତ୍ୟାଦିରେ କର୍କଟ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ।'



ଦୁର୍ଗା ପାଞ୍ଚ ବରଦାନ ଅଣ୍ଟା

ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ

ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ନିମନ୍ତେ ମହିଳାମାନେ ବିଭିନ୍ନ ଉପାଦାନ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି। ତେବେ ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି କି, ଅଣ୍ଟାରେ ଭରି ରହିଛି ଅନେକ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧିକାରୀ ଗୁଣ। ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ଆପଣ ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାୟରେ ନିଜ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି କରିପାରିବେ...

- ବେଦାନ୍ତ ସୁନ୍ଦର ଦୁର୍ଗା କାହାକୁ ବା ଭଲ ନ ଲାଗେ। ହେଲେ ଖରା, ପ୍ରଦୃଷ୍ଟ୍ୟ ହେଉ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାରଣରୁ ଅନେକଙ୍କଠାରେ ଦୁର୍ଗାରେ ଦାନ ସମୟା ଦେଖା ଦେଉଛି। ଏହାକୁ ଦୂରକରିବା ଲାଗି ମୁହଁରେ ଅଣ୍ଟାର ଧଳା ଅଂଶ, ମହୁ ଏବଂ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ପ୍ୟାକ୍ ଗ୍ରାଏ କରନ୍ତୁ। ଏହା ଦୁର୍ଗାରୁ ଦାନ ସମୟା ଦୂରକରି ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି କରିବ।
- ଅଣ୍ଟାରେ କେଶର ବାହାରକରି କେବଳ ଧଳା ଅଂଶରେ ଅଳ୍ପ ମହୁ ମିଶାନ୍ତୁ। ଉଚ୍ଚ ପ୍ୟାକ୍ ମୁହଁରେ ଲଗାଇବା ଦ୍ୱାରା ଦୁର୍ଗାରେ ଥିବା ରିଲିଫ ମାର୍କ ଦୂରହୋଇ ଦୁର୍ଗା ଚାନ୍ଦ ହେବ ଏବଂ ଆକର୍ଷଣୀୟ ଯଙ୍ଗର ଲୁକ୍ ଦେବ।
- ଗୋଟିଏ ଅଣ୍ଟାରେ କେଶର ସହ ଏକ ଚାମଚ ଲୋଖାଏଁ ଆଲମଣ୍ଡ ଅଧଳ, ମହୁ ଏବଂ ଦହି ମିଶାଇ ପ୍ୟାକ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଲଗାନ୍ତୁ। ଏହାକୁ ଲଗାଇ ୩୦ ମିନିଟ୍ ରଖିବା ପରେ କେଶ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହା କେଶକୁ ମଜଭୁତ କରିବା ସହ ସାଲିନି ମଧ୍ୟ କରିଥାଏ।
- ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ଫିନ୍ ଟୋନ୍ କମ୍ ତେବେ ଅଳ୍ପ କମ୍ପାଉଣ୍ଡ ଗ୍ରାଉଣ୍ଡ କରି ସେଥିରେ ଅଣ୍ଟା, କ୍ଷୀର ମିଶାଇ ପ୍ୟାକ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ। ପ୍ରତିଦିନ ଏହାକୁ ଲଗାନ୍ତୁ ଖୁବ୍ କମ୍ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଦୁର୍ଗାର ରଙ୍ଗରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ନିଜେ ଜାଣିପାରିବେ।
- ଗୋଟିଏ ଅଣ୍ଟା, ପାଟିଲା କଦଳୀ , ୫ ଚାମଚ ରୋଲ୍ ଅଧଳ ଏବଂ



ସଫଳତାର ମାର୍ଗ

ଜୀବନରେ ସଫଳତା ହାସଲ କରିବା ଏତେ ସହଜ ନୁହେଁ। ତେବେ ଏହାକୁ ହାସଲ କରିବା ଲାଗି ଦୈନିକ ବୃଦ୍ଧି ମାନସିକତା, ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଏବଂ ସକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତା...

କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରରେ ଆପଣଙ୍କର ଏକ ସ୍ୱଚ୍ଛ ପରିଚୟ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ। ଅର୍ଥାତ୍ ଆପଣଙ୍କ ବ୍ୟବହାର ଏବଂ ଚିନ୍ତାଧାରାରେ ଅନ୍ୟମାନେ ମଧ୍ୟ ଉପକୃତ ହେଉଥିବାରୁ ଆପଣଙ୍କୁ ସେମାନେ ନିଜର ଆଦର୍ଶ ବା ରୋଲ୍ ମଡେଲ ଭାବେ ମଧ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି।

- ସର୍ବଦା ସକାରାତ୍ମକ ଭାବନା ଓ ଆତ୍ମ ବିଶ୍ୱାସ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ। କାରଣ ଏହାର ଶକ୍ତି ଏତେ ଅଧିକ, ଯାହାକି ଜଣଙ୍କୁ ଯେକୌଣସି ଅସମ୍ଭବ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ସମ୍ପାଦନ କରିବାକୁ ମଧ୍ୟ ମୁକ୍ତି ଆସିବାର ସାହାଯ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରେ।
- ସର୍ବଦା ସକାରାତ୍ମକ ଭାବନା ଓ ଆତ୍ମ ବିଶ୍ୱାସ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ। କାରଣ ଏହାର ଶକ୍ତି ଏତେ ଅଧିକ, ଯାହାକି ଜଣଙ୍କୁ ଯେକୌଣସି ଅସମ୍ଭବ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ସମ୍ପାଦନ କରିବାକୁ ମଧ୍ୟ ମୁକ୍ତି ଆସିବାର ସାହାଯ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରେ।

ଯଦି କୌଣସି ପ୍ରକାରର ଭାବନା ବା ଚିନ୍ତା ଆପଣଙ୍କୁ ଆଗକୁ ବଢ଼ିବାକୁ ମାନସିକ ପ୍ରଭାବ ପ୍ରତିରୋଧ କରୁଛି, ତେବେ ସର୍ବପ୍ରଥମେ ତାହାକୁ ଦୂର କରନ୍ତୁ। ନିଜ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବୃଦ୍ଧି ଲାଗି ମନରେ ସକାରାତ୍ମକ ଭାବନା ଆଣିବା ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ। ଏଥିପାଇଁ ଆପଣ ଯୋଗ, ପ୍ରାଣାୟାମ ଆଦି କରିପାରିବେ। ବିଫଳତାରୁ ସଫଳ ହୋଇଥିବା ବିଶିଷ୍ଟ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ଜୀବନୀ ପଢ଼ିପାରିବେ। ଏହା ମଧ୍ୟ ଆପଣଙ୍କ ମନୋବଳ ବଢ଼ାଇବ ଏବଂ ସଫଳ ହେବା ଲାଗି ଉତ୍ସାହ ଓ ସକାରାତ୍ମକ ଭାବନା ସମ୍ପାଦନ କରିବ।



ଖାଦ୍ୟବୃଦ୍ଧି ଇଡ଼ଲି ୧୫

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ: ୧୦ଟି ଇଡ଼ଲି, ଲାଲ ଲଙ୍କା ପାଉଁଶ ୧ ଚାମଚ, ଜିରା ପାଉଁଶ ୧ ଚାମଚ, ଚାଉଳ ଗୁଣ୍ଡ ୨ ଚାମଚ, ଦହି ୩ ଚାମଚ, ଛାଣିବା ପାଇଁ ତେଲ, ସୋରିଷ ୨ ଚାମଚ, ପାନମଧୁରା ୧ ଚାମଚ, ଅବା ଛୋଟ କଟା ହୋଇଥିବା, ୮ କୋଲା ରସୁଣ ଛୋଟ କଟା ହୋଇଥିବା, ଭୃଷ୍କ ପତ୍ର ୮-୧୦ଟି, ଶୁଖିଲା ଲଙ୍କା ୩ଟି, ଧନିଆ ପାଉଁଶ ୧ ଚାମଚ, ହଳଦୀଗୁଣ୍ଡ ଅଧଚାମଚ, ଗୋଲମରିଚ ପାଉଁଶ ଅଧ ଚାମଚ, କଟା ଧନିଆପତ୍ର ଏବଂ ସାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ।

ଦିଅନ୍ତୁ। ବର୍ତ୍ତମାନ ଏକ ପାତ୍ରରେ ତେଲ ଗରମକରି ସେଥିରେ ଏହାକୁ ଅଳ୍ପ ବ୍ରାଉନ କଲେ ହେବା ଯାଏ ଛାଣନ୍ତୁ ଅନ୍ୟ ଏକ ପ୍ୟାନ୍‌ରେ ଅଳ୍ପ ତେଲ ଗରମ କରନ୍ତୁ। ସେଥିରେ ସୋରିଷ, ପାନମଧୁରା, କଟା ଅବା, କଟା ରସୁଣ, ଭୃଷ୍କ ପତ୍ର, ଶୁଖିଲା ଲଙ୍କା ପକାଇ ଭାଜନ୍ତୁ। ଏହା ଲାଲ ହୋଇଗଲେ ସେଥିରେ ଦହି ପକାଇ ଗୋଳାନ୍ତୁ। ବର୍ତ୍ତମାନ ସେଥିରେ ଧନିଆ ପାଉଁଶ, ଜିରା ପାଉଁଶ, ପୁରୁଣୁ ଛଣା ହୋଇଥିବା ଇଡ଼ଲି ଏବଂ ସାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ ପକାଇ ଗୋଳାନ୍ତୁ ଏବଂ ରୁଲା ବନ୍ଦ କରିଦିଅନ୍ତୁ। ଇଡ଼ଲି ୧୫ ଏବେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇପାରିଛି। ସେଥିରେ ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ ଏବଂ କଟା ଗୁଣ୍ଡ, ଦହି ଚାଉଳ ଅବା, ଲୁଣ ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ମିଶାଇ



ଧୂମପାନ ଓ ନାରୀ

ଡା. ରାମଚନ୍ଦ୍ର ରାଉତ

ଆଜି ବିଶ୍ୱ ତମାଖୁ ବର୍ଜନ ଦିବସ। ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷାରେ ଏହା ନାରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଗୁରୁତ୍ୱ ବହନ କରୁଛି। କାରଣ କେବଳ ଯିଏ ଧୂମପାନ କରିଥାଏ ସେ ଯେ, ଅସୁସ୍ଥ ହୁଏ ଓ ରୋଗରେ ପଡ଼ିଥାଏ ତାହା ନୁହେଁ, ତାଙ୍କ ଧୂଆଁ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସୁଥିବା ମୁଖ୍ୟତଃ ନାରୀ ଓ ଶିଶୁମାନେ ଅଧିକ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଆନ୍ତି...

ସେହିପରି ଧୂମକୁ ମଧ୍ୟ ୩ ପ୍ରକାର ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଛି। ଯଥା:

୧ମ ପ୍ରକାର ଧୂମ: ନିଜେ ଧୂମପାନ କରିବାକୁ ପ୍ରଥମ ପ୍ରକାରର ଧୂମ ବା ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଧୂମପାନ କୁହାଯାଇଥାଏ କୁହାଯାଏ।

୨ୟ ପ୍ରକାର ଧୂମ: ଧୂମପାନୀ ବ୍ୟକ୍ତି ତ୍ୟାଗ କରୁଥିବା ଧୂମ ଓ ତା'ର ସିଗାରେଟ୍ ଓ ବିତର ଅବଶିଷ୍ଟ ଅଂଶକୁ ବାହାରକୁ ଧୂମକୁ ଦ୍ୱିତୀୟ ପ୍ରକାର ଧୂମ କୁହାଯାଏ। ଯାହା ପାଖ ଲୋକ ନିଶ୍ଚୟରେ ତା' ଦେହକୁ ଯାଇଥାଏ ଓ ଏହା ଅଧିକ କ୍ଷତିକାରକ, ଯାହାକୁ ପରୋକ୍ଷ ଧୂମପାନ କୁହାଯାଇଥାଏ। କାରଣ ଏଥିରେ ଧୂମପାନୀ ଛାଡ଼ିଥିବା ଅଜୀରକାମ୍, ଜୀବାଣୁ ଓ ଭୃତ୍ୟାଣୁ ଅଧିକ ଥାଏ।

୩ୟ ପ୍ରକାର ଧୂମ: ସେହିପରି ଗର୍ଭବତୀ ମା'ର ଦେହକୁ ଯାଉଥିବା ଧୂମାଣୁର ଧୂଆଁ ତାର ଗର୍ଭରେ ବୁଦ୍ଧି ପାଉଥିବା ଶିଶୁ ଦେହକୁ ଯାଇ ତା'ର କ୍ଷତି କରିଥାଏ। ଯାହାକୁ ତୃତୀୟ ପ୍ରକାର ଧୂମ ଧୂମାଣୁ କୁହାଯାଏ।

ମହିଳାଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ

ତମାଖୁ ନାରୀମାନଙ୍କୁ ଦେଉଥିବା ଭଲଗୁଣ ଠାରୁ ଖରାପ ଗୁଣ ଶହସ୍ର ଗୁଣ ଅଧିକ। ତମାଖୁ ବ୍ୟବହାର ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଜନନ ଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ। ଇଷ୍ଟ୍ରୋଜେନ୍ ପୂର୍ବରୁ ପିଲାକନ୍ଦ, କମ୍ ଓଜନର ହରମୋନ୍ କମ୍ ବାହାରିଥାଏ, ଫଳରେ ଡିମ୍ବାଣୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ ନାହିଁ। ଏହା ଜରାୟୁର ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ କମ୍ କରିଥାଏ। ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ପରେ ଅସ୍ଥିକଳିତ ରୋଗ କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ଅଭାବକୁ ହୁଏ, ଯାହାକି ଧୂମପାନ ଯୋଗୁଁ ଘଟିଥାଏ। ଅତ୍ୟଧିକ ଧୂମପାନ ଦ୍ୱାରା ସମୟ ପୂର୍ବରୁ ପିଲାକନ୍ଦ, କମ୍ ଓଜନର ଶିଶୁ, ବନ୍ଧ୍ୟାତ୍ୱ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ। ବେଳେବେଳେ କୌଣସି କାରଣ ନ ଥାଇ ଶିଶୁମାନେ ମୃତ୍ୟୁପୂର୍ଣ୍ଣରେ ପଡ଼ିଥାନ୍ତି।

ନାରୀମାନେ ତମାଖୁ ଓ ତମାଖୁ ଧୂଆଁ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଓ ପରୋକ୍ଷ ତଥା ଅଜଣା ଭାବେ ପ୍ରଭାବିତ ହୁଅନ୍ତି ଓ ଗର୍ଭସ୍ତ ଶିଶୁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଭାବିତ ହୁଏ। ତମାଖୁ କ୍ୟାନ୍ସର ସହ ଆହୁରି ଅନେକ ରୋଗର କାରଣ- ଶ୍ୱାସ, ଯକ୍ଷ୍ମା ଓ ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଏଥିରେ ପ୍ରମୁଖ।

ମହିଳାମାନେ ଚାହିଁଲେ ସେମାନଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ପୁଅ ଓ ପରିଜନନୀନକୁ ଧୂମପାନ ନ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରବର୍ତ୍ତାଇବାରେ ସଫଳ ହୋଇପାରିବେ। ନିଜେ ମଧ୍ୟ ଧୂମପାନ ତ୍ୟାଗ କରିପାରିବେ ଓ ଦ୍ୱିତୀୟ, ତୃତୀୟ ପ୍ରକାର ତମାଖୁ ଧୂଆଁରୁ ନିଜକୁ ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରିପାରିବେ।

- ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଚିବଙ୍କ ଓ ପରିସଂଖ୍ୟାନ, ତଥା ମୁଖ୍ୟ ରେଜିଷ୍ଟ୍ରାର(ଜନ୍ମ ଓ ମୃତ୍ୟୁ), ଓଡ଼ିଶା



ଘରେ କରନ୍ତୁ ଏକ୍ସରସାଇଜ୍

→ ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଥମେ ମନ ଇଚ୍ଛା କୌଣସି ଏକ୍ସରସାଇଜ୍ ନ କରି ଏକ୍ସର୍ସିଜ୍ ପରାମର୍ଶ ନେଇ କରିବା ଭଲ। ତେବେ ବର୍ତ୍ତମାନ ସ୍ଥିତିରେ ଅନେକ ଫିଟନେସ୍ ଏକ୍ସର୍ସିଜ୍ ଭିତ୍ତି ଓ ଆୟୁର୍ବିଦ୍ୟା ଯାହାକୁ ଦେଖି ଏକ୍ସରସାଇଜ୍ କରିପାରିବେ।

→ ପ୍ରତିଦିନ ଅତି କମ୍ରେ ୨୦-୪୫ ମିନିଟ୍ ଏକ୍ସରସାଇଜ୍ କରନ୍ତୁ। ଅଧିକ ସମୟ ଚାଲିବାରେ ଦିଅନ୍ତୁ। ଘରେ ସମସ୍ତଙ୍କର ଟ୍ରେନିଂ ନ ଥାଏ। ତେଣୁ କ୍ଷାତ୍ର ଉପରେ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଖୋଲା ସ୍ଥାନରେ ଚାଲିପାରିବେ। ଆପାର୍ଟମେଣ୍ଟରେ ରହୁଥିଲେ ଲିଫ୍ଟ ବଦଳରେ ପାହାଚ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ, ଶରୀର ଫିଟ୍ ରହିବ।

→ ଏଥିରେ କିଛି ସମୟ ଯୋଗ ଏବଂ



ମେଦବହୁଳତା ଅନେକ ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଉତ୍ପନ୍ନକାରୀ କାରଣ ସାଜୁଛି। ଏହା ଦୂର କରିବା ଲାଗି କେହି କେହି ଉପରେ ନିର୍ଭର କରୁଛନ୍ତି। ହେଲେ ଯଦି ଆପଣଙ୍କୁ କିମ୍ବଦନ୍ତୀ ସୁଧିକା ନାହିଁ ତେବେ ଘରେ ମଧ୍ୟ ଏକ୍ସରସାଇଜ୍ ଆରମ୍ଭ କରିପାରିବେ...



ପ୍ରାଣାୟାମ ଆଦିକୁ ସାମାନ୍ୟତାରେ ଅଧିକ ଉପକୃତ ହୋଇପାରିବେ। ଆପଣ ଚାହିଁଲେ ଯୁକ୍ତ ବୟସ୍କ ଏବଂ ବୃଦ୍ଧମାନଙ୍କୁ କୁଣ୍ଡା ଭଳି ତ୍ୟାଗ ଏକ୍ସରସାଇଜ୍ ବି କରିପାରିବେ।

→ ମନୋରୋଗ, ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଥମେ ଏକ୍ସରସାଇଜ୍ କରୁଥିଲେ ପତଳା ହେବା ନିଶ୍ଚୟ ଏକାସଙ୍ଗେ ବହୁତ ଏକ୍ସରସାଇଜ୍ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଦେହ ଦରଳ ଭଳି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇପାରେ। ତେଣୁ ପ୍ରଥମେ ଅଳ୍ପ ସମୟ ଏକ୍ସରସାଇଜ୍ କରିବା ପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଅଧିକ କରନ୍ତୁ। ଏହି ସମୟରେ ହାଲୁକା ଏବଂ ଆରାମଦାୟକ ପୋଷାକ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ।

