

କୁଟୁମ୍ବକା ରାଷ୍ଟ୍ରର ରିଂ ପାରିଶର

କୁଣ୍ଡଳେରି ମଧ୍ୟରେ ମହିଳାମାନଙ୍କେର ଅଧିକ ପସନ୍ଦ ଇନ୍ଦ୍ରର
ରି । ତେବେ ଏହା ଏବେ କେବଳ ସୁନୀ କି ରୂପାରେ
ସୀମିତ ନାହିଁ, ବରଂ ଭଲିକି ଭଲି ଆର୍ଦ୍ଦେଶ୍ୱରାଲୁ ଇନ୍ଦ୍ରର ରି ।
ଅଧିକ ବ୍ୟବହାର କରୁଛନ୍ତି, ଯାହା ମଧ୍ୟରେ
ଫୁଲୁକା ରି ପାଲଚିଛି ଲାଚେଷ୍ଟୁ ଫ୍ୟାଗନ...



ନଷ୍ଟ ହେବ ନାହିଁ ଅଦରକାରୀ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ...

ବ୍ୟବହାର ସରିବା ପରେ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ବୋତଳ, ତବା ଆଦିକୁ ଆମେ
ଅଦରକାରୀ ବୋଲି ଫିଙ୍ଗି ଦେଲାଥାଉା ହେଲେ ଆପଣ ଚାହିଁଲେ ଏହାକୁ ପୁନଃ
ବ୍ୟବହାର କରି ବିଭିନ୍ନ ଗୃହସଜ୍ଜା କିମ୍ବା ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି
ପାରିବୋ ଜଣିରଖନ୍ତୁ କେତୋଟି ସହଳ ଉପାୟ...



ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ଆର୍ଟ କିମ୍ବା କ୍ରାଫ୍ଟ ରିବାରେ ବୁଢ଼ି ରହିଛି, ତେବେ ଏବନକାରୀ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ଜିନିଶଗୁଡ଼ିକୁ ନିଜ ନାମ ପଥସ ଡିଜାଇନର କାଟି ଧ୍ରୁବୀରପଟ, ଧ୍ରୁବୀରଭେସ ଆଦି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିପାରିବେ । ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ବୋତଳରେ ବିଭିନ୍ନ ଖାଲର ଧ୍ରୁବୀର, ଡ୍ରାଲ ହ୍ୟାଙ୍କ ଆଦି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଯାଇରେ ଟଙ୍କି ଘରକୁ ଆଗ୍ରାକର୍ତ୍ତିଭୁ ଲୁକ୍ ଦଇ ପାରିବେ । ପେନ ଖାଣ୍ଡ, ପେପର ଖାଣ୍ଡ, ମାବାଇଲ୍ ଖାଣ୍ଡ, ବସ ଖାଣ୍ଡ, କୁଣ୍ଠେରି ଖାଣ୍ଡ, ବୁଲ୍ ସେଲ୍ ଆଦି ମଧ୍ୟ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକରୁ କରିପାରିବେ । ଏହାକୁ ଅଧିକ ଆକର୍ଷଣୀୟ କରିବା ପାଇଁ ଆପଣ ବିଭିନ୍ନ କଲର ମାଧ୍ୟମରେ ଏହାକୁ ସଜାଇପାରିବେ ।

- ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ଡବାକୁ କାଟି ଫୁଲ କୁଣ୍ଠ ଭାବେ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ । ଗଛରେ ପାଣି ଦେବା ପାଇଁ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ବୋତଳକୁ କାଟି ଡାରିଙ୍ କ୍ୟାନ୍ ବା ଟ୍ରିଙ୍କଲର ଭାବେ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ ।

ଖରାର ପ୍ରଭାବ ଧୀରେ ଧୀରେ ଆରମ୍ଭ
ହେଲାଣ୍ଡିଆ ଟ୍ୟାନିଂ ସମସ୍ୟାକୁ ନେଇ
ଅନେକେ ଚିନ୍ତାରେ ପଡ଼ିଲେଣ୍ଡିଆ ଏମିତିରେ
ଆମଶ ମେମୋର ବ୍ୟବହାରକରି

ଘରୋଇ ଉପା
ଦ୍ଵାର ଯତ୍ତ
ନେଇପାରିବେ
ଏବଂ ଗ୍ରୌଇ
ଏବଂ ଚ୍ୟାନ୍
ଫ୍ରି ଦ୍ଵାର ପାଇ



ମୀରି ଘାଟକ

ବର୍ତ୍ତମାନ କ୍ୟାନ୍ଦୁର ଗୋଗୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ସମଗ୍ର ପୃଥିବୀରେ ବଡ଼ବାରେ ଲାଗିଛି ଯାହାର
ଶିକାର ପିଲାତୁ ବୁଦ୍ଧ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତେ ହେଉଥିବାର ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି । ତେବେ ମହିଳାଙ୍କ ୦୧ରେ ଦେଖା
ଦେଉଥିବା ବିଭିନ୍ନ କ୍ୟାନ୍ଦୁର ମଧ୍ୟରୁ ଓଡ଼ାରିଆନ୍ କ୍ୟାନ୍ଦୁର ବା ତିଥିକୋଷ କର୍କଟ ଏକ ନୀରବ ଘାଡ଼କା ।
ଯାହାକି ସହଜରେ ଚିହ୍ନଟ ହୋଇ ପାରୁ ନ ଥିବାରୁ ଗୋଗୀ ପାଇଁ ବିପଦଜନକ...



ଆଶଙ୍କା ବେଶୀ

ପରାକ୍ଷା : ପେଟ ପରାକ୍ଷା କରି ଅର୍ଥଦୂରତା
ଆକାର ବଢ଼ିଥିବା ଏବଂ କଠିନ ହୋଇ ମୁହଁ
ହଲୁଥିବା ଜଣାପଡ଼େ । ଯୌନ ପରାକ୍ଷା
ସାରା ଝୁମଗର ଆକାର ସହ ଏହା
ଜଗାମୁଁ ସହ ସଂର୍କ୍ଷିଷ୍ଟ କି ନାହିଁ ଜଣାପଡ଼େ
ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର କରିବ
ପୁରୁଷୁ ଏହା ତିମଶୀଯର କର୍ମଚାରୋତ୍ତମ
ଗୋଟିଏ କି ନୁହେଁ ଏବଂ ଏହା କେତେବୁଦ୍ଧ
ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବ୍ୟାପିଛି ଜାଣିବା ଲାଗି ସତରା
ପରାକ୍ଷା କରାଯାଏ ।

(୧) ତିମ୍ବକୋଷରୁ କର୍କଟ ରୋଗର କୋଷ ସିଥାସଳଖ ଜରାୟୁ ତିମ୍ବବାହୀ ନଳୀ ଯଥା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟେକୁ ଯାଇଥାଏ ।

(୨) ପେଟ ଉଚିତରେ ତିମ୍ବକୋଷର ଉପରିଭାଗ ଫାଟିଯାଇ ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟେକୁ ଯାଇଥାଏ ।

(୩) ରଙ୍ଗ ବା ଧମନୀ ଦ୍ୱାରା କର୍କଟ କୋଷ ବିଭିନ୍ନ ଦିଗକୁ ପ୍ରସାରିତ ହୋଇଥାଏ ଯଥା ଯକୃତ, ଫୁସପୁସ୍ତ ଓ ହାଡ଼ ।

(୪) ଲିମ୍ପାକିଳ ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ଏହା ବିଭିନ୍ନ ଗ୍ଲାଷ୍ଟର ବିଶେଷ କରି ବେଳରେ ଥିବା ମୁପ୍ରାକ୍ତଭିକ୍ଷୁଳାର ଗ୍ଲାଷ୍ଟର ବ୍ୟାପିଯାଇଥାଏ । ବିଯସ ସୀମା: ଏହି ରୋଗ ବିଯସ ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ । ଶତକତ୍ତା ୧୦ ଭାଗ କର୍କଟ ରୋଗ ମାସିକ ରତ୍ନସ୍ଵାବ ବିରତିର ଠିକ ପୂର୍ବରୁ ହୋଇ ଥାଏ । ତେବେ ଏହା ଯେ, କୌଣସି ବିଯସର ମହିଳାଙ୍କଠାରେ ମଧ୍ୟ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ ।

ହଲୁଥୁବା ଜଣାପଡ଼େ । ଯୌନ ପରାମ୍ବାରା ଗ୍ର୍ୟମରର ଆକାର ସହ ଏହା ଜରାୟୁ ସହ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ କି ନାହିଁ ଜଣାପଡ଼େ ଏହା ବ୍ୟତିତ ଅନ୍ତ୍ରୋପଚାର କରିବିବା ପୂର୍ବରୁ ଏହା ତିମ୍ବଶୟର କର୍କଟରୋଗ ରୋଗ କି ମୁହଁ ଏବଂ ଏହା କେତେବେଳେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବ୍ୟାପଛି ଜୀବିବା ଲାଗି ସ୍ଵତନ୍ତ୍ର ପରାକ୍ରାନ୍ତ କରାଯାଏ ।

ପ୍ରାଥମିକ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଏହାର ଚିହ୍ନଟ ଏହା ଚିହ୍ନଟ କରିବା ଖୁବ କଷ୍ଟକର କାରଣ ଏହାର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବିଯସସୀମା ୧ ଥାଏ ଏବଂ ଏହା ପ୍ରାୟ ୪୪ ବର୍ଷରୁ ଉପରି ବିଯସର ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ହୋଇଥାଏ ୧୪ ରୁ ୧୦ ଭାଗ ମହିଳାମାନଙ୍କଟ ଆଦୋ କିଛି ଲକ୍ଷଣ ନ ଥାଏ । ଏହା ରୋଗର ଚିହ୍ନଟ ହେବାବେଳକୁ ଶତକତ୍ତା ୭୦ ଭାଗ ମହିଳାଙ୍କଠାରେ ଏହା ଶରାର ଭିତରେ ବହୁ ଅଙ୍ଗକୁ ବ୍ୟାପିଯାଇଥାଏ ।

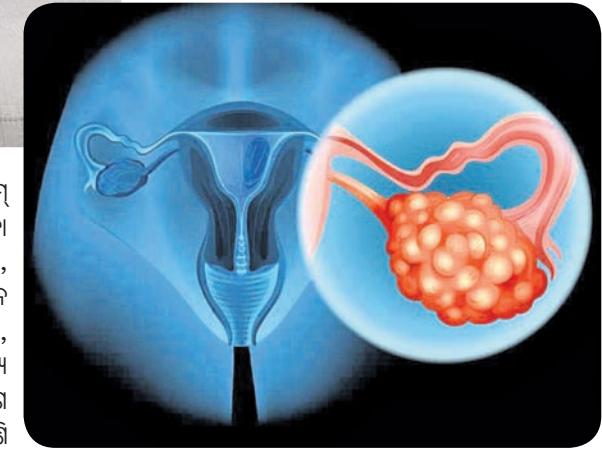
ଚିକିତ୍ସା :

ସବୁ କର୍କଟ ରୋଗ ପରି
ଡିମ୍ବକୋଷ କର୍କଟ ରୋଗର
ପ୍ରତିଷେଧକ ବ୍ୟବସ୍ଥାମାନ
ଗ୍ରହଣ କରିବା କଷ୍ଟକର
ତେବେ ମଧ୍ୟ କେତେବେ
ଶୈତ୍ରରେ ପ୍ରତିଷେଧକ
ବ୍ୟବସ୍ଥାଟ ଗ୍ରହଣ
କଲେ ଏହି ରୋଗଠାରୁ
ଦୂରେଇ ରହିପାରିବା
ଜରାୟୁ ଅପ୍ୟାଗରଣ
ଅସ୍ତ୍ରୋପଗାର ସମୟରେ
‘ହାଇରିସ୍’ ମହିଳାମାନଙ୍କ
ଶରୀରରୁ ହୁଳଟି ଯାବାର
ଡିମ୍ବକୋଷ ବାହାର
କରିନେବା ଜରୁଗା । ବିଶେଷ ଭାବରେ
ଲକ୍ଷଣ ନ ଥିବା ମହିଳାମାନଙ୍କ ଶୈତ୍ରରେ
ପ୍ରାଥମିକ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଚିକିତ୍ସା ହେବା
କଷ୍ଟକର ହୋଇଥାଏ । ଥଥାପି ପେଟରେ
ଅଳ୍ପାସାଉଣ୍ଡ କରି ତୁମର ସଫେହ
ହେଲେ ତୁରନ୍ତ ଚିକିତ୍ସା କରାଇବ
ଆବଶ୍ୟକ । ହାଇରିସ୍ ମହିଳାମାନେ
ବର୍ଷକୁ ଅନ୍ତରେ ଥରେ ସ୍ତ୍ରୀରେ
ବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କ ପାଖରେ ନିଜର

ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶାରୀର ପରାମାଣ୍କ କରାଇନେଲେ
 ଏହି ଗୋଟ ପ୍ରାଥମିକ ପର୍ଯ୍ୟାୟରୁ ଚିନ୍ତା
 ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ମୂଳ୍ୟବାନ ଜୀବନ
 ରକ୍ଷା ହୋଇପାରିଥାଏ ।

- ସ୍ଵୀଗୋଟ ଓ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଦିଶେଷଙ୍କ
 ଲିଙ୍ଗଗୋଡ଼, କଟକ-୧୯

ଲୋକ୍ୟବାଦୀ, କାଠକା-୧୯



ଶ୍ରୀ ମହାଦେବ ପାତ୍ର

- ❖ ৭ চামচ বেসনরে ১ চামচ মহুঁ এবং অঙ্গু
পাণি মিশাই প্যাক প্রস্তুত করছু। এহাকু মুহুঁ
এবং বেকরে লগাই ঠ-৯-১০ মিনিট রখেছু।
পাণিরে আঙুলি চিপ সাহায্যেরে ধাই ধাই
ঘষি ধোলিদিঅন্তু। সপ্তাহরে ৭ থর এহি প্যাক
লগাইলে ভুতা গুৱো কৰিব।
 - ❖ ৭টি কমলারু চোপা ছাঢ়েজ রে বাহার
করছু। ষেথুরে ১ চামচ ক্ষার এবং
চিমুটাখ হলিদা এবং গোচে চামচ লেখাঁ
বেসন, মহুঁ মিশেজ প্যাক প্রস্তুত করছু।
এহাকু মুহুঁরে ভলভাবে লগাই ধাই
ধাই মাজ করছু এবং ১০মিনিট পর্যায়ে
ছাঢ়িদিঅন্তু। এহা পরে পাণিরে ভল ভাবে
ধোলিদিঅন্তু। সপ্তাহরে থরে কিম্বা ৭ থর এহি
প্যাক লগাইলে আপশং মুহুঁ উজ্জল এবং



ଶାବ୍ଦିକ
ପାଠ୍ୟରତ୍ନ

ତ୍ୟର ଛୋକଳା

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ: ବେସନ ୧ କପ, ୧ ଚାମତ ଅଦା ପେଣ୍ଠ, ୧/୨ ଚାମତ ବେଳ୍କି ଯୋଡ଼ା, ୧ ଚାମତ ସୋରିଷ, ୧ ବଡ଼ ଚାମତ ତେଲ, ୧/୨ ଚାମତ ଲଙ୍କାଗୁଡ଼ି, ୧/୨ ଚାମତ ହଳଦାଗୁଡ଼ି, ୧/୨ କପ ଦହି, ୧ ଚାମତ ତମ୍ବୁରି ମସଲା, ଭୁର୍ବଞ୍ଜ ପତ୍ର, ୪-୫ଟି କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, ପାଣି ଏବଂ ଲୁଣ ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁସାରେ।

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରାଳୀଳୀ: ଏକ ପାତ୍ରରେ ବେସନ, ଅଦା ପେଣ୍ଠ, ହଳଦାଗୁଡ଼ି, ବେଳ୍କି ଯୋଡ଼ା, ଅଧା ତମ୍ବୁରି ମସଲା, ଲଙ୍କାଗୁଡ଼ି, ସ୍ଵାଦିନୁଯାୟୀ ଲୁଣ ଏବଂ ଅଛୁ ପାଣି ଦେଇ ଭଲ ଭାବେ ଗାଡ଼ ପେଣ୍ଠ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଦିଅଛୁ। ଗୋଟିଏ ଗୋଲ ଥାଳିରେ ତେଲ ଲଗାଇ ତ୍ରିଭୁଜ କରିଦିଅଛୁ। ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥିବା ପେଣ୍ଠି ଏହା ଉପରେ ଧାରେ ଧାରେ ଧାରେ ଭାଲି ଚାମତ ସାହାଯ୍ୟରେ ସଜାହି ଦିଅଛୁ ଯେପରି ଉପରଭାଗ ଘେନ ରହିବ। ଏହାକୁ ଏକ କ୍ଷିମର କିମ୍ବା ଛାତ୍ରି ଛାଅରେ ବସାଇ ୧୨-୧୫ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସିଦ୍ଧାବାକୁ ନାହିଁଅଛା। ଏହା ହୋଇବାକୁ ଭାବିବା କାହାର ମନେ ନାହିଁଅଛା।

