



ଆରତ୍ତ-ପାଞ୍ଚ ଏଣ୍ଟର୍

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ସୋମବାର, ୧୭ ମେ, ୨୦୨୫



ପାକିସ୍ତାନ ସେବା ଗୁଣିମାତ୍ରରେ ଜମ୍ବୁରେ ଶହାଦ ହୋଇଥାଏ କର୍ତ୍ତବ୍ୟରଚ ବିଷୟରେ ସବଳବ୍ୟପେକ୍ଷର ମହନ୍ତିର ଉପରେ ମରଶରାରକୁ ଯବାନମାନେ ରବିବାର ଶୋଭାଯାତ୍ରାରେ ତାଙ୍କ ଘର ଅଭିମୂଖେ ନେଉଛନ୍ତି ।



ଶନିବାର ସନ୍ଧାରୁ ଭାରତ ଓ ପାକିସ୍ତାନ ମଧ୍ୟରେ ଅସ୍ଵଦିତି ଝୁକ୍କାମାଣା ହୋଇଥିବାବେଳେ ବିଷସ୍ଵାଦଂ ୫
ପଞ୍ଚାବ ପୋଲିସ୍ଟର ମିଳିତ ଯାଞ୍ଚ ସମୟରେ ରବିବାର ସୀମାବର୍ତ୍ତୀ ପିରୋଜପୁର
ସନ୍ଦିକଟ ଏକ ଗାଁର ବିଲାରୁ ତ୍ରେନ୍ ଏବଂ ପିଟ୍ଟଲ ଜବତ କରାଯାଇଛି ।



ପାଇଁ ସେନାର ଗୁଲଗୋଳ ଆକ୍ରମଣରେ ପ୍ରାଣ ହରାଇଥାଏ ଜମ୍ବୁ-କଞ୍ଚାର ରାଜୋରାର ଅନ୍ତରେ କଳା ଦେଖିଲପେଣେଥିବ କମଶନର ରାଜ କୁମର ଥାପାଙ୍କ ମରଣଶାର ରବିବାର ଜମ୍ବୁଟି ତାଙ୍କ ସରକାର ଆବଶ୍ୱେ ପହଞ୍ଚାଯା ପରେ ମୁଦ୍ରମାଣ ହୋଇପଡ଼ିଥାଏ ପରିବାରବର୍ଷ ।

ଜମ୍ବୁ ଜଳାର ତ୍ରେତୀ ଗାରେ କରବ୍ୟରତ ଯବାନ ସୁନାଳ କୁମାର ପାଇଁ ସେନା ଗୁଲଗେ ଶାସଦ ହୋଇଥିବାବେଳେ ରବିବାର ତାଙ୍କ ମରଣଶାରକୁ ସାନାମ ଜଣାଉଛି ଜମ୍ବୁ-କଞ୍ଚାର ଲୁଧିନାର୍ଥ ଗର୍ଜନର ମନୋଜ ବିଶ୍ଵ ।

ଅସ୍ତ୍ରବିରତି ପରେ



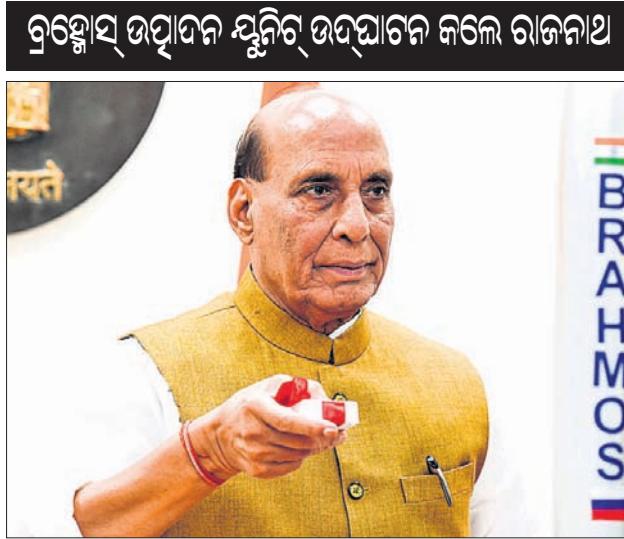
ଭାରତ ଓ ପାକିସ୍ତାନ ମଧ୍ୟରେ ଅସ୍ଵଦିରତି ଅନୁଯାୟୀ ଶନିବାର ବିଳମ୍ବିତ ରାତିରୁ ପ୍ରାୟତଃ ଗୁରୁ ବିନିମୟ ବନ୍ଦ ରହିଥାବେଳେ ରବିବାର ପଞ୍ଚାବର ଅମୃତସରରେ ସ୍ଵାଭାବିକ ଛୁଟି ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି । ଏକ ଦୋକାନ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରେ ଲୋକମାନେ ବସି ଜଳପାନ କରୁଛନ୍ତି ।



ଶନିବାର ସନ୍ଧ୍ୟାରୁ ଭାରତ ଓ ପାକିସ୍ତାନ ମଧ୍ୟରେ ଅସ୍ତ୍ରବିରତି ନେଇ ବୁଝାମଣା ହୋଇଥିବାବେଳେ ରବିବାର ଶୀଘ୍ରରାଗରେ ସ୍ଵରକା କର୍ମୀମାନେ ସଜ୍ଜାଗ ରହି ପ୍ରିଯୀ ଉପରେ ତାଙ୍କଣ ନଜ଼ର ରଖୁଛନ୍ତି ।

ବ୍ରଜେସ୍ ଆମ ସନ୍ଦେ ବଳ ସାମର୍ଥ୍ୟର ବାର୍ତ୍ତା

ଲକ୍ଷ୍ମୀ, ୧୧୪(ପି.ରି.)



ବ୍ୟୟରେ ବ୍ରହ୍ମୋସ ଉପାଦନ ଓ
ପ୍ରକିଳଣ ମୁଣିଶ ଲ୍ଲାପନ କରାଯାଇଛି,
ଯାହା ପ୍ରତିରକ୍ଷା ଉପାଦନରେ ଭାରତର
ଆମ୍ବନିର୍ଭରଣୀଙ୍କା ପ୍ରତିଶ୍ରୁତିବସ୍ତାର
ପ୍ରତିଧିଦିଵ କରୁଥିବା ପ୍ରତିରକ୍ଷା
ମନ୍ତ୍ରଶାଳୟ କହିଛି । ଏଠାରେ ବର୍ଷକୁ
୧୦୦ରୁ ୧୫୦ ବ୍ରହ୍ମୋସ ମିଶାଇଲୁ
ଉପାଦନ କରାଯିବ । ଏହି ଫାସିଲିଟି
କ୍ଷେପଣାସ୍ତ ଉପାଦନ ସହ ପରୀକ୍ଷା,
ସମସ୍ତ ସମେତ ଏଗୋଷ୍ଟେ-
ଗ୍ରେଡ ଉପକରଣ ପାଇଁ ଏକ କଲ୍ପନା
ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବ । ୨୯୦ରୁ ୪୦୦
କିଲୋମିଟର ଲକ୍ଷ୍ୟଭେଦ କ୍ଷମତା ଥିବା
ବ୍ରହ୍ମୋସର ସର୍ବାଧିକ ବେଳ ମାକ ୨.୮ ।
ଭାରତ ଏବଂ ବୃକ୍ଷିଆର ମିଳିତ ଉଦୟୋଗ
ବ୍ରହ୍ମୋସ ଏଗୋଷ୍ଟେ ଏହାର ଉପାଦନ
କରୁଛି । ଶୁଳ୍କ, ଜଳ ଓ ଆକାଶରୁ
ଏହାକୁ ନିଷେପ କରାଯାଇପାରିବ ।
୩ ବର୍ଷ ୭ ମାସ ମଧ୍ୟରେ ଏହି
କାର୍ଯ୍ୟାମା ନିର୍ମାଣ କରାଯାଇଛି ।

ଯେବିକାମାନଙ୍କ ସୁର୍ଯ୍ୟତା-ନିରାପଦା ଶୁଦ୍ଧିପୂର୍ଣ୍ଣ



1

“ପ୍ରତିବନ୍ଧ ମେ ୧୭ ତାରଖରେ ପାଲିତ ହୋଇଥାଏ ‘ଅନ୍ତଜୀତୀୟ ସେବକା ଦିବସ’ (ଇଣ୍ଟରନ୍ୟାଶନାଲ୍ ନର୍ଷେସ୍ ତେ)। ଚଳିତ ବର୍ଷ ଏହି ଦିବସର ବାର୍ତ୍ତା ରହିଛି- “ସେବକାମାନେ ଆମର ଭବିଷ୍ୟତ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଯଦ୍ବବାନ୍ ହେବା ଦ୍ଵାରା ଅର୍ଥନୀତି ଦୃଢ଼ ହୋଇଥାଏ।” ଅର୍ଥାତ୍ ଆମ୍ଭେମାନେ ନର୍ମମାନଙ୍କଟ ସୁମୁତା ଓ ନିରାମୟ ତଥା ନିରାପଦା ପାଇଁ ଚିନ୍ତା କରିବା ଦରକାର।”



ପାଞ୍ଜ
ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ
ସେବିକା
ଦିବସ

ଅଜ୍ଞର ଅପରେଶନରେ
ଡାକ୍ତରମାନଙ୍କୁ ସହାୟତା
କରିଥାଏନ୍ତି। ଡାକ୍ତରମାନ
ବିଧାନକିର୍ତ୍ତମାଣିକ୍ଷେତ୍ରୀ, ସାଲାଇନ,
ଲକ୍ଷେତ୍ରକ୍ସନ, ମେଲୁଗାଇଜେଶନ, ପଟ୍ଟି,
ଆମ୍ବିରେଶନ ଏବଂ ଆଭି କ୍ୟାନୁଲା ଆଦି
ଅନେକ କାର୍ଯ୍ୟ ସେମାନେ କରିଥାଏନ୍ତି।
ଡାକ୍ତରମାନଙ୍କର ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଅମୁସାରେ
ସେମାନେ ସମୟ ମୁତ୍ତାବକ ଉପରେ
ମଧ୍ୟ ଗୋଟାଙ୍କୁ ଖୁଆଇ ଥାଏନ୍ତି।

ଏନ୍ଧମମାନେ ପ୍ରାଥମିକ ପ୍ରରେ
ଗୋଟିଏ ନ ହେବା ପାଇଁ ଓ ମା’-ଶିକ୍ଷଜୀର
ସ୍ଥାପ୍ୟ ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏନ୍ତି। ଏଠାରେ
ଉଲ୍ଲେଖଯୋଗ୍ୟ, ଆମ ରାଜ୍ୟରେ ଏହି
ସ୍ଥାପ୍ୟକର୍ମକର କଠିନ ପରିଶ୍ରମ ଯୋଗ୍ୟ
ପାଖାପାଖୁ ଶତ ପ୍ରତିଶତ ଟିକାକରଣ
ଓ ଆମୁଶାନିକ ପ୍ରସବ ହୋଇପାରୁଛି।
ଏହାଦ୍ଵାରା ଉଭୟ ଶିଶୁ ଓ ମାତ୍ର ମୃତ୍ୟୁ ହାର
ବହୁତ କମାଇ ଦିଆଯାଇପାରିଛି ଓ ପ୍ରାମତ୍ତେ
ସ୍ବର୍ଗ ପ୍ରସବ ଡାକ୍ତରମାନରେ ହିଁ ହେଉଛି।
ଏହା ରାଜ୍ୟ ସ୍ଥାପ୍ୟ ସେବା କ୍ଷେତ୍ରରେ

ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଉପଳଦ୍ଧି ହୋଇପାରିଛି।
ଏହା ସହିତ ଗତ ୪ବର୍ଷ ତକୁ ଆମ
ରାଜ୍ୟରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିବା ‘ଧାର୍ମ
ବିଦ୍ୟା’ (ମିଥ୍ ପ୍ରାଇପେରି) ସାଧାରଣ
ପ୍ରସବ ନିମାନ୍ତେ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ
ପଦକ୍ଷେପ। ଏହାଦ୍ଵାରା ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାରଜନିତ
ଶିଶୁ ପ୍ରସବ ହାରକୁ ଯଥେଷ୍ଟ
କମାଯାଇପାରିବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖାଯାଇଛି।

ଏହିଏବୁ ବିକ୍ଷୟ ସହ ଆହୁରି ଅନେକ
କଥା ବିଚାରକୁ ମେଲେ ଜଣାଯାଏ ଯେ
ନରସାମାନଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟ ଅଭ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ
ଓ ସ୍ଥାପ୍ୟ ସେବା କ୍ଷେତ୍ରରେ ସେମାନଙ୍କର
ଭୂମିକା ଅପରିଚାର୍ୟ। ଏହାଦ୍ଵାରା ସେମାନଙ୍କୁ
ଅନେକ ସମୟରେ କାର୍ଯ୍ୟଚାପ ଦ୍ଵାରା
ପ୍ରତାପିତ ହେବାକୁ ପିଥାର୍ୟା। ସବୁଠାରୁ
ଅଧିକ ସମ୍ମାନ ଓ ଦରମା ସ୍ଵରୂପରେ
ପରି ସ୍ଥାପ୍ୟ ବିକଶିତ ଦେଶରେ ଦିଆଯାଇଥାଏ।
ଆମ ରାଜ୍ୟରେ ୨୦୧୩ରେ ଦେଶରେ
ପ୍ରଥମ କରି ଏକ ସର୍ବସ୍ତ୍ର ସେବିକୀ
ନିର୍ଦ୍ଦେଶାଳୟ ଗଠନ କରାଯାଇଥିଲା
ଏବଂ ଏହାଦ୍ଵାରା ସେମାନଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକ

ଏକ ଗୁରୁତ୍ବପୂର୍ଣ୍ଣ ଉପଳଦ୍ଧି ହୋଇପାରିଛି।
ଏହା ସହିତ ଗତ ୪ବର୍ଷ ତଳୁ ଆମ
ରାଜ୍ୟରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଥା ‘ଧାରୀ
ବିଦ୍ୟା’ (ମିଶ୍ର ଡାଇଫେର) ସାଧାରଣ
ପ୍ରସବ ନିମାନ୍ତେ ଏକ ଗୁରୁତ୍ବପୂର୍ଣ୍ଣ
ପଦକ୍ଷେପ। ଏହାହାର ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାରଜନିତ
ଶିଖ୍ୟ ପ୍ରସବ ହାରକୁ ଯଥେଷ୍ଟ
କମାଯାଇପାରିବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖାଯାଇଛି।
ଏହିପରୁ ବିଶ୍ୟ ସହ ଆହୁତି ଅନେକ
କଥା ବିଚାରକୁ ମେଲେ ଜଣାଯାଏ ଯେ
ନର୍ମାନଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ବପୂର୍ଣ୍ଣ
ଓ ସ୍ଥାନ୍ୟ ସେବା କ୍ଷେତ୍ରରେ ସେମାନଙ୍କର
ଭିନ୍ନିକା ଅପରିହାର୍ୟ। ଏହାହାର ସେମାନଙ୍କୁ
ଅନେକ ସମୟରେ କାର୍ଯ୍ୟଚାପ ଦ୍ୱାରା
ପ୍ରଭାବିତ ହେବାକୁ ପଢିଥାଏ। ସବୁଠାରୁ
ଅଧିକ ସମ୍ବାନ୍ଦ ଓ ଦରମା ସ୍ଵଭାବରୀଣ୍ଟ ପରି
ସ୍ଥାନ୍ୟ ବିକଶିତ ଦେଶରେ ଦିଆଯାଇଥାଏ।
ଆମ ରାଜ୍ୟରେ ୨୦୧୩ରେ ଦେଶରେ
ପ୍ରଥମ କରି ଏକ ସ୍ଵର୍ଗ ସେବିକା
ନିର୍ଦ୍ଦେଶାଳୟ ଗଠନ କରାଯାଇଥିଲା
ଏବଂ ଏହାହାର ସେମାନଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକ

କାର୍ଯ୍ୟ ସୁତ୍ତାତ୍ତ୍ଵପେ କରାଯାଇପାରିଛି।
ପାଠ୍ୟକ୍ଷତା ପାଇଁ ବେତନ ଛୁଟି ଦେବା
ପଦୋନ୍ନତି ବ୍ୟକ୍ତ୍ସ୍ନାରେ ମଧ୍ୟ ଆମ ଦେଶରେ
ଆମ ରାଜ୍ୟ ଅନ୍ୟ ରାଜ୍ୟଠାରୁ ଆବୁଥି
ପ୍ରତିବର୍ଷ ମେ ୧୨ ତାରିଖରେ ପାଇଁ
ହୋଇଥାଏ “ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ସେବିକ
ଦିବସ” (ଜଣନ୍ତରନ୍ୟାଶନାଲ ନର୍ଦ୍ଦେଶ
ତେ)। ଟଳିତ ବର୍ଷ ଏହି ଦିବସର ବାବା
ରହିଛି—“ସେବିକାମାନେ ଆମର ରବିଷ୍ୟା
ଅଟେନ୍ତି ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଯତ୍ନବା
ହେବା ଦ୍ୱାରା ଅର୍ଥାତ୍ ଦୃଢ଼ ହୋଇଥାଏ।
ଅର୍ଥାତ୍ ଆମ୍ଭେଦିକାମାନେ ନର୍ମାନଙ୍କର ସ୍ଥାନ୍ୟ
ଓ ନିରାମୟ ତଥା ନିରାପଦା ପାଇଁ ଟିକି
କରିବା ଦରକାର। ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ସେବିକ
ସଂଘ (ଜଣନ୍ତରନ୍ୟାଶନାଲ କାଉନ୍ସିଟି
ଫର ନର୍ଦ୍ଦେଶ) ବା ଆଳାଦୀର୍ଘନ ୧୯୫୪
ଏହି ଦିବସକୁ ପାଳନ କରିଆସୁଅଛି
୧୯୫୩ରେ ସ୍ଥାନ୍ୟ କର୍ମକର୍ତ୍ତା ଭରେ
ସୁଦରଲାଞ୍ଛ ତହାଳାନ ଝୁଏସ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି
ଆଇଜେନ୍ଦ୍ରହୋମରଙ୍କୁ ‘ସେବକା ଦିବସ
ପାଳନ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତାବ ଦେଇଥିଲେ। ମାତ୍ର

ଏହା ଅମୁମୋଦନ ହୋଇ ନ ଥିଲା । ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଏହାକୁ ଗ୍ରହଣ କରି ସମ୍ବ୍ରଦ ବିଶ୍ଵରେ ନରସମାନଙ୍କୁ ଘୁରୁଛ ଦେଇଥିଲା । ଅନ୍ତର୍ଜ୍ଞତୀୟ ସେବିକା ପରିଷଦର ଅଧ୍ୟକ୍ଷା ଡା. ପାମୋଲା ସିପ୍ରିଆନୋ କହନ୍ତି, “ ଆମେମାନେ ଆମ ନରସମାନଙ୍କର ସାହ୍ୟ ଓ ନିରାମୟ ତଥା ନିରାପଦା ପାଇଁ ସମର୍ଥନ ଜଣାଇବା ଉଚିତ, କାରଣ ସେମାନେ ଆମ ସାହ୍ୟ ସେବା କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା ନିମନ୍ତେ ଘୁରୁଛିପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୁଲିକା ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି ।” ସେବିକାମାନେ ନାନାପ୍ରକାର ଆସ୍ତନ-ଶାରାରିକ, ମାନସିକ, ଭାବାବେଗ ଓ

ଶାରାରିକ, ମାନସିକ, ଭାବାବେଗ ଓ ନୈତିକତା ଆଦିର ସମ୍ବନ୍ଧରେ ହୋଇଥାଆଛି। ଏହା ସହିତ ସେମାନଙ୍କର କର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଷୟ। ଦାର୍ଘ୍ୟ ସମୟ ଏବଂ ଭାବୁ ସମୟରେ କର୍ଯ୍ୟ ତଥା ସଦାସର୍ବଦା ମୁକୁତର ଗୋପାମାନଙ୍କର ଲାଗୁ କରିବାକୁ ପରିପ୍ରେକ୍ଷନ କରିବାକୁ, ଯାହାବୁରା ଆପଣଙ୍କୁ ମାନା ମାନାଲାଗିବ। ସକାନ୍ତେ ଖାଲି ପେଚରେ ତେଜକାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ। ବ୍ରେକପାଷ୍ଠ ହେଉଛି ଦିନର ପ୍ରଥମ ଖାଦ୍ୟ। ତେଣୁ ଏଥରେ ଏପରି ହେବ। ଯଦି ପ୍ରତିଦିନ ଆପଣ ବ୍ୟାଯାମ କରୁଛନ୍ତି ତେବେ କିନ୍ତି ସମୟ ପରେ ହିଁ ବ୍ରେକପାଷ୍ଠ କରନ୍ତୁ। ଏହି ତାଳିକାରେ ସାଲାତ, ତଚକା ଫଳମୂଳ ବ୍ୟତିତ ବ୍ରେଡ, ବିସ୍ତୁଗ ସାମିଲ କରିପାରିବେ।

ବ୍ୟାଘ୍ରମ ପୂର୍ବତୁ...

କେତୋଟି ଦିଗ ପ୍ରତି ଧାନ ଦେବା ନିର୍ମାଣ କରୁଗା। ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଯଦି ହ୍ରାଳିଆ ଲାଗୁଛି ତେବେ ବିଳମ୍ବ ନ କରି କିଛି ସମୟ ବିଶ୍ଵାମ କରନ୍ତୁ। ଏ ବିଶ୍ୟରେ ବ୍ୟାୟାମ ଏକୁପର୍ଚଙ୍ଗ ସହ ବିଶ୍ୱଦଭାବରେ ଆଳୋଚନା କରନ୍ତୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ନିକଟରେ ନିଜର ସ୍ଥାନ୍ୟ ପରାକ୍ଷା କରାଇ ନେବାକୁ ମଧ୍ୟ ଭୁଲକୁ ନାହିଁ। କେଉଁ ପ୍ରକାର ବ୍ୟାୟାମ କଲେ ତାହାର ସୁପ୍ରଭାବ ଶରୀର ଉପରେ ପଡ଼ିବ ତାହା ବି ଭଲ ଭାବରେ ଜାଣି ନିଅନ୍ତୁ। ସକାଳ କିମ୍ବା ସନ୍ଧିଯାର କେଉଁ ସମୟ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରନ୍ତୁ ଆଉ ସେହି ଅନୁସାରେ ପ୍ରତିଦିନ ସେହି ସମୟରେ ହିଁ ବ୍ୟାୟାମ ଆରମ୍ଭ କରିବା ଭଲ। ସବୁବେଳେ ନିଜ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଅନୁସାରେ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ। ଏହି ସମୟରେ ଶୋଷ ଲାଗିଲେ ଅତ୍ର ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ। ସବୁଠାରୁ ଖାସ କଥା ହେଲା, ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ନିଜର ନିଯ୍ୟକରନ୍ତ ଶେଷ କରିବାକୁ ଭୁଲକୁ ନାହିଁ। ଏହାହାରା ବ୍ୟାୟାମ କରିବାକୁ ଆରାମ ଲାଗିଆଏ। ଆଉ ଯଦି ଅସୁନ୍ଦର ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି ତେବେ ବ୍ୟାୟାମରୁ ବିରତ ରୁହୁନ୍ତୁ।



[View all posts](#) | [View all categories](#)

କର୍ତ୍ତମାନ ମେଦବହୁଳତା ଏକ ସାଧାରଣ

ପାଠିକା-ପାଠକମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଆବୃତ
ହେବ ବୋଲି ଆଶା କରାଯାଏ । ସେ
ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗୁଡ଼ି ବିଜ୍ଞାନ ମୁଣ୍ଡକ ରଚନା
କରିଛନ୍ତି ଏବଂ ତାଙ୍କର ବିଜ୍ଞାନ ନିଷକ୍ଷ
ଧରିତ୍ରୀସମେତ ଅନେକ ଖବରକାଗଜ
ଓ ପ୍ରତିକାରେ ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇଥାରିଛି ।
ବିଶ୍ୱନାଥ ଏଷ୍ଟରପ୍ରାଇଜେସ୍ ଦ୍ୱାରା
ପ୍ରକାଶିତ ଏହି ପୁସ୍ତକର ମୂଲ୍ୟ ରହିଛି
୧୩୦ଟଙ୍କା । ଯୋଗାଯୋଗ : ବିଶ୍ୱନାଥ
ଏଷ୍ଟରପ୍ରାଇଜେସ୍,
ଭୁବନେଶ୍ୱର

ବ୍ରଦ୍ଧ ଶୁଣୁମର: କାରଣ, ଚିକିତ୍ସା

ପଦ୍ମାନାଥଙ୍କୁ ମାତ୍ରକଟ ମଧ୍ୟ ଜୀବିତକାରୀଙ୍କୁ ଶୁଭେ ମୁଣ୍ଡିଲା
ନେଇ ଗଠିତ ହୋଇଥିବାରୁ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ମଧ୍ୟ ଅର୍ବୁଦ
ବା ‘ଶୁଯମର’ ଜାତ ହୋଇଥାଏବା ତେବେ ମସ୍ତିଷ୍କଟି
ଖପୁରି ହାଡ଼ିଗୁଡ଼ିକ ଦ୍ଵାରା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥିବାରୁ
ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଅର୍ବୁଦ ଶରୀରର ଅନ୍ୟ ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରସରି
ପାରେ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଶରୀରର ଅନ୍ୟ ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକରେ
କ୍ୟାନ୍ସର ବା କର୍କଟ ରୋଗ ହେଲେ ତାହା ମସ୍ତିଷ୍କକୁ
ପ୍ରସରି ଯାଇପାରେ । ମସ୍ତିଷ୍କରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର
ଶୁଯମର ହେଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ ‘ଶ୍ଵାସ୍ୟୋମା’ ନାମକ ଶୁଯମର



A surgeon wearing blue scrubs and a mask is performing a procedure using a surgical microscope. The surgeon's hands are gloved and holding instruments. The background shows medical equipment and monitors.

ପାଇଁ ଯଦ୍ରଶ୍ମାଳ ହେବା ହେଉଛି ପ୍ରଥମ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ। ରୋଗୀ, ରୋଗୀ ପରିବାର ସଦସ୍ୟ, ରୋଗୀ ଚିକିତ୍ସାରେ ନିଯୋଜିତ ଚିକିତ୍ସକ, ସ୍ଥାପ୍ତିକାରୀମାନଙ୍କର ସମ୍ବଲିତ ସହଯୋଗ ଏଥ୍ପାଇଁ କାମ୍ୟ। ରୋଗ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଗବେଷଣା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଅନୁଦାନ ଉପଲବ୍ଧ ହେବା ଉଚିତ। ସମୟକୁର ଅକ୍ଷୁଣ୍ଣ ସହଯୋଗ ମିଳିପାରିଲେ ବ୍ରେନ ଖୁମର ରୋଗଙ୍କର ଅଶେଷ ଉପକାର ଯାଧିତ ହୋଇପାରିବ।

ମହିଷର କ୍ରିୟା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବନ୍ଦ ହୋଇଗଲେ ଆମେ ତାହାକୁ ‘ମହିଷ ମୃଦୁ’ ବା ବ୍ରେନ ଡେଡ ବୋଲି କହିଥାଉ। ସେପରି ଅବସ୍ଥା ଉପୁର୍ଜିଲେ ବିଭିନ୍ନ ଯାନ୍ତ୍ରିକ ଉପକରଣ ବିନିଯୋଗ କରି ରୋଗାକୁ ବଞ୍ଚିଲେ ରଖିଦେଲେ ମଧ୍ୟ ମୃଦୁ ହିଁ ହେଉଛି ଅବଶ୍ୟକାୟ ପରିଣତି।

ପ୍ରତିରୋପଣ ପାଇଁ ତା’ର ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗ ସଂଗ୍ରହ କରାଯାଇଥାଏ। ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅଙ୍ଗଭଳି ମହିଷର ମଧ୍ୟ ଜୀବକୋଷାରୁତିକୁ ନେଇ ଗଠିତ ହୋଇଥବାରୁ ମହିଷରେ ମଧ୍ୟ ଅର୍ଦ୍ଧ ବା ‘ଖୁମର’ ଜୀତ ହୋଇଥାଏ। ତେବେ ମହିଷର ଖୁପୁରି ହାତଗୁଡ଼ିକ ଦ୍ୱାରା ଆବନ୍ଦ ହୋଇଥବାରୁ ମହିଷରେ ଅର୍ଦ୍ଧ ଶରୀରର ଅନ୍ୟ ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରସର ପାରେ ନାହିଁ। କିନ୍ତୁ ଶରୀରର ଅନ୍ୟ ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକରେ କ୍ୟାନ୍ସର ବା କର୍କଟ ରୋଗ ହେଲେ ତାହା ମହିଷକୁ ପ୍ରସର ଯାଇପାରେ। ମହିଷରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଖୁମର ହେଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ ‘ଗ୍ଲାମୋମା’ ନାମକ ଖୁମର ସବୁଠାରୁ ଦେଖି ମାରାମ୍ଭକ। ମହିଷରେ କାହିଁକି ଖୁମର ହୋଇଥାଏ ତାହାର ସ୍ଵର୍ଗ କାରଣ ଜଣାପଡ଼ିନି। ଅଥବା କେବଳ

ଆପରେଶନ କରିବା ସମୟରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ଅଂଶରୁ ତଢ଼ୁ ସଂଗ୍ରହ କରି କରେଇଥାଆନ୍ତି ତା’ର ବାଯୋଲୋଜି ପରାମ୍ରାତ୍ମା। ଆପରେଶନ ସମୟରେ ଖୁବ୍ ସାବଧାନତା ଅବଳମ୍ବନ କରାଯାଇଥାଏ। କାରଣ ମହିଷରେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ମୁରୁଦ୍ବୟୁଷ୍ଟ କେନ୍ଦ୍ରମାନ ଥିବାରୁ ସତର୍କ ନ ରହିଲେ ତାହା କ୍ଷତିଗ୍ରୁଷ୍ଟ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ରହିବା ସାଭାବିକ। ଆପରେଶନ କରି ସାରି କରାଯାଏ ରକ୍ଷି ଚିକିତ୍ସା ବା ‘ରେଟିଓଥେରାପି’। ପ୍ଲାକିଗେଷେଟରେ ରଥାୟନ ଚିକିତ୍ସା ବା କେମୋଥେରାପି। ସାଥୀ ଚିକିତ୍ସା କରା ନ ଗଲେ ରୋଗୀର ଭବିଷ୍ୟତ ଭଲ ଝୁହେଁ।

–‘ଅଭାୟମା’, ସେକ୍ଟର-୫,
ପ୍ଲଟ ନଂ-୧୧୩୧,
ଆଭିନବ ବିଭାଗୀୟାୟା, କଟକ-୧୪
ମୋ: ୯୪୩୭୭୭୭୧୧୭

ଶ୍ରୀ ସୁତ୍ରାଚାର



- ▶ ହେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ।
- ▶ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ କିଛି ସମୟ ଖାଲି ପାଦରେ ଚାଲକୁ । ଏହାପାରା ପାଦରେ ଥୁବା ମାସପେଶୀ ଦୃଢ଼ ହୋଇଥାଏ ।
- ▶ ଅଧିକ ସମୟ କଷ୍ଟ୍ୟୁଗର ପାଖରେ
- ▶ ବସି କାମ କରୁଥିଲେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ସମୟ ବ୍ୟବଧାନରେ ମୁଁ ଛଲ ଭାବରେ ଧୂଅଛୁ । ଏହାପାରା ଆରାମ ଲାଗିଥାଏ ଏବଂ ଆଖି ପ୍ରାବିତ ହୋଇ ନ ଥାଏ ।
- ▶ ଆଖି ରଥରେ ଏଉଳି ତରୁ ରହିଛି ଯାହା ପାଚନ କ୍ରିୟାକୁ ଆହୁରି ଦୃଢ଼ କରିଥାଏ ।
- ▶ ନିୟମିତ ମଞ୍ଚ ଖାଇଥିଲେ ତାହା ରକ୍ତଚାପକୁ କେତେକାଂଶରେ ସନ୍ତୁଳିତ ରଖୁଥାଏ ।
- ▶ ନିଜକୁ ଚେନସନଠାରୁ ଯେତେ ସମ୍ବଦ ଦୂରେଇ ରଖନ୍ତୁ । କାରଣ ଭବିଷ୍ୟତରେ ଏହା କେତେକ ସ୍ଥାନ୍ୟ ସମସ୍ୟାକୁ ପରୋକ୍ଷରେ ଆମନ୍ତରଣ କରିଥାଏ ।
- ▶ ନିଜର ଖାଦ୍ୟପୋଯି, ଚାଲିଚଳଣି ପ୍ରତି ସତର୍କ ରହିଲେ ଆମେ ନିଜକୁ କେତେକ ରୋଗଠାରୁ ଅନେକାଂଶରେ ଦୂରେଇ ରଖୁପାରିବା ।



