















# ରାସ୍ତା କାମ ଯୋଗୁ ଉଠିପାରୁନି ଧାରୀ

ବୋଲ୍, ୨୦୨୩(ସ୍ପ୍ର.)



ହେଉଥିଲାରଙ୍କୁ ଦବିପତ୍ର ଦେବା ପାଇଁ କାଷାମାନେ ପହଞ୍ଚିଛନ୍ତି।

ରାସ୍ତା ନିର୍ମାଣ ଚାଲିଥିବା ମହିରେ ଦିନେଟି ପଞ୍ଚାମୀର ଶହ ଶହ କାଷା ଧାନ ପଢ଼ିଥିବା ସହ ଶାତ କାକରରେ କାଷା ଧାନକୁ ଜରି ରଖିଛନ୍ତି। ରାସ୍ତା କାମ ଯୋଗୁ ମିଳର ଧାନ ତାଳବାକୁ ଗାତି ପଠାଇପାରୁନାହାନ୍ତି। ତେଣୁ ତୁରନ୍ତ ରାସ୍ତା କାମ ଶେଷ କରାଯାଉ କିମ୍ବା ବାଇପାରୀ ରାସ୍ତା ନିର୍ମାଣ କରାଯାଉ ବୋଲି ଦବି କରିଛନ୍ତି ରାସ୍ତାମାନେ। ବୋମବାର ଏହିଭଳି ଏକ ସମେଦନଶାଳ ଦବି ନେଇ ହରଭାଗୀ ତଥାଲିଦାରଙ୍କ ବ୍ୟାଗ୍ରୟ ହୋଇଛନ୍ତି ତିନେଟି ପଞ୍ଚାମୀର ରାସ୍ତା। ମୁଣ୍ଡନା ମୁଣ୍ଡବକ ମୁଣ୍ଡଶାକଙ୍କ ତଥାଲିଦାର ରାସ୍ତାକାମ ପୂର୍ବ ଦିବାଗ ପକ୍ଷର ଏକମାସ

ହେଉଥିଲାରଙ୍କୁ ଦବିପତ୍ର ଦେବା ପାଇଁ କାଷାମାନେ ପହଞ୍ଚିଛନ୍ତି। ପଳକରେ ଏହି ରାସ୍ତେର ଧାନ ବିକ୍ରି କରିଯାଇଛନ୍ତି। ଏହି ପଦାନ କରାଯାଇଥିବାବେଳେ ରାସ୍ତା ରାସ୍ତା ଉପର ତଥାଲିଦାର, ରାମଗତ ଓ ଧଳିପୂର ଗ୍ରାମପଞ୍ଚାମୀର ରାମକାମରେ ପାଇଁ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇଛନ୍ତି। ଏହି ପଦାନ କାଷା ମହିରେ ଧାନ ନେବାରେ ସମେଷ ହୋଇପାରୁନାହାନ୍ତି। ଏହି ପଦାନ କାଷାମାନେ ଧାନ କରିଛନ୍ତି। ଯୋମବାର ତିନି ପାଇଁ ରାସ୍ତେର ଅନେକ କାଷା ଶାକୋକରରେ ମହିରେ ଧାନ ଜରି ପଡ଼ି ରଖିଛନ୍ତି। ଏହି ସମେଦନଶାଳ କରିଥିଲାକୁ ରାସ୍ତାମାନେ ପାଇଁ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇଛନ୍ତି। ଏହି ସମେଦନଶାଳ କରିଥିଲାକୁ ରାସ୍ତାମାନେ ଧାନ କରିଛନ୍ତି। ଏହି ସମେଦନଶାଳ କରିଥିଲାକୁ ରାସ୍ତାମାନେ ଧାନ କରିଛନ୍ତି।

ବେଳେ କାଷାମାନେ ଧାନ କରିଯାଇଛନ୍ତି। ଏହି ସମେଦନଶାଳ କରିଥିଲାକୁ ରାସ୍ତାମାନେ ଧାନ କରିଯାଇଛନ୍ତି। ଏହି ସମେଦନଶାଳ କରିଥିଲାକୁ ରାସ୍ତାମାନେ ଧାନ କରିଯାଇଛନ୍ତି।

## ପ୍ରଦ୍ରଶାକଟଙ୍କୁ ଧଳିପୂର ରାସ୍ତା ନିର୍ମାଣ ପାଇଁ ଦବିପତ୍ର

ପାଇଁ ହେଉଥିଲାରଙ୍କୁ ଦବିପତ୍ର ଦେବା ପାଇଁ କାଷାମାନେ ଧାନ କରିଯାଇଛନ୍ତି। ପଳକରେ ଅନେକ କାଷା ଶାକୋକରରେ ମହିରେ ଧାନ ଜରି ପଡ଼ି ରଖିଛନ୍ତି। ଏହି ସମେଦନଶାଳ କରିଥିଲାକୁ ରାସ୍ତାମାନେ ଧାନ କରିଯାଇଛନ୍ତି। ଏହି ସମେଦନଶାଳ କରିଥିଲାକୁ ରାସ୍ତାମାନେ ଧାନ କରିଯାଇଛନ୍ତି। ଏହି ସମେଦନଶାଳ କରିଥିଲାକୁ ରାସ୍ତାମାନେ ଧାନ କରିଯାଇଛନ୍ତି।

ବେଳେ କାଷାମାନେ ଧାନ କରିଯାଇଛନ୍ତି। ଏହି ସମେଦନଶାଳ କରିଥିଲାକୁ ରାସ୍ତାମାନେ ଧାନ କରିଯାଇଛନ୍ତି।

ବେଳେ କାଷାମାନେ ଧାନ କରିଯାଇଛନ୍ତି।

ବେଳେ





















# କୁଟୁମ୍ବକା ରାଜୀବ 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...

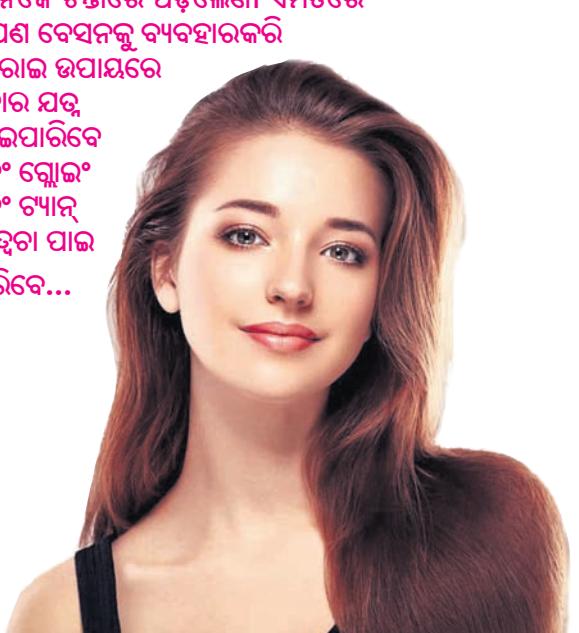


ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ଆର୍ଟ କିମ୍ବା କ୍ରାଫ୍ଟ ରିବାରେ ବୁଢ଼ି ରହିଛି, ତେବେ ଏବନକାରୀ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ଜିନିଶଗୁଡ଼ିକୁ ନିଜ ନାମ ପଥସ ଡିଜାଇନର କାଟି ଧ୍ରୁବୀରପଟ, ଧ୍ରୁବୀରଭେସ ଆଦି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିପାରିବେ । ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ବୋତଳରେ ବିଭିନ୍ନ ଖାଲର ଧ୍ରୁବୀର, ଡ୍ରାଲ ହ୍ୟାଙ୍କ ଆଦି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଯାଇରେ ଟଙ୍କି ଘରକୁ ଆଗ୍ରାକର୍ତ୍ତିଭୁ ଲୁକ୍ ଦଇ ପାରିବେ । ପେନ ଖାଣ୍ଡ, ପେପର ଖାଣ୍ଡ, 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  
ହେଲାଣ୍ଡା ଟ୍ୟାନିଁ ସମସ୍ୟାକୁ ନେଇ  
ଅନେକେ ଚିତ୍ତାରେ ପଡ଼ିଲେଣ୍ଠା ଏମିତିରେ  
ଆମଶ ମେମନ୍ତ ବ୍ୟବହାରଙ୍କରି

ଘରୋଇ ଉପା  
ଦ୍ଵିତୀୟ ଯତ୍ନ  
ମେଇପାରିବେ  
ଏବଂ ଗ୍ରୋଇଂ  
ଏବଂ ଚ୍ୟାନ୍  
ଫ୍ରୀ ଦ୍ଵିତୀୟ 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 ଡିମ୍ବକୋଷ କର୍କଟ ଏକ ନୀରବ ଘାଡ଼କା ।  
ଯାହାକି ସହଜରେ ଚିହ୍ନଟ ହୋଇ ପାରୁ ନ ଥିବାରୁ ଗୋଗୀ ପାଇଁ ବିପଦଜନକ...



ଆଶଙ୍କା ବେଶୀ

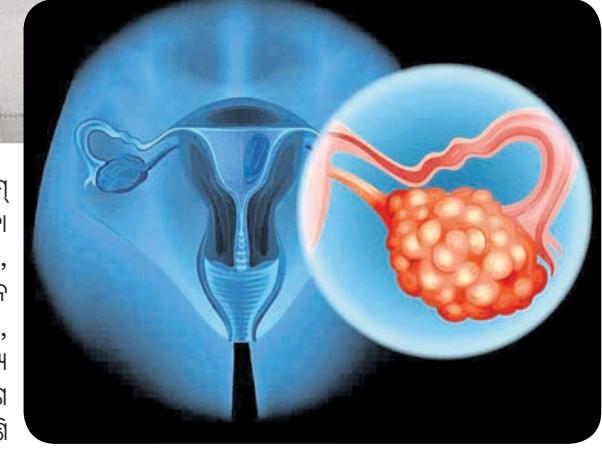
ପରାକ୍ଷା : ପେଟ ପରାକ୍ଷା କରି ଅର୍ଥଦୂତ  
ଆକାର ବଢ଼ିଥିବା ଏବଂ କଠିନ ହୋଇ ମ  
ହଲୁଥିବା ଜଣାପଡ଼େ । ଯୌନ ପରାକ୍ଷା  
ଦ୍ୱାରା ଖ୍ୟମରର ଆକାର ସହ ଏହା  
ଜଗାଯୁ ସହ ସଂର୍କୀଳ୍ପ କି ନାହିଁ ଜଣାପଡ଼େ  
ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଅସ୍ତ୍ରାପଚାର କରିବ  
ପୁରୁଷୁ ଏହା ତିମଶ୍ୟର କର୍ମଚାରୋତ୍ତମ  
ରୋଗ କି ନୁହେଁ ଏବଂ ଏହା କେତେବୁଦ୍ଧ  
ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବ୍ୟାପିଛି ଜାଣିବା ଲାଗି ସତନ  
ପରାକ୍ଷା କରାଯାଏ ।

ସବୁ କର୍କଟ ଗୋଗ ପରି  
ତିମ୍ବକୋଷ କର୍କଟ ଗୋଗର  
ପ୍ରତିଷେଧକ ବ୍ୟବସ୍ଥାମାନ  
ଗ୍ରହଣ କରିବା କଷ୍ଟକର  
ଡେବେ ମଧ୍ୟ କେତେବେ  
କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରତିଷେଧକ  
ବ୍ୟବସ୍ଥାଟ ଗ୍ରହଣ  
କଲେ ଏହି ଗୋଗାଠାମ୍ବ  
ଦୂରେଇ ରହିପାରିବା  
ଜରାୟୁ ଅପ୍ୟାଗରଣ  
ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ସମୟରେ  
'ହାଇରିସ୍' ମହିଳାମାନଙ୍କ  
ଶରୀରରୁ ଦୁଇଟି ଯାକ  
ତିମ୍ବକୋଷ ବାହାର  
କରିନେବା ଜରୁରୀ । ବିଶେଷ ଭାବରେ  
ଲକ୍ଷଣ ନ ଥିବା ମହିଳାମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ  
ପ୍ରାଥମିକ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଚିକିତ୍ସ ହେବା  
କଷ୍ଟକର ହୋଇଥାଏ । ତଥାପି ପେଟରେ  
ଅଳ୍ପାସାଉଣ୍ଡ କରି ଶୂନ୍ୟମର ସଯେହ  
ହେଲେ ତୁରନ୍ତ ଚିକିତ୍ସା କରାଇବ  
ଆବଶ୍ୟକ । ହାଇରିସ୍ ମହିଳାମାନେ  
ବର୍ଷକୁ ଅନ୍ତରେ ଥରେ ସ୍ରୀଗୋର  
ବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କ ପାଖରେ ନିଜର

ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶାର ପରାକ୍ଷା କରାଇନେଲେ  
 ଏହି ଗୋଗ ପ୍ରାଥମିକ ପର୍ଯ୍ୟାୟରୁ ଚିନ୍ତା  
 ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ମୂଳ୍ୟବାନ ଜୀବନ  
 ରକ୍ଷା ହୋଇପାରିଥାଏ ।

- ସ୍ଵୀଗୋଗ ଓ ପ୍ରସ୍ତୁତି ବିଶେଷଙ୍କ  
 ଲିଙ୍କଗୋଡ଼, କଟକ-୧୯

ଲୋକ୍ସାହିତୀ, ଖାତାଙ୍କ-୧୨



# ଶ୍ରୀ କମଳାଚାର୍ଯ୍ୟ ପଦ୍ମନାଭ 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



ଶାପ୍ୟରଟି  
ଲୁ

## ତ୍ୟାଗ କୋଣିକା

**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।



