

ନୂଆଁ ଖଇରପାଲିରେ ମହିଳା ଦାଣ୍ଡିଆ ନୃତ୍ୟ ପ୍ରଦର୍ଶନ



ଅଥାବିରା, ୧୯୮୯ (ସମ୍ପଦ): ଚକ୍ରଲିପୀମ୍ ନୃତ୍ୟ ଖଇରପାଲି ଠାରେ ମହିଳା ଦାଣ୍ଡିଆ ନୃତ୍ୟ ପ୍ରଦର୍ଶନୀ କୋଲିଟେନ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଗାଁର ପାଖାପାଖି ୫୦ ଜଣ ଅଧିକ ମହିଳାମାନେ ଏଥିରେ ସାମିଲ ହୋଇଥିଲେ । କର୍ଣ୍ଣାଟକର ନୃତ୍ୟଗୁରୁ ସତେଶ ରାମାନୁଜନ ଚାଲିମ ଦେଇଥିଲେ । ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବ୍ୟବଧାନରେ ଦୀର୍ଘ ୨ ମାସ ଧରି ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଇଥିଲା । ଏଥିରେ ତାଙ୍କ ନୃତ୍ୟ ଗୁରୁ ଶ୍ରୀରାମାନୁଜନଙ୍କ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ, ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାରେ ତିରାକର୍ଣ୍ଣକ ନୃତ୍ୟ ପରିବେଷିତ ହୋଇଥିଲା । ଉତ୍ସବରେ ପୂର୍ବତନ ବିଧାୟକ ସେହାଜିନୀ ଭୂଷିନୀ, ଅନ୍ତତପ ବିଧାୟକ ହୋଇଥିବା ରଞ୍ଜନ ମହାନନ୍ଦ, ସମ୍ବଲପୁର ବିଧାୟକ ଜୟନାରାୟଣ ମିଶ୍ର, ବିଜେପି ନେତା ଡି. ମୁରଲୀ କୃଷ୍ଣା, କୃଷକ ଏଫ.ଏନ. ସତ୍ତାପତି ବାଣେଶ୍ୱରଙ୍କ ପ୍ରମୁଖ ସଭ୍ୟମାନେ ଦେଇଥିଲେ । ଆଗାମୀ ୩୦ ତାରିଖ ଦିହାର ଲୋକ ମହୋତ୍ସବର ଉଦ୍‌ଘାଟନୀ ନୃତ୍ୟକଳା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବାକୁ ବିଧାୟକ ଶ୍ରୀ ମହାନନ୍ଦ ନିମନ୍ତ୍ରଣ ଦେଇଥିଲେ ।

ଦେବଦୂତ ସାଜି ଆହତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ
ଉଦ୍ଧାର କଲେ ସମାଜସେବୀ

ଆମ୍ବାଭୋନା, ୧୯୮୯ (ସମ୍ବିଧାନ: ବରଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲା ଆମ୍ବାଭୋନା ବ୍ଲକ୍ ଅଧୀନ ଉତ୍ତଳ ଜାତୀୟତା ରାଷ୍ଟ୍ରର ଦ୍ଵାରା ଗାଁ ନିକଟରେ ଏକ ସଡ଼କ ଦୁର୍ଘଟଣାରେ ବରଗଡ଼ ଦେଓଗାଁ ନିକଟସ୍ଥ ଚିକିତ୍ସା ପତ୍ରା ଗାଁର ବିବେଶା ରାଉତ (୫୫) ଆହତ ହୋଇଥିଲେ । ଉଚ୍ଚତା ଗାଁକୁ ଯାଉଥିବା ସମୟରେ ଦ୍ଵାରା ନିକଟରେ ଏକ ଆକାଶ ଗାଡ଼ି ତାଙ୍କୁ ଧକ୍କା ଦେଇ ଚାଲିଯାଇଥିଲା ଏବଂ ସେ ଅନେକ ସମୟ ଧରି ରାଷ୍ଟ୍ରରେ ପତି ରହିଥିଲେ । ବିବେଶାଙ୍କ ଗୋଟ, ମୁହଁ ଓ ମୁଣ୍ଡରେ ଗଭୀର ଆଘାତ ଲାଗି ରଜସ୍ଵାବ ହୋଇଥିଲା । ଏହି ସମୟରେ ଦ୍ଵାରା ଗାଁର ସମାଜକସଭା ମଣ୍ଡଳ ବଚ୍ଚଇ ସେହିଠାକୁ ଦେଇ ଯାଉଥିଲେ । ଆହତ ବିବେଶାଙ୍କୁ ପଡ଼ିଥିବା ଦେଖୁ ଅଟକି ପରଗାଉରବା କରିବା ସହିତ ୧୦୮ ଆମ୍ବାଜୁଆକୁ ଯୋଗାଯୋଗ କରିଥିଲେ । ଦୁର୍ଘଟଣା ସ୍ଥଳକୁ ଯାଇ ଗୋଷ୍ଠୀ ସାହାଯ୍ୟକେନ୍ଦ୍ରକୁ ୧୦୮ ଆମ୍ବାଜୁଆକୁ ଯୋଗେ ଠିକ ସମୟରେ ପହଞ୍ଚାଇ ଚିକିତ୍ସା କରାଇବା ସହିତ ତାଙ୍କର ସମ୍ପର୍କୀୟଙ୍କୁ ଯୋଗାଯୋଗ କରିଥିଲେ । ସ୍ଥିତି ଗଣର ହେବାକୁ ତାଙ୍କୁରକ ପରାମର୍ଶ କ୍ରମେ ଆମ୍ବାଜୁଆକୁ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରି ବରଗଡ଼ ସ୍ଥିତ ଶ୍ଵେତାପାଲି ମୁଖ୍ୟ ଚିକିତ୍ସାଳୟକୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତରିତ କରିଥିଲେ । ବିପଦ ସମୟରେ ଦେହକୁତ ସାଧିଥିବା ମଣ୍ଡଳ ଯୋଗୁ ଜଣଙ୍କ ଜୀବନ ବଞ୍ଚିଥିବା କୋଇଳେ କହିଛନ୍ତି ।

ଶିଶୁ ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଶିବିର

ଭଟ୍ଟିକା, ୧୯୮୯ (ସମ୍ବିଧାନ): ଭଟ୍ଟିକା ବୁଦ୍ଧ ସମ୍ମିଳନୀ କକ୍ଷରେ ଗୁରୁବାର ଏକ ଦିବସୀୟ ଶିଶୁ ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଶିବିର ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଛି। ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବେ ଗୋଷ୍ଠୀ ଭନ୍ନୟନ ଅଧିକାରୀ ପ୍ରମୋଦ ବ୍ରହ୍ମ ମେହେର ଏବଂ ଅତିରିକ୍ତ ଗୋଷ୍ଠୀ ଭନ୍ନୟନ ଅଧିକାରୀ ଜ୍ୟୋତ୍ସ୍ନାମୟୀ ଗଡ଼ିୟା ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ। ପ୍ରଶିକ୍ଷକ ଡ. ସୁଧାଂଶୁ ଜନ୍ମିତ ଶିଶୁଟି ଯେପରି ୧୮ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସୁସ୍ଥ ସ୍ବଚ୍ଛ ହୋଇ ବଢ଼ିପାରବ ତ ସମାଜ ତାହା ଦେଖି ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିଥିଲେ। କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ବୁଦ୍ଧର ବିଭିନ୍ନ ପଞ୍ଚାୟତରୁ ଅଙ୍ଗନବାଡ଼ି କର୍ମୀ, ଏସ୍ ସସ୍ପିକ ମହିଳା, ସିଆରପି, ଏମ୍ବିବି, ଶିକ୍ଷକ ପ୍ରମୁଖ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ନେଇଥିଲେ।

ନିଶା ନିବାରଣ ଓ ବିଷ
ଆମ୍ବୁତ୍ୟା ନିରାକରଣ କର୍ମଶାଳା

ବରଗଡ଼, ୧୯୮୧ (ସମିଧା) : ବରଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲାର ସର୍ବପ୍ରେମଚନ୍ଦ୍ର ଜଳ ଉଚ୍ଚ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ପ୍ରଧାନଶିକ୍ଷକମ୍ରୀ ସାସ୍ତ୍ରୀ ଦାଶଙ୍କ ସଭାପତିତ୍ବରେ 'ନିଶା ନିବାରଣ ସଚେତନତା' ଓ ବିଶ୍ୱ ଆତ୍ମହତ୍ୟା ନିରାକରଣ ଦିବସ' ଉପରେ ଏକ ଶିକ୍ଷଣୀୟ କାର୍ଯ୍ୟଶାଳା ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଛି । କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଅବକାଶ ଦେଉଡ଼ି ସୁପରିଷେଣ୍ଡେଣ୍ଟ ବିଦ୍ୟରଞ୍ଜନ ରାଉତ, ଜନସେକ୍ରେଟାରୀ ବିକାଶ ଚଢ଼ୋ, ମହିଳା କଲ୍ୟାଣ ବିଭାଗର ସଂଯୋଜକ ଅଶୋକ ପ୍ରଧାନ ସମ୍ମାନିତ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ନିଶା ସେବନ ବାହା ମନୁଷ୍ୟ ମାତାଙ୍କୁ ରୋଗର ଶିକାର ହୋଇ ନିଜକୁ କିଭଳି ନଷ୍ଟ କରି ଦେଉଛି ସେ ବିଷୟରେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସଚେତନ କରାଇଥିଲେ । କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ଶିକ୍ଷକ ସୁରେଶ ଦାଶ ପରିଚାଳନା କରିଥିଲେ । ଶେଷରେ ଶିକ୍ଷକ ଦାଶ ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ ।

ଡଢ଼ା ଜଗଦଲପୁର ରାସ୍ତାରେ ଯମ ଯନ୍ତ୍ରଣା

ଝାରବନ୍ଧ, ୧୧।୯ (ସମ୍ପିପ୍ପ):

ସରକାର ଲୋକଙ୍କୁ ଉତ୍ତମ ବ୍ୟବସ୍ଥା ପ୍ରଦାନ କରିବା ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି, ହେଲେ ଉପାନ୍ତ ଅଞ୍ଚଳରେ ଲୋକଙ୍କ ଗମନାଗମନ ପାଇଁ ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ କୌଣସି ଉନ୍ନତି ହେଉନାହିଁ । ଉଦାହରଣ ଭାବେ ଝାରବନ୍ଧ ବ୍ଲକ୍ ଅଧୀନ ଡଗା ଜଗଦଲପୁର ରାସ୍ତାର ଦୁରବସ୍ଥା ଖେଳେଇ ବୁଝାଯାଉ । ଖାଲ ଖମ୍ବାରେ ଭର୍ତ୍ତି ରାସ୍ତାଟି ଯଥୁକଙ୍କ ପାଇଁ ମନରାସ୍ତା ପାଲଟିଛି । ଲୋକେ ଯାତାୟତ ବେଳେ ନଳ୍ଲ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଗୋରୁଛନ୍ତି । ପ୍ରତ୍ୟହ ହଜାର ହଜାର ଫାଖରେ ଲୋକେ ଏହି ରାସ୍ତା ଦେଇ ଯିବା ଆସିବା କରୁଛନ୍ତି । ନୂଆପଡ଼ା ଜିଲ୍ଲାର ଖରିଆର ରୋଡ଼ରେ ଥିବା ରେଳଷ୍ଟେସନ ହେଉଛ ଅଞ୍ଚଳର ଏକମାତ୍ର ଷ୍ଟେସନ । ଏହି ଷ୍ଟେସନ ପାଖ ପଡୁଥିବାରୁ ଛତିଶଗଡ଼ର ବାସନା ସରେଇ ପାଇଁ ଅଞ୍ଚଳ ତଥା ଡଗା ଅଞ୍ଚଳ ଲୋକେ ଏହି ରାସ୍ତା ଉପରେ ନିର୍ଭର



ଚାଷୀ ପଞ୍ଜୀକରଣ ଅବଧି ପାଇଁ ସରକାରଙ୍କ ଦୋମୁହାଁ ନୀତି

ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ଘୋଷଣା ପରେ ବି ସରକାରୀ ଆଦେଶ ମିଳୁନି

ଅତୀତ, ୧୧୮୯ (ସମ୍ପାଦନା):

ସୁଖ୍ୟାମନ୍ତ୍ରୀ ସମ୍ବଲପୁର ନୂଆଖାଇ ଭେଟେରାଟର କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରେ ତାଷା ପଞ୍ଜୀକରଣ ସମୟ ବୃଦ୍ଧି ନେଇ ଘୋଷଣା କଲେ। ପୂର୍ବରୁ ଯୋଗାଣ ମନ୍ତ୍ରୀ ପଞ୍ଜୀକରଣ ଅବଧି ବୃଦ୍ଧି ନେଇ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ଦେଇଥିଲେ। ହେଲେ ସରକାରଙ୍କ କୌଣସି ଲିଖିତ ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା ଏଯାବତ୍ ମିଳିନାହିଁ। ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା ନଥବାକୁ ପଞ୍ଜୀକରଣ ସାଇଟ୍ ବନ୍ଦ ହେଲୁନାହିଁ। ଏବେ ନେତା ମୁହାଁ ନାତି ସମ୍ବଲପୁର କବି ତାଷାଙ୍କ ଅଲ୍ଲୀକ୍ତ ପରିସ୍ଥିତି ତଥା ସନ୍ତରାଳୁ ନେଇ ଖେଳ ଖେଳୁଛନ୍ତି ସରକାର। ଗତ ୨୫ ତାରିଖକୁ



ପଞ୍ଜୀକରଣ ବନ୍ଦ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଅବାଦିତ
ବୁଲ୍‌ର ୬ଟି ପାହୁର ବହୁ ଚାଷୀ ପଞ୍ଜୀକରଣ
ବନ୍ଧିତ ହୋଇଛନ୍ତି। ପଞ୍ଜୀକରଣ ଅର୍ଥରୁ
ବହୁଲାଇଲ ଆଗାମୀ ଦିନରେ ଚାଷୀ, ଫାଁଗଠନ
ଆହୋଜନ କରିବାକୁ ବାଧ୍ୟ ହେବ ବୋଲି ରାଜ୍ୟ
କୃଷକ ଫାଁଗଠନ ପକ୍ଷରୁ ପ୍ରଶ୍ନାତ୍ମକ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ
ତହସିଲଦାର କେ.ରିଡି କୁମାରଙ୍କୁ ସ୍ଥାନକପତ୍ର
ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି। ଫାଁଗଠନର ବୁଲ୍‌ ସବାପନ
ବାରେଷ୍ଟ କରଙ୍କ ନେତୃତ୍ବରେ ପ୍ରାଧାନ ସୁରେଶ
କାନ୍ଧି, ଚିକେଲାଲ ମିଶ୍ର, ଭୁବନ ପ୍ରଧାନ, ଦଶରଥ
କୋଇ, କିଶୋର କୁମାର, ଯଦୁନାଥ ପ୍ରଧାନ
ସତ୍ୟନାରାୟଣ ପ୍ରମୁଖ ଦାବି ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ।

ପଞ୍ଚାୟତରାଜ ମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ଗାଈସିଲେଟ ସରପଞ୍ଚ ସଂଘର ଦାବିପତ୍ର

ଗାଈସିଲେଟ,୧୯୩୯ (ସମୀପ): ବରଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲା ଗାଈସିଲେଟ ବ୍ଲକ୍ ସରଫ୍ଟ ମାଟେ ସରଫ୍ଟ ହେବାର ୩ ବର୍ଷରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ହୋଇଥିଲେ ବି ବର୍ତ୍ତମାନ ସୁଦ୍ଧା କୌଣସି ଉନ୍ନୟନମୂଳକ କାମ କିମ୍ବା କୌଣସି ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରି ପାରୁ ନାହାନ୍ତି । ଏନେଇ ସରଫ୍ଟ ସଂଘ ଗୁରୁବାର ଗାଈସିଲେଟ ବ୍ଲକ୍ ଗଣ୍ଡରେ ଆଥିଥିବା ଗ୍ରାମୀଣ ବିକାଶ, ପଞ୍ଚାୟତିରାଓ ଓ ପାନୀୟତା ମନ୍ତ୍ରୀ ବିନାଗାନ୍ଧୀ ନାଥକଙ୍କୁ ଭେଟି ଅନେକ ସମୟ ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ । ଦୁଇଟି ୧୯୯୯ ପଞ୍ଚାୟତରେ ମାତ୍ର ୪ ଜଣ କନିଷ୍ଠ ମନ୍ତ୍ରୀ ଅଛନ୍ତି । ତେଣୁ ଆଉ ୪ ଜଣ କନିଷ୍ଠ ମନ୍ତ୍ରୀ ଓ ସହକାରୀ ମନ୍ତ୍ରୀ ନିଯୁକ୍ତି କରିବା, ବାବ୍ଦଲ୍ୟ, ବିକଳାଙ୍ଗ, ବିଧିବା ଉତ୍ତାମ ଲୋକାଧିକାରରେ ପଡ଼ୁଥିବାରୁ ଅନେକ ଲୋକ ବହୁ ସମସ୍ୟା ଭୋଗୁଛନ୍ତି । ତେଣୁ ହିତାଧିକାରୀଙ୍କ ହାତକୁ ସିଧାସଳଖ ଟଙ୍କା ଦିଆଯାଇ ଏବଂ ଭରା ପାଇବାକୁ ବଞ୍ଚିତ ଥିବା ଲୋକଙ୍କୁ ମଧୁବାବୁ ପେନସନ ଯୋଜନାରେ ଭୁରଞ୍ଜି ସାମିଲ କରିବା, ପ୍ରାଥମିକ ସ୍କୁଲ ଗୁଡ଼ିକ ଜଗାଜଣି ଅବସ୍ଥାରେ ଥିବାରୁ ଭୁରଞ୍ଜି ମଗାରିଚ ଓ ନୂତନ ପ୍ରଶ୍ନାଗୁଷ୍ଠ ନିର୍ମାଣ କରିବା, ପଞ୍ଚାୟତରେ ନିଯୁକ୍ତି ଗ୍ରହଣ ପ୍ରଥମ ଏବଂ ଗାଡ଼ଜଗୁଆଲିକ ଦରମା ଟଙ୍କା ଉଲ୍ଲଙ୍ଘନ/ଲୋମରୁ



ବିଧାୟିକା, ସମସ୍ତ ଗାଁରେ ଷ୍ଟ୍ରିଟ୍ ଲାଇଟ୍ ଲଗାଯିବା ପାଇଁ, ଜଳଯୋଗାଣ ହେଉଥିବା ଗାଁଗୁଡ଼ିକରେ ପାଇପ୍ ଫାଟି ନଷ୍ଟ ହେଉଥିବାରୁ ଲୋକେ ହୁହାଁ ପାଣି ପାଇ ପାରୁନାହାନ୍ତି । ସହାର ମହାମତି ସହ ଯେଉଁ ଗାଁ ଗୁଡ଼ିକରେ ପାନୀୟ ଜଳ ଯୋଗାଣ ହୋଇନାହିଁ ତାହାର ଦୁରନ୍ତ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା, ଗାସନ କାର୍ଡ ପାଇବାରୁ ବନ୍ଧିତ ଥିବା ହିଡାକ୍ସାକାଳୁ କାର୍ଡ ଯୋଗାଇବା, ମନ-ରେଗାସୋ ୧୦୦ ଦିନ ବଦଳରେ ପୂର୍ବ ଦିନ ୩୦୦ ଦିନ କାର୍ଡ ଯୋଗାଇବାରେ ସହଯୋଗ ଦେବା ଦାବି କରିଛନ୍ତି । କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର ଏବଂ ରାଷ୍ଟ୍ର ସରକାରଙ୍କ

ସିଧାପର୍ଯ୍ୟାସପଦ୍ମର ଆହୁତ୍ସା ଅର୍ଥଶାନ୍ତିର ସିନ୍ଧୁ
ଭାଗ ଲକ୍ଷ୍ମୀର ବିଳାସ ସମ୍ଭାଷଣେ ପ୍ରାଣ ଗଳକଳ
ଦରମାର ଖଳ ହେଉଛି । ତେଣୁ ସହାର ଅନୁଦାନ
ଶାନ୍ତିର ବୃଦ୍ଧି କଲେ ଗ୍ରାମ୍ୟଜନର ବିକାଶ ହୋଇ
ପାରିବ ବୋଲି ମଧ୍ୟ ସେମାନେ ଦାବି ଉପସ୍ଥାପନ
କରିଥିଲେ । ଉପରୋକ୍ତ ସମସ୍ତ ସମସ୍ୟା ପ୍ରତି
ସମାଧାନ ଦେବା ସହ ସହାର ସମାଧାନ ପାଇଁ ପ୍ରୟାସ
କରିବାକୁ ସରସ୍ବତୀ ସାହି ଅନୁରୋଧ କରିଥିବ
ବେଳେ ମନା ଭୁରନ୍ତ କିଛି ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ
କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ଦେଇଥିଲେ ।

ନାଟ୍ୟକାର ବୁଦ୍ଧଦେବ ପ୍ରଧାନଙ୍କ ନବନ ଗଞ୍ଜିବାଷିକା



ବରଗଡ଼, ଝାଏଂ(ସମିଧା): ଭଗବାନ ମିଶ୍ର ସ୍ମୃତି ସମିତି ପକ୍ଷରୁ ଗୁରୁବାର କାଗାଢ଼ ପୁରସ୍କାର ପ୍ରାପ୍ତ ବିଶିଷ୍ଟ ନାଟ୍ୟକାର, ବରଗଡ଼ର ବିରାଟ ଧରୁପାତ୍ରା ମହୋତ୍ସବର ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ତଥା ଶିକ୍ଷକ ସ୍ବର୍ଗତ ବ୍ରହ୍ମଦେବ ପ୍ରାଧାନଙ୍କ ନବମ ଶ୍ରାଦ୍ଧବାର୍ଷିକୀ ପାଳିତ ହେଲାଣି। ସମିତିର ସଭାପତି ସ୍ବର୍ଗତ ପ୍ରତାପ ସିଂହ ପ୍ରୋଫେସରଙ୍କଦ୍ୱାରା ଅନୁଷ୍ଠିତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଗୃହୀତ ଅର୍ଥିତ୍ୱ ଭାବେ ବରଗଡ଼ ମ୍ୟୁନିସିପାଲିଟିରେ ଫୋରମେନ କଳ୍ପନା ମାଷ୍ଟ ଓ ସମ୍ମାନିତ ଅର୍ଥିତ୍ୱ ଭାବେ ସାମ୍ବାଦିକ ସୁରେନ୍ଦ୍ର ହୋତା, ପଣ୍ଡିତ ସୁରେନ୍ଦ୍ର ଦାଶ ପ୍ରମୁଖ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ। ଏହି ଅବସରରେ ଅତିଥିଗଣଙ୍କ ସହ ସ୍ବପ୍ରାଧାନଙ୍କ ସହଅର୍ପଣା କନକ ପ୍ରାଧାନଙ୍କୁ ସମିତିର କୋଷାଧ୍ୟକ୍ଷ ନବକୃଷ୍ଣ ମିଶ୍ର, ଉପ ସଭାପତି କମଳ ମୋହାଣ, କାକାଜୀ ଜଗଦୀନସ ମିଶ୍ର, ସାହିତ୍ୟିକ ପରମାଂଶୁଜନ ସାହୁ ପ୍ରମୁଖ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧିତ କରିଥିଲେ। ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ପ୍ରଫେସର ଅମଳକାନ୍ତ ନାରାୟଣାସ୍ୱାବଦ ସ୍ବାଗତ

ଖଣ୍ଡା ଦେଉଥିବା ବେଳେ ସଫାଦଳ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ
 ଖୁବ୍ ଚନ୍ଦ୍ର ତ୍ରିପାଠୀ ଅତି ପରିଚୟ କରିଥିଲେ ।
 ନାମାମଣୀ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଯନ୍ତ୍ରରେ ବିଶେଷ ବିଶାସ
 ଶାସ୍ତ୍ର, ତ୍ରିପାଠୀ ପ୍ରସାଦ ତ୍ରିପାଠୀ, କିଛି ଚନ୍ଦ୍ର ନାଉକ,
 ଶାଶ୍ବତ ପ୍ରଧାନ, ନିଳାମା ମହାପାତ୍ର, ରାଜୁ ପ୍ରଧାନ,
 ଲାଲନକାରୀ ହାରାଲଲ ଭୋଜ, ସମଲେଖରା
 ଦେବର ପ୍ରଶାନ୍ତ ମହାପାତ୍ର (ମାମୁ) ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ
 ଦୟା, ଗଣ, ସମାଜସେବା ଦାବକର ମାଝି,
 ଶଶବାନ ମିଶ୍ର ସ୍ମୃତି ସମିତିର ମୁଖ୍ୟ ସଂଯୋଜକ
 ନୀଳକଣ୍ଠ ମିଶ୍ର, ଅରବିନ୍ଦ ଗୁପ୍ତା, ମୁକୁତା ଦାଶ, ଅଧ୍ୟାପକ,
 ଗାନ୍ଧୀନୀ ମିଶ୍ର, ଜବାହର ସିଂହ, ରାଧେଶ୍ୟାମ
 ଧ୍ୟାନ, ସୁପ୍ରଭା ପ୍ରଧାନ, ମହିଳା ସମିତିର ସଭାପତି
 ଥା ସମାଜସେବୀ ଅଞ୍ଜନା ଦାସ, ମନମା ମିଶ୍ର,
 ଜ୍ଞାନୀ ପ୍ରସାନ୍ତ ସହ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସଦସ୍ୟ ସ୍ମୃତି
 ଧ୍ୟାନରେ ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି ଜ୍ଞାପନ କରିଥିଲେ । ଶେଷରେ
 ମଙ୍ଗଳା ପାଠ ଧ୍ୟାନବାଦ ଜ୍ଞାପନ କରିଥିଲେ ।

କୃଷି ଜିଲ୍ଲା ଅଧିକାରୀଙ୍କ ସ୍ୱାର୍ଥ
କାଟନାଶକ ଦୋକାନ ପରିଦର୍ଶନ

ଅଥାବିରା, ୧୯୮୯ (ସମ୍ପାଦ): ସାର କଳାବଳାର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଉପରେ ମାନ ଯାଞ୍ଚ କରିବା ପାଇଁ ଉଚ୍ଚଳ କୃଷି ଜିଲ୍ଲା ଅଧିକାରୀ ଦ୍ଵାରା ପଣ୍ଡା ଅଥାବିରା ଦୁଇଟି ୪ଟି ଡିଲର ଦୋଳନ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିଛନ୍ତି । ଅଧିକାରୀଙ୍କ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସମୟରେ ଅଥାବିରା ଗୋଷ୍ଠୀ କୃଷି ଅଧିକାରୀ ପିଲୁସେନ କର, ଲରକ୍ଷା ସହକାରୀ କୃଷି ଅଧିକାରୀ ଅଜିତ ପଣ୍ଡା, ଅଥାବିରା ଆମ୍ବାର ପ୍ରଶାସନ ଭୋଇ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ରେଭେନ୍ସା କେମ୍ବର ଇସ୍ମେ ବଜାର, ଶିବ ଶଙ୍କର ଚେତେରାଲ ସୋର, ଦୁଇମାସୁର ଶୁଭମ ଡେବେନ୍, ପୋଡ଼ବାଡ଼ିର ସମ୍ବନ୍ଧିତ କୃଷକ ଅନ୍ତର୍ଜାଲିକ ଦୋଳନ, ଗୋମାମ ଯାଇ କାଗଜ ପତ୍ର ଓ ସ୍ଵଳ ଦେଖିଥିଲେ । ସରକାରଙ୍କ ନିୟମ ଅନୁଯାୟୀ ବଣନ ନିୟମାବଳୀ ପାଳନ କରାଯାଇଛି କି ନାହିଁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରିଥିଲେ । ଫସଲ ଉତ୍ପାଦନ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଫସଲକୁ ୧୨ରୁ ଅଧିକ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟସାଗ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । କିନ୍ତୁ ତାହା ଦେଖିବା ଯବକ୍ଷାରଯାମ ଓ ଫସଲ ମେଳନ ମାତ୍ରାଧିକ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଥିବା ନେଇ ଉଦ୍‌ବେଗ ପ୍ରକାଶ କରିଥିଲେ । ଫଳରେ ମାଟିର ସାନ୍ଧ୍ୟା ଉର୍ଦ୍ଧରତା ଧୀରେ ଧୀରେ ଖରାପ ହୋଇ ଜଳବାୟୁ ପ୍ରଦୂଷଣ ସହ ବକ୍ତିବାରେ ଲାଗିଛି । ତେଣୁ ସମସ୍ତ ଚାଷୀଙ୍କୁ ସତର୍କତା ଖାଦ୍ୟସାଗ ଉପରେ ଯୋଗ କରିବା ବ୍ୟବ୍ତୀ ନୂତନ ଜ୍ଞାନ ପାଇଁ ଲାଗିଲେ ମଧ୍ୟ ଅବଲମ୍ବନ କରିବାକୁ ବୁଝାଇବା ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥିଲେ ।

ରାସ୍ତା ପ୍ରଶସ୍ତୀକରଣରେ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତଙ୍କୁ ଅଇଆନ ଦାବି

■ ଟ ଟ ଭୂମିହୀନ ପରିବାରଙ୍କୁ କ୍ଷତିପୂରଣ ଦାବି

ଆରବିରା,୧୯୮୧(ସମୟ): ଗୋଡ଼ୁଡ଼ଗା ଛକରୁ ବିନକା ରାଜ୍ୟ ରାଜପଥ ହେବାକୁ ଥିବାର ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀକରଣରେ ଛତିଶଗ୍ରୁହ ଭୂମିମାଳିକୁ ଅଧ୍ୟାୟନ କରି ଘର ପାଇଁ ସ୍ଥାୟୀ ଜାଗା ଦେବାକୁ ଛତିଶଗ୍ରୁହ ପଡ଼ାବୀସାଳ ସମ୍ମିଳିତ ଦାବିପତ୍ର ଆରବିରା ହସ୍ତିକାଳରେ କେ.ବି.ବି.କୁମାରଙ୍କୁ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି। ପ୍ରକାଶଦେବ, ଦ୍ୟସହକୃତ ରାଷ୍ଟ୍ରକୁ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀକରଣ ପାଇଁ ପ୍ରକୃଷ୍ଟ ଆଚାର୍ୟ କରାଯାଇଛି ଏହିପାଇଁ। କୃଷକମାନେ ଖେଳାଳକୁ ଲାଗି ବହୁତଦୂର ଦିଗ୍‌ବାନ ଦେବାକୁ ଥିବା ବୋଲି ଗୋଡ଼ୁକଲ ପାଣ୍ଡିରୁ ପଞ୍ଜୀର ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ରାଷ୍ଟ୍ର କୃତ କେନାଲ ଦେବାବେଳେ ୪୦ ବର୍ଷ ହେଲା ପାଖାପାଖି ଗହେରି ପରିବାର ଘର ତିଆରି କରି ରହିଛନ୍ତି। ପ୍ରାୟତଃ ଶ୍ରମିକ ଶ୍ରେଣୀର ଭୂମିହୀନ ଏହି ପରିବାର ଲୋକେ ଅନାୟତ୍ତ ଜାଗା ଚିକିତ୍ସା ନାହିଁ। ସମସ୍ତ ଭୂମିହୀନଙ୍କୁ ୪ ହେକ୍ଟର ଜମି ଦେବା ପାଇଁ ସରକାରଙ୍କ ପ୍ରାମୁଖ୍ୟ ଯୋଜନା ଥିବା ବେଳେ ରାଷ୍ଟ୍ର ସଂପ୍ରଦାନର ହେଲେ ଏମାନେ ଦାସହରା ରୋଲ୍‌ଯିବେ। ଏ ସରକାରୀ ଜାଗା ପ୍ରଦାନ କରିବାକୁ ଦାବି କରାଯାଇଛି। ୯୯ ଜଣ ପ୍ରଭାବିତ ଲୋକଙ୍କ ଦସ୍ତଖତ ସମ୍ମିଳିତ ଏକ ଦାବି ପତ୍ରରେ ହସ୍ତିକାଳରେ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି। ଦାବିପତ୍ର ପ୍ରଦାନ ସମୟରେ ମଂ ମାହେନ୍ଦ୍ରା ଦେବୀ ସଦସ୍ୟା କୁବେର ଦାସହରା, ସରୋଜ ମହାରଣା, ସୀତାଳ ଦେବଲେ ଗୌରହରା ଦଳାଲ, ଲୈଳାଶ ତାଣ୍ଡୁଆ, ସୁଦାମାଭୋଇ ଉପଯିବେ ଥିଲେ।

ପଦ୍ମଲୋଚନ ପଣ୍ଡାଙ୍କ ଶୟନ୍ତୀ ପାଳିତ

ଅଥାବିରା, ସ୍ୟାଏ (ସମିଧ): ଲକ୍ଷ୍ମ୍ୟ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ ଲକ୍ଷ୍ମ୍ୟଠାରେ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ ପ୍ରାଣ ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ଯୋଗେଷୁ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀଙ୍କ ପଞ୍ଚାଙ୍ଗ ସୁପ୍ତ ପରଞ୍ଜାଳେନ ପଞ୍ଚାଙ୍ଗ ଜନ୍ମଦିନ ପାଳିତ ହୋଇପାରିଛି । କଲେଜ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଅଶୋକ ମହାନ୍ତିଙ୍କ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତାରେ ଆୟୋଜିତ ସଭାରେ ଟଙ୍କାପତ୍ର ପ୍ରଦାନ, ଡ. ଜୟନ୍ତ ସାହୁ, ସରୋଜ ନାୟକ, ପ୍ରମୋଦ ଚନ୍ଦ୍ର ସେଠି ବିବେଚନା ଛନ୍ଦ ପ୍ରମୁଖ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ ପ୍ରତି ସର୍ବତ୍ର ପଞ୍ଚାଙ୍ଗ ଅବଦାନର ସ୍ମୃତିଚିତ୍ତାବଳୀ କରିଥିଲେ । ଶେଷରେ ଅଧ୍ୟାପକ ଡ. ଅନିତ ନାଥ ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ ।

ଗୌରୀଶଙ୍କର ମନ୍ଦିରରେ ନୂଆଁଖାଇ ଭେଟ୍‌ଘାଟ



ବରଗଡ଼,୧୯୮୬(ସମିଧା): ବରଗଡ଼ ଗୌରୀଶଙ୍କର ମନ୍ଦିର ପରିସରରେ ପପୁ ଦାଶଙ୍କ ସହାପରିବେଶର ନୂଆଁଖାଇ ଭଟ୍ଟରଘାଟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଛି । ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବେ ଆସ୍ଥାବେଦ ସରାଏ ଓ ସମ୍ମାନିତ ଅତିଥି ଭାବେ ପୂର୍ବନବ ବିଧାୟକ ଦେବେଶ ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ଆଇନଜୀବୀ ନିଧୁବନ ବିହାରୀ ପ୍ରସାଦ ପଣ୍ଡା, ଆଇନଜୀବୀ ପଞ୍ଚାନନ ମିଶ୍ର, ଉପେନ୍ଦ୍ର ମହାପାତ୍ର, ଶୈଳେଶ ନାୟକ, ଉମା ଚରଣ ରାଉତ ପ୍ରମୁଖ ମଞ୍ଚାସୀନ ଥିଲେ । ସୂର୍ଯ୍ୟ ପଣ୍ଡା ମହା ପରିଚାଳକା କରିଥିଲେ । ଏହି ଅବସରରେ ନୃତ୍ୟ ପ୍ରତିଯୋଗିତା, ରାୟଙ୍ଗ ସୋ, ଗୁପ୍ତ ଚାନ୍ଦ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା । କୁଟୁ ବାଲିପାଲିଆ ମାନଙ୍କୁ ଅତିଥିଙ୍କ ବାବା ପୁରୁଷଙ୍କ କରାଯାଇଥିଲା । ଜିହେସ ପଣ୍ଡା, ସର୍ବଶାସ୍ତ୍ର ପରିଚିତ, ଦିପନ ପଣ୍ଡା, ସୋହେବନ ଅହମ୍ମଦ, ପିଣ୍ଟ ରାଜପୁତ, ସୁବ୍ରତ ମିଶ୍ର, ଗୋବିନ୍ଦ ଦାଶ, ଗୋହିତ ଦାଶ, ରାମ ପଣ୍ଡା, ଶ୍ୟାମ ପଣ୍ଡା, ନିରାକାର ତାଙ୍କ ପ୍ରମୁଖ ପରିଚାଳନାରେ ସହଯୋଗ କରିଥିଲେ ।

ବୁଦ୍ଧିସ୍ତରୀୟ ଝଗଡ଼ା ଖେଳାଳି ଚୟନ ପ୍ରକ୍ରିୟା



ଝାରବନ୍ଧ,୧୯୮୯ (ସମ୍ବିଧ): ଝାରବନ୍ଧ ବ୍ଲକ୍ ବୈତାଳି କୃଷର ଅଧୀନ ଅମ୍ପରି ପଞ୍ଚାୟତ
 ଉଚ୍ଚ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ବୁକ୍ସରାୟ ସମୂହ କ୍ରାଡ଼ା ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ହକି ଚୟନ ପ୍ରକ୍ରିୟା
 ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଛି । ପୁଣ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବେ ଝାରବନ୍ଧ ବ୍ଲକ୍ ଶିକ୍ଷା ଅଧିକାରୀ ଶୁଭ୍ରମ୍ପା ପରି
 ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ବ୍ଲକ୍ ଶିକ୍ଷା ଅଧିକାରୀ ଶୁଭ୍ରମ୍ପା ପରି ଏବଂ ଅମ୍ପରି ଉଚ୍ଚ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ
 ପ୍ରଧାନଶିକ୍ଷକ ତୋଳାମଣି ତ୍ରିପାଠୀ ଉଦ୍‌ବୋଧିତ ଦେଇଥିଲେ । ବୈତାଳି କୃଷର
 ସିଂହାରସିଦ୍ଧି ବିବସ ସାହୁ ପ୍ରମୁଖ କ୍ରୀଡ଼ା ତୁଲାଇଥିଲେ । ବୈତାଳି କୃଷରରେ ପୂର୍ବରୁ
 ଦୁଇବର୍ଷ ହେଲା ଖେଳାଳି ଗଠନ ବ୍ଲକ୍, ଜିଲ୍ଲା ଚାଡ଼ା ରାଜ୍ୟ ସ୍ତରରେ କ୍ରାଡ଼ା କୌଶଳ ପ୍ରଦର୍ଶନ
 କରି ଝାରବନ୍ଧ ବ୍ଲକ୍‌ର ଗର୍ବ ଓ ଗୌରବକୁ ସିଂଗ୍ନିତ କରିଛନ୍ତି । ଏଥିପାଇଁ ଶ୍ରୀ ସାହୁଙ୍କ ଅଭିଭାବ
 ପରିଶ୍ରମ ରହିଥିବାରୁ ସମସ୍ତେ ତାଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଭୁବ୍ଧସା ପ୍ରଶଂସା କରିଥିଲେ । ଗତବର୍ଷ
 ଝାରବନ୍ଧ ବ୍ଲକ୍‌ର ଦୁଇ ଛାତ୍ର ଜିଲ୍ଲା ସ୍ତରରୁ ରାଜ୍ୟ ସ୍ତରକୁ ଚୟନ ହୋଇଥିଲେ । ଚଳିତ ବର୍ଷ
 ଆହୁରି ଭଲ ପ୍ରଦର୍ଶନ ହେବାକୁ ବିଲ୍‌ଓ ଦୁଢ଼ୋକ୍ତି ପ୍ରକାଶ କରିଥିଲେ । ଚୟନ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ
 ଅମ୍ପରି ଉଚ୍ଚ ବିଦ୍ୟାଳୟର କ୍ରାଡ଼ା ଶିକ୍ଷକ ଯୋଗେଷ୍ଟ ପ୍ରଧାନ, ଝାରବନ୍ଧ ଉଚ୍ଚ ବିଦ୍ୟାଳୟର
 କ୍ରାଡ଼ା ଶିକ୍ଷକ ସୁମନ୍ତ ସାହୁ, ଗୋପଗୁଡ଼ା ଉଚ୍ଚ ବିଦ୍ୟାଳୟର କ୍ରାଡ଼ା ଶିକ୍ଷକ ଆଶାସ ପଟେଲ
 ଓହ୍ଲାଇ ପ୍ରଥମ କ୍ରମର ବିଦ୍ୟାଳୟର କ୍ରାଡ଼ା ଶିକ୍ଷକ ଗଣେଶ ମହେନ୍ଦ୍ର ଏବଂ ତୁଳୁଗିରିତଳୁ
 ସୁରକାରୀ ଉଚ୍ଚ ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟର ଶିକ୍ଷକ ସନାତନ ବରିହା ସହଯୋଗ କରିଥିଲେ
 ଆସନ୍ତା ୧୩ ତାରିଖରେ ବୋହେଜିଲା ବ୍ଲକ୍‌ରେ ଜିଲ୍ଲା ସ୍ତରୀୟ ହକି ଚୟନ ପ୍ରତିଯୋଗିତା
 ହେବ ସେଥିପାଇଁ ୧୫ ଜଣିଆ ଦଳ ଆଜି ଗଠନ କରାଯାଇଥିଲା ।

ମହାକାବ୍ୟ ଅପେକ୍ଷା ପୁରୁଷମାନେ ଅଧିକ ସମୟ ପଛ ପକେଇଁବେ ପର୍ଯ୍ୟବ।
 ଖଲେଇ ରଖିଥାନ୍ତି। ହେଲେ ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଗମ୍ଭୀର ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ। ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତରେ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଅପିଏସ୍ରେ ରହିବା ତଥା ଗାଈଁ ଚଳାଇବା ସମୟରେ ପଛ ପକେଇଁବେ ପର୍ଯ୍ୟବଶ୍ୟକ। ଦ୍ୱାରା ଏହା ଅଜାଣତରେ ହାଡ଼ ଏବଂ ମାଂସପେଶୀ ଉପରେ ଚାପ ପକାଏ। ଏହି ଚାପ ସ୍ନାୟୁ ଏବଂ ମାଂସପେଶୀକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରି ସାଲଟିକା ପରି ଗମ୍ଭୀର ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରେ। ଡାକ୍ତରୀ ଭାଷାରେ ଏହାକୁ ‘ପ୍ୟାର୍ ଖଲେଇ ସିଣ୍ଡ୍ରୋମ୍’ ବା ‘ଖଲେଇ କୁଣ୍ଡାପୋଥା’ କୁହାଯାଏ। ଅନୁଭବମାନୁ କ୍ରମେ ପଡ଼ିଛି ଯେ, ପର୍ଯ୍ୟଟୋଗୋ ସହକାଶିକ ପତାଳା, ପଛ ପକେଇଁବେ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ରଖିବା ଦ୍ୱାରା ସ୍ନାୟୁ ଏବଂ ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରଭାବିତ ହୁଏ। ଅଳ୍ପ ଏବଂ ପ୍ରାୟ ଯନ୍ତ୍ରଣା ପରି ଗମ୍ଭୀର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଖୋଜାଯାଏ। ସେହିପରି ଡେକ୍ଟରରେ ପର୍ଯ୍ୟବଶିତ ବସିବା ଦ୍ୱାରା ମେଲୁଡ଼ସ୍ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇ ଧୀରେ ଧୀରେ ବସି ବଙ୍କା ହୋଇପାରେ। ଏହାକୁ ପ୍ରଭାବ କେବଳ ଏହି ଦମ୍ଭା ସମୟରେ ନୁହେଁ, ବରଂ ଛିଡ଼ା ହେବା କିମ୍ବା ପଲଙ୍ଗକୁ କରିବାରେ ଅନୁଭୂତ ହୋଇଥାଏ। ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ସଠିକ୍ ଭାବେ ହୋଇ ନ ଥାଏ। ନିୟମିତ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ, ଫିଟିଓପେରାସି, ଯୋଗ ଆଦି କଲେ ଏହି ସମସ୍ୟାକୁ ଉପଶମ ମିଳିପାରେ। ତେଣୁ ପର୍ଯ୍ୟକ୍ତ ସର୍ବଦା ଆମ ପକେଇଁବେ ରଖିବା ସୁରକ୍ଷିତ ନପାୟ। ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ପିଠି କିମ୍ବା ପାଦପରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଉଥିଲେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବା ଜରୁର।

