



KHIMJI®

JEWELLERS SINCE 1936

PRESENTS

DHANTERAS DHANVARSHA

FLAT
3.33% OFF
ON TOTAL VALUE OF
GOLD JEWELLERY*

FLAT
15% OFF
ON DIAMONDS*

*T&C APPLY

BHUBANESWAR: Saheed Nagar, Janpath | Chandrasekharpur | Samantarapur | Soubhagya Nagar | **ANGUL:** Shankar Cinema Hall Road
BERHAMPUR: Venkatraju Arcade, Sano Bazar | **CUTTACK:** 558/834, Cantonment Road | **JHARSUGUDA:** Sarbahal Road, Marwari Para
PURI: Opposite Police Line, VIP Road | **ROURKELA:** Kesar Bhawan, Main Road | **JAJPUR ROAD:** Opening Soon

Follow us on:

☎ 1800 3131 777 [Khimjijewellers.com](#)

UP TO
₹5,000 EXTRA CASHBACK*

#Min. Trxn.: ₹40,000; Max. Cashback: ₹5,000 per card account;
Validity: 11 Oct - 20 Oct 2025. T&C Apply.

ପାଲ ପୁଲିସ ପଞ୍ଚସ୍ଥ ଅଭିଯୁକ୍ତକୁ ଆମାଙ୍କୁ
ଆଣିବାପଦାଗା ଉନ୍ମୁରା କରିବା ସହିତ
ତଦନ୍ତ ଆରମ୍ଭ କରିଛି । ଅନ୍ୟପଟେ ମହିଳା
ଜଗଜ୍ଞ ମଧ୍ୟ ଏନେଇ ଆମରେ ଅଭିଯୋଗ
କରିଛନ୍ତି । କେତେ ଏଠି ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠୁଛି ଯେ,
ପାଠୁଆଙ୍କ ନିକଟକୁ ସରକାରୀ ପୁଲିସ
ବାଇକ ଗଲା କେମିତି । ସେ କେମିତି ପୁଲିସ
ବାଇକ ନେଇ ନିଜକୁ ପୁଲିସ ଚରିତ୍ରଭେଦ
ଗ୍ରାମରେ ପଞ୍ଚସ୍ଥ ତଦନ୍ତ କରୁଥିଲେ । ଉକ୍ତ
ମାମଲାରେ ତଦନ୍ତ ଭାର ଥିବା ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳ
ଆମ ଏଥପାଲ କାର୍ଯ୍ୟକ ଜେନା କାହିଁକି
ପୁଲିସ ନମ୍ବର ମହିଳାଙ୍କୁ ଦେଇଥିଲେ
ବୋଲି ପ୍ରଶ୍ନବାଦୀ ସୂଚି କରିଛି ।

ମୁଦ୍ରା ବିନିମୟ ମୂଲ୍ୟ



ମୁଦ୍ରା ବିନିମୟ ମୂଲ୍ୟ (ଟଙ୍କାରେ)

- ଟଙ୍କାର ୮୮.୭୫
- ପାଉଣ୍ଡ ୧୧୯.୩୩
- ୟୁରୋ ୧୦୩.୨୪
- ୟେନ୍ ୦.୫୮

ସୁନା, ରୂପା ଦର (ଟଙ୍କାରେ)



୧୦ ଗ୍ରାମ ପିଛା (୨୨ କ୍ୟାରେଟ୍)

- ସୁନା: ୧,୧୩,୮୦୦ (ଭୁବନେଶ୍ୱର)
- ରୂପା : ୧,୭୧,୦୦୦ (କେଜି)

ଷ୍ଟକ୍ ମାର୍କେଟ୍



ବଜାର କାରବାର (ପଏଣ୍ଟରେ)

- ସେନ୍‌ସେକ୍ ୮୦,୧୭୨.୦୦
- ନିପ୍ତି ୨୫,୩୧୦.୦୦

ପେଟ୍ରୋଲ-ଡିଜେଲ୍



ଲିଟର ପିଛା (ଟଙ୍କାରେ)

- ପେଟ୍ରୋଲ୍- ୧୦୧.୨୯ (ଭୁବନେଶ୍ୱର)
- ଡିଜେଲ୍ - ୯୨.୮୦

● ଭାରତର କ୍ରେଡିଟ୍ କାର୍ଡ କିଙ୍ଗ୍ ମନାସ ଘମେଜା

ରଖିଛନ୍ତି ୧୬୩୮ କ୍ରେଡିଟ୍ କାର୍ଡ, ନାହିଁ କୌଣସି ରଣ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୯/୧୦(ଏକେନ୍ଦ୍ର): ଆପଣ ହୁଏତ ଅନେକ ଉଦ୍ୟୋଗରେ କ୍ରେଡିଟ୍ କାର୍ଡ ବ୍ୟବହାର କରିଥିବେ, ତାହା ଅନଲାଇନ୍ ଷପିଂ କିମ୍ବା ବିଲ୍ ପେମେଣ୍ଟ ହେଉ। କିନ୍ତୁ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି କ୍ରେଡିଟ୍ କାର୍ଡକୁ ଏପରି ଆୟର ଉତ୍ସରେ ପରିଣତ କରିଛନ୍ତି। ସେ ହେଉଛନ୍ତି ମନାସ ଘମେଜା, ଯାହାଙ୍କୁ ଭାରତର ‘କ୍ରେଡିଟ୍ କାର୍ଡ କିଙ୍ଗ୍’ କୁହାଯାଉଛି। ତାଙ୍କ ପାଖରେ ରହିଛି ୧୬୩୮ଟି ବୈଧ କ୍ରେଡିଟ୍ କାର୍ଡ। ହେଲେ କୌତୂହଳର ବିଷୟ ହେଉଛିଯେ, ମନାସଙ୍କର କୌଣସି ରଣ ନାହିଁ। ଏତେ ଅଂଶ୍ୟକ କ୍ରେଡିଟ୍ କାର୍ଡ



ଗିନିଜ୍‌ୱାର୍ଡ୍‌ରେକର୍ତ୍ତରେସାମିଲ୍

ରଖିଥିବାରୁ ମନାସ ଗିନିଜ୍‌ୱାର୍ଡ୍‌ରେକର୍ତ୍ତରେ ସାମିଲ୍ ହୋଇଛନ୍ତି। ଶୂନ୍ୟ ରଣ ସହିତ ସେ ଏହି କାର୍ଡଗୁଡ଼ିକୁ ଟଙ୍କା ରୋଜଗାର ମେସିନ୍ ପରି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି। ଏକ ଜନକେଷ୍ଟ ଅପ୍ ମିଡିଆ ପୋଷ୍ଟରେ ଏହି ତଥ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି। ମନାସ ଘମେଜା କ୍ରେଡିଟ୍ କାର୍ଡ ଏବଂ ମୁଦ୍ରା ଫଂଗ୍ରହ ପାଇଁ ଗିନିଜ୍‌ୱାର୍ଡ୍‌ରେକର୍ତ୍ତାଧାରୀ। ସେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଦିଲ୍ଲୀରେ ରହନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ମୂଳତଃ ଉତ୍ତର ପ୍ରଦେଶର ଲକ୍ଷ୍ନୌର ମୂଳ ନିବାସୀ। ମନାସ ତାଙ୍କ ଶିକ୍ଷା ସମୟରେ ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷେତ୍ରରେ କାମ କରିଛନ୍ତି। ସେ କାନପୁରର ସିଏସ୍‌କେଏମ୍‌ଟିଏସ୍‌ବିଦ୍ୟାଳୟରୁ ପଦାର୍ଥ ବିଜ୍ଞାନ, ରସାୟନ ବିଜ୍ଞାନ ଏବଂ ଶଶିତରେ ଡିଗ୍ରୀ ହାସଲ କରିଥିଲେ। ତା’ପରେ ସେ ଲକ୍ଷ୍ନୌର ଇଣ୍ଡିଗ୍ରାଲ୍ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରୁ ଏମ୍‌ସିଏ ଏବଂ ସାମାଜିକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ମାଷ୍ଟର ଡିଗ୍ରୀ ହାସଲ କରିଛନ୍ତି। ମନାସ ଦୁଇଥର ଗିନିଜ୍‌ୱାର୍ଡ୍‌ରେକର୍ତ୍ତାଧାରୀ - କ୍ରେଡିଟ୍ କାର୍ଡ ଏବଂ କଏନ୍ ଫଂଗ୍ରହ ପାଇଁ। ସେ ଜଣେ ମୁଦ୍ରାବିଦ୍, କଳାକାର, ତାତା ବୈଜ୍ଞାନିକ ଏବଂ ସମାଜସେବୀ। ସେ ଲିଙ୍ଗତିନରେ ପରାମର୍ଶଦାତା ଏବଂ ଜନସ୍ୱାଗ୍ରାମ୍ ଏବଂ ପେସବୁକ୍‌ରେ ତାଙ୍କ ଅନୁସରଣକାରୀଙ୍କ ସହିତ କ୍ରେଡିଟ୍ କାର୍ଡ ଟିପ୍ ସେୟାର କରନ୍ତି।

ବିଶ୍ୱ ଅର୍ଥନୀତିରେ ଆସିବ ଭୂ-ଚାଳ

ଆଖିଟନ୍, ୯/୧୦(ଏକେନ୍ଦ୍ର): ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ତୋନାଲ୍ ଟ୍ରମ୍ପଙ୍କ ଚାରିଟି ଝଟ୍ଟା ସହ ବିଶ୍ୱ ଅର୍ଥନୀତି ଆଶାଠାରୁ ଭଲ ସ୍ଥିତିରେ ଅଛି। କିନ୍ତୁ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ମୁଦ୍ରା ପାଣି ମୁଖ୍ୟ କହିଛନ୍ତି ଯେ ଏହି ସ୍ଥିତିର ଅଧିକ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହିପାରିବ ନାହିଁ। ବୁଧବାର ଏକ ଅଭିଭାଷଣରେ, ଆଇଏମ୍‌ଏଫ୍ ଏମ୍‌ଟି କୁଷ୍ଟାଳିନା ଜର୍ଜିଆ କହିଛନ୍ତି ଯେ, ନିଜକୁ ସମ୍ଭାଳି ରଖି ଅନିଶ୍ଚିତତା ଏବେ ସ୍ୱାଭାବିକ ଏବଂ ଏହା ସବୁଦିନ ପାଇଁ ରହିବ। ନିବେଶକମାନେ ଦୁର୍ବଳ ତଳାର ଏବଂ ଭୂ-ରାଜନୈତିକ ଅନିଶ୍ଚିତତାରୁ ନିଜକୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ନିରାପଦ ଆଶ୍ରୟସ୍ଥଳ ଖୋଜୁଛନ୍ତି। ଏହା ସହିତ, ଆଇଏମ୍‌ଏଫ୍ ଏବଂ ବିଶ୍ୱ ବ୍ୟାଙ୍କର ବାର୍ଷିକ ରିପୋର୍ଟ ଆସନ୍ତା ସପ୍ତାହରେ ଆଖିଟନ୍‌ରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହେବ। ଯେତେବେଳେ ବିଶ୍ୱ ଆର୍ଥିକ କ୍ଷେତ୍ରର ନେତୃତ୍ୱ ଏବଂ କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ବ୍ୟାଙ୍କ୍ ମୁଣ୍ଡଆମେନ ଏକାଠି ହେବେ। ସେଠାରେ ଟ୍ରମ୍ପ ଶୁଣି ଉପରେ କୋରୋନା ବିଚଳ ହେବ ବୋଲି ଆଶା କରାଯାଉଛି। ଚଳିତ ବର୍ଷ ବିଶ୍ୱ ଅର୍ଥନୀତି ୩% ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ ବୋଲି ଆକଳନ କରାଯାଇଛି।



ଏର୍‌ଆର୍‌ଟି ନେଉଥିଲେ...

ମାସିକ ଧର୍ମ ବା ଋତୁସ୍ୱାବ ମହିଳାଙ୍କର ଏକ ସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା। ହେଲେ ମହିଳାମାନଙ୍କର ୪୦ରୁ ୪୫ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ମେନୋପଜ ବା ଋତୋନିବୃତ୍ତି ହୋଇଥାଏ। ଏହି ସମୟେ ଶରୀରରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ହରମୋନ ନିର୍ଗତ ଧାମା ହୁଏ। ଏହାଦ୍ୱାରା ରାତିରେ ଝୋଳ ବାହାରିବା, ନିଦ୍ରାସମସ୍ୟା, ବିଚଳିତ ଆଦି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଏ। ହେଲେ ଅଧିକାଂଶ ମହିଳା ଚିରଯୌବନ ଆଶାରେ ଉକ୍ତ ହରମୋନକୁ ସବୁଜନ ରକ୍ଷାକୁ ଏର୍‌ଆର୍‌ଟି ଥେରାପି ନିଅନ୍ତି। ଏହା ବ୍ୟୟବହୁଳ। ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ବିନା ପରାମର୍ଶରେ ଏହି ଥେରାପି ନେବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ବିଭିନ୍ନ ପାର୍ଶ୍ୱପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଖାଯାଏ। ତେବେ ଏର୍‌ଆର୍‌ଟି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଲକ୍ଷଣର ଗମ୍ଭୀରତା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ।



ବିଶ୍ୱ ମାନସିକ ଦିବସର ଅନୁଚିନ୍ତା

ଡା. ନୀଳମାଧବ ରଥ

ମାନସିକ ବିଧି ମାନବମ୍- ମନ ହିଁ ମନୁଷ୍ୟ ଅଟେ ମନକୁ ହିଁ ମନୁଷ୍ୟ ଜାଣେ।

ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଘଠିକ୍ ଯନ୍ତ୍ର ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ସୁଖ ଏବଂ ସମୃଦ୍ଧ ଜୀବନଯାପନ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ତେଣୁ ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରି ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଯନ୍ତ୍ର ନେବା ଜରୁର। ହେଲେ ଔଷଧୀୟ ବୈଦ୍ୟୁତିକ, କୃତ୍ରିମ ହୁଡିମାଟା ଏବଂ ସ୍ନାୟୁ ରେଷଜ, ସ୍ନାୟୁ ଶକ୍ତି ତଥା ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଖଞ୍ଜାଯାଉଥିବା ଚେଲିପାଥ୍‌ସିକ ପେସ୍ ମେକର ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତିର ପ୍ରଭୃତି ବୈଜ୍ଞାନିକ ଉନ୍ନତି ସତ୍ତ୍ୱେ ଏବେ ବି ଅଣା ଭାଗ ମାନବ ଉଚିତ ମୂଲ୍ୟରେ ଉକ୍ତୁଷ୍ଟ ମାନସିକ ଚିକିତ୍ସା ପାଇପାରୁନାହାନ୍ତି। ତେଣୁ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାକୁ ସର୍ବ ସମ୍ମୁଖକୁ ଆଣିବା ତଥା ଏହି ରୋଗ ବିଷୟରେ ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ଉଦ୍ୟୋଗରେ ପ୍ରତିବର୍ଷ ଅକ୍ଟୋବର ୧୦କୁ ବିଶ୍ୱ ମାନସିକ ଦିବସ ଭାବେ ପାଳନ କରାଯାଏ। ଚଳିତ ବର୍ଷ ଏହି ଦିବସର ଅନୁଚିନ୍ତା ହେଉଛି, ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଓ ସମାଜିକତା ବିପତ୍ତିରେ ଉଦୟୋଗୀ ହୋଇ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା ଆଣି ଚିକିତ୍ସା ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଖରେ ପହଞ୍ଚାଇବା।

ପ୍ରାକୃତିକ ଆପବା ଅତିବୃଦ୍ଧି, ଅନାବୃଦ୍ଧି, ଭୂମିକମ୍ପ, ବାୟାତ, ମହାଦେଶ ବ୍ୟାପୀ ବନାଗ୍ନି, ପ୍ରାକୃତିକ ସବୁଜମାର ଅବକ୍ଷୟ ଯନ୍ତ୍ର ଜୀବନ ମାନସିକ ଚାପ ବୃଦ୍ଧି କରୁଛି। ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ କରୋନା ମହାମାରୀ ଜୀବାଣୁ ବାଜଣୁ ପ୍ରତିକ୍ଷେପକ

ଏର୍‌ଆର୍‌ଟି ବା ହରମୋନ ରିସ୍ପେସମେଣ୍ଟ ଥେରାପି ଶରୀରକୁ ଅପ୍ରାକୃତିକ ଉପାୟରେ ଏକ୍ସୋଜେନ୍ ଏବଂ ପ୍ରୋଜେଷ୍ଟେରୋନର ଅଭାବକୁ ପୂରା କରେ। ଏହା ପ୍ୟାର, ବର୍ତ୍ତା ତଥା ଜେଲ୍ ଆକାରରେ ଉପଲବ୍ଧ। ମେନୋପଜ ଲକ୍ଷଣକୁ କମ୍ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ଏର୍‌ଆର୍‌ଟି ଆରମ୍ଭ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ରକ୍ତପରୀକ୍ଷା, ପ୍ୟାମିଲ୍‌ହିସ୍ଟି, ମେଡିକାଲ ଗଣ୍ଡସନ ଯାଞ୍ଚ ଜରୁର। ଏହି ଥେରାପି ଦ୍ୱାରା କୁହା ଋଷ୍ଟି। ହେଲେ ଅଧିକାଂଶ ମହିଳାଙ୍କ ଶରୀରରେ ଏହା ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପାର୍ଶ୍ୱପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସୃଷ୍ଟି କରାଏ। ଏହା ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି, ହୃଦୟ ଏବଂ ମସ୍ତିଷ୍କସମ୍ପର୍କୀୟ ରୋଗ,

କର୍ଚ୍ଚ ଆଶଙ୍କାକୁ ବଢ଼ାଇଥାଏ ବୋଲି ପ୍ରସ୍ତୁତି ଓ ସ୍ତ୍ରୀ ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଡା. ଦେବେନ୍ କୁମାର ନାଏକ କୁହନ୍ତି। ତେଣୁ ମହିଳାମାନେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ବିନା ପରାମର୍ଶରେ ଏହି ଥେରାପି ନେବା ଅନୁଚିତ। ଏର୍‌ଆର୍‌ଟି ଉପଯୋଗ କମ୍ କରି ଓଜନ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିପାରିବେ। ଡାଏଟ୍‌ରେ କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ, ଭିଟାମିନ୍-ଡି, ପ୍ରୋଟିନ୍‌ସ୍ତୁଳ ଖାଦ୍ୟ ଯଥା- ଅଳସି, ସୋୟାମିଲ୍, ଚିନି, ଚଣା ଆଦି ସାମିଲ କରି ଏକ୍ସୋଜେନ୍ ହରମୋନ ବଢ଼ାଇପାରିବେ। ନିୟମିତ ଯୋଗ, ପ୍ରାଣାୟାମ କରିବା ଭଲ ବିକଳ୍ପ।

ମୂଳକ ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ମୁକ୍ତ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ମନୁଷ୍ୟ ତା’ର ଅସ୍ଥିତ୍ ଏବଂ ମାନବ ସମାଜର ସ୍ଥିତି ଦୂର୍ବଳ କରୁଛି। ଗାଳା, ଯୁକ୍ତେନ୍ ଭଳି ବିଶ୍ୱର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ଲାଗି ରହିଥିବା ଯୁଦ୍ଧସ୍ଥିତି, ଧର୍ମୀୟ ବିବାଦ ଆଦି ମାନବୀୟ ବିପଦ ମାନବିକତାକୁ ଆକ୍ରାନ୍ତ କରୁଛି। କ୍ଷୁଦ୍ରତମ ମାଇକ୍ରୋ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ, ଅଣୁ କେମିକାଲ ଜର୍ଜିକା, ଓଜୋନ ଛତାରେ ଛିଦ୍ରତା, ନିଶା ସେବନ, ମଦ୍ୟପାନ, ଯୌନବିକୃତି ମାନବ ସମାଜକୁ ବିଚଳିତ କରୁଛି। ମାନସିକସ୍ତରରେ ଆମେରିକାରେ ଆର୍ଥିକ ଚାରିଟି ଅତ୍ୟାଚାର, କମ୍ୟୁନିଜିମ୍ ବିରୋଧୀ ମାରଣ ନୀତି ଓ ଅମାନବୀୟ ଚାପ, କୃତ୍ରିମ ଖାଦ୍ୟାଭାବ ଦୁର୍ଭିକ୍ଷ ବିଶ୍ୱ ମାନସିକତାକୁ କବଳିତ କରିଛି। ସେଭଳି ଲାଇଖୋରା ବ୍ୟବସାୟ ଅର୍ଥ ସର୍ବସ୍ୱ ଓ ସକାଳର ଶଠତା ଅଣା ପ୍ରତିଶତ ମାନସିକତାକୁ ଘୋର ଜୀବନ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଓ ରୁଗ୍ଗ ମାନସିକତାକୁ ଜନ୍ମ କଲାଣି।

ବିଷାକ୍ତକର ଖାଦ୍ୟ ଓ ପାନାୟକ, ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ପରିବେଶ, ସ୍ୱଚ୍ଛତାହୀନ ଅଭାବରୁ ଶିଶୁ ମୃତ୍ୟୁ ବା ବିକଳାଙ୍ଗ ଶରୀର ଓ ବିକଟ ମାନସିକତା ସୃଷ୍ଟି ହେଉଛି। ବିଶ୍ୱର ୨୦ ପ୍ରତିଶତ ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ରୋଗୀ, ୨୦ ପ୍ରତିଶତ ବାତାଳ ଓ ୨୦ ପ୍ରତିଶତ ମାନସିକ ନ୍ୟୁନତା ଏବଂ ୧୦ ପ୍ରତିଶତ ଗଭୀର ଅପରାଧିକ ତତ୍ତ୍ୱର ରୋଗୀ ବର୍ତ୍ତମାନ ଚିକିତ୍ସା ଆବଶ୍ୟକ କରୁଛନ୍ତି।

ତେଣୁ ଭାରତ ତା’ର ସାଂସ୍କୃତିକ ନୀତିରେ ଏପରିସ୍ଥିତିରେ ଫଂଗିଠିତ ହେବା ଉଚିତ। କରୋନା ମହାମାରୀ ସମୟରେ ଭାରତ ଅଣା ପ୍ରତିଶତ ଦେଶକୁ ସାହାଯ୍ୟ ଯୋଗାଇଥିଲା। ତେଣୁ ଆମକୁ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଓ ମାନସିକ ଚିକିତ୍ସାକ୍ଷେତ୍ରରେ ଏସବୁ ରୋଗକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବାକୁ ଚିକିତ୍ସାବିଦ୍ୟାମାନେ ଏବଂ ମାନସିକ ଚିକିତ୍ସାବିଦ୍ୟାମାନେ ବିଶ୍ୱ ପ୍ରତି ସମର୍ପିତ ହେବା ଉଚିତ। ମନସାମ ଆପାର ମନମ୍।

ଡିହାଇଡ୍ରୋସନ, ପିରଣିକ୍ସିପ୍ରୋଲ, ରକ୍ତଚାପ, ଟାଇପ-୨ ମଧୁମେହ, ଅସ୍ଥିଓପୋରୋସିସ୍ ତଥା କର୍ଚ୍ଚ ଆଶଙ୍କାକୁ ବଢ଼ାଇଥାଏ ବୋଲି ପ୍ରସ୍ତୁତି ଓ ସ୍ତ୍ରୀ ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଡା. ଦେବେନ୍ କୁମାର ନାଏକ କୁହନ୍ତି। ତେଣୁ ମହିଳାମାନେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ବିନା ପରାମର୍ଶରେ ଏହି ଥେରାପି ନେବା ଅନୁଚିତ। ଏର୍‌ଆର୍‌ଟି ଉପଯୋଗ କମ୍ କରି ଓଜନ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିପାରିବେ। ଡାଏଟ୍‌ରେ କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ, ଭିଟାମିନ୍-ଡି, ପ୍ରୋଟିନ୍‌ସ୍ତୁଳ ଖାଦ୍ୟ ଯଥା- ଅଳସି, ସୋୟାମିଲ୍, ଚିନି, ଚଣା ଆଦି ସାମିଲ କରି ଏକ୍ସୋଜେନ୍ ହରମୋନ ବଢ଼ାଇପାରିବେ। ନିୟମିତ ଯୋଗ, ପ୍ରାଣାୟାମ କରିବା ଭଲ ବିକଳ୍ପ।

ଯନ୍ତ୍ରଣାର ଜଣାଶୁଣା ଶତ୍ରୁ ଆର୍ଥ୍ରାଇଟିସ୍

କରେ। ଗଣ୍ଡିଯନ୍ତ୍ରଣା, କଠିନତା, ପୁଲିବା ତଥା ବ୍ରାବରେ ନାଲି ଚିହ୍ନ ଦେଖାଦେବା ଏହାର ଲକ୍ଷଣ ହୋଇପାରେ। ଗାଉଟ୍: ଯୁରିକ୍ ଅମ୍ଳ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇ ପାଦ ଗଣ୍ଡିରେ କ୍ରିଷ୍ଣାଳ ଜମି ଅତୀବନ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେବା ସହ ପୁଲିଯାଏ। ଯନ୍ତ୍ରଣା ଏବଂ ପୁଲି ଯୋଗୁ ଗଣ୍ଡିକୁ ଚକ୍ରପ୍ରଳାପ କରିବାରେ ସମସ୍ୟା ହୁଏ। Systemic Lupus Erythematosus (SLE): ଏହା ଏକ ବ୍ୟାପକ ସ୍ୱତଃପ୍ରତିରୋଧୀ ରୋଗ, ଯେଉଁଥିରେ ଯକୃତ, ପୂର୍ବପୂର୍ବ, ବୃକ୍କ ଆଦି ଅଙ୍ଗ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ। ଆକ୍‌ଇଲୋଇଟି ସ୍ପିଣ୍ଡିଲାଇଟିସ୍: ଏହା ମୁଖ୍ୟତଃ ପିଠି ବା ଅଣ୍ଡାରେ ଦେଖାଦେଇଥାଏ। ଏହି ରୋଗରେ ହାଡ଼ ଯୋଡ଼ି ହୋଇଯିବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ। ସକାଳୁ ଉଠିଲେ ଅଣ୍ଡା ଓ ପିଠି ଦରଜ ହେବା ଆଦି ଏହାର ଲକ୍ଷଣ। ତେଣୁ ବାର୍ଦ୍ଧିକ ଧରି ଗଣ୍ଡି, ହାତ, ପାଦ, କାନ୍ଧ ଆଦିରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ବା ପୁଲି, କୁର ଅନୁକୃତି, ଅଧିକାଂଶ, ଚାଲିବାରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା, ଦୂରରେ ଲାଲ ଚିହ୍ନ, ରକ୍ତପରୀକ୍ଷାରେ ଇଏସ୍‌ଆର୍‌ଆ, ସିଆଇପିରେ ବୃଦ୍ଧି ଥିଲେ ର୍ୟୁମାଟୋଇଡିକ୍‌ସ ପରାମର୍ଶ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ। ଜୀବନଶୈଳୀରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରନ୍ତୁ: ଜୀବନଶୈଳୀ ଜନିତ ସାଧ୍ୟାଧିନତା ଯଥା- ଘଠିକ ଉପରେ ଚାପ ପଡ଼ିବା ଭଳି କାର୍ଯ୍ୟରୁ ବନ୍ଧିତ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ। ଓମେଗା-୩ ଫ୍ୟାଟି ଏସିଡ୍, କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍, ଭିଟାମିନ୍ D ସ୍ତୁଳ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆର୍ଥ୍ରାଇଟିସ୍ ଜନିତ ଅସୁବିଧା କମି ଯାଇପାରେ। ଧୂମପାନ ଓ ମଦ୍ୟପାନରୁ ଦୂରେଇବା ଭଳି ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି: ଆର୍ଥ୍ରାଇଟିସ୍‌ର ଚିକିତ୍ସା ରୋଗର ପ୍ରକାର, ତୀବ୍ରତା ଓ ରୋଗୀର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅବସ୍ଥା ନିର୍ଭରଶୀ ହୋଇଥାଏ। ସାଧାରଣତଃ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଓ ପୁଲି ଗ୍ରାସ୍ ପାଇଁ ଔଷଧ ଯଥା- ଏନ୍‌ଏସ୍‌ଆଇଡିଏ, ଡିଏମ୍‌ଏଆଇଡିଏ, ବାୟୋଲୋଜିକ୍ସ, ଫିଜିଓଥେରାପି ଓ ଜୀବନଶୈଳୀ ପରିବର୍ତ୍ତନ ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ନିଭାନ୍ତି। ପ୍ରଶିକ୍ଷିତ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କ୍ରମେ ଚିକିତ୍ସା ସହିତ ଉଚିତ ଆହାର, ବ୍ୟାୟାମ, ଓ ଯୋଗ ଦ୍ୱାରା ରୋଗ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନକୁ ଆରାମଦାୟକ କରିପାରିବେ।

ଚିକିତ୍ସା ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଓଡିଶା ଆର୍ଥ୍ରାଇଟିସ୍ ଆଣ୍ଡ ର୍ୟୁମାଟୋଲୋଜି ସେଣ୍ଟର ସହାୟ ନଗର ଭୁବନେଶ୍ୱର

● ● ● ● ●

● ● ● ● ●

● ● ● ● ●

● ● ● ● ●

