

ସୁଆଦିଆ ଗୁପଚୁପରେ ହାନିକାରକ ରଙ୍ଗ: ହୋଇପାରେ କ୍ୟାନସର

ପାଚିକି ସୁଆଦିଆ, ଖାଇବାକୁ ଚଟପଟି । ଛୋଟଠୁ ବଡ଼, ମୁଖ୍ୟତଃ ଯୁବତୀମାନଙ୍କର ଏହା ପ୍ରଥମ ପସନ୍ଦ । ଭିନ୍ନ ରାଜ୍ୟରେ ଏହାର ନାଁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ସ୍ୱାଦ ମନଲୋଭା । ଏହାର ଚଟପଟା ସ୍ୱାଦର ବିଶ୍ୱାସୀ ସମସ୍ତେ । ମସଲା ଆଉ ଖଟା ପାଣିର ଅଳ୍ପତମ ମିଶ୍ରଣ ହେଉଛି ଗୁପଚୁପ । ହେଲେ ଏହି ଗୁପଚୁପ ଅବା ଓଡ଼ିଶା ବାହାରେ ପାନିପୁରୀ କୁହାଯାଉଥିବା ଏହି ଖାଦ୍ୟକୁ ନେଇ ଏବେ ସମେତ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଛି । ଏପରିକି ଏହାକୁ ବେଶି ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା କ୍ୟାନସର ବି ହୋଇପାରେ ବୋଲି ବିଶେଷଜ୍ଞ ଚେତାଇ ଦେଇଛନ୍ତି ।



ନିମ୍ନମାନର ବୋଲି କୁହାଯାଉଥିଲା । ମୁଖ୍ୟତଃ ଗୁପଚୁପ ପାଣି ତଥା ସର୍ବତ୍ର ଦେଖିବାକୁ ହେଉଥିବା କୁଡ଼ିମ ରଙ୍ଗ ଏଥିପାଇଁ ଦାୟୀ । କର୍ଷାତକାର ଖାଦ୍ୟ ସୁରକ୍ଷା ଓ ନିରାପତ୍ତା ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ଯାଞ୍ଚ ବେଳେ ଏହି ସାଂଘାତିକ ତଥ୍ୟ ସାମନାକୁ ଆସିଛି । ଅଧିକ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଏହା କ୍ୟାନସର ପରି ମାତାତ୍ମକ ରୋଗକୁ ଡକରା ଦେଉଥିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞ କହିଛନ୍ତି । କୋବି ମାଷ୍ଟିଆନ, କବାବରୁ କ୍ୟାନସର ସୃଷ୍ଟିକାରୀ କାବାଣ୍ଡୁ ଠାବ ହେବା ପରେ ଏବେ ଗୁପଚୁପକୁ ବି ଏହା ଠାବ ହୋଇଛି । ଏହି ଖବର ପ୍ରଚାରିତ ହେବା ପରେ ଗୁପଚୁପ ପ୍ରେମୀଙ୍କ ମନ ଖଟା ହୋଇ ଯାଇଛି । କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ, ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର କର୍ଷାତକାର ସରକାର ଗୁପଚୁପକୁ ବ୍ୟାନ୍ କରି ପାରନ୍ତି ବୋଲି ବି ଚର୍ଚ୍ଚା ହେଉଛି ।

ଲକ୍ଷ୍ମୀଛଡ଼ା ଦୋଷ କ'ଣ ? କେଉଁ ଦୋଷ କାରଣରୁ ଲକ୍ଷ୍ମୀଛଡ଼ା ଦୋଷ ହୋଇଥାଏ ?

ଲକ୍ଷ୍ମୀଛଡ଼ା ଶବ୍ଦଟି ସହିତ ଆମେ ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତେ ପରିଚିତ । ବେଳେ ବେଳେ ଆମେ ଖାଦ୍ୟ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ନଖାଇ ଫୋପାଡ଼ି ଦେଲେ କେହି କେହି ଲକ୍ଷ୍ମୀଛଡ଼ା ବୋଲି କହିଥା'ନ୍ତି । ତେବେ କେବଳ ଖାଦ୍ୟ ଫୋପାଡ଼ିଲେ ଲକ୍ଷ୍ମୀଛଡ଼ା ଦୋଷ ଲାଗେ ନାହିଁ । ଲକ୍ଷ୍ମୀଛଡ଼ା ଦୋଷ ଲାଗିବା ପଛରେ ଆତ୍ମିକ ଅନେକ କାରଣ ରହିଛି । ଲକ୍ଷ୍ମୀଛଡ଼ା ଦୋଷ ଲାଗିଲେ ଦରିଦ୍ରତା ଆସିଥାଏ । ଯେତେ ଆୟ କଲେ ମଧ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ ପଡ଼େ । ତା'ହେଲେ ଆସକୁ ଜାଣିବା କେଉଁ କେଉଁ କାରଣରୁ ଲକ୍ଷ୍ମୀଛଡ଼ା ଦୋଷ ହୋଇଥାଏ । ସେ ସଂପର୍କରେ ବାସ୍ତବିକ ତତ୍ତ୍ୱର ମନୋଜ୍ଞ ଲେଖା କ'ଣ କହିଛନ୍ତି, ପଢ଼ନ୍ତୁ-

- ◆ ସ୍ତ୍ରୀ, ମାଆ, ଝିଅ ବା କୌଣସି ନାରୀଙ୍କୁ ଅପମାନିତ କରିବା, କଷ୍ଟ ଦେବା ଦ୍ୱାରା ଲକ୍ଷ୍ମୀଛଡ଼ା ଦୋଷ ହୋଇଥାଏ । କାରଣ ଏମାନେ ହେଉଛନ୍ତି ମାଆ ଲକ୍ଷ୍ମୀଙ୍କ ପ୍ରତୀକ ।
- ◆ ସକାଳୁ ଶାସ୍ତ୍ର ନଠି ତେରି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶୋଇ ରହିଲେ ଲକ୍ଷ୍ମୀଛଡ଼ା ଦୋଷ ହୋଇଥାଏ । ଯେଉଁମାନେ ବିଳମ୍ବିତ ରାତି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କାମ କରୁଛନ୍ତି, ସେମାନେ ସକାଳେ ତେରି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶୋଇଲେ ଚଳିବ । କିନ୍ତୁ ଯେଉଁମାନେ ଶାସ୍ତ୍ର ଶୋଇ ମଧ୍ୟ ସକାଳେ ତେରିରେ ଉଠୁଛନ୍ତି, ସେମାନେ ଭୁଲ୍ କରୁଛନ୍ତି ।
- ◆ ଖାଦ୍ୟ ନଷ୍ଟ କଲେ ଲକ୍ଷ୍ମୀଛଡ଼ା ଦୋଷ ହୋଇଥାଏ । ଆମେ ବଳକା ଖାଦ୍ୟକୁ ନଫୋପାଡ଼ି ଗାଈଗୋରୁ, କୁକୁର ଓ ପକ୍ଷୀଙ୍କୁ ଦେଲେ ଲକ୍ଷ୍ମୀଛଡ଼ା ଦୋଷ ଲାଗିବ ନାହିଁ ।
- ◆ ଗୃହରେ ରାତିରେ ଅଇଁଠା ବାସନ ପକାଇ ରଖିଲେ ଲକ୍ଷ୍ମୀଛଡ଼ା ଦୋଷ ହୋଇଥାଏ ।



- ◆ ମହାପ୍ରସାଦ, ତୁଳସୀ, ଶଙ୍ଖ, ବିଗ୍ରହ ଓ ବୟୋକେମ୍ପ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷଙ୍କୁ ପାଦରେ ଖର୍ଚ୍ଚ କଲେ ଲକ୍ଷ୍ମୀଛଡ଼ା ଦୋଷ ହୋଇଥାଏ ।
- ◆ ରୋଷେଇ ପରେ ଭଗବାନଙ୍କୁ ଖାଦ୍ୟ ଅର୍ପଣ ନକରି ସେବନ କଲେ ଲକ୍ଷ୍ମୀଛଡ଼ା ଦୋଷ ହୋଇଥାଏ ।
- ◆ ନିଜ ମାଆ, ବାପା ଓ ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ହତାହାର କରିବା ସହିତ ଯତ୍ନ ତତ୍ତ୍ୱଦେଲେ ଲକ୍ଷ୍ମୀଛଡ଼ା ଦୋଷ ହୋଇଥାଏ ।
- ◆ ଗୁରୁ, ଗୁରୁ ପତ୍ନୀ ସମ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷଙ୍କୁ ଅପମାନିତ କଲେ ଲକ୍ଷ୍ମୀଛଡ଼ା ଦୋଷ ଲାଗିଥାଏ ।

ଘରେ ତିଆରି କରନ୍ତୁ ଛତୁର ଏହି ରେସିପି

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ: ଛତୁ, ବେସନ, ମସଲା ଗୁଣ୍ଡ, ରସୁଣ କଟା, ପୋଷ୍ଟ ବଟା, କୀରା ବଟା, ପିଆଜ, ଅବା, ଲଙ୍କା, ଲୁଣ, ଆଳୁ ଓ ତେଲ

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ: ପ୍ରଥମେ ଛତୁକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ କାଟି ତାକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ପରେ ତାକୁ ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହା ସିଝି ଗଲା ପରେ ତାକୁ ଅଣ୍ଟା ହେବା ପାଇଁ ଏକ ପାତ୍ରକୁ କାଢ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହା ଅଣ୍ଟା ହୋଇଗଲା ପରେ ସେଥିରେ ବେସନ, ମସଲା ଗୁଣ୍ଡ, ରସୁଣ କଟା, ପୋଷ୍ଟ ବଟା, କୀରା ବଟା, କଟା ପିଆଜ, କଟା ଅବା, କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା, ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ, ସିଝା ଆଳୁ ଓ ତେଲ ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ଚକଟି ଦିଅନ୍ତୁ ।

ପରେ କରେଇରେ ତେଲ ଗରମ କରନ୍ତୁ । ତେଲ ଗରମ ହେବା ପରେ ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ରଖିଥିବା ପେଷ୍ଟରୁ ବରା ଆକାରରେ ଗଢନ୍ତୁ । ପରେ ତାକୁ ତେଲରେ ଛାଣନ୍ତୁ । ବରା ଚାହିଁ ପାଖ ହୋଇଗଲା ପରେ ତାକୁ ଏକ ପାତ୍ରକୁ କାଢ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ । ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ଛତୁ ବରା ।



ମଲ୍ଟିଭିଟାମିନ୍ କୁ ନେଇ ଆସିଲା ବଡ଼ ଖବର, ଜାଣନ୍ତୁ ଗବେଷଣାରୁ କ'ଣ ଜଣାପଡ଼ିଛି

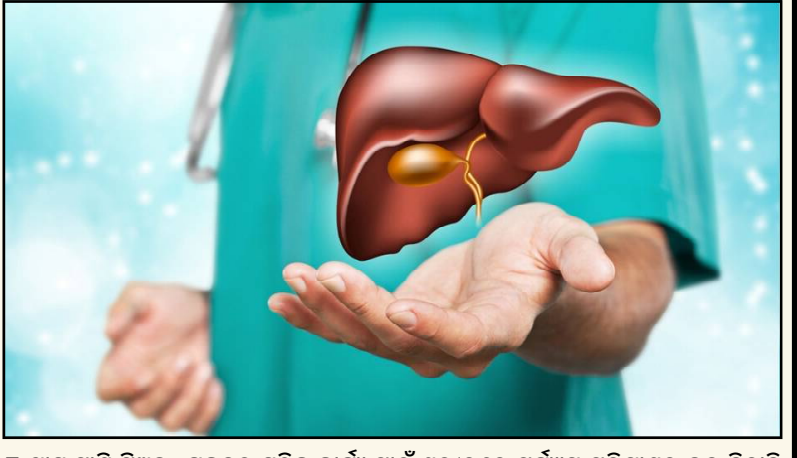


ପ୍ରତିଦିନ ମଲ୍ଟିଭିଟାମିନ୍ ଖାଇଲେ କେହି ଦୀର୍ଘାୟୁ ହେବେ ନାହିଁ । ବରଂ ଏହା ଶାସ୍ତ୍ର ମୂଲ୍ୟ ଘଟିବାର ଆଶଙ୍କାକୁ ବଢ଼ାଇ ଦେଇପାରେ । ଏକ ବଡ଼ ଗବେଷଣାକୁ ଏହା ଜଣାପଡ଼ିଛି । ଆମେରିକାର ମେରୀଲାଣ୍ଡ ସ୍ଥିତ ନ୍ୟାଶନାଲ କ୍ୟାନସର ଇନ୍‌ଷ୍ଟିଚ୍ୟୁଟ୍ ପକ୍ଷରୁ ଏହି ଗବେଷଣା କରାଯାଇଥିଲା । ୩ ଲକ୍ଷ ୯୦ ହଜାର ୧୨୪ ଜଣ ସୁସ୍ଥ ପ୍ରାୟ ବୟସ୍କ ଆମେରିକୀୟଙ୍କୁ ନେଇ ଏହି ଗବେଷଣା କରାଯାଇଥିଲା । ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କେହି ବଡ଼ଧରଣର ଦୀର୍ଘାୟୁ ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ନଥିଲେ । ୨୦ରୁ ଅଧିକ ବର୍ଷ ଧରି ସେମାନଙ୍କ ଉପରେ ନିଜର ରଖାଯାଇଥିଲା । ପ୍ରତିଦିନ ମଲ୍ଟିଭିଟାମିନ୍ ଖାଇଲେ ମୃତ୍ୟୁ ଆଶଙ୍କା ହ୍ରାସ ପାଏ ବୋଲି ଏହି ଗବେଷଣାରୁ ଗବେଷକମାନେ କୌଣସି ପ୍ରମାଣ ପାଇ ନଥିଲେ । ଓଲଟି ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ମଲ୍ଟିଭିଟାମିନ୍ ଖାଇଥିବା ଲୋକଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ଆଶଙ୍କା ୪% ଅଧିକ ଥାଏ ବୋଲି ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି । ତେଣୁ ଗବେଷକମାନେ ଏଥିରେ ଉପନୀତ ହୋଇଥିଲେ ଯେ ଦୀର୍ଘାୟୁ ହେବାର ମଲ୍ଟିଭିଟାମିନ୍ ସହାୟକ ହୋଇ ନଥାଏ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ପ୍ରତିବର୍ଷ ଏହି ମଲ୍ଟିଭିଟାମିନ୍ ବ୍ୟବସାୟ ବଢ଼ି ଚାଲିଛି । କେବଳ ଆମେରିକାରେ ପ୍ରାୟ ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଏକ ତୃତୀୟାଂଶ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ମଲ୍ଟିଭିଟାମିନ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି । ବିଭିନ୍ନ ରୋଗରୁ ବର୍ତ୍ତିବା ପାଇଁ ସେମାନେ ମଲ୍ଟିଭିଟାମିନ୍ ସେବନ କରନ୍ତି । ମଲ୍ଟିଭିଟାମିନ୍ ଏତେ ଚାହିଦା ଥିବା ସତ୍ତ୍ୱେ ଗବେଷକମାନେ ଏହାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପକାରୀତା ଉପରେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠାଇଛନ୍ତି ଓ ଏହା ଶରୀର ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ବୋଲି ଚେତାଇ ଦେଇଛନ୍ତି । ଗବେଷକମାନଙ୍କ କହିବାନୁଯାୟୀ, ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟକୁ ଆମେ ପାଉଥିବା ବେତା-କ୍ୟାରେଟିନ୍ କ୍ୟାନସରରୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ବେତା-କ୍ୟାରେଟିନ୍ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣଗୁଡ଼ିକ କ୍ୟାନସର ଓ ହୃଦରୋଗ ଆଶଙ୍କାକୁ ବଢ଼ାଇ ଦେଇଥାଏ । ସେହିପରି ଅନେକ ମଲ୍ଟିଭିଟାମିନ୍ରେ ଥିବା ଆଇରନ ଶରୀରରେ ଆଇରନର ମାତ୍ରାକୁ ଅଧିକ କରିଦେଇପାରେ । ଆଉ ଏହା ହୃଦରୋଗ, ଡାଇବେଟିସ୍ ଓ ତିନେନଶିୟା ଭଳି ରୋଗର ଆଶଙ୍କାକୁ ବଢ଼ାଇ ଦେଇଥାଏ ।

ଲିଭର ସୁସ୍ଥ ରଖିବାର ୫ ଉପାୟ

ଲିଭର ବା ଯକୃତ ମାନବ ଶରୀରର ଏକ ମୂଲ୍ୟବାନ ଅଙ୍ଗ । ଏହି ଅଙ୍ଗ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣାୟତ୍ତମ ହୋଇପାରେ । ଅର୍ଥାତ୍ ଲିଭରର କିଛି ଅଂଶ ଦାନ କରିଦେଲେ ମଧ୍ୟ ଏହା ପୁଣି ଠିକ୍ ହୋଇଯାଇଥାଏ, ପୂର୍ବ ଆକାର ନେଇ ଯାଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଦର୍ଦ୍ଦମାନର ଖରାପ ଖାଦ୍ୟପେୟ ଲିଭରକୁ ମଧ୍ୟ ନଷ୍ଟ କରି ଦେଇଛି । ଅନେକ ଲୋକ ଲିଭର ସିରୋସିସ ଭଳି ରୋଗର ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇ ମୃତ୍ୟୁ ମୁଖରେ ପଡ଼ୁଛନ୍ତି । ତେଣୁ ଏହାକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ନିହାତି ଜରୁରୀ । ଖାଦ୍ୟପେୟରେ କି କି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣି ଲିଭରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିପାରିବେ, ଜାଣନ୍ତୁ...

ଯକୃତକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ପାଇଁ କଣ କରିବା ଉଚିତ ?
 ଫାଇବରରେ ଭରପୂର ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ- ଯକୃତକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ପାଇଁ ଫାଇବରରେ ଭରପୂର ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ । ଉଚ୍ଚ ଫାଇବର ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ପେଟକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖେ ଏବଂ ଓଜନ ହ୍ରାସ କରେ । ଏଥିପାଇଁ ନିୟମିତ ସାଲାଡ୍ ଖାଆନ୍ତୁ । ସାଲାଡ୍ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ତିନଟିଫାଏ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଶରୀରରେ ଜମା ହୋଇଥିବା ବିଷାକ ପଦାର୍ଥ ନିଷ୍କାସିତ ହୋଇଯାଏ ।
 କମ୍ ତେଲ ଓ ମସଲା ଖାଆନ୍ତୁ- ଅଧିକ ତେଲ ଏବଂ ମସଲାଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଯକୃତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ କୁପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ତେଣୁ ପ୍ରତିଦିନ ତେଲ କମ୍ ଓ ସରୁଳା ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ । ଯଥା ସମ୍ଭବ କମ୍ ତେଲରେ ରୋଷେଇ ପରିପରିବା ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ ।



୮ ଗ୍ଲାସ୍ ପାଣି ପିଆନ୍ତୁ- ଯକୃତର ସଠିକ୍ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ଶରୀରରେ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣର ଜଳ ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ । ତେଣୁ ଦିନକୁ ଅତି କମରେ ୮-୧୦ ଗ୍ଲାସ୍ ପାଣି ପିଇବା ଜରୁରୀ । ଏହା ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ଶରୀରକୁ ତିନଟିଫାଏ କରିଥାଏ ଏବଂ ଖରାପ ପଦାର୍ଥକୁ ନିଷ୍କାସିତ କରି ଯକୃତକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିଥାଏ ।
 ବ୍ୟାୟାମ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ- ଯକୃତ ହେଉ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଅଙ୍ଗ, ଚର୍ଚ୍ଚି ହେଉଛି ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଶତ୍ରୁ । ଏଥିପାଇଁ ପ୍ରତିଦିନ କିଛି ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ କରନ୍ତୁ, ଯାହା ଫଳରେ ଶରୀରକୁ ଚର୍ଚ୍ଚି ଜମାଟ ବାନ୍ଧିବ ନାହିଁ ।
 କୋଲିକ୍ ଟ୍ରିକ୍ ଏବଂ ମଦ୍ୟପାନରୁ ଦୂରରେ ରୁହନ୍ତୁ- ଯଦି ଯକୃତକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି, ତେବେ ଅଧିକ ତିନିମୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟଠାରୁ ଦୂରରେ ରୁହନ୍ତୁ । ବକାରେ ଉପଲବ୍ଧ ପ୍ୟାକେଜ୍ କୁସ୍ ଏବଂ ମୃଦୁ ପାନୀୟ ପିଆନ୍ତୁ ନାହିଁ । ମଦ୍ୟପାନ ଯକୃତର ଶତ୍ରୁ, ତେଣୁ ସର୍ବପ୍ରଥମେ ମଦ୍ୟପାନ ଅଭ୍ୟାସକୁ ଦୂରାନ୍ତୁ ।

ବାଦାମ ଚମକାଇବ ତେହେରା, ଜାଣନ୍ତୁ କିପରି କରିବେ ବ୍ୟବହାର ?



ମନସୁନରେ ତେହେରାକୁ ଚମକାଇବା ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ଚ୍ୟାଲେଞ୍ଜିଂ ରହିଥାଏ । ବର୍ଷା ଓ ଆର୍ଦ୍ରତା କାରଣରୁ ତେହେରା ସାଧାରଣତଃ ମଳିନ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଏପରି କ୍ଷେତ୍ରରେ ତୃତୀୟ ଚମକାଇଥାଏ ଚିନାବାଦାମ । ବାଦାମ ଫେସପ୍ୟାକ୍ ତେହେରାର ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ସହ ଫଳପ୍ରସୂତ ହୋଇଥାଏ । ପାଲିରରେ ଟଙ୍କା ଖର୍ଚ୍ଚ ନକରି ଘରେ ମଧ୍ୟ ଆପଣ ତେହେରାକୁ ଚମକାଇ ପାରିବେ । ଭିଟାମିନ 'ସି' ଓ 'ଇ'ରେ ଭରପୂର ଚିନାବାଦାମ ଫେସପ୍ୟାକ୍ ମନସୁନରେ ବେଷ୍ଟ କୁଣ୍ଡି ଭାବେ ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହାସହ ତୃତୀୟ କୋଲେଜନ ବଡ଼ାଇ ଦାଗଟିହୁ ଦୂର କରିଥାଏ ।
 ବାଦାମ ଓ କ୍ଷୀର: ତେହେରାରୁ ଦାଗ ଦୂର କରିଥାଏ ବାଦାମ ଓ କ୍ଷୀର ପ୍ୟାକ୍ । ଏଥିପାଇଁ ୨ ଚାମଚ ଚିନାବାଦାମକୁ ଭିଜାଇ ବାଟି

ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହି ପେଷ୍ଟରେ ୨ ଚାମଚ କ୍ଷୀର ଓ ୩ ରୁ ୪ ଚାମଚ ଗୋଲାପ ଜଳ ମିଶାଇ ତୃତୀୟ ଲଗାନ୍ତୁ । ୧୦ ମିନିଟ୍ ପରେ ଉଷୁମ ପାଣିରେ ତେହେରା ଧୋଇ ନିଅନ୍ତୁ ।
 ବାଦାମ ଓ କମଳା: ଭିଟାମିନ ସିରେ ଭରପୂର କମଳା ଓ ବାଦାମର ଫେସପ୍ୟାକ୍ ତୃତୀୟ ଯୋଗ୍ୟ ସଫା କରି ନରମ ଓ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏହି ମାଧ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ ପାଇଁ ୨ଟି କମଳା ସହ ବାଦାମକୁ ବାଟି ପେଷ୍ଟ ତିଆରି କରନ୍ତୁ । ଏବେ ସେଥିରେ ୪ ଚାମଚ କ୍ଷୀର ମିଶାଇ ତୃତୀୟ ଲଗାନ୍ତୁ । ୨୦ ମିନିଟ୍ ପରେ ଗରମ ପାଣିରେ ଧୋଇବା ଦ୍ୱାରା ତେହେରା ଚମକିଥାଏ ।
 ବାଦାମ ଓ କଦଳୀ: ବାଦାମ ଓ କଦଳୀ ଫେସପ୍ୟାକ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ପାଇଁ ୨ଟି କଦଳୀ ଚକଟି ନିଅନ୍ତୁ । ଏଥିରେ ୨ ଚାମଚ ପିନଟ ବଟର ମିଶାଇ ତେହେରାରେ ଲଗାନ୍ତୁ । ୧୫ ରୁ ୨୦ ମିନିଟ୍ ପରେ ହାଲୁକା ଉଷୁମ ପାଣିରେ ମୁହଁ ଧୋଇ ନିଅନ୍ତୁ । ସମ୍ପାଦକ ୨ ରୁ ୩ ଥର ଏପରି ଫେସପ୍ୟାକ୍ ଲଗାଇବା ଦ୍ୱାରା ତେହେରା ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଦିଶିଥାଏ ।

ଏହି ସବୁ ପରିବା ଦୃଢ଼ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଭଲ: ଦୈନନ୍ଦିନ ଖାଦ୍ୟରେ ଏସବୁକୁ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ

ହୃଦରୋଗ ଆକିକାଳିକା ସମୟ ପାଇଁ ଏକ ବିଳାତି ବାଉଁଶ ଖାଇବା ମଧ୍ୟ ଖୁବ୍ ଉପକାରୀ । ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟା ପାଇଁ ଗୋଲାପି । କେବଳ ବୟସ୍କ ନୁହଁନ୍ତି, ବରଂ ଯୁବ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଭିତରେ ବି ଏବେ ଏହି ରୋଗ ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି । ଦୃଢ଼ ପରିବେଶ ଓ ବିଷାକ ଖାଦ୍ୟ ଏହାର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ । ଆମେ ସୁସ୍ଥକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ଏହି ସମସ୍ୟାକୁ ଏଡ଼େଇ ଦେଇ ପାରିବା । ତେବେ, ତାଳକୁ ଜାଣିବା କେଉଁ ସବୁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ଆମେ ହୃଦ ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇପାରିବା । ଗାଈର ଖାଇବା ହୃଦପିଣ୍ଡ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଭଲ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣର କ୍ୟାରେଟିନଏଡ୍ ଥାଏ । ଏଥିରେ ଥିବା ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଆର୍ଥ୍ ଥିଓଟାୟ୍ ହୃଦ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଭଲ ହୋଇଥାଏ ।
 ବିଳାତି ବାଉଁଶ ଖାଇବା ମଧ୍ୟ ଖୁବ୍ ଉପକାରୀ । ଏଥିରେ ଥିବା ଲାଇକୋପିନ୍ ହୃଦପିଣ୍ଡକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିଥାଏ । ଟ୍ରୋକୋଲି ଏକ ଖୁବ୍ ଭଲ ପରିବା । ଏଥିରେ ଥିବା ଭିଟାମିନ ସି ହୃଦରୋଗ ଦମନ କରିବା ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ । ଯେତେ ପାଚୁଛନ୍ତି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଶାଗ ଖାଆନ୍ତୁ । ଏହା କେବଳ ହୃଦରୋଗ ନୁହେଁ, ଆହୁରି ଅନେକ ପ୍ରକାର ରୋଗକୁ ଭଲ କରିଥାଏ । ପିଆଜ ଓ ରସୁଣ ବି ହୃଦରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଭଲ ହୋଇଥାଏ । ଆପଣଙ୍କ ହୃଦ ସମସ୍ୟା ଥିଲେ ଏହାକୁ ଭକ୍ଷଣ କରିପାରିବେ । ଆହୁରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣର ପକାସିୟମ ଅଛି । ତେଣୁ ଆଳୁ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ହୃଦରୋଗ ସହ ରକ୍ତ ଚାପ ବି ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରହିଥାଏ ।

ଅଂଚା ବ୍ୟଥାକୁ ଅଣଦେଖା କରନ୍ତୁନି

କର୍ମ ସମୟରେ ଦାଗ ଗାଏବ

ଅଂଚାବ୍ୟଥାର କାରଣ: ଅଂଚାର ଗଠନଶୈଳୀ ଅନୁସାରେ ମାଂସପେଶୀ, ସ୍ନାୟୁ, ଡିସ୍କ (ମେରୁଦଣ୍ଡ ଚକ୍ରିକା), ଲିଗାମେଣ୍ଟ ଇତ୍ୟାଦି ରହିଛି। ଏଥିରୁ ଯେକୌଣସି ଅଂଶରେ ଅସୁବିଧା ସୃଷ୍ଟି ହେଲେ ଅଂଚାବ୍ୟଥା ହୋଇପାରେ। ଏକ ସର୍ବେକ୍ଷଣରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ପାଖାପାଖି



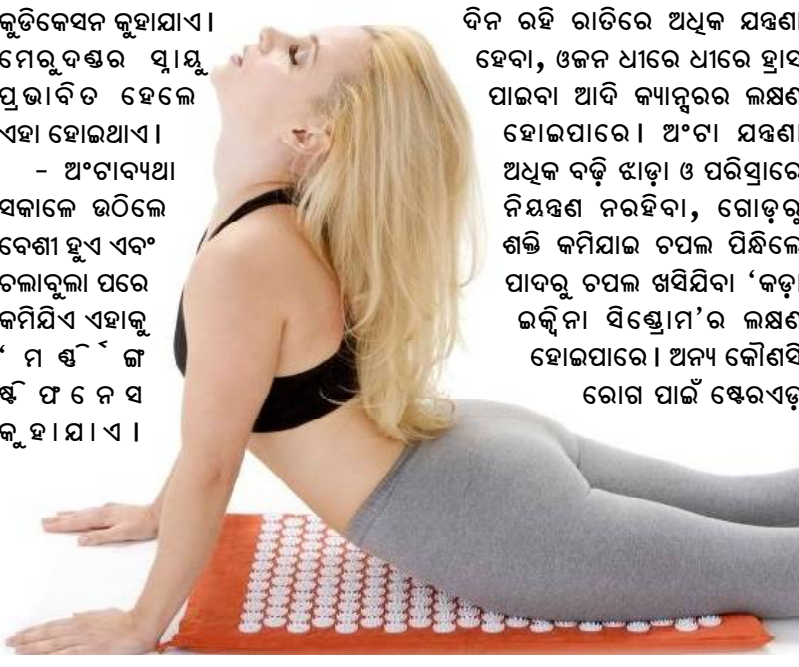
୪୦% ଲୋକ ସେମାନଙ୍କ ଜୀବନକାଳ ଭିତରେ ଅଂଚା ବ୍ୟଥାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଅନ୍ତି। ଏହା ୨୦ରୁ ୮୦ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦେଖାଦେଇପାରେ।

ସାଧାରଣତଃ ଅଂଚା ବ୍ୟଥାର କାରଣ ୩ ପ୍ରକାର: ଆଘାତଜନିତ ଅଂଚା ବ୍ୟଥା: ମାଂସପେଶୀ ମଜବୁତ ହେବା, ଡିସ୍କ (ମେରୁଦଣ୍ଡ ଚକ୍ରିକା) ଖସିଯିବା, ହାଡ଼ର ସାନ୍ଧ୍ୟତା କମିଯିବା (ଅଷ୍ଟିଓପୋରୋସିସ) ହାଡ଼ ଭାଙ୍ଗିଯିବା କାରଣରୁ ବ୍ୟଥାକୁ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଭାଷାରେ ମେକାନିକାଲ ଅଂଚା ବ୍ୟଥା କୁହାଯାଏ।

ଅନ୍ୟ ରୋଗ ଜନିତ: ଗଣ୍ଠିବାତ ଥିଲେ, ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ ବା ଆଇରଏଡ଼ କ୍ୟାନ୍ସର ରହିଲେ, ଅସ୍ଥି ଯନ୍ତ୍ରଣା ରୋଗ ଦ୍ଵାରା ଅଂଚା ବ୍ୟଥା ହେବାକୁ ନନମେକାନିକାଲ ଅଂଚା ବ୍ୟଥା କୁହାଯାଏ।

ଅଂଚାବ୍ୟଥାର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ: ଅନ୍ୟ ଅଙ୍ଗର ଅସୁବିଧା ଯୋଗୁଁ ଅଂଚାବ୍ୟଥାକୁ ରେଫରାଲ୍ ଅଂଚାବ୍ୟଥା କୁହାଯାଏ। ଯେପରିକି କିଡନୀ ଷ୍ଟୋନ, ଗଲବ୍ଲାଡର ରୋଗ, ଗର୍ଭାଶୟ ରୋଗରୁ ମଧ୍ୟ ଅଂଚାବ୍ୟଥାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି।

ଲକ୍ଷଣ: କେବଳ ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ଥାନରେ ଅଂଚାରେ ବ୍ୟଥା ହେଲେ ମାଂସପେଶୀ ମଜବୁତ ହେବାର ଲକ୍ଷଣ। ଯଦି ଅଂଚା ବ୍ୟଥା ଗୋଡ଼ ବା ପାଦକୁ ଅଗ୍ରସର ହୁଏ ଏହାକୁ ସିଆଟିକା ବୋଲି କୁହାଯାଏ। - ଠିଆ ହେଲେ ବା ଚାଲିଲେ ଯଦି ଅଂଚା ବ୍ୟଥା ବଢ଼ିଯାଏ ଏବଂ ବସିଲେ ଭଲ ଲାଗେ ଏହାକୁ ନ୍ୟୁରୋଲୋଜିକାଲ



ଏହା ସାଧାରଣତଃ ଅଜ୍ଞାନଲୋକିତ ଷ୍ଟିଲାଇଡିସ ଗଣ୍ଠିବାତ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ହୋଇଥାଏ। ରେଡ଼ଫ୍ଲ୍ୟାଗ ଲକ୍ଷଣ ଗୁଡ଼ିକ କ'ଣ? ଅଂଚାବ୍ୟଥା ଅସହ୍ୟ ହେବା ସହ ଅନ୍ୟ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଗଲେ ଏହା ଭୟଙ୍କର ରୋଗ ଗୁଡ଼ିକର କାରଣ ହୋଇଥାଏ। ଏହାକୁ ରେଡ଼ଫ୍ଲ୍ୟାଗ ଲକ୍ଷଣ କୁହାଯାଏ। ଯେପରିକି ଅଂଚାବ୍ୟଥା ଅଧିକ

କରାଯାଏ। ବିକିଷା ସୁବିଧା: ଅଂଚା ବ୍ୟଥା ହେଲେ ପ୍ରଥମେ ତାର କାରଣ ଜାଣିବା ଦରକାର। ଯଦି କୌଣସି ରେଡ଼ଫ୍ଲ୍ୟାଗ ଲକ୍ଷଣ ନାହିଁ



ତେବେ ଉପଯୁକ୍ତ ବ୍ୟାୟାମ ଦ୍ଵାରା ଏହା ଠିକ୍ ହୋଇଯାଏ। ଅଧିକ ଦରକ ହେଲେ ପାରାସିଟାମଲ ଓ ପେନକିଲମ ଅଣ୍ଟିବିନ ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରିହେବ। କିନ୍ତୁ ଏହା ବେଶୀ ଦିନ ଖାଇଲେ ଏହାର କୃତ୍ରିମ ଭାବନା, ବୁକକ ଓ ହାର୍ଟ ଉପରେ ପଡ଼ିବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଛି। ତେଣୁ ଅଂଚା ବ୍ୟଥା ଯଦି ୬ ସପ୍ତାହ ମଧ୍ୟରେ କମି ନହୁଏ ତେବେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନିଅନ୍ତୁ। ଯଦି ଗଣ୍ଠିବାତ ବା ଆକାଇଲୋଜିଟିସ୍ ସିଣ୍ଡ୍ରୋମର ସମ୍ଭାବନା ଅଛି ତେବେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନିଅନ୍ତୁ। ବେକେକେଲେ ମେରୁଦଣ୍ଡ ଚକ୍ରିକା ସମ୍ପର୍କରେ ଥିଲେ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ଦରକାର ପଡ଼ିଥାଏ। ଯାହା ଉଚିତାଳିନ ପ୍ରାପ୍ତ ନ୍ୟୁରୋସର୍ଜନ ବା ଅର୍ଥୋପେଡିକ ସ୍ପେଶାଲିଷ୍ଟମାନେ କରିଥାନ୍ତି।

ପ୍ରତିକାର: ସାଧାରଣ ଅଂଚା ବ୍ୟଥାକୁ ମୁକ୍ତି ପାଇଁ ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ ସହ ଓଜନ

- ଆମେ ପରିବାପତ୍ର କାଟିବା ପାଇଁ ଚପି ବୋର୍ଡ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଉ। ବାରମ୍ବାର ବ୍ୟବହାର କରିବା ପରେ ଏଥିରେ ବିଭିନ୍ନ ଦାଗ ରହିଯାଏ, ଆଉ ଦେଖିବାକୁ ଭଲ ଲାଗେନା। ଏହି ଦାଗ ଛଡ଼ାଇବା ପାଇଁ ଚପି ବୋର୍ଡ ଉପରେ ଲୁଣ ପକାଇ କଟା ଲେମ୍ବୁ ପକାଇ କଟା ଲେମ୍ବୁ ଦେଇ ଚପୁଡ଼ି ଭଲ ଭାବେ ଘଷନ୍ତୁ। ଚପି ବୋର୍ଡରେ ଥିବା ସମସ୍ତ ଦାଗ ଛାଡ଼ିଯିବ ଓ ନୂଆ ଭଲ ଚିକିତ୍ସା ବିଦେଶୀୟକ।

- ଘରେ ଭେଲଭେଟ୍ ସୋଫାକୁ ବିଛବିନ ଅନ୍ତରରେ ସଫା କରିବା ପାଇଁ ଆପଣ ବେକିଂ ପାଉଡ଼ର ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ। ପ୍ରଥମେ ସୋଫାରେ ବେକିଂ ପାଉଡ଼ର ଛସ୍ତ ଦିଅନ୍ତୁ। ୫ ମିନିଟ୍ ପରେ ଭାଲ୍ୟୁମ୍ କ୍ଲିନିଂରେ ସଫା କରିନିଅନ୍ତୁ। ସମସ୍ତ ଧୂଳିମଳି ଭଲ ଭାବେ ସଫା ହୋଇଯିବ।

- ଯଦି କାଚ ବାସନରେ କୌଣସି ଦାଗ ଲାଗିଯାଇଛି, ତେବେ ଆଲୁମିନିୟମ ଫ୍ଲ୍ୟୁଇଡ୍ ବଲ ଆକାର କରି ଏଥିରେ ଖୁସିଂ ପାଉଡ଼ର ନେଇ କାଚ ବାସନରେ ଘଷନ୍ତୁ। ଦାଗ ବି ଛାଡ଼ିଯିବ ଓ କାଚରେ ଗାର ବି ପଡ଼ିବନି।

- ଯଦି ଟେବୁଲ୍ କୁପ ବା ଡ୍ରେସିଂରେ କଫିର ଦାଗ ଲାଗିଥାଏ, ତେବେ ପ୍ରଥମେ କପଡ଼ାକୁ ଓଦା କରିନିଅନ୍ତୁ। ତା'ପରେ ବେକିଂ ପାଉଡ଼ର ପକାଇ ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ। କିଛି ସମୟପରେ ଏହାକୁ ସାମାନ୍ୟ ଘଷି ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଦାଗ ଛାଡ଼ିଯିବ।

ଆମ ଘରେ ଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପଦ୍ମଧିଆ ଜିନିଷରେ କେବେ କେବେ ଏମିତି ଦାଗ ଲାଗିଯାଏ, ଯାହାକୁ ଛଡ଼ାଇବା ପାଇଁ ଆମେ ଚିନ୍ତାରେ ପଡ଼ିଯାଉ। ଏହି ଦାଗ ଛଡ଼ାଇବା ପାଇଁ ଆମେ ନାକେଦମ୍ ଦେଉ, ମାତ୍ର ତାହା ଛାଡ଼ି ନଥାଏ। ତେବେ ଏମିତି କିଛି ସରଳ ଉପାୟ ଅଛି, ଯାହା ଜରିଆରେ କେତେକ ଦାଗକୁ ଖୁବ୍ ସହଜରେ ଛଡ଼ାଇପାରିବା। ବାସ୍ତୁ ଜାଣିଲେ ହେଲା। ଏଇ ସେମିତି...

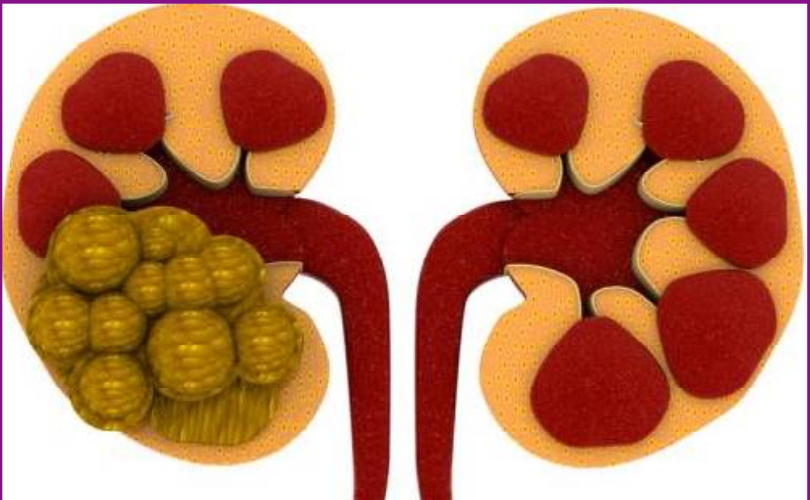
ଉତ୍ତମ ଜୀବନଶୈଳୀରୁ ସୁସ୍ଥ ହୃତପିଣ୍ଡ

- ସକାଳୁ ଉଠି ପ୍ରତିଦିନ ଦୁଇରୁ ତିନି କିମି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚାଲନ୍ତୁ। - ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ। - ଭୋଜନରେ ପ୍ରତିଦିନ ଫଳ ଓ ପରିବା ସାମିଲ କରନ୍ତୁ। - ଖାଇବା ସମୟରେ ଖାଦ୍ୟ ଚୋବେଇ ଚୋବେଇ ଖାଆନ୍ତୁ।



- ମିଠା କର୍ମ ପରିମାଣରେ ଖାଆନ୍ତୁ। କାରଣ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ମିଠା ଖାଇବା ଦ୍ଵାରା ମୋଟା ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି। - ଚାଲିବା ଅଭ୍ୟାସ ରଖନ୍ତୁ। ଉପରକୁ ଚଢ଼ିବା ବେଳେ ସିଡ଼ି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ। - ଧୂମପାନ ଓ ମଦ ସେବନ କରନ୍ତୁନାହିଁ। - ପ୍ରତିଦିନ ପାଂଚମିନିଟ୍ ଧ୍ୟାନରେ ବସନ୍ତୁ ଏହାଦ୍ଵାରା ଚିନ୍ତାକୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିଥାଏ। - ତିନିରୁ ଚାରି ଲିଟର ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ। ହୃଦରୋଗ ଦୂରହେବ।

ପରିସ୍ରା ରୋକନ୍ତୁ ନାହିଁ



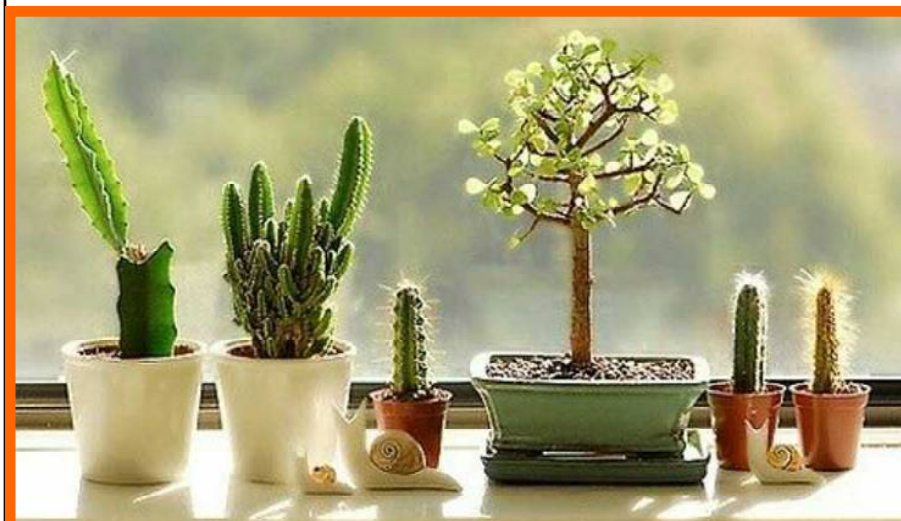
କେତେକ ଲୋକ ବ୍ୟସ୍ତତା ମଧ୍ୟରେ ରହି ପରିସ୍ରା ରୋକିଥାନ୍ତି। ହେଲେ ୨/୩ ଘଂଟାରୁ ଅଧିକ ସମୟ ପରିସ୍ରା ନୟାଇ ରୋକିବା ଦ୍ଵାରା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ବିପଜ୍ଜନକ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଏ। ସେହି ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକ...

କିଡନୀ ଷ୍ଟୋନ: ପରିସ୍ରାରେ ଯୁରିଆ ଓ ଏମିନୋ ଏସିଡ୍ ପରି ବିଷାକ୍ତ ତତ୍ତ୍ଵ ରହିଛି। ଯଦି ନିୟମିତ ଭାବରେ ଦୀର୍ଘ ସମୟଧରି ପରିସ୍ରା ନୟାଇ ରୋକାଯାଏ, ତେବେ ଏହି ବିଷାକ୍ତ ତତ୍ତ୍ଵ କିଡନୀରେ ପହଞ୍ଚି ଷ୍ଟୋନ କରିଯାଇଥାଏ। ପରିସ୍ରା ନଳୀ ସଂକ୍ରମଣ: ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ପରିସ୍ରା ରୋକିବା ଦ୍ଵାରା ମୁତ୍ରାଣୁସରେ ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ଜମା ହୋଇଯାଏ। ଏହି ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ଯୋଗୁଁ ପରିସ୍ରା ନଳୀ ସଂକ୍ରମଣ ପରି ସମସ୍ୟା ଉତ୍ପନ୍ନିଥାଏ। ମୁତ୍ରାଣୁସରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା: ଅଧିକ ସମୟଧରି ପରିସ୍ରା ରୋକିବା ଦ୍ଵାରା ମୁତ୍ରାଣୁସରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେବା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ। ଏପରିକି ପରିସ୍ରା ଯିବା ସମୟରେ ଯେତେ ବହୁତ ଦରକ



ବାସ୍ତୁ ଅନୁସାରେ ଲଗାନ୍ତୁ ଏହିସବୁ ଗଛ, ପ୍ରାପ୍ତ ହେବ ସକାରାତ୍ମକ ଶକ୍ତି

ସକାରାତ୍ମକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ବାସ୍ତୁଶାସ୍ତ୍ରରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଗଛର ମହତ୍ତ୍ଵ ସମ୍ପର୍କରେ ଉଲ୍ଲେଖ ଅଛି। ଉକ୍ତ ଗଛଗୁଡ଼ିକୁ ସକାରାତ୍ମକ ଶକ୍ତିର ଉତ୍ସ ବୋଲି କୁହାଯାଏ। ତେବେ ବାସ୍ତୁ ନିୟମ ଅନୁସାରେ, ଘରର ମୁଖ୍ୟ ଦ୍ଵାରରେ କେଉଁସବୁ ଗଛ ରଖିପାରିବେ ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା...



ତୁଳସୀ: ଧାର୍ମିକ ଓ ବାସ୍ତୁ ନିୟମ ଅନୁସାରେ, ତୁଳସୀ ଗଛ ବହୁତ ଗୁରୁତ୍ଵପୂର୍ଣ୍ଣ। ଏହାକୁ ସକାରାତ୍ମକ ଶକ୍ତିର ଉତ୍ସ ଭାବରେ ବିବେଚନା କରାଯାଏ। ତୁଳସୀ ଗଛ ଦ୍ଵାରା ଘରର ଆଖପାଖର ପରିବେଶ ସୁଗନ୍ଧିତ ରହିବା ସହିତ ଏହା ସକାରାତ୍ମକ ଶକ୍ତି ଏବଂ ଧନସମ୍ପଦକୁ ଆକର୍ଷିତ କରିଥାଏ। ତେଣୁ ତୁଳସୀ ଗଛ ଘର ପାଇଁ ଭାଗ୍ୟଶାଳୀ ବୋଲି ବିବେଚନା କରାଯାଏ। ମଲ୍ଲୀ: ଘରର ସକାରାତ୍ମକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ମଲ୍ଲୀ ବେଶ୍ ଲାଭଦାୟକ। ଏହାର ସୁଗନ୍ଧ ଶରୀର ଏବଂ ମନକୁ ସତେଜ ରଖାଏ।

ରଖୁଆ: କୁହାଯାଏ ଯେ, ଯଦି ମୁଖ୍ୟ ଦ୍ଵାରରେ ମଲ୍ଲୀ ଗଛ ଅଛି, ତେବେ ଏହା କେବଳ ଘରକୁ ସୁଗନ୍ଧରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବ ନାହିଁ ବରଂ ଧନ ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ। ମନିପୁଷ୍ପ: ମନିପୁଷ୍ପକୁ ଘରର ମୁଖ୍ୟ ଦ୍ଵାରରେ ଲଗାଇବା ଦ୍ଵାରା ସକାରାତ୍ମକ ଶକ୍ତିର ସମ୍ଭାର ହୋଇଥାଏ। ମନିପୁଷ୍ପକୁ ଘର ଭିତରେ କିମ୍ବା ଘର ବାହାରେ ମଧ୍ୟ ଲଗାଯାଇପାରିବ। ଏହାଦ୍ଵାରା ପରିବାରରେ ଶୁଦ୍ଧିର ମାହୋଲ ରହିଥାଏ। ମନିପୁଷ୍ପ ଦ୍ଵାରା ସୁଖସମୃଦ୍ଧି ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ। ତାଳ ଗଛ: ତାଳ ଗଛକୁ ବାୟୁ ବିଶୋଧକ ଭାବେ ବିବେଚନା କରାଯାଏ। ତେଣୁ ଏହାକୁ ଘରର ମୁଖ୍ୟ ଦ୍ଵାର ପାଖରେ ଲଗାଇ ପାରିବେ। ଘରର ମୁଖ୍ୟ ଦ୍ଵାରରେ ତାଳ ଗଛ ଲଗାଇବା ଦ୍ଵାରା ସକାରାତ୍ମକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ। ଫର୍ଷ ଗଛ: ଫର୍ଷ ଗଛ ଦେଖିବା ପାଇଁ ଯେତିକି ସୁନ୍ଦର, ଘର ପାଇଁ ସେତିକି ଭାଗ୍ୟଶାଳୀ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ। ବୋଷ୍ଠି ଫର୍ଷ ଗଛକୁ ଘରର ମୁଖ୍ୟ ଦ୍ଵାରରେ ସଜାଇ ରଖାଯାଏ। ଏହାଦ୍ଵାରା ଘରକୁ ସକାରାତ୍ମକ ଶକ୍ତି ପ୍ରବେଶ କରିଥାଏ। ଏହା ସହିତ ସୁଖସମୃଦ୍ଧି ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ। କମଳା ଗଛ: ଫେଲ୍ଡସ୍ପୁଲ ଅନୁସାରେ, ଲେମ୍ବୁ ବା କମଳା ଗଛ ମଧ୍ୟ ଘର ପାଇଁ ବହୁତ ଶୁଭ ବୋଲି କୁହାଯାଏ। ଏହାଦ୍ଵାରା ସୌଭାଗ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ। ଏହାକୁ ଘରର ମୁଖ୍ୟ କବାଟର ଠିକ୍ ସାମନାରେ ରଖିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ମୁଖ୍ୟ ଦ୍ଵାରର ବାହାରେ ପାଖରେ ରଖନ୍ତୁ।

ଜିଲ୍ଲାସ୍ତରୀୟ ସମନ୍ୱିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସର୍ବେକ୍ଷଣ ଅଭିଯାନ ୨୦୨୪ ଶୁଭାରମ୍ଭ

ବାଲେଶ୍ୱର, ୦୨/୭ (ନି.ପ୍ର): ଜିଲ୍ଲା ମୁଖ୍ୟ ଚିକିତ୍ସାଳୟ ପରିସରରେ ଥିବା ଟ୍ରେନିଂ ଯୁନିଟ୍‌ରେ ଜିଲ୍ଲାସ୍ତରୀୟ ସମନ୍ୱିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସର୍ବେକ୍ଷଣ ଅଭିଯାନ ୨୦୨୪ ଶୁଭାରମ୍ଭ ହୋଇଯାଇଛି ଓ ଏହି ଅବସରରେ ମାନ୍ୟବର ଜିଲ୍ଲାପରିଷଦ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଶ୍ରୀ ନାରାୟଣ ପ୍ରଧାନ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇଥିବା ବେଳେ ମୁଖ୍ୟ ଜିଲ୍ଲା ଚିକିତ୍ସାଧିକାରୀ ଡ. ଦୁର୍ଲଭସେନ କରଙ୍କଦ୍ୱାରା ଏହି ଅଭିଯାନର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଓ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଉପରେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସଚ୍ଚିତ କରାଯାଇଥିଲା ।

ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ଭେଟିଲେ ଇଫ୍‌କୋ ପାରାଦୀପ ମୁଖ୍ୟ କେ.ଜେ ପଟେଲ

ପାରାଦୀପ, ୦୨/୭ (ନି.ପ୍ର): ଏହିଥା ମହାଦେଶର ସର୍ବବୃହତ ସାର କାରଖାନା ଇଫ୍‌କୋ ପାରାଦୀପ ଯୁନିଟ୍ ମୁଖ୍ୟ କେ.ଜେ ପଟେଲ ଯୋଗଦାନ କରି ଉପସ୍ଥିତ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ମୋହନ ରାଜା ମାଝୀଙ୍କୁ ସାକ୍ଷାତ କରିଛନ୍ତି । ଭୁବନେଶ୍ୱର ରାଜ୍ୟ ଅତିଥି ଭବନ ପରିସରରେ ହୋଇଥିବା ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରେ ସାକ୍ଷାତ ବେଳେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ମାଝୀ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି କୃଷକ ମାନଙ୍କ ସମସ୍ୟା ସମ୍ପର୍କରେ ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ । ଉଡ଼ିଶାର ଚାଷୀଙ୍କୁ କିପରି ସାର ଠିକ୍ ସମୟରେ ଯୋଗାଇ ଦିଆଯିବ ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ଆଲୋଚନା ହୋଇଥିଲା । ପାରାଦୀପ ଇଫ୍‌କୋ ଯୁନିଟ୍ ବିଶ୍ୱରେ ପ୍ରଥମକରି ନାନୋ ଡରଲ ସାର ଉତ୍ପାଦନ ଆରମ୍ଭ କରିଛନ୍ତି । ଉଚ୍ଚ ନାନୋ ସାର କୃଷି ଓ କୃଷକଙ୍କ ପାଇଁ ଅନେକ ଉପାଦେୟ ବୋଲି ଇଫ୍‌କୋ ମୁଖ୍ୟ ପଟେଲ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ବୁଝାଇଥିଲେ । ଇଫ୍‌କୋ ବିଗତ ବର୍ଷରେ ଉଡ଼ିଶାର ବିଭିନ୍ନ ଜନକଲ୍ୟାଣ କାର୍ଯ୍ୟରେ



ସବୁବେଳେ ରହିଛି । ପ୍ରାକୃତିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ମୁକାବିଲା କରିବା କ୍ଷେତ୍ରରେ ସବୁବେଳେ ପ୍ରଶାସନକୁ ସହଯୋଗ କରିଛି । ଏପରିକି ମହାମାରୀ ସମୟରେ ଅନେକ ଦୁଃସ୍ୱାଦ ମୂଳକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଛି । ପ୍ରତିବର୍ଷ ରଥଯାତ୍ରା ସମୟରେ ଲକ୍ଷାଧିକ ଉତ୍ତମ ପାଇଁ ପୁରୀ ପ୍ରଶାସନ ସହିତ ସହଯୋଗ କରିଛି ଏବଂ ଆଗାମୀ ଦିନରେ ମଧ୍ୟ ତାହା ବଳବତ୍ତର ରଖିବା ପାଇଁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିଛି । ଶେଷରେ ମାନ୍ୟବର ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ମାଝୀଙ୍କୁ ପାରାଦୀପ କାରଖାନା ଗସ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ଅନୁରୋଧ କରିଥିଲେ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ପଟେଲ । ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ମଧ୍ୟ ଆସିବା ପାଇଁ ସମ୍ମତ କରାଯାଇଛି । ଏହି ଆଲୋଚନା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସୌହାର୍ଦ୍ଦପୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ଗଠନମୂଳକ ଥିଲା । ଏଥିପାଇଁ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ପଟେଲ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ଅଶେଷ ଧନ୍ୟବାଦ କଣ୍ଠାଉଥିଲେ । ପଟେଲଙ୍କ ସହିତ ଇଫ୍‌କୋ ଲୋକସମ୍ପର୍କ ଅଧିକାରୀ ପ୍ରସନ୍ନ କୁମାର ବେହେରା ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ।

ଗଗନଧୁଳି ଗ୍ରାମରୁ ସିରଜ ଚୋରା: ଖଇରାରେ ଆଡକ୍

ଖଇରା, ୦୨/୭ (ନି.ପ୍ର): ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲ୍ଲା ଖଇରା ଥାନା ଝିକିରିଆ ପଞ୍ଚାୟତ ଅଧୀନ ଗଗନଧୁଳି ଗ୍ରାମରେ ସୋମବାର ରାତିରେ ସିରଜ ଚୋରା ହୋଇଯାଇଥିବା ଅଭିଯୋଗ ହୋଇଛି । କାମୁଗୁର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସିଆରପିଏଫ ଜ୍ୱାନ ରାଘବନାୟକ ମାଝୀ ୭ଦିନ ତଳେ ଛୁଟିରେ ଆସିଥିବା ବେଳେ ଚୁକ୍ତ ମାନେ ଚାକ ଘରେ ପଶି ଲକ୍ଷାଧିକ ଟଙ୍କାର ସୁନାଅଳଙ୍କାର ସହ ନଗଦ ୬୦ହଜାର ଟଙ୍କା ଲୁଟି ନେଇଥିବାର ଅଭିଯୋଗରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି । ସେହିଭଳି ଘରେ ସେହି ଗ୍ରାମର ରବିନ୍ଦ୍ର ସେଠୀ ଗରୁ ଚୋରୀ କରିବା ପରେ କରୁଣାକର ବେହେରାଙ୍କ ଘରେ ପଶି ଚୋରୀ ଉଦ୍ୟମ କରି ବିଫଳ ହୋଇଥିଲେ । ଖଇରା ପୋଲିସ ଓ ସାଇଟିଂ ଟିମ ଘଟଣାସ୍ଥଳରେ ପହଞ୍ଚି ତଦନ୍ତ ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ ମଧ୍ୟ କିଛି ସଫଳତା ହାସଲ କରିପାରିନଥିବା କୁହାଯାଇଛି । ଉଏଭିକି ସିରିଜ ଚୋରୀ ଘଟଣା ଖଇରା ଅଞ୍ଚଳରେ କୋକୁଆଇୟ ମୁଠି କରିଛି ।

ବାରମ୍ବାର ବିଦ୍ୟୁତ୍ କାଟ ଯୋଗୁଁ ଉପଭୋକ୍ତା ହତସ୍ତ: ଆୟୋଜନ ଚେତାବନୀ

ଲଙ୍କାକେଶ୍ୱର/ବାଲିଆପାଳ, ୦୨/୭ (ନି.ପ୍ର): ବିଦ୍ୟୁତ୍ ବନ୍ଧନ କାରୀ ସଂଘ୍ନା ଚାଟା ବାଲିଆପାଳ ବ୍ଲକ୍ ସମେତ ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳରେ ଏବେ ବାରଂବାର ବିଦ୍ୟୁତ୍ କାଟ କରୁ ଥିବାରୁ ଉପଭୋକ୍ତାମାନେ ତୀବ୍ର ଅସନ୍ତୋଷ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି । ଅଯୋଗିତ ବିଦ୍ୟୁତ୍ କାଟକୁ କେନ୍ଦ୍ର କରି ଏବେ ଉପଭୋକ୍ତାମାନେ ଆୟୋଜନକୁ ଓହ୍ଲାଇବେ ବୋଲି ଚେତାବନୀ ଦେଇଛନ୍ତି । ବିଦ୍ୟୁତ୍ କାଟ ଯୋଗୁଁ ଲୋକଙ୍କ ଧାନ କୁଟା କଳ, ପାଣି ପମ୍ପ, ମୁକ୍ତି ଭଙ୍ଗା ଗେରିଭ ଆଦି ଖରାପ ହେଉଛି । ଲୋକେ ଅଧିକ ଖର୍ଚ୍ଚା ମଧ୍ୟ ହେଉଛି । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଏବେ ପ୍ରଚଣ୍ଡ ଖରା ସାଙ୍ଗକୁ ଅସହ୍ୟ ସ୍ତୁଳୁ ଗୁଳି ଯୋଗୁଁ ଲୋକେ ହତସ୍ତ ହେଉଛନ୍ତି । ବନ୍ଧ୍ୟ ଲୋକ ଓ



ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ଲୋକମାନେ ଅତ୍ୟଧିକ କଷ୍ଟ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଭୋଗ କରୁଛନ୍ତି । ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ବାରଂବାର ବିଦ୍ୟୁତ୍ କାଟ ହେଉ ଥିବାରୁ ସ୍ତୁଳୁ, କଲେକ୍ଟ ଛାତ୍ର ଛାତ୍ରୀମାନେ ପାଠ ପଢ଼ି ନ ପାରି ଘୋର ଅସୁବିଧା ଭୋଗ କରୁଛନ୍ତି । ଏବେ ଅଧିକାଂଶ ଉପଭୋକ୍ତା ଧାର୍ଯ୍ୟ ସମୟ ପୂର୍ବରୁ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଦେଇ ମଧ୍ୟ ଯିଠି କରୁଛନ୍ତି । ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଚୋରୀ ମଧ୍ୟ ବହୁ ମାତ୍ରାରେ କମିଯାଇଛି । ମାଲମତି ନାମରେ ଚାଟା ବର୍ଷତମାମ ବିଦ୍ୟୁତ୍ କାଟ କରୁଛି । ପୁଣି ଲଗାମ ଛଟା ଭାବରେ । ଚାହା ଛଟା ସାମାନ୍ୟ ବର୍ଷା, ଘଟ ଛୁରେ ମଧ୍ୟ ବାର୍ଦ୍ଧି

ସମୟ ଧରି ବିଦ୍ୟୁତ୍ କାଟ ହେଉଛି । ଉପଭୋକ୍ତାମାନେ ବିଭାଗୀୟ ଯନ୍ତ୍ରା, ଉପଭୋକ୍ତା ଅଭିଯୋଗ ପ୍ରକାଶ, ଚାଟା କମ୍ପାନୀର ମୁଖ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ କୁ ଫୋନ୍ କଲେ କିଛି ବି ସୁଚକ ମିଳୁ ନାହିଁ । ତେବେ ଆଗାମୀ ଏକ ସପ୍ତାହ ମଧ୍ୟରେ କମ୍ପାନୀ ବିଦ୍ୟୁତ୍ କାଟ ବନ୍ଦ ନ କଲେ ଚିତ୍ତ ରଖନ କେନା, ଅନନ୍ତ କୁମାର ସାହୁ, ନଗେଶ୍ୱର ନାଥ ପ୍ରଧାନ, ରଣେଶ୍ୱର ଚନ୍ଦ୍ର ନାୟକ, ପୁକୁମାର ସେନ, ରଣପତି ଭଟ୍ଟ, ମୃତ୍ୟୁଞ୍ଜୟ ସ୍ୱପ୍ନା, କମଳା କାନ୍ତ ପାଠୀ, ଶିବ ପ୍ରସାଦ ଦାସ ପ୍ରମୁଖ ଆୟୋଜନକୁ ଓହ୍ଲାଇବେ ବୋଲି ଚାଟା କୁ ଚେତାବନୀ ଦେଇଛନ୍ତି । ତେବେ ଏ ବାବଦରେ ଚାଟା କମ୍ପାନୀ କଡ଼ପକ୍ଷ ମତା ମତ ଦବାକୁ ମନା କରିଛନ୍ତି ।

ଅତିରିକ୍ତ ଗୋଷ୍ଠୀ ଶିକ୍ଷାଧିକାରୀଙ୍କୁ ଅବସରକାଳୀନ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧନା



ଖଇରା, ୦୨/୭ (ନି.ପ୍ର): ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲ୍ଲା ଖଇରା ଗୋଷ୍ଠୀ ଶିକ୍ଷାଧିକାରୀ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରେ କାର୍ଯ୍ୟରତ ୨ ଅତିରିକ୍ତ ଶିକ୍ଷାଧିକାରୀ ସମେତ କୁମାର ମିଶ୍ର ଓ ଗୌରାଜ ମହାପାତ୍ର କୁ

ରବିବାର ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ପରିସରରେ ଅବସରକାଳୀନ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧନା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ କରାଯାଇଛି । ଖଇରା ବ୍ଲକ୍ ବିଭାଗ ଗବାଧିକାରୀ ବାସକ ସତ୍ତାପତିଙ୍କୁ ଆୟୋଜିତ ସଭାରେ ପ୍ରାଚୀନ ବିଭାଗ ସୁଦର୍ଶନ ରାଉତ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି, ପ୍ରାଚୀନ ବିଭାଗ ଗୋଳକ ବିହାରୀ ପାଠୀ ମୁଖ୍ୟବକ୍ତା, ପ୍ରାଚୀନ ଅତିରିକ୍ତ ବିଭାଗ ଶ୍ରୀଧର ବେହେରା, ପ୍ରଶାନ୍ତ ପ୍ରଧାନ, ବିଆରସିସି ପାର୍ବତୀ ପଣ୍ଡା,

ସୁକାତା ବିଶି ପ୍ରମୁଖ ସମ୍ମାନୀତ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ସୁଶାନ୍ତ ମହାପାତ୍ର ଓ ଲକ୍ଷ୍ମୀଦେବ ଦାସ ମଞ୍ଚ ପରିଚାଳନା କରିଥିଲେ । ବିଦାୟୀ ୨ ଏଭିଭି ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ସମସ୍ୟା ତଥା ବିଦ୍ୟାଳୟର ଭିତ୍ତିଭୂମି ସଜାଡ଼ିବାରେ ବିଦାୟୀ ଏଭିଭିଙ୍କ ଅବଦାନକୁ ଅତିଥି ମାନେ ଭୁକ୍ତ ପ୍ରଶଂସା କରିଥିଲେ । ଅର୍ପଣ କର୍ମଚାରୀ ମନୋଜ ମହାପାତ୍ର, ସୁଶାନ୍ତ ନାୟକ, କମଳାକାନ୍ତ ଶିଳକ ଲ ସମେତ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ କର୍ମଚାରୀ ଓ ସିଆରସିସି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପରିଚାଳନାରେ ସହଯୋଗ କରିଥିଲେ ।

ପବିତ୍ର ରଥଯାତ୍ରା ୨୦୨୪ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତି ବୈଠକ ଅନୁଷ୍ଠିତ



ବାଲେଶ୍ୱର, ୦୨/୭ (ନି.ପ୍ର): ବାଲେଶ୍ୱର ସଦର ମହକୁମାଠାରେ ଆୟତ୍ତା ୭ ଓ ୮ ତାରିଖରେ ପାଳିତ ହେବାକୁ ଥିବା ପବିତ୍ର ରଥଯାତ୍ରାକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ଆଜି ଅପରାହ୍ଣ ୧.୩୦ ମି ସମୟରେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର କଲେକ୍ଟୋରେଟର ସମ୍ମିଳନୀ କକ୍ଷଠାରେ ଏକ ପ୍ରସ୍ତୁତି ବୈଠକ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଶ୍ରୀ ଆଶୀଷ ଠାକରଙ୍କ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଏହି ବୈଠକରେ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଶ୍ରୀ ଠାକର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଓ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧେ ଆଗାମୀ ରଥଯାତ୍ରାକୁ ଆନନ୍ଦ ଭଲ୍ଲୁପରେ ସହ ଶୁଖିଳିତ ଭାବେ ପାଳନ କରିବାକୁ ନିବେଦନ କରିଥିଲେ । ରଥ ନିର୍ମାଣ ସହିତ ରଥଯାତ୍ରା ସହିତ ଜଡ଼ିତ ସମସ୍ତ ଆନୁଷ୍ଠାନିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ

ଯେପରି ସଠିକ୍ ଭାବେ ପରିଚାଳିତ ହେବ ସେଥିପାଇଁ ସମସ୍ତଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସମନ୍ୱୟ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱାରୋପ କରିଥିଲେ ଏବଂ ସହଯୋଗ କାମନା କରିଥିଲେ । ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଭିନ୍ନ ବିଭାଗର ଅଧିକାରୀମାନେ ନିଷ୍ଠାର ସହିତ ସେମାନଙ୍କର ଦାୟିତ୍ୱ ନିର୍ବାହ କରିବାକୁ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଶ୍ରୀ ଠାକର ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଥିଲେ । ଏହି ବୈଠକରେ ଆରକ୍ଷା ଅଧିକାରୀ ଶ୍ରୀମତୀ ସାଗରିକା ନାଥ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଓ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପବିତ୍ର ରଥଯାତ୍ରା ଜିଲ୍ଲାବାସୀଙ୍କର ଏକ ପ୍ରମୁଖ ପର୍ବ ବୋଲି କହିବା ସହିତ ଏହାର ସୁପରିଚାଳନାରେ ବିଭିନ୍ନ ବିଭାଗରେ ଆଲୋଚନା କରି ରଥଯାତ୍ରା ଯେପରି ଶୁଖିଳିତ ଭାବେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହେବ ସେଥିପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ପଦକ୍ଷେପ ନିଆଯିବ ବୋଲି କହିଥିଲେ । ବିଶେଷ କରି ଭିତ୍ତି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ, ଟ୍ରାଫିକ୍ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ, ଆରକ୍ଷା ଶୁଖିଳିତ ଭାବେ ରଥଗଣା ପାଇଁ ସୁବ୍ୟବସ୍ଥିତ ପଦକ୍ଷେପ ନିଆଯିବ ବୋଲି କହିଥିଲେ । ରଥଯାତ୍ରାର ସୁପରିଚାଳନା ନିମନ୍ତେ ସମସ୍ତଙ୍କର ସକ୍ରିୟ ସହଯୋଗ କାମନା କରିଥିଲେ ଆରକ୍ଷା ଅଧିକାରୀ ଶ୍ରୀମତୀ । ଏହି ବୈଠକରେ ଅତିରିକ୍ତ ଜିଲ୍ଲାପାଳ (ସାଧାରଣ) ଶ୍ରୀ ସୁଧାକର ନାୟକ, ଉପଜିଲ୍ଲାପାଳ ଶ୍ରୀ ପ୍ରମୋଦ ଅନନ୍ଦ ରାଉତ, ଆର୍.ଏ.ଏ.ସି.ପ୍ରେସ୍‌ସେକ୍ସନ ଶ୍ରୀ ଦୁର୍ଲଭ ଅତିକ୍ଷେପ ଦିଲୀପ, ଅନେକ ବୁଦ୍ଧିଜୀବୀ ଓ ମାନ୍ୟଗଣ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ।

ବଡ଼ଦାଣ୍ଡ ଆଲୋଚନା ବ୍ୟବସ୍ଥା ତୁରନ୍ତ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବା ପାଇଁ ମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୦୨/୭ (ନି.ପ୍ର): ପୁରୀରେ ଉଡ଼ିଶାର ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିବା ରଥଯାତ୍ରା ସମ୍ପର୍କିତ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପ୍ରସ୍ତୁତି ବୈଠକରେ ଆୟତ୍ତା ଦେବା ପରେ ଗୁଡ଼ ନିର୍ମାଣ ଏବଂ ନଗର ଉନ୍ନୟନ ତଥା ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ମନ୍ତ୍ରୀ ଡାଃ କୃଷ୍ଣ ଚନ୍ଦ୍ର ମହାପାତ୍ର ଖୁବ୍ କର୍ପୋରେସନ ଅଫ ଉଡ଼ିଶା (ଝାଟକୋ) ଦ୍ୱାରା ପୁରୀର ସର୍ବୋତ୍ତମ ନଗର ଠାରେ ପିପି ମୋଡ଼ରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ହୋଇଥିବା ଜଳ ପରୀକ୍ଷା ପରୀକ୍ଷାଗାର ପରିଦର୍ଶନ କରିଛନ୍ତି । ଏହି ଅବସରରେ ପରୀକ୍ଷାଗାରରେ କିପରି ଭାବରେ ଜଳ ନମୁନା ସଂଗ୍ରହ କରାଯାଉଛି ଏବଂ ଏହାର ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଉଛି ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ପଚାରି ଦେଖିଥିଲେ । ପରେ ମନ୍ତ୍ରୀ ନିଜ ଉପସ୍ଥିତିରେ ଜଳ ନମୁନା ମାନ କିପରି ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କରାଯାଉଛି ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ବିଭିନ୍ନ ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଇଥିଲା । ଏହାପରେ ସେ ପୁରୀ ସମଗ୍ର ଗ୍ରାମ ପଂଚାୟତସୂତ୍ର ୪୨ ଏମ୍‌ଏଲ୍‌ଟି କ୍ଷମତାସମ୍ପନ୍ନ ଜଳ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କୁ ପରିଦର୍ଶନ କରିଥିଲେ ।

ମହରମ ୨୦୨୪ ପାଳନ ପରିପ୍ରେକ୍ଷାରେ ପ୍ରସ୍ତୁତି ବୈଠକ ଅନୁଷ୍ଠିତ

ବାଲେଶ୍ୱର, ୦୨/୭ (ନି.ପ୍ର): ଆୟତ୍ତା ୧୭ ତାରିଖରେ ପାଳନ ହେବାକୁ ଥିବା ମହରମ ପର୍ବକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ଆଜି ଅପରାହ୍ଣ ୧.୪୫.୩୦ ମି ସମୟରେ ସ୍ୱାମୀଙ୍କ ସଭାଗୃହଠାରେ ଜିଲ୍ଲା ପ୍ରଶାସନ ପକ୍ଷରୁ ଏକ ପ୍ରସ୍ତୁତି ବୈଠକ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି ଓ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଶ୍ରୀ ଆଶୀଷ ଠାକରଙ୍କ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଏହି ବୈଠକରେ ଆରକ୍ଷା ଅଧିକାରୀ ଶ୍ରୀମତୀ ସାଗରିକା ନାଥ, ଅତିରିକ୍ତ ଜିଲ୍ଲାପାଳ (ସାଧାରଣ) ଶ୍ରୀ ସୁଧାକର ନାୟକ, ଉପଜିଲ୍ଲାପାଳ ଶ୍ରୀ ପ୍ରମୋଦ ଅନନ୍ଦ ରାଉତ, ଆର୍.ଏ.ଏ.ସି.ପ୍ରେସ୍‌ସେକ୍ସନ ଶ୍ରୀ ଦୁର୍ଲଭ ଅତିକ୍ଷେପ ଦିଲୀପ ଓ ସଦର ଏସଡିପିଓ ଡ. ସଶାନ୍ତ ଶେଖର ବେହେରା ପ୍ରମୁଖ ମଞ୍ଚାସୀନ ଥିଲେ । ସମ୍ପୃକ୍ତ ଜିଲ୍ଲାରେ କାରି ରହିଥିବା



କର୍ମ୍ୟୁ କଟକଣାକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ସମସ୍ତ ଜିଲ୍ଲାବାସୀଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ସୁରକ୍ଷିତ ପରିବେଶ ଯୋଗାଇ ଦେବା ପାଇଁ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରର ଆବଶ୍ୟକୀୟ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯିବ ବୋଲି ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଶ୍ରୀ ଠାକର ମତ ପ୍ରକାଶ କରିଥିଲେ ଓ ଅନୁରୂପ ଭାବରେ ଶାନ୍ତି ଶୁଖିଳା ରକ୍ଷା କରିବା ସହ ଉତ୍ତମ ଶାନ୍ତି ଶୁଖିଳା ସହ ପାଳନ କରିବା ଉପରେ ଆରକ୍ଷା ଅଧିକାରୀ ଶ୍ରୀମତୀ

ନାଥ ଗୁରୁତ୍ୱାରୋପ କରିଥିଲେ । ସଭାରେ ହୋଇଥିବା ନିଷ୍ପତ୍ତି ଅନୁଯାୟୀ ତଳିତ ବର୍ଷ ପାଇଁ ସମସ୍ତ ପର୍ବପର୍ବାଣି ନିମନ୍ତେ ଭିଜେ ମ୍ୟୁଜିକ୍ ସିଷ୍ଟମ ଉପରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କଟକଣା ଲଗାଯାଇଛି । ଉତ୍ତମ ସମୟରେ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ତୀକ୍ଷ ଧାରଣ କରାଯିବ ନାହିଁ । ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଯାଇଛି ଓ ବାଣ ପୁଟାଭବା ଉପରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କଟକଣା

ବିଷାକ୍ତ ଛତୁ ଖାଇ ୧୦ ଜଣ ଅସୁସ୍ଥ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୦୨/୭ (ନି.ପ୍ର): ନୂଆପଡ଼ା ଜିଲ୍ଲାରେ ବିଷାକ୍ତ ଛତୁ ଖାଇ ୧୦ ଜଣ ଅସୁସ୍ଥ ହୋଇ ପଡ଼ିଥିବା ବେଳେ ଚାରି ଜଣ ଗୁରୁତର ହୋଇଛନ୍ତି । ନୂଆପଡ଼ା ଜିଲ୍ଲା ଖର୍ବୁଆଳ ବ୍ଲକ୍ କିରିକିଟା ଉପପଞ୍ଚାୟତରେ ବିଷାକ୍ତ ଛତୁ ଖାଇ ଏହି ଘଟଣା ଘଟିଛି । ଘର ପାଖରେ ଜମି ରୁ ଛତୁ ଆଣି ରାନ୍ଧି ଖାଇଥିଲେ ସେ ସମସ୍ତେ ଖାତା ବାନ୍ଧି ରଖିଲେ ହୋଇଥିବାବେଳେ ଖର୍ବୁଆଳ ଉପପଞ୍ଚାୟତ ଚିକିତ୍ସାଳୟରେ ଭର୍ତ୍ତି ହୋଇଥିଲେ । ପରେ ୬ ଜଣ ସୁସ୍ଥ ହୋଇ ଘରକୁ ଫେରି ଥିବା ବେଳେ ଗୁରୁତର ୪ ଜଣଙ୍କୁ ନୂଆପଡ଼ା ଜିଲ୍ଲା ମୁଖ୍ୟ ଚିକିତ୍ସାଳୟରେ ଚିକିତ୍ସିତ ହେଉଛନ୍ତି ।

୭୫ତମ ବନ୍ଦମହୋତ୍ସବ ସପ୍ତାହ ପାଳିତ



ନାଳଗିରି, ୦୨/୭ (ନି.ପ୍ର): ଓଡ଼ିଶା ବ୍ଲକ୍ ଶ୍ୟାମସୁନ୍ଦରପୁର ପଞ୍ଚାୟତ ଶ୍ୟାମସୁନ୍ଦରପୁର ସ୍ଥିତ ପଞ୍ଚଲିଙ୍ଗେଶ୍ୱର ଉଚ୍ଚବିଦ୍ୟାଳୟ ଏବଂ ନୋଡାଲ ଉ. ପ୍ରା ବିଦ୍ୟାଳୟ ପରିସରରେ ୭୫ତମ ବନ୍ଦ ମହୋତ୍ସବ ସପ୍ତାହ ଉପଲକ୍ଷେ ବୃକ୍ଷ ରୋପଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଏଥିରେ ବ୍ଲକ୍‌ତଳା ରେଖ ଅଧିକାରୀ ପ୍ରବୀର ମୁର୍ମୁ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବରେ ଯୋଗ ଦେଇ ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ଭାବେ ଉଦ୍ଘାଟନ କରିଥିଲେ । ମୁଖ୍ୟବକ୍ତା ସ୍ୱାମୀୟ ସମଗ୍ର ପୁରସ୍କ୍ରମ ସେଠା, ଯୁବ ପରିବେଶବିତ୍ ଗବେଷନା ଦାସ, ପଞ୍ଚଲିଙ୍ଗେଶ୍ୱର ପରେଷ୍ଟର ଭାଗ୍ୟଶ୍ରୀ ଦ୍ୱିବେଦୀ ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ରହି ବନ୍ଦମହୋତ୍ସବ ସପ୍ତାହ ପାଳନର ମହତ୍ତ୍ୱ ସମ୍ପର୍କରେ ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ । ପଞ୍ଚଲିଙ୍ଗେଶ୍ୱର ଉଚ୍ଚବିଦ୍ୟାଳୟ ପ୍ରଧାନଶିକ୍ଷକ ମୃତ୍ୟୁଞ୍ଜୟ ସ୍ୱପ୍ନା, ନୋଡାଲ ବିଦ୍ୟାଳୟର ପ୍ରଧାନଶିକ୍ଷକ ଡା. ରାଜକାନ୍ତ

ଚୌଧୁରୀ ମଧ୍ୟ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ମାନଙ୍କ ସହିତ ସାମିଲ ହୋଇଥିଲେ । ଉପସ୍ଥିତ ଅତିଥିମାନେ ପରିବେଶକୁ ସୁସ୍ଥ, ସୁନ୍ଦର ଏବଂ ସବୁଜନ ରକ୍ଷା ପାଇଁ ବୃକ୍ଷରୋପଣ ଉପକାରୀତା ସମ୍ପର୍କରେ ବିସ୍ତୃତ ଭାବରେ ଉପସ୍ଥିତ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ମାନଙ୍କୁ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଦେଖାଇଥିଲେ । କଳ, ସ୍ୱଳ୍ପ, ବାୟୁ ପ୍ରଦୂଷଣ ମୁକ୍ତ ପାଇଁ ବୃକ୍ଷ ରୋପଣ କରୁଥିବା ହୋଇପଡ଼ିଛି । ତେଣୁ ପ୍ରତିବ୍ୟକ୍ତି ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ ବୃକ୍ଷରୋପଣକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକତା ହୋଇପଡ଼ିଛି । ଏହି ଉତ୍ସବରେ ପରେଷ୍ଟର ଭାଗ୍ୟଶ୍ରୀ ଦ୍ୱିବେଦୀ ଉତ୍ତମପରିଚ୍ଛ କରିଥିବା ବେଳେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଫରେଷ୍ଟ ଗାର୍ଡ ସିଂରାୟ ହେମ୍ବର୍ଣ୍ଣ, ସବୁଜବାହିନୀ, ବିଦ୍ୟାଳୟର ସମସ୍ତ ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟତ୍ରୀ, କର୍ମଚାରୀ ଉପସ୍ଥିତ ରହି ବିଦ୍ୟାଳୟ ପରିସରରେ ବୃକ୍ଷରୋପଣରେ ସହଯୋଗ କରିଥିଲେ ।

ଭାରତୀୟ ନ୍ୟାୟ ସଂହିତା ପ୍ରଚଳନ ଆରମ୍ଭ ହେତୁ ବେତନଟୀ ଆନାରେ ବୈଠକ ଅନୁଷ୍ଠିତ

ବେତନଟୀ, ୦୨/୭ (ନି.ପ୍ର): ଶହଶହ ବର୍ଷ ଧରି ପ୍ରଚଳିତ ଭାରତୀୟ ପିଙ୍ଗଳକୋର୍ଡ଼ର ବିଭିନ୍ନ ଧାରାରେ ସଂଶୋଧନ ପରେ ୨୦୨୪ ମସିହା ଜୁଲାଇ ୧ ତାରିଖରୁ ସମଗ୍ର ଭାରତବର୍ଷରେ ଭାରତୀୟ ନ୍ୟାୟ ସଂହିତାର ପ୍ରଚଳନ ଆରମ୍ଭ କରାଯାଇଥିବା

ବେଳେ ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷାରେ ଏକ ବୈଠକ ସୋମବାର ଅପରାହ୍ଣରେ ବେତନଟୀ ଆନାପରିସରସ୍ଥ ଅଭ୍ୟର୍ଥନାକକ୍ଷରେ ଆୟୋଜିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଆଇଆଇସି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ମହାତ୍ତ୍ୱ ସଂଯୋଜନା ଏବଂ ପରିଚାଳନାରେ ଆୟୋଜିତ ବୈଠକରେ ବେତନଟୀ ଏସଡିପିଓ

ସୁଦର୍ଶନ ଦାଶ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତା କରିଥିଲେ । ଏହି ଅବସରରେ ବେତନଟୀ ବ୍ଲକ୍ ସାଧାଦିକସଂଘ (ବିବିଏସଏସ), ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକସଂଘ, ସାହିସ ଅନୁଷ୍ଠାନ, ବେତନଟୀ ବାରସଂଘାସିଏସନର ଆଇନକାଦୀଙ୍କ ସମେତ ବିଭିନ୍ନ ସାମାଜିକ ଅନୁଷ୍ଠାନର ସଦସ୍ୟ ତଥା

ସ୍ୱାମୀୟ ଅଞ୍ଚଳର ବୁଦ୍ଧିଜୀବୀ ପ୍ରମୁଖ ସାମିଲ ଥିଲେ । ତେବେ କିଭଳି ଭାରତୀୟ ପିଙ୍ଗଳକୋର୍ଡ଼ରେ ସଂଶୋଧନ କରାଯାଇ ଭାରତୀୟ ନ୍ୟାୟସଂହିତାର କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି ସେନେଇ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଥିବା ବେଳେ ବେତନଟୀ ବାର

ଏସଂଘାସିଏସନର ଉପସଭାପତି ବରିଷ୍ଠ ଆଇନକାଦୀ ରବିନାରାୟଣ ମାହାପାତ୍ର ନିଜର ବକ୍ତବ୍ୟ ରଖୁଥିଲେ । ପରିଚାଳନାରେ ଆନାପର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅଧିକାରୀ ଏବଂ କର୍ମଚାରୀ ପ୍ରମୁଖ ସକ୍ରିୟ ଦାୟାତ୍ୱ ସମ୍ପାଦନ କରିଥିଲେ ।