

# ଧ୍ୱନି ପ୍ରତିଧ୍ୱନି

The Dhvani Pratidhwani

website : www.dhwanipratidhwani.net  
email: pratidhwani.dhwani@gmail.com



ଯା ଦେବୀ ସର୍ବଭୃତେଷୁ.....

ଅସରନ୍ତି ଶୁଭେଚ୍ଛା ସହ...

## ସ୍ୱାଗତ୍ୱିକା

ଯୋଗାଯୋଗ କରନ୍ତୁ :  
ମୁଖ୍ୟ ସମ୍ପାଦକ ସାଗରିକା  
ଜେଲ ରୋଡ, ବାଲେଶ୍ୱର-୭୫୬୦୦୧

ବାଲେଶ୍ୱର ■ ରୁଧିରୀ ୨୮ ଅଗଷ୍ଟ ୨୦୨୪ ■ ମୂଲ୍ୟ ଟ. ୨.୦୦ ପଇସା ■ ପୃଷ୍ଠା ସଂଖ୍ୟା-୩୦ ■ Baleshwar ■ WEDNESDAY 28 August 2024  
Vol.No. 35 ■ No.230 ■ Price :Rs.2.00 ( 8 pages) ■ R.N.I. Registered No. 52528/91 ■ Postal Registered No. Balasore (Odisha)/005/2019

ଧ୍ୱନି ପ୍ରତିଧ୍ୱନି ଓ ସାଗରିକାର ମାଃଣ ବାର୍ଷିକ ଉତ୍ସବ ଓ ମିଳିତ ସମ୍ମାନ ପ୍ରଦାନ ସମାରୋହରେ ଚଳିତବର୍ଷ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧିତ ହୋଇଥିବା ପ୍ରତିଭାଧାରୀ...



ଡ. ସଂଘମିତ୍ର ମିଶ୍ର ଧ୍ୱନି ପ୍ରତିଧ୍ୱନି ସାରସ୍ୱତ ସମ୍ମାନ, ବିକ୍ରମ ଉପାଧ୍ୟାୟ ବାଲେଶ୍ୱର ବରପୁତ୍ର ସମ୍ମାନ, ଡ. ଅବନୀ କୁମାର ପ୍ରଧାନ ଧ୍ୱନି ପ୍ରତିଧ୍ୱନି କବିତା ସମ୍ମାନ, ଡ. ଶ୍ରୀଧର ସାମଲ ଧ୍ୱନି ପ୍ରତିଧ୍ୱନି ଗୀତିକବିତା ସମ୍ମାନ, ଶରତ କୁମାର ଦାସ ଧ୍ୱନି ପ୍ରତିଧ୍ୱନି ଶିଶୁ ସାହିତ୍ୟ ସମ୍ମାନ, ଶ୍ରୀନିବାସ ସେଠୀ ଧ୍ୱନି ପ୍ରତିଧ୍ୱନି ସ୍ତବ ପ୍ରତିଭା ସମ୍ମାନ



ବନମାଳୀ ସେନାପତି ଧ୍ୱନି ପ୍ରତିଧ୍ୱନି ସମ୍ପାଦନା ସମ୍ମାନ, ଡ. ଶ୍ରୀହରି ପଣ୍ଡା ଧ୍ୱନି ପ୍ରତିଧ୍ୱନି ପ୍ରବନ୍ଧ ସମ୍ମାନ, ଡ. ଚିତ୍ତରଂଜନ ନାହାକ ଧ୍ୱନି ପ୍ରତିଧ୍ୱନି ଅନୁବାଦ ସମ୍ମାନ, ସୁବ୍ରତ କୁମାର କର ଧ୍ୱନି ପ୍ରତିଧ୍ୱନି ସମାଜସେବୀ ସମ୍ମାନ, ସୁମନ୍ତ କୁମାର ସାହୁ ଧ୍ୱନି ପ୍ରତିଧ୍ୱନି ଶିକ୍ଷା ଓ ଶିକ୍ଷାବିତ୍ ସମ୍ମାନ, ସୁଧାଂଶୁ ଶେଖର ପୃଷ୍ଠି ଧ୍ୱନି ପ୍ରତିଧ୍ୱନି ସାମ୍ବାଦିକ ସମ୍ମାନ, ଭବାନୀ ଶଙ୍କର ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ଧ୍ୱନି ପ୍ରତିଧ୍ୱନି ତରୁଣ ପ୍ରତିଭା ସମ୍ମାନ

## ମମତାଙ୍କ ଗଡ଼ରେ ଜନତା ଗର୍ଜନ

ଅଶାନ୍ତ ବେଙ୍ଗଲରେ ବନ୍ଦ ଡାକରା ଦେଲା ବିଜେପି, ଦିବିଙ୍କ ଇସ୍ତଫା ଦାବି

କୋଲକାତା, ୨୭/୮ : ଅଭୟା କାଞ୍ଚ ପ୍ରତିବାଦରେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ମମତା ବାନାର୍ଜୀଙ୍କ ଅର୍ଦ୍ଧସ ନବାନୁ ଘେରାଇ ପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାବେ ଏକାଠି ହୋଇଥିଲେ ହଜାର ହଜାର ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ । ହାତରେ ପ୍ଲାକାର୍ଡ, ମୁହଁରେ ଏକମାତ୍ର ନାରୀ, କଷ୍ଟିତ ଫର୍କ ଅଭୟା । ମମତାଙ୍କ ଗଡ଼ରେ ମହାବିକ୍ରୋଧ । ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତକାରୀ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ସବୁଠୁ ବଡ଼ ଜନ ଆନ୍ଦୋଳନ ରାଲି । ଅଭୟା କାଞ୍ଚ ପ୍ରତିବାଦରେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ମମତା ବାନାର୍ଜୀଙ୍କ ଅର୍ଦ୍ଧସ ନବାନୁ ଘେରାଇ ପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାବେ ଏକାଠି ହୋଇଥିଲେ ହଜାର ହଜାର ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ । ହାତରେ ପ୍ଲାକାର୍ଡ, ମୁହଁରେ ଏକମାତ୍ର ନାରୀ, କଷ୍ଟିତ



ଫର୍କ ଅଭୟା । ତେବେ ବିନା କୌଣସି ରାଜନୈତିକ ବକର ସମର୍ଥନରେ ନାହିଁ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ଫର୍କ ଅଭୟା । ତେବେ ବିନା କୌଣସି ରାଜନୈତିକ ବକର ସମର୍ଥନରେ ନାହିଁ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ

ବ୍ୟାରିକେଡ୍ ତେଜ ଆଗକୁ ବଢ଼ିବାକୁ ଉଦ୍ୟମ କରିବା ବେଳେ ଉଗ୍ର ପୋଲିସ୍ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ଉପରେ ପ୍ରଥମେ ପାଣି ମାଡ଼ ଏବେ ପରେ ଲୁହକୁହା ଗ୍ୟାସ୍ ପ୍ରୟୋଗ କରିଥିଲା । ଏତିକିରେ ବି ଶାନ୍ତ ପଡ଼ିନଥିଲା ପୁଣି ମଦକ୍ଷୀ ପୋଲିସ୍ । ଆନ୍ଦୋଳନକାରୀଙ୍କ ଉପରେ ଆରମ୍ଭ କରିଦେଇଥିଲା ଲାଠିଚାଳି । ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠୁଛି, ଆନ୍ଦୋଳନ ଓ ପ୍ରତିବାଦକୁ ଦିବିଙ୍କ ଏତେ ତର କାହିଁକି ? କିଛି ଦିନ ତଳେ ନିଜେ ମମତା, ଅଭୟା ଦୁର୍ଘଟଣାକାରୀଙ୍କୁ କଠୋର ଦଣ୍ଡାଦେଶ ବିଚାର ପ୍ରତିବାଦକୁ ଉତ୍ତରାଧିକାରୀ । ହେଲେ ଆଜି ଯେତେବେଳେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ପ୍ରତିବାଦ କଲେ, କୋଲକାତାରେ ଅସାଧାରଣ କର୍ମ୍ମକୁ ଜାରି କରିଦେଲେ ରାଜ୍ୟ ସରକାର । କୋର କବରଦଣ୍ଡ ବୋକାଳ ବନ୍ଦ କରି ଦିଆଗଲା । ଆନ୍ଦୋଳନ କାରୀଙ୍କୁ ଘୋଷାଡ଼ି ଘୋଷାଡ଼ି ନିଆଗଲା । ତ୍ରିରଙ୍ଗା ଧରି ଶାନ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରତିବାଦ କରୁଥିବା ପିଲାଙ୍କ ଉପରେ କୋଲକାତା ପୋଲିସର ବର୍ବରତା ସୀମା ଚ୍ୟୁତିଥିଲା । ଛାତ୍ର ସମାଜର ଆନ୍ଦୋଳନ ରାଲି ପାଇଁ କୋଲକାତାରେ କଡ଼ା ପୋଲିସ୍ ପହରା । ମହାନଗରକୁ ପ୍ରବେଶ କରୁଥିବା ସବୁ ରାସ୍ତା ବିଲ, ସବୁ ଏଣ୍ଟ୍ରି ପଏଣ୍ଟ ବୁଲ୍ । ନବାନୁ ଡେପୁଟି ପାଲଟିଥିଲା ସୁରକ୍ଷାର ଦୂର୍ଗ । ଓଡ଼ିଶା କ୍ୟାମ୍ପେରା ଲେନ୍ସରେ କଏଦ ହୋଇଛି ସୁରକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥାର ଟିକନିଶ୍ଟ ଦୃଶ୍ୟ । କେହି ବି ଯେପରି ନବାନୁର ଆଖପାଖରେ ପଶି ପାରିବେନି ସେଥିପାଇଁ ମା ଏତିକି, ୧୦ ବରିଷ୍ଠ ଆଇସିଏସ୍ ଏବଂ ୭ ପ୍ଲାଟୁନ୍ ଫୋର୍ସ କେବଳ ନବାନୁକୁ ଜରି ରହିଥିଲେ । ଆନ୍ଦୋଳନକାରୀଙ୍କ

## ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ମାଟିରେ ମିଶିବ ୧୯୧ଟି ଆପାର୍ଟମେଣ୍ଟ ଓ ଘର



ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୭/୮ (ନି.ପ୍ର) : ରାଜଧାନୀ ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ବେଆଇନ ଭାବେ ନିର୍ମାଣ ହୋଇଥିବା ୧୯୧ଟି ଆପାର୍ଟମେଣ୍ଟ ଓ ଘରକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୃମିସାର କରିବା ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଯାଇଛି ବୋଲି ରାଜ୍ୟ ଗୃହନିର୍ମାଣ ଓ ନଗର ଉନ୍ନୟନ ମନ୍ତ୍ରୀ କୃଷ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ମହାପାତ୍ର ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି । ଆଜି ବିଧାନସଭାରେ ବିଧାନସଭାରେ ଗୋଟିଏ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରଶ୍ନର ଲିଖିତ ଉତ୍ତର ଦେଇ ଶ୍ରୀ ମହାପାତ୍ର କହିଛନ୍ତି ଯେ, ଭୁବନେଶ୍ୱର ଉନ୍ନୟନ ପ୍ରାଧିକାରଣ(ବିଡିଏ) ଅଂଚଳରେ ବେଆଇନ ଭାବେ ଆପାର୍ଟମେଣ୍ଟ ଓ କୋଠା ନିର୍ମାଣ ହୋଇଥିବାକୁ ମୋଟ ୪୯୧ଟି ମାମଲା ରୁକ୍ତ ହୋଇଛି । ସେଥିରୁ ୧୯୧ଟି ମାମଲାରେ ଉଭୟ ଆପାର୍ଟମେଣ୍ଟ ଓ ଘର ଭୃମିସାର କରିବାକୁ ଆଦେଶ ଦିଆଯାଇଛି ।

## ମମତା ମହାନ୍ତ ନିର୍ଦ୍ଦୟରେ ରାଜ୍ୟସଭାକୁ ନିର୍ବାଚିତ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୭/୮ (ନି.ପ୍ର) : ରାଜ୍ୟସଭା ସାଂସଦ ଭାବେ ନିର୍ଦ୍ଦୟରେ ନିର୍ବାଚିତ ହୋଇଛନ୍ତି ବିଜେପି ନେତା ମମତା ମହାନ୍ତ । ଅନ୍ୟତମ ବିଜେପି ନେତା ଜଗନ୍ନାଥ ପ୍ରଧାନ ରାଜ୍ୟସଭା ନିର୍ବାଚନରୁ ଓହରିଯିବା ପରେ ନିର୍ଦ୍ଦୟରେ ନିର୍ବାଚିତ ହୋଇଛନ୍ତି ମମତା । ରାଜ୍ୟସଭା ନିର୍ବାଚନ ରିଟର୍ଣ୍ଣ ଅର୍ଡରରେ ଠାକୁରାଣୀ ସେ ତାଙ୍କ ସାଂସଦୀୟତା ଗ୍ରହଣ କରିଛନ୍ତି । କୁଡୁମା ସଂପ୍ରଦାୟର ଜଣେ ଗଣ୍ଡାଆ ନେତ୍ରୀ ହେଇଛନ୍ତି ମମତା ମହାନ୍ତ । ୨୦୨୦ ମସିହାରେ ବିଜେଡି ତାଙ୍କୁ ରାଜ୍ୟସଭାକୁ ପଠାଇଥିଲା ।



୨୦୨୭ ଏପ୍ରିଲରେ ତାଙ୍କୁ କାର୍ଯ୍ୟକାଳ ସମାପ୍ତ ହୋଇଥା'ନ୍ତା । ତେବେ କାର୍ଯ୍ୟକାଳ ଶେଷ ହେବାର

## ନୂଆ ସରକାରଙ୍କ ସ୍ଥାନରେ ରାଜ୍ୟର ୯୧ ବିଡ଼ିଓ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୭/୮ (ନି.ପ୍ର) : ନୂଆ ସରକାରଙ୍କ ସ୍ଥାନରେ ରାଜ୍ୟର ୯୧ ବିଡ଼ିଓ । ବିଭିନ୍ନ ଅଭିଯୋଗ ଆଧାରରେ ୯୧ ବିଡ଼ିଓଙ୍କ ଉପରେ ଶୁଖିଲାଗତ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ବିଚାରାଧୀନ ରହିଛି । ଯାହାକୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ବିଚାରକୁ ନିଆଯାଇଛି । ବିଭିନ୍ନ ଦୁର୍ନୀତି ଅଭିଯୋଗ ଏହି ସାଲେପୁର ବିଧାନସଭା ପ୍ରଶାନ୍ତ ବେହେରାଙ୍କ ପ୍ରଶ୍ନରେ ବିଧାନସଭାରେ ପଞ୍ଚାୟତରାଜ ପ୍ରଶ୍ନ ରବି ନାରାୟଣ ନାୟକ

## ପରିବାରର ସବୁ ଯୋଗ୍ୟ ମହିଳାଙ୍କୁ ମିଳିବ 'ସୁଭଦ୍ରା' ଟଙ୍କା: ଉପମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ



ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୭/୮ (ନି.ପ୍ର) : ପରିବାରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଯୋଗ୍ୟ ମହିଳାଙ୍କୁ ରାଜ୍ୟର ବିଜେପି

ହାତପାଣି ଯୋଗାଇ ଦେବ । ଏପରିକି ଗୋଟିଏ ପରିବାରର ଯଦି ୩/୪ଜଣ କିମ୍ବା ଯେତେଜଣ ମହିଳା ଥିବେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସୁଭଦ୍ରା ଟଙ୍କା ଦିଆଯିବ ବୋଲି ରାଜ୍ୟ ଉପମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ପ୍ରଭାତୀ ପରିଡ଼ା ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି । ଏହାସହିତ ଗୋଟିଏ ପରିବାରରୁ କଣେ ମହିଳାଙ୍କୁ ସୁଭଦ୍ରା ଟଙ୍କା ମିଳିବ ବୋଲି ନେଇ ଚାଲିଥିବା ଚର୍ଚ୍ଚାରେ ପୂର୍ଣ୍ଣଚ୍ଛେଦ ପଡ଼ିଛି ଓ ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ଦୁର୍ବୁଧ୍ୱାନ ଦୂର ହୋଇଥିବା କୁହାଯାଇଛି ।

## ଦିଲ୍ଲୀ ଅବକାରୀ ନୀତି: ସିବିଆଇ ଓ ଇଡିର ନିରପେକ୍ଷତା ଉପରେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠାଇଲେ ସୁପ୍ରିମକୋର୍ଟ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୭/୮ : ଦିଲ୍ଲୀ ଅବକାରୀ ନୀତି ଦୁର୍ନୀତିକୁ ନେଇ ବଡ଼ ମତ ରଖିଛନ୍ତି ସୁପ୍ରିମକୋର୍ଟ । ଯତ୍ନଶୀଳ ଚର୍ଚ୍ଚା କରି ଇଡି ଓ ସିବିଆଇ ଦିଲ୍ଲୀ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଅରବିନ୍ଦ କେଜ୍ରିୱାଲଙ୍କ ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି କେ କିବଚାଳ ଭଳି ହେଉଥିବେ ରାଜନେତାଙ୍କୁ ଗିରଫ



ଅଭିଯୁକ୍ତଙ୍କୁ ରାଜସାକ୍ଷୀ ବନିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ବୟାନ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ରହିପାରିବ ନାହିଁ । କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଚରଦକାରୀ ସଂସ୍ଥାକୁ ସୁଚିତା ଓ ନିରପେକ୍ଷତା ଅବଲମ୍ବନ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଉପରେ ଅଭିଯୋଗ ରହିଥିଲା, ସେ ନିଜେ ସାକ୍ଷୀ ?

କରମାଳ, ୨୭/୮ (ନି.ପ୍ର) : ଲାଞ୍ଜ ନେଇ ଭିକିଲାକୁ ହାତରେ ଧରାପଡ଼ିଛନ୍ତି କରମାଳ କିଲ୍ଲା କୋଟଗଡ଼ ଥାନା ଏଏସ୍ଆଇ ରଜନୀକାନ୍ତ ଦାସ । ୧୫ ହଜାର ଟଙ୍କା ଲାଞ୍ଜ ନେଇଥିବା ବେଳେ ତାଙ୍କୁ ଗିରଫ କରାଯାଇଛି । ଏକ ମାମଲାର

## କୋଟଗଡ଼ ଥାନା ଏଏସ୍ଆଇ ଗିରଫ

ରଫାଦପା କରିବା ପାଇଁ ସେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ୧୫ ହଜାର ଟଙ୍କା ଲାଞ୍ଜ ମାଗିଥିଲେ । ଏନେଇ ଉକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ଭିକିଲାକୁ ଜଣାଇଥିଲେ । ଯୋଜନା ପ୍ରକାରେ ଆଜି ଏଏସ୍ଆଇ ରଜନୀକାନ୍ତ ଦାସ ଲାଞ୍ଜ ଅର୍ଥ ଗ୍ରହଣ କରୁଥିବା ବେଳେ କୋଟଗଡ଼ ଥାନା

## ଜାଲି ଗ୍ରାମରେ ଗୋଠ ଛଡ଼ା ଦନ୍ତା ଆଡ଼ଙ୍କ:

## ୪ ଘର ଭାଙ୍ଗି ଖାଇଲା ଧାନ, ଚାଉଳ

ଚମ୍ପୁଆ,୨୭/୦୮ (ନି.ପ୍ର): ଚମ୍ପୁଆ ରେଞ୍ଜ ଅନ୍ତର୍ଗତ ଜାଲି ଗ୍ରାମ ଚେ ଏକ ଗୋଠ ଛଡ଼ା ଦନ୍ତା ହାଡ଼ୀ ଆଡ଼ଙ୍କ ଖେଳାଇଛି । ଗତ ରାତି ଗ୍ରାମର ୪ଟି ଘର ଭାଙ୍ଗି ଘର ଭିତରୁ ଧାନ ଚାଉଳ ଖାଇ ଯାଇଥିବା ବେଳେ ଏହାକୁ ନେଇ ଗ୍ରାମରେ ଅସନ୍ତୋଷ ଦେଖା ଦେଇଛି । ଖବର ଅନୁସାରେ, କିଛିଦିନ ହେବ ଏହି ଗୋଠ ଛଡ଼ା ଦନ୍ତା ହାଡ଼ୀଟି ଏହି ଅଂଚଳରେ ଅବାଧ ବିଚରଣ କରୁଥିବା ବେଳେ ଗତ ରାତି ଜାଲି ଗ୍ରାମରେ ପଶି ବ୍ୟାପକ କ୍ଷୟକ୍ଷତି କରିଛି । ରାତି ପ୍ରାୟ ଗୋଟାଏ ବେଳେ ହାଡ଼ୀଟି ଗାଁ ଭିତରକୁ ପଶି ଆସି ଗାଁର ୪ଟି ଘର ଭାଙ୍ଗି ଘର ଭିତରୁ ଧାନ ଚାଉଳ ଖାଇଯାଇଛି । ତେବେ ହାଡ଼ୀ ଗାଁ ଭିତରେ ପଶିଥିବା

ବେଳେ ବନ ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ଗ୍ରାମ ବାସୀଙ୍କୁ କୌଣସି ସତର୍କ କରାଯାଇ ନ ଥିବା ଯୋଗୁଁ ଗ୍ରାମରେ ଅସନ୍ତୋଷ ଦେଖା ଦେଇଛି । ରାତିରେ ହାଡ଼ୀଟି ଗାଁ ଭିତରେ ପଶିବା ବେଳେ ଗ୍ରାମ ବାସୀ ମାନେ ଘର ଭିତରେ ଶୋଇ ଥିଲେ । ହାଡ଼ୀ ଘର ଭାଙ୍ଗିବା ସମୟରେ ଶବ୍ଦ ହେବାରୁ ବାହାରକୁ ବାହାରି ହାଡ଼ୀ ଘର ଭାଙ୍ଗୁଥିବା ଜାଣିବାକୁ ପାଇ ଦୂରନ୍ତ ଛୁଆ ପିଲା ନେଇ ଘରୁ ବାହାରି ଦୌଡ଼ି ଚାଲିଯିବା ଯୋଗୁଁ ଅଳ୍ପକେ ବର୍ତ୍ତି ଯାଇଛନ୍ତି । ହାଡ଼ୀ ଚି ଚାତିସାରା ଗାଁ ଦେ ଉତ୍ପାତ କରିବା ପରେ ଆଜି ନିକଟସ୍ଥ ନିଶ୍ଚିତ ପୁର ଜଳାଳରେ ରହି ଥିବାରୁ ଏହାକୁ ନେଇ ଗ୍ରାମବାସୀ ଆତଙ୍କିତ ଅବସ୍ଥାରେ ରହିଛନ୍ତି ।

## ଆଇଆଇଟି ଭୁବନେଶ୍ୱର

ଭୁବନେଶ୍ୱର,୨୭/୦୮ (ନି.ପ୍ର): ବିଶ୍ୱ ଉଦ୍ୟମିତା ଦିବସ ଉତ୍ସବର ଏକ ଅଂଶ ଭାବରେ ଭାରତୀୟ ପ୍ରଯୁକ୍ତି ବିଦ୍ୟା ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ (ଆଇଆଇଟି) ଭୁବନେଶ୍ୱରର ଅନୁସନ୍ଧାନ ଏବଂ ଉଦ୍ୟୋଗୀ ପାର୍କ ପକ୍ଷରୁ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ତଥା ଆଇଆଇଟି ଦ୍ୱାରା ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ପ୍ରାୟ ୩୦ଟି ଷ୍ଟାର୍ଟ ଅପ୍ ସହିତ ଏକ ସମୂହ ଇଂଚରାକ୍ରିଭ୍ ଅଧିବେଶନ ଆୟୋଜିତ ହୋଇଥିଲା । ଏହି ଅଧିବେଶନଗୁଡ଼ିକ ଆଇଆଇଟି ଭୁବନେଶ୍ୱରର ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ପ୍ରଫେସର ଶ୍ରୀପଦ୍ କରମଳକର, ଉତ୍କଳ ଚାନ୍ଦର ଅପ୍ କମର୍ସ୍ ଆଣ୍ଡ ଇଞ୍ଜିଣ୍ଟ୍ରି (ୟୁସିସିଆଇ) ଲିମିଟେଡ଼ର ସଭାପତି ବ୍ରହ୍ମାନନ୍ଦ ମିଶ୍ର ଏବଂ କିଛି ସଫଳ ଷ୍ଟାର୍ଟ ଅପର ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ଏହି ଆଲୋଚନା ଅଧିବେଶନର ସଂଚାଳନ କରିଥିଲେ । ଏହି ଅଧିବେଶନ ଷ୍ଟାର୍ଟ-ଅପମାନଙ୍କ ପାଇଁ

ସେମାନଙ୍କର ଯାତ୍ରା, ଆହ୍ୱାନ ଏବଂ ଅଭିନବ ସମାଧାନକୁ ସିଧାସଳଖ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକଙ୍କ ସହ ବାଣିଜ୍ୟ ପାଇଁ ଏକ ଫଳପ୍ରଦ ସୁଯୋଗ ପ୍ରଦାନ କରିବା ସହ ସହଯୋଗ ଏବଂ ପରାମର୍ଶର ଅବସର ପ୍ରଦାନ କରି ଥିଲା । ଏହି ଅବସରରେ ପ୍ରଫେସର କରମଳକର ଉଲ୍ଲେଖ କରିଥିଲେ ଯେ ଅର୍ଥନୈତିକ ବିକଶିତ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ବୟକ୍ଷ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ ମଧ୍ୟରୁ ୧୫%ରୁ ଅଧିକ ଉଦ୍ୟୋଗୀ । ତେଣୁ ଅର୍ଥନୈତିକ ବିକାଶ ପାଇଁ ଉଦ୍ୟମିତା ଆବଶ୍ୟକ । ଉଦ୍ୟୋଗୀମାନେ ହେଉଛନ୍ତି ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି ଯେଉଁମାନେ ପୁରକ୍ଷା ଏବଂ ଆରାମଦାୟକ ଜୀବନକୁ ନବୀଳି ଆହ୍ୱାନଭରା ଜୀବନ ବାନ୍ଧନ୍ତି । ଯଦି ଆମେ ଉଦ୍ୟୋଗକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବାକୁ ଚାହୁଁ ଏବଂ ଏହିପରି ଅର୍ଥନୈତିକ ବିକାଶକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବାକୁ

ଚାହୁଁ, ତେବେ ପିଲାଦିନରୁ ହିଁ ନାଗରିକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଏପରି ଜୀବନଶୈଳୀ ପାଇଁ ଆମକୁ ପୂଜ୍ୟ ସୃଷ୍ଟି କରିବାକୁ ପଡିବ ବୋଲି ସେ ମତ ଦ୍ୟକ୍ତ କରିଥିଲେ । ଆହୁରି ମଧ୍ୟ, ବିକଶିତ ଦେଶମାନଙ୍କରେ, ଉଚ୍ଚଶିକ୍ଷା ପ୍ରତିଷ୍ଠାନଗୁଡ଼ିକର ପାଠ୍ୟକ୍ରମରେ ଉଦ୍ୟମିତା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ପାଠ୍ୟକ୍ରମର ଉପସ୍ଥିତି ଏବଂ ଷ୍ଟାର୍ଟ ଅପରେ ପ୍ରାୟ ୫% ଅଧ୍ୟାପକଙ୍କ ଯୋଗଦାନ ହେତୁ ଗବେଷଣାର ଏକ ବଡ଼ ଅଂଶ ବ୍ୟବସାୟିକ ହୋଇପାରିଥାଏ । ଆଇଆଇଟି ଭୁବନେଶ୍ୱର ଏହି ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ ପରେ ଉଦ୍ୟୋଗୀ ମାନବିକତାର ବିକାଶ ପାଇଁ ଅନେକ ପଦକ୍ଷେପ ଆରମ୍ଭ କରିଛି ବୋଲି ପ୍ରଫେସର କରମଳକର କହିଛନ୍ତି । ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରାୟ ୧୩୦ କୋଟି ଟାଙ୍କ ନିବେଶରେ ୧୩,୫୦୦ ବର୍ଗ ମିଟର ପରିମିତ ଅଂଚଳରେ ଏହାର

ଗବେଷଣା ଏବଂ ଉଦ୍ୟମିତା ପାର୍କ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରାଯାଇଛି ଯାହା ୧୫୦ ଷ୍ଟାର୍ଟ ଅପ୍ ପାଇଁ ସହ-କାର୍ଯ୍ୟ ସ୍ଥାନ ଏବଂ କର୍ମଶାଳା ସୁବିଧା ଯୋଗାଇବ । ଶିକ୍ଷା ମନ୍ତ୍ରୀ ଫେର୍ଦ୍ଦୀଆରୀ ୨୦୨୪ ରେ ଆଇଆଇଟି ବିବିଏସ୍ ରିଏର୍ଭ୍ ଆଣ୍ଡ ଏକ୍ସରପ୍ରେଜନ୍ସରସିଦ୍ ପାକିର ମୁଗାବକରୀା ୧୦୦-କ୍ୟୁବ୍ ଷ୍ଟାର୍ଟ ଅପ୍ ପଦକ୍ଷେପର ଶୁଭାରମ୍ଭ କରିଥିଲେ । ଏହି ଦୂରଦୃଷ୍ଟିସମ୍ମତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ୨୦୩୬ ମସିହାରେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଓଡ଼ିଶାର ୧୦୦ଟମ ବାର୍ଷିକୀ ସୁଦ୍ଧା ପ୍ରତ୍ୟେକ ୧୦୦ କୋଟି ଟଙ୍କା ମୂଲ୍ୟର ୧୦୦ଟି ଷ୍ଟାର୍ଟ ଅପ୍ ସୃଷ୍ଟି କରିବାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିଛି । ଆଇଆଇଟି ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ କାର୍ଯ୍ୟରତ ଅଧ୍ୟାପକଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରାୟ ୫% ଏହି ଷ୍ଟାର୍ଟ ଅପରେ ସହଯୋଗ କରିବେ ବୋଲି ସେ ସୂଚନା ଦେଇଥିଲେ । ଏହି ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ

କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ ସମସ୍ତ ପିଏଚଡି ଏବଂ ଏମଏସ ଛାତ୍ରମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଇଞ୍ଜିନିୟିଞ୍ଚ ବକ୍ତୃତା, ଉପନ୍ୟାସ, କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଏବଂ ଆଲୋଚନା ବ୍ୟବହାର କରି ଅନୁସନ୍ଧାନ ଏବଂ ଉଦ୍ୟୋଗର ସ୍ୱାଦ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ପାଇଁ ‘ଗବେଷଣା ଏବଂ ଉଦ୍ୟମିତାର ପରିଚୟ’ ଶୀର୍ଷକ ଏକ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ଆରମ୍ଭ କରିଛି । ଅଧିକତ୍ତ୍ୱ, ଅନୁଷ୍ଠାନ ଭିତରେ ଏବଂ ବାହାରେ ଆଗ୍ରହୀ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ଷ୍ଟାର୍ଟ ଅପ୍ ଇକୋସିଷ୍ଟମ୍ ଏକ୍ସପୋଜର ପରିଦର୍ଶନ ଏବଂ ବ୍ୟବସାୟିକୀକରଣ କର୍ମଶାଳା ପାଇଁ ଯୋଜନା କରାଯାଇଛି । ବି.ଟେକ୍ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ‘ଇନୋଭେସନ୍, ଆଣ୍ଡ ପ୍ରଡକ୍ଟ୍ ଡେଭଲପମେଣ୍ଟ’ ଉପରେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପାଇଁ ଏକ ଛୋଟ ଡିଗ୍ରୀ ପ୍ରଦର୍ଶିତ ହୋଇଛି ।

#### ନଗର ପରିକ୍ରମା କଲେ

#### ୪୦ରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ବାଲ୍ୟ

#### ରାଧାକୃଷ୍ଣ ଯୁଗଳ

ସମ୍ବଲପୁର,୨୭/୦୮ (ନି.ପ୍ର): ପବିତ୍ର ଜନ୍ମାଷ୍ଟମୀ ଅବସରରେ ପୁର ଠୁଁ ପଲ୍ଲୀ ଯାଏଁ ତଥା ବିଭିନ୍ନ ଦେବାଳୟ ଗୁଡ଼ିକ ଉତ୍ସବମୁଖର ହୋଇଉଠି ଥିବାବେଳେ ୪୦ରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ବାଲ୍ୟ ରାଧାକୃଷ୍ଣ ଯୁଗଳ ଯୋଡ଼ି ନଗର ପରିକ୍ରମା କରିବା ନୃତ୍ୟ ସମଗ୍ର ସମ୍ବଲପୁର ସହରରେ ଭିନ୍ନ ଆକର୍ଷଣ ସୃଷ୍ଟି କରାଇଛି । ଆଜି ପୂର୍ବାହ୍ନ ୧୦ଟା ବେଳେ ଫାଟକ ସମ୍ବିଳଟ୍ ସିନ୍ଧେଶ୍ୱର ଭର୍ଷ୍ଣି ସ୍ଥିତ ସରସ୍ୱତୀ ଶିଶୁ ବିଦ୍ୟାମନ୍ଦିରର ପ୍ରବୋଧ ତଥା ପ୍ରାଉସିକ ଶ୍ରେଣୀର କୋମଳମତି ଶିଶୁ ମାନେ ପବିତ୍ର ଜନ୍ମାଷ୍ଟମୀ ଉପଲକ୍ଷେ ରାଧାକୃଷ୍ଣକ ଯୁଗଳ ଦେଶ ଧାରଣ କରିଥିଲେ । ଆଜିର ଏହି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଦିବସକୁ ନେଇ ସମଗ୍ର ବିଦ୍ୟାମନ୍ଦିର ଉତ୍ସବମୁଖର ହୋଇ ଉଠିଥିବା ବେଳେ ବିଦ୍ୟାମନ୍ଦିରର ପ୍ରଧାନ ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ରାଧାକୃଷ୍ଣକ ଯୁଗଳ ଦେଶ ଧାରଣ କରିଥିବା ସମସ୍ତ ଶିଶୁ ମାନଙ୍କର ପଦ ପ୍ରକାଳନ କରିଥିଲେ । ପରେ ପରେ ଅତି ଶୁଖିଳିତ ଶୋଭାଯାତ୍ରାରେ ବାଲ୍ୟ ରାଧାକୃଷ୍ଣକ ଯୁଗଳ ଯୋଡ଼ି ନିକଟସ୍ଥ ରାଧାକୃଷ୍ଣ ମନ୍ଦିରକୁ ଯାଇ ଦର୍ଶନ କରିଥିଲେ । ଆଜିର ଏହି ରାଧାକୃଷ୍ଣକ ଦେଶ ଓ ଶୋଭାଯାତ୍ରା ସମଗ୍ର ସହରରେ ଭିନ୍ନ ଏକ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି କରିଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥିଲା ।

### ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ସ୍ୱୟଂସେବକ ସଂଘର ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ବର୍ଗ ଅନୁଷ୍ଠିତ

ବଲାଙ୍ଗିର,୨୭/୦୮ (ନି.ପ୍ର): ଉଦିମଧରେ ସରସ୍ୱତୀ ଶିଶୁ ବିଦ୍ୟା ମନ୍ଦିର ଆଇଲପୁରଠାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହେଉଥିବା ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ସ୍ୱୟଂସେବକ ସଂଘର ତ୍ରିବିବସୀୟ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ବର୍ଗ ଆଜି ଉଦଯାପିତ ହୋଇ ଯାଇଛି । ଏଠାରେ ପ୍ରଚ୍ଚନଯୋଗ୍ୟ ଯେ ଗତ ୨୪ ଅଗଷ୍ଟ ( ଶନିଦିାର) ୨୦୨୪ ଅପରାହ୍ନ ୪ ଚାରେ ଉଦଯାତିତ ହୋଇଥିବା ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆଜି ସକାଳରେ ଶେଷ ହୋଇଛି । ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ସ୍ୱୟଂସେବକ ସଂଘର ଆଗଲପୁର ଖଞ୍ଜର ସଂଘଚାଳକ ଦୀଲିପ ପାଠୀଙ୍କଦ୍ୱାରା ଏହା ଉଦଯାତିତ ହୋଇଥିବା ଏଥିରେ ନୃତ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବେ ବଲାଙ୍ଗିର ବିଭାଗର ସହ-ବିଭାଗ କାର୍ଯ୍ୟବାହ ଯୋଗୀନ୍ଦ୍ର ଦାଶ ଯୋଗଦେଇ ଏକ ଉନ୍ମତ୍ତ ରାଷ୍ଟ୍ର ଓ ସ୍ୱମ୍ମନୂତ ସମାଜ ଗଠନରେ ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ସ୍ୱୟଂସେବକ ସଂଘର ଭୂମିକା ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ । ସମ୍ପାଦିତ ଅତିଥି ଭାବେ ପୂର୍ବତନ ଲୋଇସିଂହା ସଂକୁଳ ପ୍ରମୁଖ ତଥା ଆଗଲପୁର ବିଜ୍ଞାନ କଲେଜର ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଜୟନ୍ତ କୁମାର ସିଂହଦେଓ ସଂଘର ଶାଖାଳୁ ମଣିଷଗଡ଼ା କାରଖାନା ବୋଲି କହିଥିଲେ । ଏହି ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଶିବିରରେ ସର୍ବମୋଟ ୩୫ ଜଣ ପ୍ରଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଯୋଗଦାନ କରିଥିଲେ । ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷାରେ ଯୋଗ, ଆସନ, ସମତା, ଦକ୍ଷ, ନିୟୁଧ, ପଦ ବିନ୍ୟାସ, ଆଚାର ପଞ୍ଚତି , ଖେଳ ଆଦି ସହ ଗୀତ, ଚର୍ଚ୍ଚା, ଅନୁକ୍ରମ ବୋଧ, କାହାଣୀ, ସ୍ୱଭାଷିତ, ଦୋଧକଥା , ପ୍ରାର୍ଥନା ଇତ୍ୟାଦି ଶିକ୍ଷା ଦିଆଯାଇଥିଲା ।ଏହି ପ୍ରଶିକ୍ଷଣରେ ମୁଖ୍ୟ ଶିକ୍ଷକ ରୂପେ ଦିଗରଞ୍ଜନ ମାଝୀ , ସହ ଶିକ୍ଷକ ଭାବେ କ୍ୟୋଡି ଋଂଜନ ଭୋଇ ବୌଦ୍ଧିକ ପ୍ରମୁଖ ମହାଦେବ ମେହେର ଓ ସହବୌଦ୍ଧିକ ଭାବେ କୃଷ କୁମାର ମିଶ୍ର ଦାୟିତ୍ୱ ନିର୍ବାହ କରି ଥିଲେ । ପ୍ରବନ୍ଧକ ଭାବେ ସମୀର ସାହୁ, ବିଶ୍ୱେନ୍ଦ୍ର ଭାଇ, ମୋହନ ଦୋରା ,ବଳଦେବ ଦାରିକ ଆଦି ଯୋଗକରିଥିଲେ ।

## ରସନାଙ୍କ ପାଇଁ ଦେବଦୂତ

ଚମ୍ପୁଆ,୨୭/୦୮ (ନି.ପ୍ର): ଭଗବାନ କେତେବେଳେ କାହାଙ୍କୁ କେଉଁ ରୂପରେ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତି ତାହା କେହି କହି ପାରିବେ ନାହିଁ । ସେହିପରି ଦୁଃଖର ସାହାଡ଼ ତଳେ ଚାପି ହୋଇଥିବା ଏକ ଅସହାୟ ମହିଳା ପାଇଁ ସହଯୋଗର ହାତ ବଢ଼ାଇ ଦେବଦୂତ ସାଜିଛନ୍ତି ସମାଜସେବୀ ଶ୍ରୀମନ୍ତ କୁମ୍ପାର ତ୍ରିପାଠୀ ।ଖବର ଅନୁସାରେ, ପୁରୀ ଜିଲ୍ଲାର ମାର୍କଣ୍ଡ ସାହି ( ବାପ ଘର ) ର ରସନା ନାୟକ ନାମକ ମହିଳା ପ୍ରେମ ବିବାହ କରିବା ପରେ ନିଜ ସ୍ୱାମୀଙ୍କୁ ନେଇ ପୁରୀରେ ଏକ ଭଡ଼ା ଘରେ ରହି ଅଟୋ ଚଳାଇ ପରିବାର ପ୍ରତି ପୋଷାକ୍ଷ କରୁଥିଲେ । ତେବେ କିଛି ଦିନ ପୂର୍ବେ ତାଙ୍କ ସ୍ୱାମୀ ତାଙ୍କୁ ଛାଡ଼ି ଚାଲିଯିବା ପରେ ରସନା ତାଙ୍କ

ଚାରି ବର୍ଷର ପୁଅକୁ ନେଇ ରହି ଆସୁଛନ୍ତି । ନିଜେ ପୁଣି ନୟ ମାସର ଗର୍ଭବତୀ । ଅଟୋ ଚଳାଇ ଯାହା ଆଶୁକ୍ଷତି ତାହା ପେଟ ପାଟଣାକୁ ନିଅନ୍ଧ । ଏପରି ସ୍ଥିତିରେ ଚାରି ବର୍ଷର କୁନି ପୁଅର ଶ୍ୱାସ କନିଚ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଦେଖା ଦେଉଛି । ଆଶା ଥିଲା ଅଟୋ ଚଳାଇ ଭଲ ଦୁଇ ପଇସା ରୋଜଗାର କରିବେ । ପୁଅକୁ ପାଠ ପଢ଼ାଇ ମଣିଷ କରିବେ, କିନ୍ତୁ ଭାଗ୍ୟ ହଠାତ୍ କହ୍ଟ ଲେଉଟାଇ ଦେଲା । ପୁଅ ଗୁରୁତର ଅସୁସ୍ଥ ହୋଇ ପଡ଼ିବାରୁ ପୁଅକୁ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ନେଇ ଭୁବନେଶ୍ୱରସ୍ଥିତ ଏମ୍ ସେଡିକାଲରେ ଭର୍ତ୍ତି କରିଥିଲେ ରସନା । ପୁଅର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଦିନକୁ ଦିନ ଖର୍ଚ୍ଚ ବଢ଼ି ଚାଲିଥିଲା । ବିକ୍ତୁ

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କାର୍ଡ ନ ଥିବାରୁ ସରକାରୀ ସୁବିଧାରୁ ମଧ୍ୟ ବଂଚିତ ହୋଇଥିଲେ ସେ । ଯାହା ଫଳରେ ରସନାଙ୍କ ଆର୍ଥିକ ସ୍ଥିତି ଦୋହଲି ଗଲା । ଶେଷରେ ସର୍ବସ୍ୱାତ୍ତ ହୋଇ ବିଭିନ୍ନ ଲୋକଙ୍କ ପାଖରେ ହାତ ପାତି ଥିଲେ, ପୁଅର ଚିକିତ୍ସାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ନେହୁରା ହୋଇଥିଲେ, କିନ୍ତୁ ସବୁଠି ନିରାଶ ହେବାକୁ ପଡ଼ିଥିଲା । ଏପରିକି ବାପ ଘର ଲୋକ ମଧ୍ୟ କେହି ସହଯୋଗ ପାଇଁ ହାତ ବଢ଼ାଇ ନ ଥିଲେ । ପୁଅର ଶ୍ୱାସନଳରେ ସମସ୍ୟା ରହିଛି । ଏମ୍ ହସିଚାଳରେ ଦୀର୍ଘ ଚାରି ମାସ ହେଲାଣି ଚିକିତ୍ସା ଚାଲିଛି । ଚାଳିଶ ହଜାର ଟଙ୍କା ହେଲେ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ ଆସିବ, ପୁଅକୁ ଦିଆ ହେବ, ପୁଅ ଭଲ ହେବ । ହେଲେ ଚାଳିଶ

ହଜାର ଟଙ୍କା ଆସିବ କୋଉଠୁ, ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସମୟ ସରିସରି ଆସୁଥିବା ବେଳେ ଚରମଦାଣି ଶୁଣାଇ ଦେଇଥିଲେ ତାନ୍ତର । କାହାରି ପାଖରୁ କୌଣସି ସହଯୋଗ ନ ପାଇ ନିରାଶ ହୋଇଥିଲେ ରସନା । ପୁଅ ନ ବଂଚିଲେ ଜୀବନ ହାରିଦେବା ପରି ଚରମ ନିଷ୍ଠିତ ନେଇଥିଲେ । ତେବେ ଓଡ଼ିଶା ଭାଷ୍ଯର ଏହି ଖବରକୁ ପ୍ରସାରଣ କରି ଲୋକଲୋଚନକୁ ଆଣିବା ପ୍ରଚେ କିଛି ହ୍ୱଦୟବାନ ଲୋକ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଅନୁସାରେ ସହଯୋଗର ହାତ ବଢ଼ାଇ ଥିଲେ । ସମାଜସେବୀ ଶ୍ରୀମନ୍ତ କୁମ୍ପାର ତ୍ରିପାଠୀ ମଧ୍ୟ ଯୁତ୍ୱଦରେ ନ୍ୟୁକ୍ତ ଦେଖି ରସନାଙ୍କୁ ହୁର ହଜାର ଟଙ୍କା ଫୋନପେ କରିଥିଲେ, କିନ୍ତୁ ଲୋକେ

ଦେଇଥିବା ଟଙ୍କା ପଚିଶ ହଜାର ପାଂଟ ଶହରେ ସୀମିତ ରହି ଯାଇଥିଲା । ହାତରେ ସମୟ ନ ଥିଲା ବାରମ୍ବାର ଚାରିଦ କରୁଥିଲେ ତାନ୍ତର । ଚାରି ଦିଗ ଅନ୍ଧାର ବିଶ୍ୱଥିଲା । ଶ୍ରୀମନ୍ତ ତ୍ରିପାଠୀଙ୍କୁ ଜାଣି ନ ଥିଲେ ବି ରସନା ହଠାତ ଫୋନ କରି ସମସ୍ତ କଥା ଜଣାଇ ସାହାଯ୍ୟ ପାଇଁ ଅନୁରୋଧ କଲେ । ତେବେ ଅନୁରୋଧ ରକ୍ଷା କରି ରସନା ପାଇଁ ଦେବଦୂତ ସାଜିଲେ ଶ୍ରୀ ତ୍ରିପାଠୀ । ପୁଣି ଦୀର ହଜାର ପାଂଟ ଶହ ଟଙ୍କା ସହଯୋଗ ରାଶି ରସନାଙ୍କୁ ଫୋନ ପେ ମାଧ୍ୟମରେ ପଠାଇବା ପରେ ପୁଅର ଚିକିତ୍ସା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିବାରୁ ଶ୍ରୀମନ୍ତ କୁମ୍ପାର ତ୍ରିପାଠୀଙ୍କୁ ଆନ୍ତରିକତାର ସହ କୃତଜ୍ଞତା ଜଣାଇଛନ୍ତି ରସନା ।

### ଅବକାରୀ ବିଭାଗର ଚଢ଼ାଉ ବିପୁଳ ପରିମାଣର ଦେଶୀ ମଦ ଓ ମହୁଳି ପୋଟ ନଷ୍ଟ

କନ୍ଧମାଳ,୨୭/୦୮ (ନି.ପ୍ର): ଅବକାରୀ ଅଧୀକ୍ଷକ ଝସ କେତନ ଦରିହାଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶରେ କନ୍ଧମାଳ ଜିଲ୍ଲା ଖଜୁରାପଡ଼ାକ୍ୱଳ ଗୁଡାରି ଗାଁ ପାଖରେ ଥିବା ଏକ ଜଙ୍ଗଲରେ ଅବକାରୀ ବିଭାଗର ମିଳିତ ଭାବରେ ଚଢ଼ାଉ କରି ଜଙ୍ଗଲ ମଧ୍ୟରେ ଦେଆଇଆନ ଭାବରେ ରକ୍ଷା ଯାଉଥିବା ଦେଶୀ ମଦ ଭାଡ଼ିକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନଷ୍ଟ କରିଦେଇଥିବା ବେଳେ ସେହିଯାଗାରୁ ବିପୁଳ ପରିମାଣରେ ମହୁଳି ପୋଟ ୩୨୦୦ କେଜି ସହ ୨୨୦ ଲିଟର ହାତ ରକ୍ଷା ଦେଶୀ ମଦ ଜବତ କରାଯାଇ ନଷ୍ଟ

କରାଯାଇଛି । ତେବେ ଜବତ ମଦ ଓ ପୋଟର ଆନୁମାନିକ ମୂଲ୍ୟ ୪ ଲକ୍ଷରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଟଙ୍କା ହେବ ବୋଲି ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଛି । ସେହିପରି ଉକ୍ତ ଦିନ ଫିରିଙ୍ଗିଆ ଆନା ଅଂଚଳରେ ଗେରୁପଡ଼ା ପାହାଡ଼ ପାଖ ଅଂଚଳରେ ଅବକାରୀ ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ଚଢ଼ାଉ କରି ମହୁଳି ପୋଟ ୧୫୨୦ କେଜି ହାତ ରକ୍ଷା ମହୁଳି ମଦ ୮୦ ଲିଟର ନଷ୍ଟ କରାଯାଇଛି କ୍ଷ ଘଟଣାରେ କୌଣସି ଅଭିଯୁକ୍ତ ଧରାପତି ନାହାଛି । ଏହି ଚଢ଼ାଉରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ମାଧ୍ୟରେ ଅବକାରୀ ଇନ୍ଦୁପେଟ୍ଟର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କର୍ମଚାରୀମାନେ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ।

## ସଦସ୍ୟତା ଅଭିଯାନ ପାଇଁ ସମ୍ବଲପୁର ବିଜେପି

## ସାକ୍ଷୀଗୋପିନାଥ ମଣ୍ଡଳର ପ୍ରସ୍ତୁତି ବୈଠକ

ସମ୍ବଲପୁର,୨୭/୦୮ (ନି.ପ୍ର): ଭାରତୀୟ ଜନତା ପାର୍ଟି ର ବର୍ତ୍ତମାନ ଦେଶ ବ୍ୟାପି ସଦସ୍ୟତା ଅଭିଯାନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି । ପ୍ରଥମ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ପ୍ରଥମେ ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ, ରାଜ୍ୟ, ଜିଲ୍ଲା ଓ ମଣ୍ଡଳ ସ୍ତରରେ ପ୍ରସ୍ତୁତି ବୈଠକ ମାନ ଆୟୋଜନ ହେଉଛି । ଆସନ୍ତା ସେପ୍ଟେମ୍ବର ପହିଲା ରୁ ମିସକଳ କରିଆରେ ସଦସ୍ୟତା ପ୍ରସ୍ତଶ କରିବାର ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆରମ୍ଭ ହବ । ପ୍ରସ୍ତୁତି ବୈଠକ ଗୁଡ଼ିକରେ ବିଜେପି ଦଳ ର ନୀତି, ଆଦର୍ଶ, ଲକ୍ଷ ଓ ବିଜେପି ସରକାର କ ଜନକଲ୍ୟାଣକାରୀ ଯୋଜନା କୁ ନେଇ ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କୁ ଦଳ

ସହିତ ଯୋଡ଼ିବା ପାଇଁ କର୍ମୀ ଓ ପଦାଧିକାରୀାଙ୍କୁ ସୂଚିତ କରାଯାଇଛି । ସଦସ୍ୟା ଅଭିଯାନ ଫଳରେ ଦଳ କୁ ଆହୁରି ସୁଦୃଢ଼, ସକ୍ରିୟ ଓ ମଜଭୁତ କରିବା ଓ ୨୦୪୭ ସୁଦ୍ଧା ବିକଶିତ ଭାରତ ଗଠନ ରେ ନିଜର ସହାଭାଗିତା ପାଇଁ ଏହି ସଦସ୍ୟତା ଅଭିଯାନ ର ମୂଳ ଲକ୍ଷ । ଏହି ମର୍ମାରେ ଆଜି ସମ୍ବଲପୁର ଜିଲ୍ଲା ବିଜେପି ର ସାକ୍ଷୀଗୋପୀନାଥ ମଣ୍ଡଳ ର ପ୍ରସ୍ତୁତି ବୈଠକ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଜିଲ୍ଲା ସାଧାରଣ ସମ୍ପାଦକ ଅନିଲ ଦେହେରା କ୍ଷ ଦଭାପତିତ୍ୱ ରେ ହୋଇଥିବା ଏହି ବୈଠକ କୁ ମଣ୍ଡଳ ସାଧାରଣ ସମ୍ପାଦକ ସୌମିତ୍ର କତି ପରିଚାଳନା

କରିଥିଲେ । ଜିଲ୍ଲା କୃଷକ ମୋର୍ଚ୍ଚା ସଭାପତି ସମୀର ରଞ୍ଜନ ବାବୁ ପ୍ରାଉସିକ ସୂଚନା ପ୍ରଦାନ କରିଥିବା ବେଳେ ବରିଷ୍ଠ ନେତା ଦ୍ୱ.ପ୍ରମୋଦ ରଥ, ରାଜ୍ୟ ପେନାଲିଷ୍ଟ ମାନସ ରଞ୍ଜନ ବକ୍ସି, ଜିଲ୍ଲା ଉପସଭାପତି ଫଣୀ ଭୂଷଣ ମିଶ୍ର କର୍ମୀ ଳୁ ସଦସ୍ୟତା ଅଭିଯାନ ର ଆକାର, ପ୍ରକାର, ଲକ୍ଷ, ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ସମ୍ପର୍କ ରେ ବୁଝାଇଥିଲେ । ଆଜିର ବୈଠକରେ ସାକ୍ଷୀାଗୋପୀନାଥ ମଣ୍ଡଳର ସଦସ୍ୟତା ଅଭିଯାନ ର ସଂଯୋଜକ ଭାବେ ସନ୍ତୋଷ ଡାଲୁଆ ଏବଂ ସହ ସଂଯୋଜକ ଭାବେ କ୍ରିଷ୍ଣା ମହାକୁଡ଼ ଓ ସୌମିତ୍ର କତିକୁ ଦାୟିତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଛି ।

## ରାଜ୍ୟରେ ଶୀତଳ ଭଣ୍ଡାର

ଭୁବନେଶ୍ୱର,୨୭/୦୮ (ନି.ପ୍ର): ଉପମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ତଥା କୃଷି ଓ କୃଷକ ସଶକ୍ତିକରଣ, ଶକ୍ତି ମନ୍ତ୍ରୀ ଜନକ ବେନି ସିଂହଦେଓଙ୍କ ଅଧକ୍ଷତାରେ ଦେଶମତୀ ରାଜ୍ୟରେ ଶୀତଳ ଭଣ୍ଡାର ଖୋଲିବା ନେଇ ଏକ ବୈଠକ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । କୃଷି ଭବନ ବୋର୍ଡ଼ ରୁମ୍ ରେ ଆୟୋଜିତ ଏହି ବୈଠକରେ ବିଭାଗୀୟ ପ୍ରମୁଖ ଶାସନ ସଚିବ ଡ. ଅରବିନ୍ଦ କୁମ୍ପାର ପାଢ଼ୀ, ସମବାୟ କମିଶନର ତଥା ଶାସନ ସଚିବ ରାଜେଶ ପ୍ରଭାକର ପାଟିଳ ପ୍ରମୁଖ ଯୋଗଦେଇଥିଲେ ।

ଏହି ବୈଠକରେ ଫଳ, ପନିପରିବା ଓ ତୁଟ ତଥା ଦୁଗ୍ଧଜାତ

ଦ୍ରବ୍ୟର ସଂରକ୍ଷଣ ନିମନ୍ତେ ରାଜ୍ୟର ସମସ୍ତ ଜିଲ୍ଲା ତଥା ସର୍ବଦ୍ୱିଭିଜନ୍ଦ ରେ ଶୀତଳ ଭଣ୍ଡାର ଖୋଲାଯିବ । ଉପରେ ଆଲୋଚନା ହୋଇଥିଲା । ଓଡ଼ିଶାର ଜଳବାୟୁ ଓ ପାଣିପାଗ ଅନୁଯାୟୀ ଶୀତଳଭଣ୍ଡାରର ସ୍ଥାପନା ଓ ଏହାର ଖର୍ଚ୍ଚ ଆକଳନ ନେଇ ମନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ସିଂହଦେଓ ସେବାପ୍ରଦାନକାରୀ ସଂସ୍ଥା ଓ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କଠାରୁ ଅବଗତ ହୋଇଥିଲେ । ଜଳବାୟୁ ପରିବର୍ତନକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ଜଳବାୟୁ ଅନୁକୂଳ ଶୀତଳ ଭଣ୍ଡାର ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଉପରେ ମନ୍ତ୍ରୀ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଉଥିଲେ । ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ପୋକ୍ଷଣୀୟ ବିକାଶ ନିମନ୍ତେ ଅକ୍ଷୟ

ଶକ୍ତି ଓ ସୌରଶକ୍ତିର ବ୍ୟବହାର ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଉଥିବାରୁ ସୌରଶକ୍ତିଚାଳିତ ଶୀତଳ ଭଣ୍ଡାର ସ୍ଥାପନା ଉପରେ ବୈଠକରେ ଆଲୋଚନା ହୋଇଥିଲା । ଶୀତଳ ଭଣ୍ଡାର ପ୍ରତିଷ୍ଠା ନିମନ୍ତେ ସରକାର ୭୦% ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରିହାତି ଦେଉଥିବାରୁ ଏହାର ସୁଯୋଗ ଦେଇ ଉଦ୍ୟୋଗୀମାନେ ଶୀତଳ ଭଣ୍ଡାର ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରିବା ପାଇଁ ମନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ସିଂହଦେଓ ପ୍ରସ୍ତାବ ଦେଇଥିଲେ । ସମବାୟ ବିଭାଗ, କୃଷି ଓ କୃଷକ ସଶକ୍ତିକରଣ ବିଭାଗ ଓ ଶକ୍ତି ବିଭାଗର ଅଧିକାରୀମାନେ ପୂର୍ବରୁ ସ୍ଥାପନା ହୋଇ ସଫଳତାର ସହ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା

ଶୀତଳଭଣ୍ଡାରଗୁଡ଼ିକୁ ପରିଦର୍ଶନ କରିବା ପାଇଁ ମନ୍ତ୍ରୀ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥିଲେ । ପରିଦର୍ଶନ ପରେ ମିଳିଥିବା ତଥ୍ୟକୁ ଭିତ୍ତିକରି ଚାହିଦା ମୁତାବକ ଶୀତଳ ଭଣ୍ଡାର ସ୍ଥାପନା ଦ୍ୱାରା କୃଷକମାନଙ୍କୁ ଆୟତ୍ୱଳି ସହ ଅହେତୁକ୍ତ ଦରଦାମ ବୃଦ୍ଧିକୁ ରୋକାଯାଇପାରିବ ବୋଲି ପ୍ରମୁଖ ଶାସନ ସଚିବ ଡ. ପାଢ଼ୀ ଉଲ୍ଲେଖ କରିଥିଲେ । ବୈଠକରେ ବିଭିନ୍ନ ଶୀତଳ ଭଣ୍ଡାର ସେବା ପ୍ରଦାନକାରୀ ସଂସ୍ଥାର ପ୍ରତିନିଧିମାନେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରି ନିଜ ନିଜ ସଂସ୍ଥାର ସେବା ପ୍ରଦାନ ବାବଦରେ ମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ଅବଗତ କରାଇଥିଲେ ।

## ଖୋଲିବା ନେଇ ବୈଠକ

ପୁରୀ,୨୭/୦୮ (ନି.ପ୍ର): ଗଡ଼କାଳି ଥିଲା ଜନ୍ମାଷ୍ଟମୀ । କୃଷକ କନ୍ଦୁ ପରେ ଶ୍ରୀମନ୍ଦିରରେ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଲୀଳା ଆଜି ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି । ଏହି ପରମ୍ପରା ବର୍ଷ ବର୍ଷ ଧରି ଶ୍ରୀମନ୍ଦିର ରେ ପ୍ରଚଳିତ ହୋଇ ଆସୁଛି । ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କ ଚରିତରେ କନ୍ଦୁ ଠାରୁ କଂସ ବଧ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିଭିନ୍ନ ଲୀଳାକୁ ପୁରୀର ଆଠ ସାହି ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଦେ । ଶେଷ ଦିନ ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୧୩ ତାରିଖରେ ସିଂହହାରା ନିକଟରେ ଏକ ଭବ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ମାଧ୍ୟମରେ ମଥୁରା ନଗର ଓ କଂସ ବଧ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହେବ । ଏହି ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ଶାନ୍ତି, ଶୁଖିଳା ଓ ପରମ୍ପରା ଅନୁଯାୟୀ ପାଳନ କରାଯିବ । ପାଇଁ ଏକ ସମନ୍ୱୟ ବୈଠକ ଆଜି ଅପରାହ୍ନରେ ଜିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କ ଆବାସିକ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ଠାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା । ଏଥିରେ

ଜିଲ୍ଲାପାଳ ସିଦ୍ଧାର୍ଥ ଶଙ୍କର ସ୍ୱାଇଁ ଅଧକ୍ଷତା କରିବା ସହ ମହାପ୍ରଭୁଙ୍କ ପରମ୍ପରାକୁ ଅକ୍ଷର୍ଣ୍ଣ ରଖି ଏହାକୁ ସମସ୍ତ କ୍ଷ ସହଯୋଗ ରେ ପୁରଇ ଭାବେ ଆୟୋଜନ କରିବାକୁ ଅନୁରୋଧ କରିଥିଲେ । ମହାପ୍ରଭୁଙ୍କ ଏହି ବିଦ୍ୟ ଲୀଳାର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଭକ୍ତ ଓ ଶ୍ରଦ୍ଧାଳୁ ମାନେ ଯେପରି ଅଧିକ ସଂଖ୍ୟାରେ ଯୋଗଦେଇ ଏହାକୁ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ କରିଦେ ସେଥିପାଇଁ ସେ ଅନୁରୋଧ କରିଥିଲେ ।

ଏହି ବୈଠକରେ ଶ୍ରୀମନ୍ଦିର ଉନ୍ନୟନ ପ୍ରଶାସକ ଅକ୍ଷୟ କୁମାର କେନା, ପୁରୀ ପୌରପାଳିକା ନିର୍ବାହୀ ଅଧିକାରୀ ଅଭିମନ୍ୟୁ ବେହେରା, ସୂଚନା ଓ ଲୋକ ସମ୍ପର୍କ ଉପ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ସନ୍ତୋଷ କୁମାର ଦେଠୀ,ଜିଲ୍ଲା ସଂସ୍କୃତି ଅଧିକାରୀ ହେମନ୍ତ ବେହେରା, ଛତିଶା

ନିଯୋଗ ର ମହାନାୟକ କନାର୍ଦିନ ପାଠକଯୋଗୀ ମହାପାତ୍ର, କୁଣ୍ଢେଇବେଂଟ ସାହିର ନାରାୟଣ ମହାପାତ୍ର, ଦୋଳମଖପୁ ସାହିର ରାମଚନ୍ଦ୍ର ଦାସ ମହାପାତ୍ର, ହରଚଣ୍ଡୀ ସାହିର ଦିନବନ୍ଧୁ ପ୍ରତିହାରୀ, ନାରାୟଣ ମହାପାତ୍ର, ଗୌଡ଼ବାଡ଼ ସାହିର ଦାମୋଦର ମହାପାତ୍ର, ମାଟି ମଣ୍ଡପ ସାହିର ଶ୍ୟାମ ସୁନ୍ଦର ମହାପାତ୍ର, ମାର୍କଣ୍ଡେଶ୍ୱର ସାହିର ରବି ନାରାୟଣ ଦାସ,ମଧୁସୂଦନ ସିଂହାରୀ,ହରେକୃଷ୍ଣ ସିଂହାରୀ,ନାରାୟଣ କୋଠରୀ, ଯୋଗେନ୍ଦ୍ର ନାୟକ, ମିଳିତ ସମନ୍ୱୟ ସମିତିର ସ୍ୱସ୍ଥ ସଂପାଦକ ଚକ୍ରଧର ମହାପାତ୍ର,ସଂଯୋଜକ ନରେନ୍ଦ୍ର କୁମାର ମହାଡ଼ି ପ୍ରମୁଖ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ଆଜି ପ୍ରଥମ ଦିନ ରେ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଲୀଳାର

ଅଂଶବିଶେଷ ମାର୍କଣ୍ଡେଶ୍ୱର ସାହିରେ ପୁତନା ଦଧର ବ୍ୟବସ୍ଥା ହୋଇଛି ।ଚଳିତ ମାସ

ଶରୀରରେ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଅଭାବ ହେଲେ ଉତ୍ପୁଜିପାରେ  
ଅନେକ ସମସ୍ୟା: ଏହି ସବୁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଭଲ



ପ୍ରୋଟିନ୍ କଣେ ମଣିଷ ଶରୀର ପାଇଁ କେତେ ଆବଶ୍ୟକ ତାହା କହିବା କରୁନା ନୁହେଁ । ଶରୀରରେ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଅଭାବ ରହିଲେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଧରଣର ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଶରୀର ଦୈନିକ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଆବଶ୍ୟକ କରୁଥାଏ । ଯଦି ଆପଣ ଦୈନିକ କିଛି ନା କିଛି ପ୍ରୋଟିନ୍ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇନାହାନ୍ତି ତେବେ ଆପଣଙ୍କ ଶରୀର ଅସୁସ୍ଥ ହେବା ପାଇଁ ବିଶେଷ ସମ୍ଭାବନା ରହି ନାହିଁ ।

ଯଦି ଆପଣ ବ୍ୟାୟାମ କଲା ବେଳେ ବା ଚୌକିଆପାଁ କରିବା ବେଳେ ଯତ୍ନଶୀଳ ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି ତେବେ ନିଶ୍ଚିତ ହୁଅନ୍ତୁ ଯେ ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରରେ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଅଭାବ ରହିଛି । ଶରୀରକୁ ଯେତେକି ପରିମାଣର ପ୍ରୋଟିନ୍ ଦରକାର ସେତେକି ପରିମାଣର ନାହିଁ ।

ନିଦ ନ ହେବା ସମସ୍ୟା ବି ପ୍ରୋଟିନ୍ ଅଭାବ ସହ ଯୋଡ଼ା । ଶରୀରରେ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଭାଗ କମ୍ ଥିଲେ ନିଦ ନହେବା, ଭୋକ ମରିଯିବା ଏବଂ ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ା ଲାଗିବା ଆଦି ସମସ୍ୟା ଦେଖା ଯାଇଥାଏ ।

ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରରେ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ୍ ସ୍ତର ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି ବା ହୃଦ୍‌ମନ ଅସ୍ୱଚ୍ଚଳନ କିମ୍ବା ଅଧିକ ଶର୍କରା ଭାଗ ଦେଖା ଦେଖିବା ଚାହେଲେ ବି ନିଶ୍ଚିତ ହୁଅନ୍ତୁ ଯେ ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରରେ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଭାଗ କମ୍ ଅଛି ।

ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ଶରୀର କୌଣସି କ୍ଷତ ସୃଷ୍ଟି ହେବା ପାଇଁ ସମୟ ନେଉଛି ତାହାଲେ କାଣିରଖନ୍ତୁ ଯେ ଶରୀରରେ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଭାଗ କମ୍ ଅଛି ।

ଅତୀତ ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବା ବି ପ୍ରୋଟିନ୍ ଅଭାବର ଲକ୍ଷଣ । ପ୍ରୋଟିନ୍ ଅଭାବ ଥିଲେ ଭଲ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କମିଯାଏ ନଚେତ୍ ବଢ଼ିଯାଏ ।

ଆପଣଙ୍କ ପୁରୁଣା ସମସ୍ୟା କଣେ ଦେଖିଲେ କଣେ ପୁରୁଷ ଶରୀର ପାଇଁ ୫୬ ଗ୍ରାମ ଏବଂ ମହିଳା ଶରୀର ପାଇଁ ୪୬ ଗ୍ରାମ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ଆପଣ ନିଜ ଶରୀରରେ ପ୍ରୋଟିନ୍ ପରିମାଣ ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ଦୁଇ ଜାତୀୟ ସମସ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଯେପରିକି ଅଣ୍ଡା, ସିସ, ପୋଇ, ମତର ଛୁଇଁ ଆଦି ଖାଆନ୍ତୁ ।

## ସବୁକଥା ବନ୍ଧୁକୁ କହିଦେନି



ସାଥୀଙ୍କ ସହ ଝଗଡ଼ା ହେବା ପରେ ଆପଣ ଆପଣଙ୍କ ଦୁଃଖକୁ କାହା ସହ ନିଶ୍ଚିତ ସେୟାର କରିବାକୁ ଭାବୁଥିବେ । କିନ୍ତୁ ଏହା ସତ୍ୟରେ, ଆପଣ ସାଥୀଙ୍କ ସହ କ'ଣ ଝଗଡ଼ା ହେଉଛି ସେ ବିଷୟରେ ବନ୍ଧୁଙ୍କ ସହ ଆଲୋଚନା କରିବା କିଛି ମାନେ ନାହିଁ । ଯଦି ସାଥୀଙ୍କ ଆର୍ଥିକ ସ୍ଥିତି ଭଲ ନାହିଁ ତ ଭଲ ହେବ, କିନ୍ତୁ ଏ ବିଷୟରେ ଆପଣ ପ୍ରଥମେ ତାଙ୍କ ସହ ହିଁ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ । କିନ୍ତୁ ଅନ୍ୟ କାହାଦ୍ୱାରା ଆଲୋଚନା କରିବା ଦ୍ୱାରା ସମ୍ପର୍କ ଆଉଁସି ଭଲ ରହିବ ନାହିଁ । ସାଥୀଙ୍କ ସହ କୌଣସି ସମସ୍ୟାକୁ ଆପଣଙ୍କ ବାପା ମା' କିମ୍ବା ଭଉଣୀଙ୍କ ସହ ସେୟାର କରିପାରିବେ, କିନ୍ତୁ ବନ୍ଧୁଙ୍କୁ ଏହା ଭିତରକୁ ନଆଣିବା ଠିକ୍ ହେବ ।

## ପ୍ରଭାବିତ ହେଉଛି ପର୍ଯ୍ୟଟନ

କିଛି ମାସ ତଳେ ବିଶ୍ୱର ପ୍ରମୁଖ ରାଷ୍ଟ୍ରରେ ପର୍ଯ୍ୟଟକଙ୍କ ଭିଡ଼ କମି ରହିଥିଲା । ବର୍ତ୍ତମାନର ଦୃଶ୍ୟ କିନ୍ତୁ ବଦଳିଯାଇଛି । ପୁନର୍ବାର କେବେ ପର୍ଯ୍ୟଟକଙ୍କ ଭିଡ଼ ବଢ଼ିବ, ତାହା ଅନୁମାନ କରିବା କଷ୍ଟକର । ରାଷ୍ଟ୍ର ସମୂହ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଉଡ଼ାଣ ନିମନ୍ତେ ଅନୁମତି ଦେବା ସତ୍ତ୍ୱେ ଜନସାଧାରଣ କିନ୍ତୁ ଚିନ୍ତିତ ରହିବେ । ଅଧିକାଂଶ ରାଷ୍ଟ୍ର ପର୍ଯ୍ୟଟନ କରିଥାଉଛନ୍ତି ଲାଭକାରୀ ହୋଇଥାନ୍ତି । ମିଳିଥିବା ତଥ୍ୟ ଅନୁସାରେ, ବିଦେଶୀ ରାଜକରେ ଅନେକ କଡ଼ାକଡ଼ି ନିୟମମାନ କୋହଳ କରାଗଲାଣି । ପୂର୍ବ ପରି କିନ୍ତୁ ଜନସମାଗମ ଏତେ ମାତ୍ରାରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁନି । ବିଶ୍ୱର ୮୧ ପ୍ରତିଶତ ପର୍ଯ୍ୟଟନ କମ୍ପାନୀଗୁଡ଼ିକର ରୋଜଗାର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଇଛି । ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅଧିକାଂଶ କର୍ମଚାରୀ ଛଟେଇ କରିଥିବା ବେଳେ ଗତ ୨ ମାସ ମଧ୍ୟରେ ବେତନ ଦେବାରେ ଅସମର୍ଥ ବୋଲି ଘୋଷଣା କରିଥିଲେ । ଆମ ଦେଶରେ ମଧ୍ୟ ଏଇ ପର୍ଯ୍ୟଟନ କାରଣରୁ ଶତାଧିକ କମ୍ପାନୀ ଲାଭକାରୀ ହେଉଥିଲେ । ଶିମଲା, ମନାଲି, ଦୈନିତାଲ, ଦାର୍ଜିଲିଂ, ଗ୍ୟାଙ୍ଗଟକ ଆଦି ସ୍ଥାନର



ଲୋକ ପର୍ଯ୍ୟଟନ କାରଣରୁ ରୋଜଗାର କରୁଥିଲେ । ଏବେ ସେଠା ଲୋକ ଛାଡ଼ି ବାଣି ବସିଛନ୍ତି । ରୋଜଗାରର ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଉପାୟ ନାହିଁ । ଦାର୍ଜିଲିଂର କନୈକ ବ୍ୟବସାୟୀ ରାମ ଲୁବ୍‌ର କହିଛନ୍ତି, ପ୍ରତିବର୍ଷ ଅପ୍ରେଲ ମାସରୁ ଏଠାରେ ପର୍ଯ୍ୟଟକଙ୍କ ବିଡ଼ ଆରମ୍ଭ ହୋଇ କୁଲାଇ ପ୍ରଥମ ସମ୍ପର୍କ ରହେ । ରାଷ୍ଟ୍ରାଦାର ଭିଡ଼ ସହ ହୋଟେଲରେ ଖାଲି କ୍ଷମ ମିଳିବ । କାଠିକର କାମ ହୋଇପଡ଼େ । ତଳିତଥର କିନ୍ତୁ ପରିସ୍ଥିତି ଜଟିଳ ହୋଇପଡ଼ିଛି । ଅଧିକାଂଶ ହୋଟେଲ ସେମାନଙ୍କ କର୍ମଚାରୀ ଛଟେଇ କରିଥିବା ବେଳେ ଦାର୍ଜିଲିଂ ଜନଶୂନ୍ୟ ପରି ଅନୁଭବ ହେଉଛି । ୪୦ ପ୍ରତିଶତରୁ ଅଧିକ ପର୍ଯ୍ୟଟନ କମ୍ପାନୀ ଆଗାମୀ ୩-୬ ମାସ ମଧ୍ୟରେ ଖୋଲିବାର କୌଣସି ସମ୍ଭାବନା ନଥିବାର ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇଛି । ଲୋକେ ଭ୍ରମଣ ଆରମ୍ଭ କରିବା ପରେ ମଧ୍ୟ ସେମାନଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ନୂଆ ନିୟମମାନ ପ୍ରଣୟନ କରାଯିବ, ଯାହା ପର୍ଯ୍ୟଟନକୁ ଅଧିକ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ କରିବ ବୋଲି କମ୍ପାନୀ ତରଫରୁ କୁହାଯାଇଛି ।



## ମହିଳାମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ପୁରୁଷଙ୍କ ପାଇଁ ଏହି ରୋଗ ଅଧିକ ବିପଦନକ: ତେଣୁ ଏବେଠୁ ସାବଧାନ

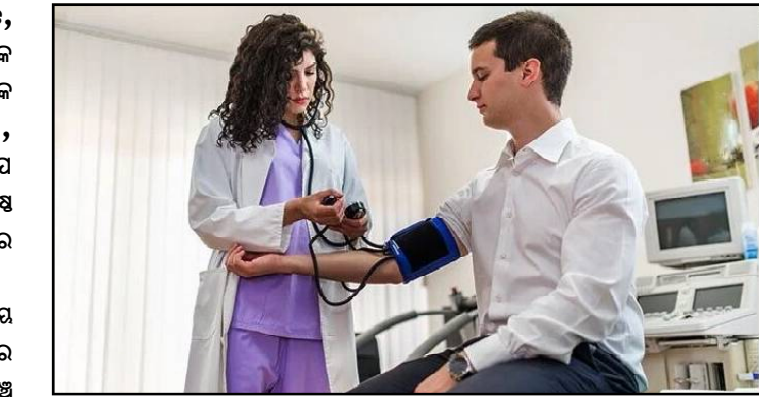
ପୁରୁଷ ଓ ମହିଳାଙ୍କ ଶରୀର ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଲଗା, ତେଣୁ ସେମାନଙ୍କ ସାମ୍ପ୍ରାୟ ସମ୍ଭାଷଣ ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟ ଭିନ୍ନ ହୋଇପାରେ । ରୋଗ ଯେତେ ଦୂର, ଏହି ଭଲ ଲିଙ୍ଗକୁ ନିଜ ନିଜ ଉପାୟରେ ସତର୍କ ରହିବାକୁ ପଡ଼ିବ ନଚେତ୍ ସାମ୍ପ୍ରାୟ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇପାରେ । ତଥାପି, କେତେକ ରୋଗ ଏପରି ଯେ ପୁରୁଷଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ପୁରୁଷମାନେ ଅଧିକ ପ୍ରଭାବିତ ହୁଅନ୍ତି । ଆସନ୍ତୁ ଆଜି ସେଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ନଜର ପକାଇବା ।

ଉଦାହରଣ: ସାଧାରଣତଃ ବିଶ୍ୱାସ କରାଯାଏ ଯେ ମହିଳାମାନେ ଭାବପ୍ରବଣ ଅଟନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ଉଦାହରଣର ସମସ୍ୟା ସେମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ପୁରୁଷମାନଙ୍କଠାରେ ଅଧିକ ଦେଖାଯାଏ । ଏହାର କାରଣ ହେଉଛି ମହିଳାମାନେ ସେମାନଙ୍କର ସମସ୍ୟାକୁ ଅଧିକ ପ୍ରକାଶ କରୁଥିବାବେଳେ ପୁରୁଷମାନେ ସେମାନଙ୍କର ଭାବନାକୁ ଲୁଚାନ୍ତି, ଯେଉଁଥିପାଇଁ ସେମାନେ ଭିତରକୁ ଚାପି ହୋଇଯାଆନ୍ତି । ଏହା ଭଲ ଯେ ଯେତେବେଳେ ବି ତୁମେ ବିରକ୍ତ ହୁଅ, ତେବେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ତୁମର ଘନିଷ୍ଠ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସହିତ ଏହି ବିଷୟ ସେୟାର କରନ୍ତୁ, ଏହା ଚେନସନ ଏବଂ ତାପକୁ ଦୂର କରିପାରିବ ।

ହୃଦ୍‌? ରୋଗ: ମହିଳାମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ପୁରୁଷମାନଙ୍କଠାରେ ଅଧିକାଂଶ ହୃଦୟ ସମ୍ଭାଷଣ ରୋଗର ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ ଥାଏ, କାରଣ ପୁରୁଷମାନେ ଅଧିକ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ୍ ସ୍ତର ଦ୍ୱାରା ଅଧିକ ଅସୁବିଧାରେ ପଡ଼ନ୍ତି, ତେଣୁ ସମୟ ସମୟରେ ଆପଣଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଯାଞ୍ଚ କରିବା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।

ମଧୁମେହ: ପୁରୁଷଙ୍କ ତୁଳନାରେ ପୁରୁଷମାନେ ଅଧିକ ଡାଇଆବିଟିସ୍ ଖାଇଥାନ୍ତି, ଯେଉଁ କାରଣରୁ ସେମାନଙ୍କର କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ୍ ସ୍ତର ବଢ଼ିଯାଏ ଯାହା ପରେ ମଧୁମେହର କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଏହା ଜରୁରୀ ଯେ ଆପଣ କେବଳ ସୁସ୍ଥ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ଏବଂ ନିୟମିତ ଭାବରେ ଚଳରେ ଶର୍କରା ସ୍ତର ଯାଞ୍ଚ କରନ୍ତୁ ।

ଯକୃତ ରୋଗ: ଯଦି ଆପଣ ଏହାକୁ ଦେଖନ୍ତି, ତେବେ ଆପଣ ଦେଖିବେ ଯେ ମହିଳାମାନଙ୍କ



ଅପେକ୍ଷା ପୁରୁଷମାନଙ୍କଠାରେ ମଧ୍ୟପାନର ନିଶା ଅଧିକ ଦେଖାଯାଏ, ଯେଉଁଥିପାଇଁ ସେମାନଙ୍କର ଯକୃତ ଅଧିକ ପ୍ରଭାବିତ ହୁଏ ଏବଂ ଏହି ଅଙ୍ଗ ସମ୍ଭାଷଣ ରୋଗର ଆଶଙ୍କା ବଢ଼ିଯାଏ ।

ପୁସ୍ତକ ରୋଗ: ପ୍ରାୟତଃ ଆପଣ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଦେଖୁଥିବେ ଯେ ପୁରୁଷମାନେ ମହିଳାଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଧୂମପାନ କରନ୍ତି ଏବଂ ଘରୁ ବାହାରକୁ ଯିବା କାରଣରୁ ସେମାନେ ଧୂଳି ଏବଂ ପ୍ରଦୂଷଣର ଶିକାର ହୁଅନ୍ତି, ଏପରି ପରିସ୍ଥିତିରେ ପୁରୁଷମାନେ ମଧ୍ୟ ପୁସ୍ତକ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୁଅନ୍ତି ।

## ରାତିରେ କ୍ଷୀର ବଦଳରେ ପିଅନ୍ତୁ ଏହି ତ୍ରିଙ୍କ: ଶୀଘ୍ର ହ୍ରାସ ପାଇବ ଓଜନ

ଗ୍ରୀନ୍ ଟି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଲାଭଦାୟକ । ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିବାରେ ଏହା ବହୁତ ଉପଯୋଗୀ । ଯଦି କାହାରି ଓଜନ ବଢ଼ିଯାଇଛି, ତେବେ ସେମାନେ ଗ୍ରୀନ୍ ଟି ସେବନ କରିପାରିବେ । ଗ୍ରୀନ୍ ଟି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଓଜନ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ଗ୍ରୀନ୍ ଟି ସଠିକ୍ ଭାବରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ, ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିବାରେ ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ

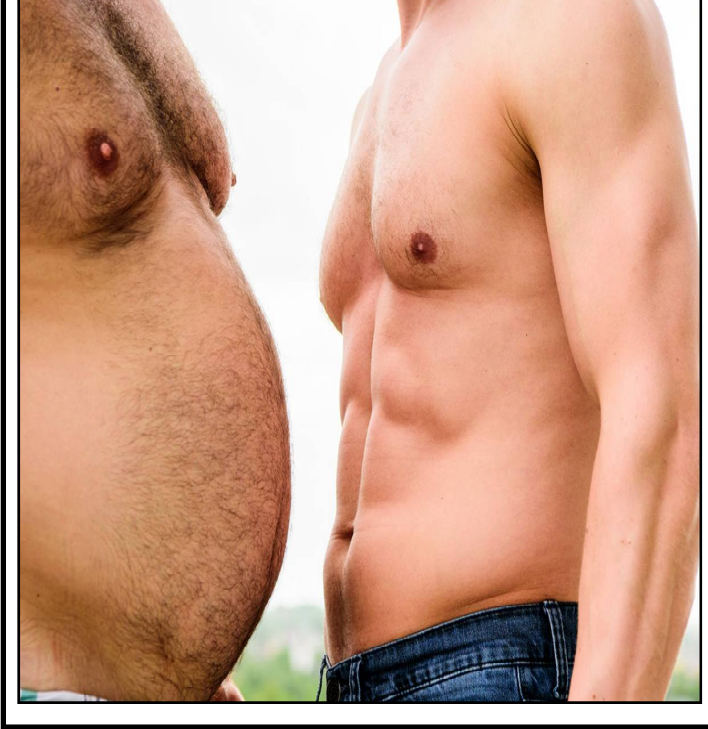


ହୁଏ । ଏହାର ପ୍ରତିକାର ପାଇଁ ସଠିକ୍ ଉପାୟ ବିଷୟରେ ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା...

କେବେ ଗ୍ରୀନ୍ ଟି ପିଇବା ଉଚିତ୍ ?  
ଗ୍ରୀନ୍ ଟି'ର ଉପଯୁକ୍ତ ଲାଭ ପାଇବାକୁ ହେଲେ ରାତିରେ ଏହାର ସେବନ କରିବା ଉଚିତ୍ । ରାତ୍ରୀ ଭୋଜନ ପରେ ଗ୍ରୀନ୍ ଟି ପିଇବା ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଯଦି ଆପଣ ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିବାକୁ ଚାହାଁନ୍ତି, ତେବେ ରାତ୍ରି ଭୋଜନ କରିବାର ପ୍ରାୟ ୧ ଲୁ ୧.୫ ଘଣ୍ଟା ପରେ ଏହାକୁ ପିଅନ୍ତୁ । ଏହା ପରେ କିଛି ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ଏହାର ନିୟମିତ ବ୍ୟବହାର ଆପଣଙ୍କୁ ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ।

ଗ୍ରୀନ୍ ଟି ତିଆରି କରିବା ପାଇଁ ଏକ କପ୍ ପାଣିକୁ ସସପେନ୍‌ରେ ପୂରା ପୂର୍ଣ୍ଣ କରନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ପୁରୁଥିବା ପାଣିରେ ପାଉଁଡ଼ର କିମ୍ବା ଗ୍ରୀନ୍ ଟି ପତ୍ର ମିଶାନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ପ୍ରାୟ ୪ ମିନିଟ୍ ପୁରାଦା ପରେ ଗ୍ୟାସ ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହି ଟି'କୁ ଛାଣି ଦିଅନ୍ତୁ । ରାତ୍ରୀ ଭୋଜନ ପରେ ଆପଣ ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ ।

ଗ୍ରୀନ୍ ଟି କିପରି କାମ କରେ ?  
କଫିନ୍ ଏବଂ କ୍ୟାଟେଚିନ୍ ନାମକ ଉପାଦାନ ଗ୍ରୀନ୍ ଟିରେ ମିଳିଥାଏ, ଯାହା ମେଟାବୋଲିଜିମ୍ କୁ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ । ଯାହା ଆପଣଙ୍କ ଚର୍ବି କମାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଗ୍ରୀନ୍ ଟି'ରୁ ଓଜନ ହ୍ରାସ କରେ ପାଇବା ସହ ଶରୀରର ମାସ ଉଷ୍ଣତା ମଧ୍ୟ ହ୍ରାସ ପାଏ । ଏହା ଶରୀରର ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ବଢ଼ାଏ ।



ଅସ୍ମତ୍ତ ବଚନ

ନିଜର ଦୁର୍ବଳତା ବିଷୟରେ ଭାବନା କରିବା... ଦୁର୍ବଳତାର ପ୍ରତିଷେଧକ ହୁଏ... ଶକ୍ତିର ଭାବନା କରିବା ହେଉଛି ତାର ପ୍ରତିଷେଧକ...

ପ୍ରୋସ୍ତାହନ ଲୋଡ଼ା...

ହଲାଣ୍ଡ ଉଦ୍‌ଭୋଗର ଏକ ଜନବହୁଳ ଓ କ୍ଷୁଦ୍ର କୃଷିପ୍ରଧାନ ଦେଶ। ୨୦୨୪ ମସିହା ସୁଦ୍ଧା ଏହାର ଲୋକସଂଖ୍ୟା ପ୍ରାୟ ୧ କୋଟି ୮୦ ଲକ୍ଷ... ହଲାଣ୍ଡରେ ବସନ୍ତ ଋତୁ ଆରମ୍ଭ ହେଉଛି...



ଦେଇ ଶିଖିବା... ଧୂବ ଚରଣ ଘିବେଲା... କଡ଼ି ପୁରୀର ଫୁଲ ରୂପ ନେଇ... ଧୀରୀର ଧୂବ ଚରଣ ଘିବେଲା...

ବାଲେଶ୍ୱର ଜନଜୀବନର ଜଣେ ଜନଦରଦୀ ଜନନେତା ଭୋଗରାଇ ମାଟିମା'ର କୃତିସତ୍ତାନ ଅନନ୍ତ ଦାସ



ଡ. କାଳୀପଦ ପଣ୍ଡା

(୮୫ତମ ଜୟନ୍ତୀ ଅବସରରେ) ଭୋଗରାଇ ମାଟିମାଆର ସେ ଜଣେ ସୁସଜ୍ଜନ... ଡ. କାଳୀପଦ ପଣ୍ଡାଙ୍କ ଉପଲବ୍ଧିର ବିବରଣ୍ୟ...

ଏହି ସମୟରେ ନିଜ ଗାଁକୁ ଫେରିବା ପାଇଁ... ଏକ ବିଦ୍ୟାଳୟ ସ୍ଥାପନ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଅନୁମୋଦନ କରିବା ପାଇଁ... ଏହି ସମୟରେ ସରକାରୀ ଚାକିରିରେ ଯୋଗଦାନ କଲେ...

ଅନେକ ଗୁଡ଼ିଏ ଅନିମାଣିତ କେନ୍ଦ୍ର... ସମସ୍ତଙ୍କୁ କଲେଜରେ ଯୋଗାଇ ଦେବା... ଏହାପରେ ବାଲେଶ୍ୱର ଚହସିଲଦାର ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଯୋଗଦେଲେ...

ମସିହାକୁ ଥିବାକୁ ଏହି ସମୟରେ... ୨୦୦୫ରେ ସମାପ୍ତ ଗ୍ରାମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ର... ୨୦୦୪ରୁ ୨୦୦୯, ୨୦୦୯ରୁ ୨୦୧୪, ୨୦୧୪ରୁ ୨୦୧୯ ଏବଂ ୨୦୧୯ରୁ ୨୦୨୪ ଲଗାତାର ଉପସ୍ଥାପନା...

ହୋଇଥିଲା, ପୁନଶ୍ଚ ସାରାଜାତୀୟ... ଉପସ୍ଥାପନା ପାଇଁ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବା... ୨୦୧୯ରୁ ୨୦୨୪ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲ୍ଲା ଯୋଜନାବୋର୍ଡର ଅଧ୍ୟକ୍ଷ...



କିଶୋର ଅନନ୍ତ ମାଟିମାଆରେ ରହି... ବାଟଗ୍ରାମ ଠାରୁ ୩ କି.ମି. ଦୂର ଶ୍ରୀକଣ୍ଠପୁର... ୧୯୫୧ ମସିହାରେ ଜଳକଣ୍ଠପୁର ହାଇସ୍କୁଲ ପରିସରରେ ଥିବା ଏମ୍.ଏ.ଇ. ହେଲେ।

ଏହାପରେ ବାଲେଶ୍ୱର ଚହସିଲଦାର ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଯୋଗଦେଲେ... କିଛିବର୍ଷ ପରେ ବାଲେଶ୍ୱର ଚହସିଲଦାର କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ଉଚ୍ଚ ପ୍ରଶଂସିତ ହୋଇ ନାମଗିରି ଚହସିଲଦାର ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଯୋଗଦେଲେ...

ହେଲା ଭୋଗରାଇର ରାଷ୍ଟ୍ରାୟତ, ଶିକ୍ଷା, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ବନ୍ୟା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଆଦି ବିଦିଷ୍ଟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଥିବା ବାଲେଶ୍ୱରର ପରିଚିତ ଧାର୍ମିକ ପାଠାଳୟ... ସାରା ଭୋଗରାଇବାସୀ ଏହାର ଅନନ୍ତ ଦାସଙ୍କୁ ଜଣେ ଲଜ୍ଜିତା ସଂଗ୍ରାମୀ ସେବକ ଭୂମିକାରେ ଦେଖିଲେ।

ଏହାପରେ ବାଲେଶ୍ୱର ଚହସିଲଦାର ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଯୋଗଦେଲେ... ୧୯୫୧ ମସିହାରେ ଜଳକଣ୍ଠପୁର ହାଇସ୍କୁଲ ପରିସରରେ ଥିବା ଏମ୍.ଏ.ଇ. ହେଲେ। ଏକବର୍ଷ ପରେ ବାଲେଶ୍ୱର ଚହସିଲଦାର ଭାବେ ନିଯୁକ୍ତି ପାଇଲେ।

ଏହାପରେ ବାଲେଶ୍ୱର ଚହସିଲଦାର ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଯୋଗଦେଲେ... ୧୯୫୧ ମସିହାରେ ଜଳକଣ୍ଠପୁର ହାଇସ୍କୁଲ ପରିସରରେ ଥିବା ଏମ୍.ଏ.ଇ. ହେଲେ। ଏକବର୍ଷ ପରେ ବାଲେଶ୍ୱର ଚହସିଲଦାର ଭାବେ ନିଯୁକ୍ତି ପାଇଲେ।

୧୯୫୧ ମସିହାରେ ଜଳକଣ୍ଠପୁର ହାଇସ୍କୁଲ ପରିସରରେ ଥିବା ଏମ୍.ଏ.ଇ. ହେଲେ। ଏକବର୍ଷ ପରେ ବାଲେଶ୍ୱର ଚହସିଲଦାର ଭାବେ ନିଯୁକ୍ତି ପାଇଲେ। ଏହି ସମୟରେ ବିଦ୍ୟାଳୟ ପାଇଁ ସେତେବେଳେ ବହୁ ବଦଳିବାର୍ଯ୍ୟ ୨୧ ଏକରରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ କରି ସ୍କୁଲକୁ ଦାନ ଦେଇଥିଲେ।

୧୯୯୭ ମସିହାରେ ପୁରୀ ସଦରମହକୁମାକୁ ବଦଳି ହେଲା। ଏହି ସମୟରେ ସରକାରୀ ଚାକିରିରେ ଯୋଗଦାନ କଲେ... ଏହାପରେ ବାଲେଶ୍ୱର ଚହସିଲଦାର ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଯୋଗଦେଲେ...

୧୯୯୭ ମସିହାରେ ପୁରୀ ସଦରମହକୁମାକୁ ବଦଳି ହେଲା। ଏହି ସମୟରେ ସରକାରୀ ଚାକିରିରେ ଯୋଗଦାନ କଲେ... ଏହାପରେ ବାଲେଶ୍ୱର ଚହସିଲଦାର ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଯୋଗଦେଲେ...

୧୯୯୭ ମସିହାରେ ପୁରୀ ସଦରମହକୁମାକୁ ବଦଳି ହେଲା। ଏହି ସମୟରେ ସରକାରୀ ଚାକିରିରେ ଯୋଗଦାନ କଲେ... ଏହାପରେ ବାଲେଶ୍ୱର ଚହସିଲଦାର ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଯୋଗଦେଲେ...

୧୯୯୭ ମସିହାରେ ପୁରୀ ସଦରମହକୁମାକୁ ବଦଳି ହେଲା। ଏହି ସମୟରେ ସରକାରୀ ଚାକିରିରେ ଯୋଗଦାନ କଲେ... ଏହାପରେ ବାଲେଶ୍ୱର ଚହସିଲଦାର ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଯୋଗଦେଲେ...

୧୯୫୭ରେ ସାରା ଦେଶରେ ପ୍ରଥମ ସ୍ୱାଧୀନତା ଦିନ ପାଳନ ହୋଇଥିଲା। ସେହିବର୍ଷ ଛାତ୍ର ଅନନ୍ତ ଫକୀରମୋହନ କଲେଜରେ +୨ ବିଜ୍ଞାନ ଶ୍ରେଣୀରେ ଅଧ୍ୟୟନ କଲେ।

୧୯୯୭ରେ ସାରା ଦେଶରେ ପ୍ରଥମ ସ୍ୱାଧୀନତା ଦିନ ପାଳନ ହୋଇଥିଲା। ସେହିବର୍ଷ ଛାତ୍ର ଅନନ୍ତ ଫକୀରମୋହନ କଲେଜରେ +୨ ବିଜ୍ଞାନ ଶ୍ରେଣୀରେ ଅଧ୍ୟୟନ କଲେ।

୧୯୯୭ରେ ସାରା ଦେଶରେ ପ୍ରଥମ ସ୍ୱାଧୀନତା ଦିନ ପାଳନ ହୋଇଥିଲା। ସେହିବର୍ଷ ଛାତ୍ର ଅନନ୍ତ ଫକୀରମୋହନ କଲେଜରେ +୨ ବିଜ୍ଞାନ ଶ୍ରେଣୀରେ ଅଧ୍ୟୟନ କଲେ।

୧୯୯୭ରେ ସାରା ଦେଶରେ ପ୍ରଥମ ସ୍ୱାଧୀନତା ଦିନ ପାଳନ ହୋଇଥିଲା। ସେହିବର୍ଷ ଛାତ୍ର ଅନନ୍ତ ଫକୀରମୋହନ କଲେଜରେ +୨ ବିଜ୍ଞାନ ଶ୍ରେଣୀରେ ଅଧ୍ୟୟନ କଲେ।

୧୯୯୭ରେ ସାରା ଦେଶରେ ପ୍ରଥମ ସ୍ୱାଧୀନତା ଦିନ ପାଳନ ହୋଇଥିଲା। ସେହିବର୍ଷ ଛାତ୍ର ଅନନ୍ତ ଫକୀରମୋହନ କଲେଜରେ +୨ ବିଜ୍ଞାନ ଶ୍ରେଣୀରେ ଅଧ୍ୟୟନ କଲେ।

ହୃଦୟ ହଜେଲ ଖୁସିରେ କାନ୍ଦୁଛି... ଶିବ ପ୍ରସାଦ ବାହିନୀପତି... ଏକା ଥିଲି ଯେବେ ମୁଁ ଭଲରେ ଥିଲି କାହିଁ ମୁଁ ପ୍ରିୟା ତୋତେ ଭଲପାଉଛି।

ହୃଦୟ ହଜେଲ ଖୁସିରେ କାନ୍ଦୁଛି... ଶିବ ପ୍ରସାଦ ବାହିନୀପତି... ଏକା ଥିଲି ଯେବେ ମୁଁ ଭଲରେ ଥିଲି କାହିଁ ମୁଁ ପ୍ରିୟା ତୋତେ ଭଲପାଉଛି।



ହୃଦୟ ହଜେଲ ଖୁସିରେ କାନ୍ଦୁଛି... ଶିବ ପ୍ରସାଦ ବାହିନୀପତି... ଏକା ଥିଲି ଯେବେ ମୁଁ ଭଲରେ ଥିଲି କାହିଁ ମୁଁ ପ୍ରିୟା ତୋତେ ଭଲପାଉଛି।

ହୃଦୟ ହଜେଲ ଖୁସିରେ କାନ୍ଦୁଛି... ଶିବ ପ୍ରସାଦ ବାହିନୀପତି... ଏକା ଥିଲି ଯେବେ ମୁଁ ଭଲରେ ଥିଲି କାହିଁ ମୁଁ ପ୍ରିୟା ତୋତେ ଭଲପାଉଛି।

## ସ୍ଵରଣ ଶକ୍ତି କମି କମି ଯାଉଛି କି ? ଆପଣାକୁ ଏହି ୮ଟି ଉପାୟ, ଭୁଲିବେନି କିଛି କଥା

ବୟସ ବଢ଼ିବା ସଂଗେସଂଗେ ସ୍ଵରଣ ଶକ୍ତି କମିଯାଏ । ହେଲେ କିଛି ଲୋକଙ୍କ ସ୍ଵରଣଶକ୍ତି ଅଳ୍ପ ବୟସରେ ମଧ୍ୟ କମି ଯିବାର ଦେଖାଯାଏ । ପାଠ ପଢୁଥିବା ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ ମଜବୁତ ସ୍ଵରଣ ଶକ୍ତି ରହିବ ଜରୁରୀ । ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଯଦି ଆପଣ ବାରମ୍ବାର କୌଣସି କଥା ଭୁଲିଯାଉଛନ୍ତି, ତେବେ ଏହି ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ ଲାଗି ଏହିସବୁ ଉପାୟ ଆପଣେଇ ନିଅନ୍ତୁ ।

**ସକାଳୁ ଏପରି ଉଠିବା:** ଶୋଇବା ଯେପରି ମୁଖ୍ୟଭୂମିକା ଶରୀର ପାଇଁ ସକାଳୁ ସେମିତି ଉଠିବ ସମୟରେ ଉଠିବା ମହତ୍ତ୍ଵପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ । ଆପଣ ଯଦି ପାଞ୍ଚ ଘଣ୍ଟାକୁ କମ ଶୋଇବେ ତାହାଲେ ଆପଣ ମାନସିକ ଭାବେ କୌଣସି କାମ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ନଥାନ୍ତେ । ସାହାଯ୍ୟରେ ଆପଣ ଉଠିବାକୁ ଉତ୍ସାହନିଅନ୍ତେ । ଏହି ପରିସ୍ଥିତି ୧୦ ଘଣ୍ଟାକୁ ଅଧିକ ଶୋଇଲେ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଆପଣ କିପରି ଶୋଇବେ କେତେ ସମୟ ଶୋଇବେ ତା ମହତ୍ତ୍ଵପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ । ସବୁଠୁ ଭଲ ପୁରା ଘନ ଅନ୍ଧାର ରେ ଶୋଇବା ଓ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ କିରଣ ସିଧା ପଡୁଥିବା ବେଳେ ଉଠିବା ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏହି କିରଣ ଯେବେ ଶରୀର ଉପରେ ପଡେ ତାହା ସିଧା ଆମ ମତିଷ୍ଠ ସ୍ଥରଭଳି ରେସପନ୍ଦୁ କରେ । ଯଦି ଘରକୁ ସିଧା ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ କିରଣ ଆସୁଛି ତାହାଲେ ବକାଳରୁ ଏମିତି ଆଲାର୍ମ କିଶୋର ଯେଉଁଥିରୁ ଆଲାର୍ମ ବେଳେ ଲାଭର ବାହାପୁଅ । ତା ମଧ୍ୟ ବେଶ ପ୍ରଭାବକାରୀ ।

**ବ୍ୟାୟାମ:** ବ୍ୟାୟାମ ସ୍ଵସ୍ଥପ୍ରସେ ବହୁତ ହିତକର । ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ସମୟରେ ଆମ କୋଶିକା ସବୁ ନିଜନିଜ ଭିତରେ ସମ୍ପର୍କ ଯୋଡିହୋଇଯାଏ ଓ ନୂଆନୂଆ କୋଶିକା ଗଠନ ହୋଇଥାଏ । ସମସ୍ତ ଶରୀରକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରୁଥିବାଭଳି ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଉଚିତ । ଯାହାଦ୍ଵାରା ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ମଧ୍ୟ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇଥାଏ । ବ୍ୟାୟାମ

କରୁଥିବା ସମୟରେ ଶୁଦ୍ଧ ଅମ୍ଳଜାନ ବେଦା ସହ ଖୋଲାପୁନରେ ଭିତାମିନ ତି ମଧ୍ୟ ଶରୀରକୁ ମିଳେ । ଏହା ଆମ ମନେରଖିବା ଶକ୍ତିକୁ ଅଧିକ କାଗୁତ କରାଏ ।

**ଚଳାବୁଲା ସମୟରେ ମନେରଖନ୍ତୁ:** ଯଦି ଚଳାବୁଲା ସମୟରେ କିଛି କରୁଛନ୍ତି ତାହାଲେ ତାର ମନେରଖିବା ଶକ୍ତି ତିକେ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଦେବଦୀ ଯଦି ଚଳା ବୁଲା ସମୟରେ ନୋଟ ପଢ଼ାଯାଏ ତାହାଲେ ତାର ମନେରଖିବା ଶକ୍ତି ତିକେ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଦେବଦୀ ଅଭିନେତା ଅଭିନେତ୍ରୀ ମାନେ କରିଥାନ୍ତି । ଯାହାର ପ୍ରଭାବ ସିଧା ଫଳପ୍ରଦ ହୋଇଥାଏ ।

**ସକ୍ରିୟ ଖାଦ୍ୟପାନୀୟ:** ଖାଦ୍ୟପାନୀୟ ପାନୀୟରେ ଅନିୟମିତତା ବା ଅସକ୍ରିୟ ଖାଦ୍ୟର ପ୍ରଭାବ ସିଧା ଶରୀର ଉପରେ ପଡିଥାଏ । ବିଶେଷକରି ମଣିଷ ଯାହାକି ଖାଦ୍ୟର ସାରାଣ ରୁ ଶର୍କରା ଓ ଶକ୍ତି ପାଏ ତାର ୨୦ ପ୍ରତିଶତ ମଣିଷକୁ ଯାଏ । ତେଣୁ ଏହି କାରଣରୁ ମଣିଷର ଚାଲିଚଳନ ବା କାର୍ଯ୍ୟକରିବାର ଦକ୍ଷତା ତାର ଗୁଣକୋଳ ସୁର ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ । ଯଦି ନିଜର ସୁଗାର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରେ ନାହିଁ ତାହାଲେ ମଣିଷର ମସ୍ତିଷ୍କ ଭୁଲ ଭଟକା କରିଥାଏ । ସେଇ ଖାଦ୍ୟ ସବୁ ମତିଷ୍ଠ ପାଇଁ ଭଲହୋଇଥାଏ ଯେଉଁଥିରୁ ତୋପାମାନଙ୍କ କେମିକାଳ



ବାହାରିଥାଏ । ମନେରଖିବା ଉଚିତ ଯେ ଆମ ଆମ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଥିବା କୋଶିକା ସ୍ଫୁଟିତ ଫାଟରେ ତିଥାନ୍ତି । ଏଥିପାଇଁ ବାଦାମ, ଗଜା ଜାତୀୟ, ନାଶପାତି ଓ ମାଛଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ମତିଷ୍ଠ ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ ।

**ସବୁବେଳେ ଖୁସିରେ ରହିବା:** ମଣିଷ ଯେତେ ଖୁସିରେ ରହିବ ସେତେ ମାନସିକ ଭାବେ ସୁସ୍ଥ ରହିବ । ସବୁବେଳେ ମନଦୃଢ଼ରେ ରହିବା ଭଲନୁହେଁ । କୌଣସି କଥାରେ ବିକ୍ରନ୍ତ ନହୋଇ କିପରି ସରଳ ସମାଧାନ ହୋଇପାରିବ ସେ କଥା ବାନ୍ଧିବା କରନ୍ତୁ । ବିପଦ ବେଳେ ମସ୍ତିଷ୍କ ବେସିକାମ କରିଥାଏ । ବେଶି ଚିନ୍ତା କରିବା ବି ଶରୀର ପାଇଁ ଠିକ ନୁହେଁ । ତେଣୁ ଖୁସିରେ ଖୁସିରେ ସବୁ କଥା ସରଳ ଭାବେ ସମାଧାନ କରନ୍ତୁ ।

**ଗୀତ ଶୁଣିବା:** ପୁରସ୍ତ ବସମୟରେ ହାକା ଗୀତ

ସବୁଶୁଣିପାରିବେ । ଏହା ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ବ୍ୟାୟାମ ପରିହୋଇଥାଏ । ସେତିପାଇଁ ବିଶେଷତା ମାନେ ଗୀତ ଶୁଣିବା ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥାନ୍ତି । ଯାହା ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନରେ ମଧୁକି ଥେରାପି ନାମରେ ଜଣାଶୁଣା । ମୁଖ୍ୟତଃ ସକାଳ ଆଉ ରାତ୍ରରେ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ଆଉ ଶାନ୍ତ ପରିବେଶରେ ଗୀତ ଶୁଣିବା ଦରକାର । ଗୀତ ଶୁଣିବା ବା ବାଦ୍ୟ ବାଜିବା ଦେଖିବା ଦ୍ଵାରା ଆମ ଶରୀର ଆକୃତି ରହିଥାଏ । ସ୍ମୃତି ଶକ୍ତି ଏହା ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏହାଦ୍ଵାରା ମତିଷ୍ଠକୁ ଦେଶ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

**ନୂଆ ନୂଆ ଯତ୍ନଶୀଳ ସାମ୍ବା କରନ୍ତା:** ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ସୁସ୍ଥ ସବଳ ରଖିବାକୁ ହେଲେ ସବୁବେଳେ ନୂଆନୂଆ ବ୍ୟାଲେଞ୍ଜ କୁ ସାମ୍ବା କରିବାକୁ ପଡିବ । ଯେମିତିକି ନୂଆନୂଆ ଭାଷା

ଶୁଣିବା ବା ନୂଆନୂଆ ଅନ୍ୟକିଛି କଳା ଶିଖିବା ଦ୍ଵାରା ମାନେରହିବା ଶକ୍ତି ବଢିଥାଏ । ଏମିତିକି ନିଜ ପରିବାର ବା ସାଥୀସାଥୀକ ସହ ଅନଳାଭନ ଗେମ ମଧ୍ୟ ଖେଳିପାରିବେ ।

**କିଛି ପଢ଼ିକି ଶୋଇବା:** ଯଦି ଦିନରେ ହେଉ ବା ରାତିରେ ହେଉ କିଛି କିଛି ପଢ଼ନ୍ତୁ ସେ ସମୟରେ ଆମ ମସ୍ତିଷ୍କର କୋଶିକା ସବୁ ନିଜ ନିଜ ଭିତରେ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପିତ ହୁଅନ୍ତି । ପଢିବା ପରେ ଶୋଇପଡିଲେ ଯାହାକି ପଢିବେ ତାହା ମସ୍ତିଷ୍କରେ ରହିଯାଏ । ଶୋଇବା ହେଉଛି ମୁଖ୍ୟ ଯାହା ଆମ ମନେରଖିବା ଶକ୍ତିକୁ ବଢ଼ାଏ । ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଲୁତ ପ୍ରେତ ବା ଭୟାନକ ସିନ୍ ଥିବା ଫିଲ୍ମ ନଦେଖିବା ଦରକାର କାରଣ ଏହା ଆମ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ନକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ସକରାତ୍ମକ ଭାବନା ସହ ଶୋଇବା ଦରକାର ।

## ଭେଣ୍ଟି ଖାଇଲେ ମିଳିଥାଏ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗରୁ ଉପଶମ: ପାଖ ମାଡିବନି ଡାଇବେଟିସ୍

ଆପଣ ଜାଣିଛନ୍ତି କି ଭେଣ୍ଟିରେ କେଉଁ ଭିତାମିନ ଭରପୁର ରହିଛି, ଖାଇଲେ କ'ଣ ଫାଇଦା ମିଳିଥାଏ । ଆଜ୍ଞା ହଁ ଆମେ ଏହା ବତାଇ ଦେବୁ । ଖରା ଦିନ ଆସିବା ମାତ୍ରେ ବଜାରରେ ତାକା ଏବଂ ସବୁଜ ଭେଣ୍ଟି ଆସିଥାଏ । ଭେଣ୍ଟି ଅଧିକାଂଶ ଲୋକଙ୍କ ପ୍ରିୟ ପରିପରିବା ମଧ୍ୟରୁ ଅନ୍ୟତମ । ଭେଣ୍ଟିକୁ ଯେଉଁ ଭାବରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କଲେ ତାହାର ସ୍ଵାଦକୁ ଭଲ ଲାଗେ । ଭେଣ୍ଟି କେବଳ ଏକ ସୁସ୍ଵାଦୁ ପରିପରିବା ନୁହେଁ ବରଂ ଏହା ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଅନେକ ଉପକାରୀ ଖାଦ୍ୟ ହୋଇଥାଏ ।

ଏହି ପରିବାରେ ଭଲ ପରିମାଣର ଭିତାମିନ-ଏ ଅଛି । ଯାହାକୁ ଖାଇବା ଦ୍ଵାରା ଚର୍ମକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ୍, ପୋଟାସିୟମ୍, କ୍ୟାଲସିୟମ୍, କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍, ଫାଇବର ଏବଂ ଫ୍ୟାଟି ଏସିଡ୍ ମିଳିଥାଏ । ଏହି ପରିବାରେ ଭଲ ପରିମାଣରେ ଭିତାମିନ-ଏ ଅଛି । ଯାହାକୁ ଖାଇବା ଦ୍ଵାରା ଚର୍ମକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ୍, ପୋଟାସିୟମ୍, କ୍ୟାଲସିୟମ୍, କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍, ଫାଇବର ଏବଂ ଫ୍ୟାଟି ଏସିଡ୍ ମିଳିଥାଏ ।

**ଦୀର୍ଘତ୍ଵ ସମ୍ମାନ ରଖେ:** ହୃଦ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଭେଣ୍ଟି ମଧ୍ୟ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପକାରୀ ପରିପରିବା ଭେଣ୍ଟିରେ ପେକ୍ଟିନ୍ ନାମକ ଏକ ଉପାଦାନ ଥାଏ । ଯାହା ଖରାପ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲକୁ ହ୍ରାସ କରେ ଏବଂ ହାର୍ଟକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଶରୀରରେ ଖରାପ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିଥାଏ । ଯେଉଁ ଲୋକ ପ୍ରତିଦିନ ଭେଣ୍ଟି ଖାଇଛନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ପାଖରେ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରହିଥାଏ ।

**ମଧୁମେହକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ:** ଯେଉଁମାନଙ୍କର ରକ୍ତରେ ପୁରା ଭାବେ ଅଧିକ ରହିଥାଏ, ସେମାନେ ଭେଣ୍ଟି ଖାଇବା ଉଚିତ୍ । ଭେଣ୍ଟିରେ ଆଣ୍ଟି-ଇନଫ୍ଲାମେଟୋରି ଏବଂ ଆଣ୍ଟି-ଡାଇବେଟିକ୍ ତତ୍ତ୍ଵ ଥାଏ । ଯାହା ରକ୍ତରେ ଗ୍ଲୁକୋଜର ସ୍ତରକୁ ହ୍ରାସ କରିଥାଏ । ଭେଣ୍ଟିରେ ଥିବା ଫାଇବର ରକ୍ତରେ ଗ୍ଲୁକୋଜକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

**ଓଜନ ହ୍ରାସ କରେ:** ଭେଣ୍ଟି ଖାଇବା ଦ୍ଵାରା ଓଜନ ମଧ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରହିଥାଏ । ଭେଣ୍ଟିରେ ମିଳୁଥିବା ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ ରହିଥାଏ ଭେଣ୍ଟିରେ ଫାଇବରରେ ଭରପୁର ମାତ୍ରାରେ ରହିଥାଏ । ଯାହା ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଯଦି ଆପଣ ପତଳା ହେବାକୁ ଚାହାଁନ୍ତି, ତେବେ ନିୟମିତ ଭାବରେ ଭେଣ୍ଟିକୁ ଡାଏଟରେ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ ।

**ହୃଦ୍ଵ୍ୟାଧିକାରକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ:** ଯେଉଁମାନଙ୍କର ହୃଦ୍ଵ୍ୟାଧିକାର ସହ ଜଡିତ ସମସ୍ୟା ଅଛି ସେମାନେ ଭେଣ୍ଟି ଖାଇବା ନିହାତି କରନ୍ତୁ । ଭେଣ୍ଟିରେ ଅନେକ ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ ରହିଛି । ଯାହା ହୃଦ୍ଵ୍ୟାଧିକାର ଉନ୍ନତି ଆଣେ । ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଋତୁରେ ପେଟ ଜନିତ ସମସ୍ୟା ଏବଂ ପାଚିତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ନିୟମିତ ଭାବରେ ଭେଣ୍ଟି ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ।



## ହାଇ ବିପି ନୁହେଁ, ଲୋ ବୁଡ଼ପ୍ରେସର ମଧ୍ୟ ସାଜିପାରେ ମୃତ୍ୟୁର କାରଣ : ନୂଆ ଅଧିକାରରୁ ଖୁଲାଇବା

ଲୋକମାନଙ୍କର ଖରାପ ଜୀବନଶୈଳୀ, ଅନିୟମିତ ରୁଟିନ, ପ୍ରଦୂଷଣ ବୃଦ୍ଧି ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାରଣ ଯୋଗୁଁ ଅନେକ ରୋଗ ମାଡ଼ି ବସୁଛି । ଏଥି ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ ହେଉଛି ରକ୍ତଚାପ ସମସ୍ୟା । ବର୍ତ୍ତମାନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ, ଅଧିକାଂଶ ଜଣାପଡିଛି ଯେ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଅର୍ଥାତ୍ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ସ୍ତ୍ରୋକ ଓ ମୃତ୍ୟୁର ଏକ ପ୍ରମୁଖ କାରଣ ଅଟେ । କିନ୍ତୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ଏକ ନୂଆ ଅଧିକାରରୁ ଜଣାପଡିଛି ଯେ ନିମ୍ନ ରକ୍ତଚାପ ହେଉଛି ସ୍ତ୍ରୋକ ଓ ମୃତ୍ୟୁର ଦ୍ଵିତୀୟ ପ୍ରମୁଖ କାରଣ ।

ନିମ୍ନ ରକ୍ତଚାପ ସାଧାରଣ ଭାବେ ଅଧିକ ନମ୍ବର ଭାବେ ୯୦ ମିଲିମିଟର ପାରା କିମ୍ବା ନିମ୍ନ ସଂଖ୍ୟା ପାଇଁ କମ୍ ୬୦ ମିମି ଏଡିଏଲ କମ୍ ରହିଲେ ଏହାକୁ ରକ୍ତ ଚାପ କୁହାଯାଏ । ଯାହା ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ନିମ୍ନ ରକ୍ତଚାପ ବୋଲି ବିବେଚନା କରାଯାଏ । ନିମ୍ନ ରକ୍ତଚାପରେ କୌଣସି ଆଖିବୁଣିଆ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖା ଯାଏ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇବା ଓ ବାନ୍ତି ହୋଇପାରେ । ବେଳେବେଳେ, ନିମ୍ନ ରକ୍ତଚାପ ଜୀବନ ପ୍ରତି ବିପଦ ହୋଇପାରେ । ନିମ୍ନ ରକ୍ତଚାପର କାରଣଗୁଡ଼ିକ ବିଷୟରେ କହିବାକୁ ଗଲେ ତିହାଇଡ୍ରେଟ୍ସ ଏବଂ ହାଇପୋଟେନ୍ସନ୍ ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ନିମ୍ନ ରକ୍ତଚାପ କ'ଣ ପାଇଁ ଘଟୁଛି ତାହା ଜାଣିବା



କରୁରା, ଯଦି ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ ତେବେ ଏହାର ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇପାରିବ ।

ଅର୍ଥୋଷ୍ଟାଟିକ୍ ହାଇପୋଟେନ୍ସନ୍ ବିଷୟରେ କହିବାକୁ ଗଲେ ବସିଥିବା ସ୍ଥାନରୁ କିମ୍ବା ଶୋଇବା ପରେ ଉଠିଲେ ଏହା ହଠାତ୍ ରକ୍ତଚାପର ହ୍ରାସ ହୁଏ । ଏହାର କାରଣ ହେଉଛି ତିହାଇଡ୍ରେଟ୍ସ, ବାର୍ଦ୍ଧକାଳୀନ ଶଯ୍ୟା ବିଶ୍ରାମ, ଗର୍ଭଧାରଣ, କିଛି ଚିକିତ୍ସା ଅବସ୍ଥା ଏବଂ କିଛି ମେଡିକେସନ୍ ପିରିୟଡ୍ । ଖାସ କରି ଯୁବଗୋଷ୍ଠୀଙ୍କ ପାଖରେ ଏପରି ନିମ୍ନ ରକ୍ତଚାପ ସାଧାରଣ ଦେଖାଯାଏ । ପୋଷ୍ଟପ୍ରେଡିଆଲ୍ ହାଇପୋଟେନ୍ସନ୍ ରକ୍ତଚାପର ଏହି ହ୍ରାସ ଖାଇବା ପରେ ୧ ରୁ ୨

ଘଣ୍ଟା ପରେ ହୁଏ । ଏହା ବୟସ୍କମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ । ଶରୀରରେ କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ କ୍ଷତ ହେବାପରେ ମଧ୍ୟ ନିମ୍ନ ରକ୍ତଚାପ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ଅତ୍ୟଧିକ ନିମ୍ନ ରକ୍ତଚାପ (ହାଇପୋଟେନ୍ସନ୍) କିମ୍ବା ଲକ୍ଷଣ ଦେଖି, ତେବେ ଜରୁରୀକାଳୀନ ଚିକିତ୍ସା ସହାୟତା ନିଅନ୍ତୁ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କର କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ ନିମ୍ନ ରକ୍ତଚାପ ହେଉଛି ଓ ଆପଣ ଭଲ ଅନୁଭବ କରୁନାହାଁନ୍ତି, ତେବେ ଆପଣ ନିୟମିତ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଯାଞ୍ଚ କରିବା ଦରକାର ।

### ନିମ୍ନ ରକ୍ତଚାପ ଲକ୍ଷଣ:

- ◆ ଅସ୍ଵସ୍ଥ ଜିମ୍ବା ଦୁର୍ବଳ ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି
- ◆ ସ୍ତର ଚାଲାଇବା କିମ୍ବା ହାଲୁକା ହେବା
- ◆ ଦୂରତା ଲାଗିବା
- ◆ ଅଧିକାଂଶ ଅନୁଭବ କରିବା
- ◆ ଏକାଗ୍ରତା କରିବାର ଅସୁବିଧା ହେବା
- ◆ ବାନ୍ତି ଲାଗିବା

## ମଧୁମେହ ଠୁ ଓଜନ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ ଅଳ୍ପସା ମଞ୍ଜି

ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ ମଧୁମେହ ଓ ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି ଅଧିକାଂଶ ଲୋକଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦେଖାଯାଉଛି । ଏହି ସମସ୍ୟାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ପାଇଁ ମେଡିକେସନ୍ ଅପେକ୍ଷା ଜୀବନଶୈଳୀରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଏବଂ କେତେକ ଖାଦ୍ୟ କଟକଣା ସର୍ବୋତ୍ତମ ବିକଳ୍ପ । ତେବେ ଆଜିର ଆଲୋଚନାରେ ଆମେ ଏପରି ଏକ ଫୁଲର ମଞ୍ଜି ବାବଦରେ ଆଲୋଚନା କରିବା, ଯାହା ମଧୁମେହ ସମେତ ଓଜନକୁ ମଧ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇପାରିବ...

ଏହି ଫୁଲ ହେଉଛି ଅଳ୍ପସା । ଅଳ୍ପସା ଫୁଲର ମଞ୍ଜି ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ସ୍ତରକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ । ଏଥିରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣର ଫାଇବର ଥାଏ, ଯାହା ହୃଦ୍ଵ୍ୟାଧିକାରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଅଧିକ ଫାଇବର କାରଣରୁ ଅଳ୍ପସା ମଞ୍ଜିଗୁଡ଼ିକ କମ୍ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ସେପିକ୍ ଖାଦ୍ୟ ଭାବରେ ବିବେଚନା କରାଯାଏ । ଏହାର ଅର୍ଥ, ସେଗୁଡ଼ିକ ଖାଇବା ଦ୍ଵାରା ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ସ୍ତର ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ ନାହିଁ ଏବଂ ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରହିବ ।

**ଅଳ୍ପସା ମଞ୍ଜି ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କୁ ଅକ୍ଵାପଣରୁ ମଧ୍ୟ ମୁକ୍ତି ଦେଇଥାଏ । ରକ୍ତ ଶର୍କରା ସ୍ତରକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ଅଳ୍ପସା**



**ମଞ୍ଜି କିପରି ପ୍ରଭାବଶାଳୀ, କାଶୁ...**  
 ମଧୁମେହ ରୋଗୀମାନେ ଖାଦ୍ୟରେ ଅଳ୍ପସା ମଞ୍ଜିକୁ କାକା ଆକାରରେ ସାମିଲ କରିପାରିବେ । ଏହା ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ସ୍ତରକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଓଜନ, ରକ୍ତଚାପ, ଆଇସ-ଏଚ୍ ଏବଂ ପେଟ ସ୍ଵସ୍ଥ୍ୟରେ ଅନେକ ରୋଗକୁ ରକ୍ଷା କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ଅଳ୍ପସା ମଞ୍ଜି ।

**ଅଳ୍ପସା ମଞ୍ଜି କାକା ପ୍ରସ୍ତୁତ ପ୍ରଣାଳୀ**  
 ପ୍ରଥମେ ହୃଦ୍ଵ୍ୟାଧିକାର କମ୍ ପାଣିରେ ୨ ଗାମଚ ଅଳ୍ପସା ମଞ୍ଜି ମିଶାନ୍ତୁ । ଏହା ପରେ ପ୍ୟାନରେ କିଛି ପାଣି ଗରମ କରି ସେଥିରେ ଭିଜା ହୋଇଥିବା ମଞ୍ଜି ପକାଇ କିଛି ସମୟ ଫୁଟାନ୍ତୁ । ଭଲ ଭାବେ ଫୁଟିଯିବା ପରେ ଏହି ପାଣିକୁ ଛାଣି ପିଅନ୍ତୁ ।







