

ବଳାଙ୍ଗୀ ଡିଗ୍ରୀ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଆତ୍ମ ସୁରକ୍ଷା ତାଲିମ ଶିବିର



ନାଳଗିରି , ୧୩/୨ (ନି.ପ୍ର): ବଳାଙ୍ଗୀ ଡିଗ୍ରୀ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଉଚ୍ଚଶିକ୍ଷା ବିଭାଗ ଦ୍ୱାରା ନିର୍ଦ୍ଦେଶିତ ଛାତ୍ରୀ ଆତ୍ମସୁରକ୍ଷା ଶିବିର କଲେଜ ପରିସରରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । କଲେଜର ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଡ. ରତ୍ନାକର ସିଂହ ସମେତ କଲେଜର ବରିଷ୍ଠ ଅଧ୍ୟାପକ ମନୋଜ କୁମାର ନାୟକ, ଅକ୍ଷୟ

କୁମାର ମହାକୁଡ଼ା, ବିଶ୍ୱଜିତ ପ୍ରଧାନ, ସନ୍ତୋଷ ପଣ୍ଡାଙ୍କ ଗହଣରେ ଶିବିରକୁ ଉଦଘାଟନ କରିଥିଲେ । ବର୍ତ୍ତମାନ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଛାତ୍ରୀମାନେ ଆତ୍ମସୁରକ୍ଷାର ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ବୋଲି ଡ.ସିଂହ ବକବ୍ୟରେ ପ୍ରକାଶ କରିଥିଲେ । ଶିବିରର ସଂଯୋଜିକା ବାଣିଜ୍ୟ ବିଭାଗ ଅଧ୍ୟାପିକା ଶ୍ରୀମିତା ଘୋଷ, ଗୁହ

ବିଜ୍ଞାନ ଅଧ୍ୟାପିକା ନମିତା ଦତ୍ତ, ଉଦ୍ଭିଦ ବିଜ୍ଞାନ ଅଧ୍ୟାପିକା ତନ୍ମୁଗ୍ରୀ ପୋଥାଳ ଓ କନିଷ୍ଠ କିରାଣୀ କୁନ୍ତଳା ସ୍ୱଳାରଙ୍କ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ ଶିବିର ପରିଚାଳିତ ହୋଇଥିଲା । ମୁଖ୍ୟପ୍ରଶିକ୍ଷକ ଭାବରେ ବଦିତା ସେଠୀ ଅତିଥି ମାନେ ପୂର୍ବରୁ ଅନୁଷ୍ଠିତ ୫୭ଜଣ ଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ଶ୍ରେଣୀରେ ଆଠଦିନଧରି ବିଭିନ୍ନ କୌଶଳମାନ ଶିକ୍ଷା ଦେଇଥିଲେ ।

ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ହରିହର ଜୟନ୍ତୀ ପାଳିତ

ପୁରୀ, ୧୩/୨ (ନି.ପ୍ର): ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ହରିହରଙ୍କ ଜୀବନୀ ଓ ଆଦର୍ଶ ସମାସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ସର୍ବଦା ପ୍ରେରଣାଦାୟୀ । ଆଚାର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ଜୀବନ ସେବା, ସମର୍ପଣ ଓ ତ୍ୟାଗ ର ଶିକ୍ଷା ଦିଏ । ତାଙ୍କ ଭଲ ମଣିଷ ହୁଅନ୍ ଆହ୍ୱାନ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମଣିଷ ଚରିତ୍ରକୁ ସବୁଦିନ ସଂଘାରିତ କରି ଚାଲିଥିବ ବୋଲି ପୌର ନିର୍ବାହୀ ଅଧିକାରୀ ଅଭିମନ୍ୟୁ ବେହେରା ମତବ୍ୟକ୍ତ କରିଛନ୍ତି । ଆଜି ପୂର୍ବାହ୍ନରେ ସଦ୍ଭାବନା ସଭାଗୃହରେ ଜିଲ୍ଲା ପ୍ରଶାସନ ସୂଚନା ଓ ଲୋକ ସମ୍ପର୍କ ବିଭାଗ, ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ହରିହର ସ୍ମୃତି ସଂସଦ, ସର୍ବୋଦୟ ମେଳା ସମିତି ପକ୍ଷରୁ ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ହରିହରଙ୍କ ୧୪୭ ତମ ଜୟନ୍ତୀ ପାଳିତ ହୋଇଥିଲା । ଏଥିରେ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗଦେଇ ପୌର ନିର୍ବାହୀ ଅଧିକାରୀ ଶ୍ରୀ ବେହେରା ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ହରିହରଙ୍କ ବାଗ୍ମାତା, ମେଧା ଓ ଦୁର୍ଲ୍ଲମତା ଅନନ୍ୟ ବୋଲି କହିବା ସହ ତାଙ୍କ ଆଦର୍ଶ ଓ ଜୀବନ ଦର୍ଶନ ସମଗ୍ର ମାନବ ଜାତି ପାଇଁ

ପ୍ରେରଣାର ଉଷ୍ମ ବୋଲି କହିଥିଲେ । ଓଡ଼ିଆ ଭାଷା ପ୍ରତିଷ୍ଠାନର ପ୍ରାକ୍ତନ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ କୈଳାସ ଚନ୍ଦ୍ର ଟୀକାକ୍ଷତରାୟ ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ହରିହରଙ୍କ ଜୀବନ ଓ ଜୀବନ ଚର୍ଯ୍ୟା ଆଦ୍ୟତ ସରଳ ଓ ନିରାତମ୍ଭର ରହିଥିଲା ସତ ହେଲେ ତାଙ୍କ ଆଦର୍ଶ ଓ ଚରିତ୍ର ଉଚ୍ଚ ମୂଲ୍ୟବୋଧର ପ୍ରତୀକ ଥିଲା ବୋଲି କହିଥିଲେ । ଜଣେ ଜ୍ଞାନୀ, ଗୁଣୀ ହୋଇ ମଧ୍ୟ ସେ ଅତି ସାଧାରଣ ଜୀବନ ଯାପନ କରୁଥିଲେ । ତାଙ୍କ ଆଚରଣ ଓ ଉଚ୍ଚାରଣରେ ପ୍ରଭେଦ ନ ଥିଲା ବୋଲି ଶ୍ରୀ ଟୀକାାକ୍ଷତରାୟ କହିଥିଲେ । ସର୍ବୋଦୟ ମେଳା ସମିତିର ସଭାପତି ଉମାବଲ୍ଲଭ ମହାପାତ୍ରଙ୍କ ସଭାପତିତ୍ୱରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଏହି ଜୟନ୍ତୀ ସମାରୋହରେ ଅତିଥି ମାନେ ଯୋଗଦେଇ ଶ୍ରଦ୍ଧା ସୁମନ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ । ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ହରିହର ସ୍ମୃତି ସଂସଦର ସମ୍ପାଦକ ଶିବ ପ୍ରସାଦ ମିଶ୍ର ସ୍ୱାଗତ ଅଭିଭାଷଣ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ । ସୂଚନା ଓ ଲୋକ ସମ୍ପର୍କ ଉପ

ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ସନ୍ତୋଷ କୁମାର ସେଠୀ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଆଭିମୁଖ୍ୟ ସମ୍ପର୍କରେ ସୂଚନା ଦେବା ସହ ସଭା ପରିଚାଳନା ଓ ଶେଷରେ ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ । ଅତିଥି ମାନେ ପୂର୍ବରୁ ଅନୁଷ୍ଠିତ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରତିଯୋଗିତାର କୃତି ପ୍ରତିଯୋଗୀ ଓ ଛାତ୍ର ବୃତି ପାଇଥିବା ଛାତ୍ର ଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ପୁରସ୍କୃତ କରିଥିଲେ । ସଭା ପୂର୍ବରୁ ଅତିଥି ମାନେ ଗାନ୍ଧୀ ଘାଟରେ ଥିବା ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧୀଙ୍କ ପ୍ରତିମୂର୍ତ୍ତି ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ହରିହର ଛକ ସ୍ଥିତ ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ହରିହରଙ୍କ ପ୍ରତିମୂର୍ତ୍ତି, ବାର ଆସୋସିଏସନ ନିକଟରେ ଥିବା ବରପୁତ୍ରଙ୍କ ପ୍ରତିମୂର୍ତ୍ତି ଓ ସଦ୍ଭାବନା ସଭାଗୃହରେ ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ହରିହର, ମହାତ୍ମାଗାନ୍ଧୀ ଓ ବିନୋବାଭାବେଙ୍କ ଫଟୋ ଚିତ୍ରରେ ମାଲ୍‌ଯାପର୍ଣ କରିଥିଲେ । କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ସମାଜସେବୀ, ସର୍ବୋଦୟ ମେଳା ସମିତିର ସଦସ୍ୟ, ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ, ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ, ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ମାନେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ ।

ଡିଏଭିରେ ସ୍ୱାମୀ ଦୟାନନ୍ଦ ସରସ୍ୱତୀ ଜୟନ୍ତୀ ପାଳିତ

ଝାରସୁଗୁଡ଼ା, ୧୩/୨ (ନି.ପ୍ର): ଡିଏଭି ଆନ୍ଦୋଳନର ମହାନ କର୍ଷଧାର, ବୈଦିକ ଜାଗରଣର ବିଶ୍ୱକର୍ମୀ, ଡିଏଭି ସଂସ୍ଥାପକ ତଥା ଆର୍ଯ୍ୟ ସମାଜର ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ସ୍ୱାମୀ ଦୟାନନ୍ଦ ସରସ୍ୱତୀଙ୍କ ୨୦୩ ତମ ଜନ୍ମ ଜୟନ୍ତୀ ଡିଏଭି ପଦ୍ମିକ ସ୍କୁଲ ଝାରସୁଗୁଡ଼ା ପରିସରରେ ମହାସମାରୋହରେ ପାଳିତ ହୋଇଯାଇଛି । ବିଦ୍ୟାଳୟର ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଲକ୍ଷ୍ମୀକାନ୍ତ ଦେବତାଙ୍କ ସଭାପତିତ୍ୱରେ ଆୟୋଜିତ ଦୟାନନ୍ଦ ଜୟନ୍ତୀ ପାଳନ ଅବସରରେ ସ୍ୱାମୀ ଦୟାନନ୍ଦଙ୍କ ଫଟୋ ଫଳକରେ ମାଲ୍ୟାପର୍ଣ କରାଯିବ । ସହିତ ଭକ୍ତିପୂତ

ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି ଜ୍ଞାପନ କରାଯାଉଥିଲା । ତେଜାନାଳ ସରାଙ୍ଗ ସ୍ଥିତ ଇନ୍ଦିରା ଗାନ୍ଧୀ ଇନଷ୍ଟିଚ୍ୟୁଟ ଅଫ ଟେକ୍ନୋଲୋଜିରୁ ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ପ୍ରଫେସର ତଥା ନିମାପଡ଼ା ଡିଏଭି ପରିଚାଳନା ସମିତି ସଭ୍ୟ ଡଃ. ମନ୍ଦୋଜ କୁମାର ଦାଶ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବରେ ଯୋଗଦାନପୂର୍ବକ ବିଶ୍ୱଶାନ୍ତି ଓ ବିଶ୍ୱ କଲ୍ୟାଣ ନିମନ୍ତେ ଆୟୋଜିତ ହୋମୟଜ୍ଞରେ ସାମିଲ ହୋଇଥିଲେ । ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଶ୍ରୀ ଦେବତା ସ୍ୱାଗତ ଭାଷଣରେ ଭାରତର ନବଜାଗରଣ ଯୁଗର ପ୍ରମୁଖ ଦାର୍ଶନିକ, ସମାଜସଂଘାରକ ତଥା ବେଦ

ପ୍ରଚାରକ ସ୍ୱାମୀ ଦୟାନନ୍ଦ ସରସ୍ୱତୀଙ୍କ ଭାରତୀୟ ସଂସ୍କୃତି ପ୍ରତି ଅବଦାନ, ବୈଦିକ ସତ୍ୟତା, ନୈତିକ ମୂଲ୍ୟବୋଧ, ଆଧୁନିକ ବିଜ୍ଞାନମୂଳକ ଶିକ୍ଷା, ଚାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ଚିନ୍ତାଧାରା, ‘ବେଦକୁ ଫୋର୍ଗଟ’ ସନ୍ଦେଶ, ଡିଏଭି ଶିକ୍ଷା ଆନ୍ଦୋଳନ, ଆଧୁନିକ ବିଜ୍ଞାନମୂଳକ ଶିକ୍ଷା ସହ ବେଦିକ ନୈତିକତା, ସ୍ୱାମୀଜୀଙ୍କ ଚିନ୍ତାଧାରାରୁ ପ୍ରେରଣା, ‘ବେଦକୁ ଫେରିବା’ ର ସନ୍ଦେଶ, ନାରୀ-ଶିକ୍ଷା ସମାନତା, ପ୍ରକୃତି ଉପାସନା, ମୂର୍ତ୍ତୀ ପୂଜା ବିରୋଧୀ ନୀତି, ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସ ବିରୋଧୀ ନୀତି ଏବଂ ସର୍ବୋପରି ସାମାଜିକ

କୁସଂସ୍କାର ବିରୋଧୀ ସଂଗ୍ରାମ ସନ୍ଦର୍ଭରେ ଆଲୋକପାତ କରିଥିଲେ । ଶିକ୍ଷକ ପଦ୍ମାବନ ସାହୁ ଦୟାନନ୍ଦଙ୍କ ଜୀବନ ଚରିତ୍ର ପାଠ କରିଥିଲେ । ଅନେକ ବିହାରୀ ସାହୁ, ନାଳିମା ଫେଲ୍ଡ, ଏସ୍.କେ. ସିରାଜୁଦିନ, ପବିତ୍ର ମୋହନ କବି, ନିତ୍ୟାନନ୍ଦ ସାହୁ, ପ୍ରମୋଦ ନାଥ, ସରିତା ମିଶ୍ର, ମୋନିକା ଶ୍ରୀବାସ୍ତବ, ଅନୀମିକା ରାମୀ, ସୁଜନ୍ୟା ମହାପାତ୍ର, ମନିଷା ତାନ୍ଦ, ସୁନୟା ପ୍ରହରାଜ, ଅଙ୍କିତା ସାହୁ, ସ୍ମିତା ସାହୁ ପ୍ରମୁଖ ବିଦ୍ୟାଳୟର ସମସ୍ତ ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଉପସ୍ଥିତ ରହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ସଫଳ କରିଥିଲେ ।

ସି.ଏମ୍. ଟ୍ରଷ୍ଟି ଭଲିବଲ, ଖୋ-ଖୋ ଓ ଫୁଟବଲ ପାଇଁ ୧୪ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ବାଳକ-ବାଳିକାଙ୍କ ଚୟନ ପ୍ରକ୍ରିୟା

ନୂଆପଡ଼ା, ୧୩/୨ (ନି.ପ୍ର): ନୂଆପଡ଼ା ଜିଲ୍ଲାରେ ଆସନ୍ତା ଫେବୃୟାରୀ ୧୩ ଓ ୧୭ ତାରିଖରେ ଜିଲ୍ଲା ଷଭାୟ ସି.ଏମ୍. ଟ୍ରଷ୍ଟି ଭଲିବଲ, ଖୋ-ଖୋ ଓ ଫୁଟବଲ ପାଇଁ ୧୪ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ବାଳକ ଓ ବାଳିକା ବିଭାଗରେ ଆୟୋଜିତ ହେବ । ଏହି ସଂକ୍ରାନ୍ତରେ ସ୍ଥାନୀୟ ଇନଡୋର ଷ୍ଟାଡିୟମଠାରେ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ମଧୁସୂଦନ ଦାଶଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ୍ରମେ ଖେଳ ଶିକ୍ଷକ ୭-୩୦ ମିନିଟରୁ ସନ୍ଧ୍ୟା ୭ଟାକାମୀନାଙ୍କ ସହ ଏକ

ପରିଚାଳନା ବୈଠକ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା । ବୈଠକରେ ସର୍ବସମ୍ମତିକ୍ରମେ ନିଷ୍ପତି ହୋଇଥିଲା ଯେ, ଫେବୃୟାରୀ ୧୩ ତାରିଖରେ ସରକାରୀ ବାଳିକା ଉଚ୍ଚ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ୧୪ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ବାଳକ ଓ ବାଳିକା ବିଭାଗରେ ସି.ଏମ୍. ଟ୍ରଷ୍ଟି ଭଲିବଲ ଓ ଖୋ-ଖୋ ପାଇଁ ଜିଲ୍ଲା ଷଭାୟ ଦଳ ଗଠନ ନିମନ୍ତେ ଚୟନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆୟୋଜିତ ହେବ । ଚୟନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଉଦଘାଟିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଶିବିରରେ ବିଭାଗର ଦଳ ଗଠନ ନିମନ୍ତେ ଚୟନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆୟୋଜିତ ହେବ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ପ୍ରାୟ ୨୪୦ ଜଣ ପିଲିଟି ଶିକ୍ଷକ-ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀମାନଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ବିଗଦର୍ଶନ କର୍ମଶାଳା ଶୁକ୍ରବାର ଉଦଘାଟିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଶିବିରରୁ ସ୍ଥିତି ଇମେଜ୍ ଠାରେ ଦୂରଟି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ପ୍ରାୟ ୨୪୦ ଜଣ ପିଲିଟି ଶିକ୍ଷକ-ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ନେଇ ଦିଗଦର୍ଶନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଆୟୋଜନ କରାଯାଇଥିଲା ।

ସେହିପରି ୧୭ ତାରିଖରେ ଜିତାମିତ୍ର ଉଚ୍ଚ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ସି.ଏମ୍. ଟ୍ରଷ୍ଟି ଫୁଟବଲ ପାଇଁ ଚୟନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସକାଳ ୭.୩୦ ମିନିଟରୁ ୧୧.୩୦ ମିନିଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହେବ । ଚୟନ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ କେବଳ ପୂର୍ବରୁ ପଞ୍ଜୀକରଣ କରିଥିବା ବାଳକ ଓ ବାଳିକା ଖେଳାଳୀ ମାନେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିପାରିବେ । ଯେଉଁ ଖେଳାଳୀମାନେ ୧୪ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ବୟସର ହୋଇଥିବା ସତ୍ତ୍ୱେ ଅନଲାଇନ୍ ଆବେଦନ

କରିସାରିନାହାନ୍ତି, ସେମାନେ ଉଚ୍ଚ ଦିନ ନିଜର ଆଧାର କାର୍ଡ, ଜନ୍ମ ପ୍ରମାଣପତ୍ର ଓ ଦୂରଟି ପାସପୋର୍ଟ ସାରକ ଫଟୋ ସହ ଉପସ୍ଥିତ ହୋଇ ସେଠାରେ ପଞ୍ଜୀକରଣ କରି ଚୟନ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଭାଗନେଇପାରିବେ । ଏହି ଚୟନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ପାଇଁ କୌଣସି ଯାତ୍ରା ଭରା କିମ୍ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଖର୍ଚ୍ଚର ବ୍ୟବସ୍ଥା ନାହିଁ । ସମସ୍ତ ଖେଳାଳୀମାନଙ୍କୁ ଅନୁରୋଧ ଯେ, ସେମାନେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେ ପହଂଚି ଆବଶ୍ୟକ ଦସ୍ତାବେଜ ଦାଖଲ କରି ଚୟନ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଭାଗ ନେବେ ।

କିନ୍ନର ଅଞ୍ଜଳିକ ପାଇଁ ସିଂହଦ୍ୱାରରେ ଦୀପଦାନ

ପୁରୀ, ୧୩/୨ (ନି.ପ୍ର): ଓଡ଼ିଶା କିନ୍ନର ଆଖଡା ଓ ପୁରୀ ଜିଲ୍ଲା କିନ୍ନର ସଂଘ ମିଳିତ ଆନୁକୁଲ୍ୟରେ ପିପିଲିର କିନ୍ନର ଅଞ୍ଜଳିକ ମୃତ୍ୟୁର ୧୨ ଦିନରେ ତା’ର ଆତ୍ମାର ସଦଗତି ନିମନ୍ତେ ଶ୍ରୀମନ୍ଦିର ସିଂହଦ୍ୱାର ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଦୀପଦାନ କରିଛନ୍ତି । ଏହି ଘଟଣାରେ ଉପଯୁକ୍ତ କ୍ଷତିପୂରଣ ସହାୟତା ଯୋଗାଇ ଦେବା ପାଇଁ ସରକାରଙ୍କ ନିକଟରେ ଦାବି କରିଛନ୍ତି । ଅଭିଯୁକ୍ତଙ୍କୁ କଠୋର ଦଣ୍ଡ ଦିଆଯାଉ । ଭୁବନେଶ୍ୱର ପୀଠାଧିଶ୍ୱର ମେଘନା ମା, ଶ୍ରୀମହତ୍ତ ପ୍ରିୟାଂଶା ଦାସ, ଦେବକୀ ମା, ପିତୃ, କବିତା, ପୂଜା, ଗୌରୀ, ରିମଝିମ, ଆରୋହୀ, କୁନ୍ଦନଙ୍କ ସମେତ ଶତାଧିକ କିନ୍ନର ଏକତ୍ରିତ ବସି ଦୀପ ଜାଳି ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ । ମହାପ୍ରଭୁ ଶ୍ରୀକରମୁଖ ତା’ର ଆତ୍ମାକୁ ଶାନ୍ତି ଦେବା ସହ ତା’ର ପରିବାରବର୍ଗଙ୍କୁ ସହାୟ ହୁଅନ୍ତୁ ବୋଲି କାମନା କରିଥିଲେ ।

ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଙ୍କ ଜିଲ୍ଲାସ୍ତରୀୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତି ବୈଠକ ଅନୁଷ୍ଠିତ

ନୂଆପଡ଼ା, ୧୩/୨ (ନି.ପ୍ର): ନୂଆପଡ଼ା ଜିଲ୍ଲାର ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଓ ସଚେତନତା ଶିବିର ଆୟୋଜନ ସନ୍ଧ୍ୟାୟ ଏକ ପ୍ରସ୍ତୁତି ବୈଠକ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ମଧୁସୂଦନ ଦାଶଙ୍କ ଅଧକ୍ଷତାରେ ଜିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କ ସମ୍ମିଳନୀ କକ୍ଷରେ ଆଜି ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଏହି ବୈଠକରେ ଜିଲ୍ଲା ସାମାଜିକ ସୁରକ୍ଷା ଅଧିକାରୀ ଅନନ୍ତ କୁମାର ହେମ୍ବର ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସ୍ୱାଗତ କରି ସଭାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଜ୍ଞାପନ କରିଥିଲେ । ଆଲୋଚନା ଅନୁସାରେ ଆସନ୍ତା ଫେବୃଆରୀ ୨୦ ତାରିଖରେ ନୂଆପଡ଼ା ସ୍ଥିତ ପଥ ପ୍ରାନ୍ତ ସୁବିଧା କେନ୍ଦ୍ରରେ ଜିଲ୍ଲା ସ୍ତରରେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବିଶେଷ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆୟୋଜିତ ହେବ । ଏହି ଅବସରରେ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଯୋଗ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସହିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କାର୍ଡ ମଧ୍ୟ ବଂଚନ କରାଯିବ ।

ଜିଲ୍ଲାର ବିଭିନ୍ନ ବ୍ଲକରୁ ଆସିଥିବା ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ମାନଙ୍କ ସହ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଆଲୋଚନା କରି ସେମାନଙ୍କ ସମସ୍ୟା ଓ ପ୍ରସ୍ତାବ ସମ୍ପର୍କରେ ଅବଗତ ହୋଇଥିଲେ । ଜିଲ୍ଲାପାଳ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କୁ ନିଜ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ସଚେତନ ରହିବା, ନିୟମିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା କରାଇବା ଓ ସୁନିୟନ୍ତ୍ରିତ ଜୀବନ ଶୈଳୀ ଅନୁସରଣ କରିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥିଲେ । ସେହିପରି, ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କୁ ପରିଚୟପତ୍ର ପ୍ରଦାନ ସମସ୍ୟା ସମ୍ପର୍କରେ ମଧ୍ୟ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବା ସହ ଏହାକୁ ନେଇ ଜିଲ୍ଲା ଆରକ୍ଷା ଅଧିକ୍ଷକଙ୍କ ସହ ଆଲୋଚନା କରିବେ ବୋଲି ଆଶ୍ୱସନା ଦେଇଥିଲେ । ଜିଲ୍ଲା ସ୍ତରରେ ଆୟୋଜିତ ହେବାକୁ ଥିବା ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ପ୍ରାୟ ୨୦୦ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବା ଲକ୍ଷ୍ୟ ରହିଛି । କାର୍ଯ୍ୟଯୋଜନା ଅନୁଯାୟୀ ପ୍ରଶିକ୍ଷିତ ଯୋଗ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରତ୍ୟେ

ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ଆୟୋଜନ କରାଯିବ । ଏହାସହିତ ଜିଲ୍ଲା ମୁଖ୍ୟ ଚିକିତ୍ସାଳୟର ଡାକ୍ତର ଓ ନର୍ସିଂଗଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସାଧାରଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା ଓ ନିଦାନ ଶିବିର ଆୟୋଜିତ ହେବ । ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଏହି ଶିବିରରେ କିତନୀ ବିଶେଷଜ୍ଞ, ମାନସିକ ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞ, ଚକ୍ଷୁ , ଦାନ୍ତ ବିଶେଷଜ୍ଞ ମାନଙ୍କୁ ନିଯୋଜିତ କରିବା ପାଇଁ ଜିଲ୍ଲା ମୁଖ୍ୟ ଚିକିତ୍ସାଧିକାରୀଙ୍କୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଥିଲେ । ଶିବିରରେ ସଚେତନତା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅନ୍ତର୍ଗତ ଡିଜିଟାଲ ସାକ୍ଷରତା ବିଷୟରେ ସାରବର ଠକେର, ଡିଜିଟାଲ ଗିରଫ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅନଲାଇନ୍ ସମସ୍ୟା ସମ୍ପର୍କରେ ପୋଲିସ୍ ପ୍ରଶାସନ, ସାଇବର ବିଶେଷଜ୍ଞ ଓ ଜିଲ୍ଲା ଇ-ଗଭର୍ନାନ୍ସ ମ୍ୟାନେଜରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଅବଗତ କରାଯିବ । ଏହାଛଡ଼ା ବ୍ୟାଙ୍କ ଓ ବୀମା ବିଭାଗ ଅଧିକାରୀମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ନିବେଶ, ଆୟକର ରିଟର୍ନ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

ବୀମା ଓ ଅବସର ଲାଭ ସମ୍ପର୍କରେ ଆର୍ଥିକ ସାକ୍ଷରତା ବିଷୟରେ ସଚେତନତା ସଭା ହେବ । ତତ୍ତ୍ୱପରି ‘ମେଂଟେନାନ୍ସ ଏକ୍ସ ଡ୍ରେଲଫେର ଅଫ ଫ୍ୟାରେଂଚସ୍ ଏକ୍ସ ସିନିୟର ସିଟିଜେନ୍ସ ଆକ୍ଟ, ୨୦୦୭’ ସହିତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଆଇନଗତ ସହାୟତା ସମ୍ପର୍କରେ ଜିଲ୍ଲା ଆଇନ ସେବା ପ୍ରାଧିକରଣ ଓ ପୋଲିସ୍ ପ୍ରଶାସନ ପକ୍ଷରୁ ଅବଗତ କରାଯିବ । ଏହି ବୈଠକରେ ଜିଲ୍ଲା ମୁଖ୍ୟ ଚିକିତ୍ସାଧିକାରୀ ଡଃ ଦ୍ୱାରିକାନାଥ ଶତପଥୀ, ଜିଲ୍ଲା କ୍ରୀଡ଼ା ଅଧିକାରୀ ରାଜେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରସାଦ ବଡ଼ଈ, ଜିଲ୍ଲା ସୂଚନା ଓ ଲୋକସମ୍ପର୍କ ଅଧିକାରୀ ବିଦ୍ୟାପତି ପଣ୍ଡା, ଉପଖଣ୍ଡ ସୂଚନା ଓ ଲୋକସମ୍ପର୍କ ଅଧିକାରୀ ରମାକାନ୍ତ ବିଶ୍ୱାସ, ଡିଜିଟିଏମ୍ ବୀରେନ୍ଦ୍ର ସିଂ ବକ୍ଷସେନା, ବିଭିନ୍ନ ବିଭାଗୀୟ ଅଧିକାରୀ, ବିଭିନ୍ନ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ସଂଘର ସଭାପତି ଓ ସଦସ୍ୟ ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ।

ଭୁବନେଶ୍ୱର,୧୩ ଫେବୃୟାରୀ (ହି.ଦି) – ବିଦ୍ୟାଳୟ ଓ ଗଣଶିକ୍ଷା ବିଭାଗ ଅନ୍ତର୍ଗତ ଉଚ୍ଚ ମାଧ୍ୟମିକ ଶିକ୍ଷା ନିର୍ଦ୍ଦେଶାଳୟ ଅଧିନ ସରକାରୀ ଉଚ୍ଚ ମାଧ୍ୟମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଓ ସରକାରୀ ଉନ୍ନାତ ଉଚ୍ଚ ମାଧ୍ୟମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ନିଯୁକ୍ତି ପାଇଥିବା ପିଜିଟି ଶିକ୍ଷକ-ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀମାନଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଦିଗଦର୍ଶନ କର୍ମଶାଳା ଶୁକ୍ରବାର ଉଦଘାଟିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଶିବିରରୁ ସ୍ଥିତି ଇମେଜ୍ ଠାରେ ଦୂରଟି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ପ୍ରାୟ ୨୪୦ ଜଣ ପିଲିଟି ଶିକ୍ଷକ-ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ନେଇ ଦିଗଦର୍ଶନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଆୟୋଜନ କରାଯାଇଥିଲା । ଉଦଘାପନା ଅଧିବେଶନରେ ଉଚ୍ଚଶିକ୍ଷା ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ କାଳୀପ୍ରସନ୍ନ ମହାପାତ୍ର, ଉଚ୍ଚ ମାଧ୍ୟମିକ ଶିକ୍ଷା ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଶ୍ରୀମତୀ ନିୟତା ପଟ୍ଟନାୟକ, ଯୁଗ୍ମ

ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଶ୍ରୀମତୀ ବିନିତା ସେନାପତି, ଯୁଗ୍ମ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ସବିତ୍ରା ମାଳି, ଉପନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଶ୍ରୀମତୀ ସି.ଏଚ୍. ବିଜୟଲକ୍ଷ୍ମୀ, ଉପନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଜିତେନ୍ଦ୍ର କୁମାର ନାୟକ ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ଏହି ଅବସରରେ ଉଚ୍ଚଶିକ୍ଷା ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଶ୍ରୀ ମହାପାତ୍ର କହିଥିଲେ ଆଜିର ପ୍ରଯୁକ୍ତିବିଦ୍ୟା ଯୁଗରେ ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ନୂତନ ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷକ ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ଏହି ଦିଗଦର୍ଶନରୁ ଯାହା ଶିକ୍ଷାଗ୍ରହଣ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରିବାରେ ବ୍ୟବହାର କରିବେ ବୋଲି ମତ ରଖିଛନ୍ତି । ସୂଚନାଯୋଗ୍ୟ, ପିଜିଟି ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କୁ ନେଇ ଆୟୋଜିତ ଦିଗଦର୍ଶନ କର୍ମଶାଳା ଦୂରଟି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଆୟୋଜନ

କରାଯାଉଥିଲା । ପ୍ରଥମ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଫେବୃଆରୀ ୩ ରୁ ଫେବୃଆରୀ ୭ ତାରିଖ ଯାଏଁ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଥିବା ବେଳେ ଦ୍ୱିତୀୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟ କର୍ମଶାଳା ଫେବୃଆରୀ ୯ ତାରିଖରୁ ଫେବୃଆରୀ ୧୩ ତାରିଖ ଯାଏଁ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା । କର୍ମଶାଳାରେ ପିଜିଟି ଶିକ୍ଷକଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ସ୍ଥାନୀୟ ପରିଦର୍ଶନ ନିମନ୍ତେ କଳାଭୂମୀ ନିଆଯାଉଥିବା ବେଳେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଆକୃତିଟି କରାଯାଉଥିଲା ଏବଂ ଶେଷରେ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଆକୃତିଟି ପ୍ରଦର୍ଶନ ଟିମ୍ କୁ ପୁରସ୍କୃତ କରାଯାଉଥିଲା । ଏଥିସହ ଧର୍ଯ୍ୟାତ୍ମକ ଶିକ୍ଷକଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ଓ ପିଜିଟି ଶିକ୍ଷକଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ବାବଦରେ ଦୂରଟି ତଥ୍ୟସମ୍ପର୍କିତ ପୃଷ୍ଠକ ଉନ୍ମୋଚିତ କରାଯାଉଥିଲା ।

ଧାନ ବ୍ୟବସାୟୀଙ୍କ ଗୋଦାମରେ ଚଢ଼ଉ: ଧାନ ଜବତ

ମାଲକାନଗିରି, ୧୩/୨ (ନି.ପ୍ର): ମାଲକାନଗିରି ଜିଲ୍ଲାପାଳ ସୋମେଶ ଉପାଧ୍ୟାୟଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କ୍ରମେ ଉପ-ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଦୁର୍ଜ୍ୟୋଧନ ଭୋଇଙ୍କ ପ୍ରତ୍ୟେକ୍ଷ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ ମାଲକାନଗିରି ଜିଲ୍ଲାର ସମସ୍ତ ମଣିରେ ଧାନ ବିକ୍ରୟ କରିବା ପାଇଁ ବାକି ରହିଯାଉଥିବା ଚାଷୀଙ୍କ ଧାନକୁ ଯାଂଚ ନିମନ୍ତେ ଏକ ଷ୍ଟାର୍ଟି ଗଠନ କରାଯାଇ ତଦନ୍ତ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଜାରି ରହିଛି । ରୂପବାର ୧୧ ଫେବୃଆରୀରେ ବିଶ୍ୱେ୍ସ ସୂତ୍ରରୁ ଖବର ପାଇ ଜିଲ୍ଲା ଯୋଗାଣ ବିଭାଗର ଏନଫୋର୍ସମେଂଟ ଟିମ୍ କାଲିମେଳା ବ୍ଲକର କେତେକ ସ୍ଥାନରେ ଅସାଧୁ ବ୍ୟବସାୟୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଧାନ ଗୋଟିଏ ଜାଗାରୁ ଅନ୍ୟ ଜାଗାକୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତରିତ ହେଉଥିବାର ଜାଣି ତଦ୍ଭେ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ । ତଦ୍ଭେ ଦେଲେ ବଦଳି ପଂଚାୟତର ଗୋଟିଏ ଘରୋଇ ଗୋଦାମରେ ପ୍ରଶାନ୍ତ ଦେଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପାଖାପାଖି ୨୦୦ କୁଇଣ୍ଟାଲ ରଖିଥିବା ଧାନକୁ ଜବତ କରି ସିଲ୍ କରାଯାଇଥିଲା । ସେହି ଗୋଦାମ ନିକଟରୁ

ଗୋଟିଏ ଡ୍ରକରୁ ୨୦୦ କୁଇଂଟାଲ (ପାଖାପାଖି) ଧାନ ଥାଇ ଜବତ କରାଯାଇ ପଟେରୁ ଫାଣିରେ ଜମା ଦିଆଯାଇଛି, ତା ସହିତ ଗୋଦାମ ମାଲିକ, ଦଲାଲ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ ସମ୍ପୃକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ବିରୋଧରେ ଏଫଆଇଆର ଦିଆଯିବ । ସେହିପରି ମାନ୍ୟମକୋଣ୍ଡା ଅଂଚଳରୁ ଗୋଟିଏ ଡ୍ରାକ୍ତରରେ ପାଖାପାଖି ୪୦ କୁଇଂଟାଲ ଧାନ ଏବଂ ଗମ୍ପାକୋଣ୍ଡା ଅଂଚଳରୁ ୨ଟି ପିକଅପ୍ ଭ୍ୟାନରେ ପାଖାପାଖି ୮୦ କୁଇଂଟାଲ ଧାନ ଜବତ କରାଯାଇଛି । ଏ ସମସ୍ତ ଗାଡିକୁ କାଲିମେଳା ଥାନାରେ ଡ୍ରାଇଭର ସହ ଅଟକ ରଖାଯାଇଅଛି । ଏ ସମସ୍ତ ଜବତ ହୋଇଥିବା ଧାନର ଯାଂଚ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଜିଲ୍ଲା ଯୋଗାଣ ବିଭାଗ ଦ୍ୱାରା ଚାଲୁରହିଅଛି । ଯେହେତୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ଜିଲ୍ଲାପାଳ, ମାଲକାନଗିରିଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ମତେ ଜିଲ୍ଲାର ୬୮ ଗୋଟି ମଣିରେ ପଞ୍ଜୀକୃତ ହୋଇଥିବା ସମସ୍ତ ଚାଷୀମାନଙ୍କର ପ୍ରକୃତ ଧାନର ପରିମାଣ ଯାଂଚ୍ କରାଯାଉଅଛି ।

ଏହି ଜବତ ହୋଇଥିବା ଧାନ ଯେଉଁ ଚାଷୀମାନଙ୍କ ଠାରେ ଧାନ ମହକୁଦ ନାହିଁ ସେମାନଙ୍କ ଘରେ ଅସାଧୁ ବ୍ୟବସାୟୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଗଢିତ କରାଯାଇ ପରେ ମଣିରେ ବିକ୍ରି କରାଯାଇଥାଏ । ସମ୍ପୃକ୍ତ ଅସାଧୁ ଧାନ ବେପାରୀ ଓ ଗାଡି ମାଲିକଙ୍କ ବିରୋଧରେ ଏଫଆଇଆର ଦିଆଯିବ । ତେଣୁକରି ଏହିଭଳି ଅସାଧୁ ବ୍ୟବସାୟୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଯେପରି ଧାନର କିଛି ବି ସ୍ଥାନାନ୍ତରଣ ନ ହୁଏ, ସେଥିପ୍ରତି ଜିଲ୍ଲାପାଳ, ମାଲକାନଗିରି ଓ ଆରକ୍ଷା ଅଧିକ୍ଷକ, ମାଲକାନଗିରି ସମସ୍ତ ପୋଲିସ ବାହିନୀଙ୍କୁ ଦିନ ରାତି ପେଟ୍ରୋଲିଂ ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ କଡାକଡି କରିବା ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ଜିଲ୍ଲାରେ କରାଯାଉଥିବା ତନଖି ଫାଟକ ମାନଙ୍କରେ ମଧ୍ୟ ଯାଂଚ କଡାକଡି କରାଯାଇଛି । ଧାନ ବିକ୍ରି ସରିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ତଦ୍ଭେ ଜାରି ରହିବ । ଉପଯୁକ୍ତ ଚାଷୀମାନଙ୍କ ଠାରୁ ସଠିକ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଧାନ କ୍ରୟ କରାଯିବ । ଏଥିରେ ଉପଯୁକ୍ତ

ଚାଷୀ ଭୟଭୀତ ହେବାର କୌଣସି ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । ମାଲକାନଗିରି ବ୍ଲକ୍ ତମସା, ତଣ୍ଡାପଲ୍ଲୀ ଓ ଶିଖିପାଲୀ ପଂଚାୟତର କିଛି ଚାଷୀ ଅଭିଯୋଗ କରିଛନ୍ତି ଯେ, ଏମଭି ୧୩ ଓ ଏମଭି ୧୭ଗ୍ରାମର କିଛି ଦଲାଲ ଜାତୀୟ ରାଜପଥ କଡରେ ଧାନ ଗୋଦାମ କରି ଚାଷୀଙ୍କ ଠାରୁ କମ ଦରରେ ଧାନ କିଣି ସେହି ଧାନକୁ ମଣିରେ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ବଜାର କର୍ମଚି ଓ ଯୋଗାଣ ବିଭାଗ କର୍ମଚାରୀଙ୍କୁ ହାତ କରି ମଣିରେ ବିକ୍ରୀ କରୁଛନ୍ତି । ଯୋଗାଣ ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ଉଚ୍ଚ ଦୂରଟି ସ୍ଥାନରେ ଥିବା ଦଲାଲଙ୍କ ଗୋଦାମ ଉପରେ ଚଢ଼ଉ କରିବା ସହ ମାଲକାନଗିରି ଯୋଗାଣ ବିଭାଗ ପ୍ରଥମେ ଘର ପାଖରେ ଧାନ ଖାଉଥିବା ମୂଷା ମାନଙ୍କୁ ଜବତ ନକରି ଦୂରରେ ଥିବା ମୂଷା ମାନଙ୍କୁ ଧରିବା ପାଇଁ ତପ୍ପରତା ଦେଖାଇବା ପଛରେ କ’ଣ ରହସ୍ୟ ରହିଛି ଖୋଦ୍ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ତଦନ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ଦାବୀ ହେଉଛି ।

ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ମହିଳା ଦିବସ ପାଳନ ପାଇଁ ଜିଲ୍ଲାସ୍ତରୀୟ କର୍ମଶାଳା ଅନୁଷ୍ଠିତ

ନୂଆପଡ଼ା, ୧୩/୨ (ନି.ପ୍ର): ନୂଆପଡ଼ା ଜିଲ୍ଲା ସଶକ୍ତିକରଣ କେନ୍ଦ୍ର ଓ ଜିଲ୍ଲା ସମାଜ କଲ୍ୟାଣ ବିଭାଗ, ନୂଆପଡ଼ା ଆନୁକୁଲ୍ୟରେ ସ୍ଥାନୀୟ ସଦଭାବନା ସଭାଗୃହରେ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ମହିଳା ଦିବସ-୨୦୨୬ ପାଳନ ପାଇଁ ଏକ ଜିଲ୍ଲାସ୍ତରୀୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି କର୍ମଶାଳା ଆଜି ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଏହି ସଭାରେ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ମଧୁସୂଦନ ଦାଶ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗଦେଇ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ଉଦ୍ଘାଟନ କରିଥିଲେ । ଜିଲ୍ଲା ସମାଜ କଲ୍ୟାଣ ଅଧିକାରୀ ଏସ୍. ଗୀତା ଅତିଥି ପରିଚୟ ପ୍ରଦାନ ସହ ସ୍ୱାଗତ ଭାଷଣ ରଖିଥିଲେ । ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ମହିଳା ଦିବସ ପାଳନର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଓ ମହିଳାଙ୍କ ଅଧିକାର ସୁରକ୍ଷାରେ ପ୍ରଶାସନ ଓ ସମାଜର ଭୂମିକା ସମ୍ପର୍କରେ ଆଲୋକପାତ କରିଥିଲେ । ଏବର୍ଷ ପ୍ରଥମଥର ପାଇଁ ସମସ୍ତ ଆଶା, ଅଜନଶ୍ୱାଦି କର୍ମୀ, ଗ୍ରାମ୍ୟ ସ୍ତର କର୍ମଚ



ଖାଲି ପେଟରେ ପିଅନ୍ତୁ ଏହି ପତ୍ରର ପାଣି

ମଧୁମେହ : ଭୃସଙ୍ଗ ପତ୍ରରେ ହାଇପୋଗ୍ଲାଇସେମିକ୍ ଗୁଣ ଥାଏ । ଯାହା ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ସ୍ତର କମ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଭୃସଙ୍ଗ ପତ୍ର ପାଣି ପିଇବା ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇପାରେ ।

ପାଚନ : ଯେଉଁମାନଙ୍କର ପାଚନ ସମସ୍ୟା ଅଛି ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଭୃସଙ୍ଗ ପତ୍ର ପାଣି ପିଇବା ବହୁତ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇପାରେ ।

ଚର୍ମ : ଭୃସଙ୍ଗ ପତ୍ର ପାଣି ଆଞ୍ଚିଅଳ୍ପତାପରେ ଭରପୂର ହୋଇଥିବାରୁ, ଏହା ଡ୍ରାକୁ ମୁକ୍ତ ରାତିକାଳୁ ଦ୍ୱାରା ହେଉଥିବା କ୍ଷତିରୁ ରକ୍ଷା କରିପାରିବ ।

ହୃଦୟ : ଭୃସଙ୍ଗ ପତ୍ର ପାଣି ସ୍ୱଳ୍ପ ହୃଦୟ ବଳାୟ ରକ୍ଷାବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରେ । ଏହା ସହିତ, ଏହା ହୃଦୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସମସ୍ୟାର ଆଶଙ୍କାକୁ ହ୍ରାସ କରିପାରେ ।

ଭୃସଙ୍ଗ ପତ୍ର ପାଣି ବିପାରି ତିଆରି କରିବେ :

ଭୃସଙ୍ଗ ପତ୍ର ପାଣି ତିଆରି କରିବା ପାଇଁ, ପ୍ରଥମେ ତାଜା ଭୃସଙ୍ଗ ପତ୍ରକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ତାପରେ, ଏକ ପ୍ୟାନରେ ଏକ ଗ୍ଲାସ ପାଣି ଭାଳନ୍ତୁ, ୫-୬ ଟି ଭୃସଙ୍ଗ ପତ୍ର ପକାଇ ଫୁଟାନ୍ତୁ । କିଛି ମିନିଟ୍ ପରେ, ଏହାକୁ ଛାଣି ତା ପରି ପିଅନ୍ତୁ ।

କିଛି ଜିନିଷ ଅଛି ଯାହା ଆମ ରୋଷେଇରେ ଖାଇବାକୁ ସାବିତ୍ସ କରିବା ସହ ଆମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଭଲ ରଖିଥାଏ ସେଥିମଧ୍ୟରୁ ଭୃଶଙ୍ଗ ପତ୍ର ହେଉଛି ଅନ୍ୟତମ । ରୋଷେଇ ଘରେ ଅନେକ ପତ୍ର ବହୁଳ ଭାବରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ । ଭୃସଙ୍ଗ ପତ୍ରର ବୈଜ୍ଞାନିକ ନାମ ମୁରାୟା କୋଏନିରି । ଯାହାକୁ ଭୃସଙ୍ଗ ପତ୍ର ଏବଂ ମିଠା ନିମ ଭଳି ନାମରେ ମଧ୍ୟ ଜଣାଶୁଣା । ଜଂରାଜୀରେ ଏହାକୁ କରୀ ପତ୍ର ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ । ଏଥିରେ ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ୍, କ୍ୟାଲସିୟମ୍, ଫସଫରସ୍, ଲୁହା, ତମ୍ବା ଏବଂ ଭିଟାମିନ୍ ଭଳି ଅନେକ ଗୁଣ ରହିଛି । ଯାହା ଶରୀରକୁ ଅନେକ ଲାଭ ଯୋଗାଇବାରେ ସହାୟକ । ଯଦି ଆପଣ ଭୃସଙ୍ଗ ପତ୍ରକୁ ପାଣିରେ ଫୁଟାଇ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ପିଅନ୍ତି, ତେବେ ଆପଣ ଶରୀରକୁ ଅନେକ ସମସ୍ୟାରୁ ରକ୍ଷା କରିପାରିବେ । ତେଣୁ ବିଳମ୍ବ ନକରି ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା କେଉଁମାନେ ଏହାକୁ ସେବନ କରିବା ଉଚିତ ।

ରୋଗିଣୀ କରିଦେବ ମୋବାଇଲ୍ ନୋଟିଫିକେସନ୍: ସକାଳୁ ଉଠୁ ଉଠୁ ଓ ରାତିରେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ମୋବାଇଲ୍ ଦେଖୁଥିଲେ ସାରଥାନ

ମୋବାଇଲ୍ ଫୋନ୍ ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କ ଜୀବନରେ ଏକ ଜରୁରୀ ସାମଗ୍ରୀ ପାଲଟିଗଲାଣି । ସକାଳୁ ଉଠିବା ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ରାତିରେ ଶୋଇବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆମେ ମୋବାଇଲ୍ ଫୋନ୍ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଉ । ଫୋନ୍‌ର ଅତ୍ୟଧିକ ବ୍ୟବହାର ଜୀବନଶୈଳୀ ଉପରେ ନକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ପକାଉଛି । ଶୋଇବା ସମୟରେ କିମ୍ବା ସକାଳୁ ଉଠିବା ସମୟରେ ମୋବାଇଲ୍ ଧରିବା ଅଭ୍ୟାସ ଆମ ଶରୀର ପ୍ରତି କ୍ଷତିକାରକ ବୋଲି ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି । ତେବେ ଆପଣମାନେ ଜାଣି ରଖିବା ଉଚିତ କି କେବଳ ଫୋନ୍ ଦୂହେଁ, ଏଥିରେ ଆସୁଥିବା ନୋଟିଫିକେସନ୍ ମଧ୍ୟ ଆପଣଙ୍କୁ ଅସୁସ୍ଥ କରିପାରେ । ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ଏହାର ପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା...

୧. ସକାଳୁ ଉଠିବା ମାତ୍ରେ ହାତରେ ଫୋନ୍ ଧରିବା ଚିନ୍ତାବ କାରଣ ହୋଇପାରେ । ଏହା ମଣିଷକୁ ଉକ୍ତ ରକ୍ତଚାପର ଶିକାର କରିପାରେ ।

୨. ବାରମ୍ବାର ମୋବାଇଲ୍ ଫ୍ଲିକ୍ ଦେଖିବା ଦ୍ୱାରା ଚିନ୍ତା ବଢ଼ିଥାଏ । ଏତଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ପାଏ । ଲାଜ୍ ଏବଂ ଆଳସ୍ୟ ଅନୁଭବ ହୋଇଥାଏ ।

୩. ସକାଳୁ ଉଠିବା ମାତ୍ରେ ଇମେଲ୍ କିମ୍ବା ଟିକେଟ୍ ଦେଖିବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କୁ କିଛି ଜିନିଷ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତିତ କରିପାରେ, ଯାହା ଆପଣଙ୍କ ହୃଦୟ ଏବଂ ମନକୁ ଅସ୍ଥିର କରିପାରେ ।

୪. ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ମୋବାଇଲ୍‌ରେ ସକାଳୁ ସକାଳୁ ବହୁତ ନୋଟିଫିକେସନ୍, ମେସେଜ୍, ଇମେଲ୍, ଫେସବୁକ୍, ହ୍ୱାଟ୍ସଆପ୍, ଇନଷ୍ଟାଗ୍ରାମ୍ ଆଦିଥାଏ, ତେବେ ଏହା ଆପଣଙ୍କ ଚିନ୍ତା କରିବା ଏବଂ ଦୂରବାର ଶକ୍ତିକୁ ଛଡ଼ାଇ ନେଇପାରେ ।

୫. ଫୋନ୍ ଏବଂ ସୋସିଆଲ୍ ମିଡିଆରେ ବାରମ୍ବାର ନୋଟିଫିକେସନ୍ ଆସିବା ଯୋଗୁଁ ମଣିଷ ଚିତ୍କିତ୍ତା ହୋଇପାରେ । ଏହା ଆପଣଙ୍କ ମନୋଭାବ ଉପରେ ନକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ପକାଇପାରେ ।



ଜନ୍ମଦିନ ହେଉ କି ବିବାହ ବାର୍ଷିକୀ ଆମେ ପ୍ରତିଟି ସେଲିବ୍ରେସନ୍‌ର ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ କେକ୍ କାଟିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରୁ । ଏପରି କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷ ନାହାନ୍ତି ଯାହାଙ୍କୁ କେକ୍ ଖାଇବାକୁ ଭଲ ନ ଲାଗେ । ଆଜିକାଲି ବଜାରରେ ଅନେକ ଭେରାଇଟିର କେକ୍ ମିଳୁଛି ଯେମିତିକି ରଙ୍ଗୀନ କେକ୍ , ଆଇସ୍ କେକ୍ ଏବଂ କଷ୍ଟମାଇଜ୍ କେକ୍ । ନିଜ ପସନ୍ଦ ଅନୁସାରେ ଗ୍ରାହକ ଏହି କେକ୍ ସବୁକୁ କିଣି ନିଅନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ନିକଟରେ ଏହି ରଙ୍ଗବେରଙ୍ଗର କେକ୍ ବିଷୟରେ ଏକ ଚକିତ କରିଦେଲା ଭଳି ରିପୋର୍ଟ ସାମ୍ନାକୁ ଆସିଥିଲା । କର୍ତ୍ତାଟକ ସରକାରଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ ମନ୍ତ୍ରାଳୟର ଏକ ରିପୋର୍ଟ ଅନୁସାରେ , ୨୩୫ ଟି କେକ୍ ନମୁନାରୁ ୧୨ ଟି ନମୁନାରେ କ୍ଷତିକାରକ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ଚିହ୍ନଟ କରାଯାଇଥିଲା । ଯାହା କର୍କଟ ରୋଗର କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ୧୨ ଟି ନମୁନାରୁ ଅଲୁରା ରେଡ୍ , ସନସେଟ୍ ଯେଲୋ ଏଫସିଏଫ୍ , ପୋନଡ୍ରେ ୪ ଆର୍ , ଟାର୍ଟାଜିନ୍ ଏବଂ କାର୍ମୋସିନ୍ ଭଳି କୃତ୍ରିମ ରଙ୍ଗ ମିଳିଥିଲା । ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟର କଥା ହେଉଛି ଏହି ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ସବୁ କେକ୍‌ରେ ଥିବା ସହ ଏହାର ମାତ୍ରା ମଧ୍ୟ ଅଧିକ ପଡ଼ିଥିଲା । ପ୍ୟାକେଟ୍ କେକ୍ ଏବଂ ବେକ୍ ହୋଇଥିବା କେକ୍‌ରେ ଟ୍ରାନ୍ସ୍ ଫ୍ୟାଟ୍ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ଯାହା ସ୍ତନ୍ନ ଶରୀର ପାଇଁ ସ୍ନୋ ପସକନ୍ ସଦୃଶ । ଟ୍ରାନ୍ସ୍ ଫ୍ୟାଟ୍ ଶରୀରରେ ହୃଦରୋଗ ଏବଂ କର୍କଟ ରୋଗର ଆଶଙ୍କା ବଢ଼ାଇଥାଏ । ଏଭଳି କଲରଫୁଲ୍ କେକ୍ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ବଜାରରେ ମିଳୁଥିବା ଅଧିକାଂଶ କେକ୍‌ରେ କୃତ୍ରିମ ରଙ୍ଗ ଏବଂ ଫ୍ଲେଭର୍ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ଯେତେବେଳେ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ରଙ୍ଗୀନ କେକ୍ ସେବନ କରାଯାଏ, ଏହାର ପ୍ରଭାବ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ପଡ଼େ ଏବଂ କର୍କଟ ଭଳି ଗନ୍ଧାର ରୋଗର କାରଣ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । କେକ୍‌କୁ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ତାଜା ଏବଂ ନରମ ରଖିବା ପାଇଁ ଏଥିରେ ହାଇଡ୍ରୋକେନେଟେଡ୍ ତେଲ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ, ଯାହା ଶରୀରରେ ଟ୍ରାନ୍ସ୍-ଫ୍ୟାଟ୍‌ର ସ୍ତର ବଢ଼ାଏ । ହାଇଡ୍ରୋକେନେଟେଡ୍ ତେଲର ବ୍ୟବହାର ଶରୀରରେ ଫୁଲା ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ । ଏହା ହୃଦୟ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ବିପଜ୍ଜନକ ହୋଇଥାଏ । ଏଭଳି କେକ୍‌ରେ ଚିନିର ମାତ୍ରା ମଧ୍ୟ ଅଧିକ ଥାଏ । ଯାହାର ଅଧିକ ସେବନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ମୋଟାପଣ, ମଧୁମେହ ଏବଂ ହୃଦରୋଗର ଆଶଙ୍କା ବଢ଼ିଯାଏ । ଅଧିକାଂଶ କେକ୍‌ରେ ସିନେଟିକ୍ ରଙ୍ଗ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ, ଯାହା ପାଚନ ତନ୍ତ୍ରକୁ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଏ । ଏହି କାରଣରୁ ପେଟ ଯନ୍ତ୍ରଣା, ଗ୍ୟାସ୍, ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ଆଲର୍ଜି ଭଳି ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଅନେକ ଥର ଏହି ରଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକ ଅନ୍ତନଳୀର ପରସ୍ତକ ମଧ୍ୟ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାନ୍ତି । କୃତ୍ରିମ ରଙ୍ଗ ଥିବା କେକ୍ ?ରୁ ଚର୍ମରେ ଦାଗ, କୁଣ୍ଡାଇ ହେବା, ଫୁଲିବା ଭଳି ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରକୃତରେ ସନସେଟ୍ ଯେଲୋ ଏବଂ କାର୍ମୋସିନ୍ ରଙ୍ଗ ଆଲର୍ଜି ପ୍ରତିକ୍ରିୟାର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ହୋଇଥାନ୍ତି । ସିନେଟିକ୍ ଫ୍ଲେବ୍ କଲର୍ ଥିବା କେକ୍ ଇମ୍ୟୁନିଟି ସିଷ୍ଟମକୁ ଦୁର୍ବଳ କରେ । ଯେଉଁ କାରଣରୁ ଭାଇରାଲ୍, ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆଲ୍ ଫଙ୍ଗ୍‌ଜମ୍ ଶାଖା ବହୁତ ବଢ଼ିଯାଏ । କିଛି ସିନେଟିକ୍ ରଙ୍ଗ ନ୍ୟୁରୋଟକ୍ସିକ୍ ଭଳି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାନ୍ତି , ଯାହା ମାନସିକ ବିକାଶକୁ କମ୍ କରିଥାଏ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଲୋକଙ୍କର ଶିଶୁବା-ବୁଝିବା କ୍ଷମତା ଦୁର୍ବଳ ହେବା ସହ ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ଉପରେ ମଧ୍ୟ ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼େ ।

ତଟକା ପରିବା ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଖାଇବାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ଏହା ଶରୀରରେ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇବାର କାମ କରେ । ଖାଲି ଶକ୍ତି ଯୋଗାଏ ନାହିଁ ଶରୀରରେ ଲୁକ୍କାୟିତ ଅନେକ ରୋଗକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ମାରିବାର କାମ ମଧ୍ୟ କରେ ଏହି ପରିବା ।

ପ୍ରାୟତଃ ଲୋକ ଖାଇବା ସମୟରେ ପାଚି ସୁଆଦ ଖୋଜିଥା'ନ୍ତି । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ଅହିତକର ହେଲେ ତଳିବ କିନ୍ତୁ ପାଚିବୁ ନ ରୁଚିଲେ ଖାଇବା ଯେମିତି ତଷ୍ଟିରୁ ତଳକୁ ଯିବନ୍ତି । ଆପଣ ଖାଇବା ସମୟରେ ଅନେକ ଲୋକଙ୍କୁ କହିଥିବାର ଶୁଣିଥିବେ ଯେ ଆମେ ଏ ପରିବା ଖାଇବୁ । ତଟକା ପରିବା ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଖାଇବାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ଏହା ଶରୀରରେ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇବାର କାମ କରେ । ଖାଲି ଶକ୍ତି ଯୋଗାଏ ନାହିଁ ଶରୀରରେ ଲୁକ୍କାୟିତ ଅନେକ ରୋଗକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ମାରିବାର କାମ ମଧ୍ୟ କରେ ଏହି ପରିବା । ତେବେ ଆପଣ ଜାଣିଛନ୍ତି କି ଗୁଆଁରଛୁଇଁ ମଧ୍ୟ ଦେହ ପାଇଁ ଭାରି ଭଲ । ଏହା ୮ ପ୍ରକାରର ସମସ୍ୟାକୁ ସମୃଦ୍ଧ ନାଶ କରିବାର କ୍ଷମତା ରଖେ । ତେବେ ଆସନ୍ତୁ ଗୁଆଁରଛୁଇଁ ଖାଇଲେ କ'ଣ କ'ଣ ଲାଭ ମିଳେ ଜାଣିବା ।



ଗୁଆଁରଛୁଇଁରେ ଗ୍ଲାଇକୋନ୍ୟୁଟ୍ରିଏଣ୍ଟ୍ ଥାଏ, ଯାହା ଶରୀରରେ ଚୁର୍ ହୁଗାର ସ୍ତରକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏହାକୁ ସେବନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଚୁର୍



ବିପି , ହୃଦରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଭାରି ବଢ଼ିଥା ଗୁଆଁରଛୁଇଁ

ସ୍ତ୍ରୀର ସ୍ତରରେ ଦ୍ରୁତ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୁଏ ନାହିଁ । ଏଥିରେ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣରେ କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ଥାଏ, ଯାହା ହାଡ଼କୁ ମଜବୁତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏହା ହାଡ଼କୁ କ୍ଷତିରୁ ମଧ୍ୟ ରକ୍ଷା କରେ । ଏଥିରେ ଥିବା ଫସଫରସ୍ ହାଡ଼କୁ ମଜବୁତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଗୁଆଁର ଶରୀରରେ ଖରାପ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ୍ ସ୍ତରକୁ କମ୍ କରି ହୃଦୟକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖେ । ଏହି ପରିବାରେ ଫାଇବର, ପଟାସିୟମ୍ ଏବଂ ଫୋଲେଟ୍ ର ଭରପୂର ମାତ୍ରା ଅନେକ ପ୍ରକାରର ହୃଦ୍ ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା କରେ । ଖାଲି ଏତିକି ନୁହେଁ ଗୁଆଁରଛୁଇଁର ହାଇପୋଗ୍ଲାଇସେମିକ୍ ଏବଂ ହାଇପୋଲିପିଡେମିକ୍ ଗୁଣ ଉକ୍ତ ରକ୍ତଚାପରେ ପାଡ଼ିତ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ପ୍ରାକୃତିକ ଉପଚାର ହୋଇଥାଏ । ମଧୁମେହ ଏବଂ ହୃଦରୋଗରେ ପାଡ଼ିତ ଥିବା ଲୋକଙ୍କୁ ଉକ୍ତ ରକ୍ତଚାପର ବିପଦ ଅଧିକ ଥାଏ, ଏପରି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଗୁଆଁରଛୁଇଁ ସେବନ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇପାରେ । ଏଥିରେ ଥିବା ଆଇରନ୍ ଏବଂ କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ ଖଣିଜ ପଦାର୍ଥର ଅଭାବ ପୂରଣ କରେ । ଏହି ପରିବା ଫୋଲିକ୍ ଏସିଡରେ ଭରପୂର, ଯାହା ଭ୍ରୂଣକୁ ଅନେକ ଜଟିଳତାରୁ ରକ୍ଷା କରିପାରେ ଏବଂ ଏଥିରେ ଥିବା ଭିଟାମିନ୍ କ ହାଡ଼ ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ । ଜଳ ହେବାକୁ ଥିବା ଶିଶୁର ଉତ୍ତମ ବିକାଶରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଗୁଆଁରଛୁଇଁ । ଏହି ପରିବାରେ ଥିବା ଆଇରନ୍ ହିମୋଗ୍ଲୋବିନ୍ ଉତ୍ପାଦନକୁ ବଢ଼ାଏ, ଯାହା ଶରୀରରେ ରକ୍ତର ଅଭାବ ପୂରଣ କରେ । ଏଥିରେ ଫାଇଟୋକେମିକାଲ୍ ଥାଏ, ଯାହା ରକ୍ତରେ ଅମ୍ଳଜାନର କ୍ଷମତାକୁ ବଢ଼ାଏ ଏବଂ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ଭଲ ହୁଏ । ଗୁଆଁରଛୁଇଁ ହଜମ ଶକ୍ତି ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଲାଭଦାୟକ । ଏହା ପେଟରୁ ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ବାହାର କରିବାରେ ମଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଏବଂ ହଜମ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସମସ୍ୟାକୁ ରୋକିଥାଏ । ଏଥିରେ ଥିବା ହାଇପୋଗ୍ଲାଇସେମିକ୍ ଗୁଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ଆରାମ ଦେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଏବଂ ଚିନ୍ତା,ମାନସିକ ଚାପକୁ କମ୍ କରି ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ଶାନ୍ତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରେ ।



ଆପଣଙ୍କ ନଖରେ ଛୋଟ ଦାଗ, ଧଳା ରେଖା, କିମ୍ବା ଦୁର୍ବଳ ଦାଗ ଦେଖାଯାଉଛି କି ? ଏହି ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ଆମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସହିତ ଗଭୀର ଭାବରେ ଜଡ଼ିତ । ନଖ କେବଳ ଆପଣଙ୍କ ହାତର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ପାଇଁ ନୁହେଁ, ଏହା ଆମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞ କୁହନ୍ତି, ନଖରେ ବିଭିନ୍ନ ଦାଗ କିମ୍ବା ରେଖା କେତେକ ସମୟରେ ଭିତ୍ତୀନ ଅଭାବ କିମ୍ବା ଏକ ଗୁରୁତର ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ହୋଇପାରେ ।

ନଖରେ ପ୍ରାୟତଃ ଛୋଟ ଧଳା ଦାଗ ଦେଖାଯାଏ । ଏଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରାୟତଃ ଜିଙ୍କ୍ କିମ୍ବା କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ଅଭାବର ଲକ୍ଷଣ । ଯଦି ଏହି ଦାଗଗୁଡ଼ିକ ବାରମ୍ବାର ଦେଖାଯାଏ, ତେବେ ଏହା ପୁଷ୍ଟିକର ଅଭାବକୁ ସୂଚାଇପାରେ । ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ଏଗୁଡ଼ିକୁ ଅଣଦେଖା କରିବା ଦ୍ୱାରା କେଶ ଝଡ଼ିବା, ଅଳ୍ପପଣ ଏବଂ ଦୁର୍ବଳ ହାଡ଼ ପରି ସମସ୍ୟା ହୋଇପାରେ । ନଖରେ ସିଧା ରେଖା କିମ୍ବା ଖାଲ ପ୍ରାୟତଃ ଆଇରନ ଅଭାବକୁ ସୂଚାଇଥାଏ । ଏହା ରକ୍ତହୀନତାର ଲକ୍ଷଣ ସହିତ ଜଡ଼ିତ ହୋଇପାରେ । ଯେତେବେଳେ ନଖ ହଳଦିଆ ହେବା ଆରମ୍ଭ କରେ, ଏହା କେବଳ ଫଙ୍ଗାଲ୍ ଫଙ୍ଗ୍‌ଜମ୍ ଦୂହେଁ ବରଂ ଭିତ୍ତୀନ ଇ ଅଭାବ କିମ୍ବା ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସମସ୍ୟାକୁ ମଧ୍ୟ ସୂଚାଇପାରେ । ଧୂମପାନକାରୀଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହି ସମସ୍ୟା ଅଧିକ ଦେଖାଯାଏ । ଲଗାତର ହଳଦିଆ ନଖ ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ରୋଗର ମଧ୍ୟ ଲକ୍ଷଣ ହୋଇପାରେ । ଯଦି ନଖରେ ନାଳ କିମ୍ବା କଳା ଚିହ୍ନ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ରହିଥାଏ, ତେବେ ଏହା ଅକ୍ସିଜେନ ଅଭାବ ଏବଂ ଖରାପ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନକୁ ସୂଚାଇପାରେ । କେତେକ ସମୟରେ, ଏହା ହାର୍ଟ ସମସ୍ୟା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ । ଏପରି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଆପଣଙ୍କୁ ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଉଚିତ । ଯଦି ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ଚିହ୍ନ ଲାଗି ରହେ, ତେବେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ । ନଖରେ ହଠାତ୍ ଦାଗ, ରେଖା କିମ୍ବା ରଙ୍ଗ ବିବର୍ଣ୍ଣକୁ ଅଣଦେଖା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏପରି ଲକ୍ଷଣ ଶରୀରରେ ଭିତ୍ତୀନ ଅଭାବ ଏବଂ କିଛି ରୋଗକୁ ସୂଚାଇଥାଏ, ଯାହାକୁ ଶୀଘ୍ର ଚିହ୍ନଟ କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।

CMYK



ଶନିବାର, ୧୪ ଫେବୃଆରୀ ୨୦୨୬

