

ମୟୂରଭଞ୍ଜ କଲେଜ ଅଫ ଆକାଉଣ୍ଟସ୍ ଆଣ୍ଡ ମାନଜେମେଣ୍ଟରେ
ଜିଲ୍ଲାସ୍ତରୀୟ ଗୁରୁବନ୍ଦନା ଉତ୍ସବ ୨୦୨୬ ପାଳିତ
ଜିଲ୍ଲାର ଦଶ ଜଣ ଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ ‘ମୟୂରଭଞ୍ଜ ଗୌରବ ସମ୍ମାନ’

ବାରମ୍ବର, ୨୦୧୧ (ନି.ପ୍ର):
ମୟୂରଭଞ୍ଜ କଲେଜ ଅଫ୍
ଆକାଉଣ୍ଟାନ୍ଟି ଆଣ୍ଡ ମ୍ୟାନେଜମେଣ୍ଟ
(ଏମ୍.ଏସ୍.ଏମ୍.ଏ) ପରିସରସ୍ଥିତ
ସମ୍ମିଳନୀ କକ୍ଷରେ ଶନିବାର
ଜୁଲାଇ ୨୩ର 'ଗୁରୁତ୍ବହୀନ ଉତ୍ସବ-
୨୦୨୨' ଅନୁଷ୍ଠିତ ହେଉଯାଇଛି ।
କଲେଜର ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ପ୍ରଫେସର
ପ୍ରଦୀପ କୁମାର ନାୟକଙ୍କ
ସଭାପତିତ୍ବରେ ଆୟୋଜିତ ଏହି
ଉତ୍ସବରେ ଶିକ୍ଷା, ସଂସ୍କାର ଓ
ସମାଜ ଗଠନରେ ଗୁରୁତ୍ବ ଅବଦାନ
କରିଥିବା ବିଶ୍ବ ଆଲୋଚନା
ହେଉଥିଲା । ଉତ୍ସବରେ ମହାରାଜା
ଶ୍ରୀରାମଚନ୍ଦ୍ର ଭଞ୍ଜଦେଓ
ବିଶ୍ବବିଦ୍ୟାଳୟର ସହଯୋଗୀ
ପ୍ରଫେସର ପ୍ରଫେସର ଡ.
ବିଷ୍ଣୁପ୍ରିୟା ହାଁସଦା ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି
ଭାବେ ଯୋଗଦେଇ ଗୁରୁ-ଶିଷ୍ୟ
ପରମ୍ପରାର ମହତ୍ତ୍ବ ଉପରେ
ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ । ସେ
କହିଥିଲେ, ଜଣେ ଶିକ୍ଷକ ପ୍ରଦାନ
ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକର ଜ୍ଞାନ କେବଳ
କରିପାରେ ନାହିଁ; ବରଂ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କ
ଚରିତ୍ର, ଚିନ୍ତନଶକ୍ତି ଓ ମାନବିକ
ମୂଲ୍ୟବୋଧର ବିକାଶରେ ମଧ୍ୟ
ତାଙ୍କର ଗୁରୁତ୍ବପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା
ରେହିଛି । ମୁଖ୍ୟ ବକ୍ତା ଭାବେ
ଲକ୍ଷ୍ମୀକାନ୍ତ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟର
ପୂର୍ବତନ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ପ୍ରଫେସର ଡ.
ସୁଷ୍ମା ପାତ୍ର ଯୋଗଦେଇ ଗୁରୁତ୍ବ
ତ୍ୟାଗ, ନିଷ୍ଠା ଓ ଆଦର୍ଶ ଶିକ୍ଷାଦାନ
ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଭବିଷ୍ୟତ ଗର୍ବିତାର
ମୁଖ୍ୟ ଆଧାର ହେବା କହିଥିଲେ ।
ଶିକ୍ଷକମାନେ ନିଜ ଜ୍ଞାନ ସହିତ
ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଓ ନୈତିକତାରେ ବା



ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କ ମନରେ ରୋପଣ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ବୋଲି ସେ ମତ ରଖୁଥିଲେ । ଶିକ୍ଷାବିତ୍ ତଥା ବରିଷ୍ଠ ସାମ୍ବାଦିକ କଲ୍ୟାଣ ସିଂହା ବିଶେଷ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗଦେଇ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ସମାଜରେ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ଦାୟିତ୍ୱ ଆହୁରି ବଢ଼ିବା ସହ ଆଜିର ଲାଭହାତୀ ମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କର ଶକ୍ତିସ୍ଥାପନ ଦେଇ ପଢ଼ାବିଦ୍ୟାଳୟ ତ୍ୟାଗ, ନିଷ୍ଠା ଓ ପରିଶ୍ରମ ସହ ଉତ୍ତମ ଆଚରଣକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବା ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥିଲେ । ଆଜିର ଦୁର୍ନିଆରେ ଯେତେ ପ୍ରୟୁକ୍ତିବିଦ୍ୟା ର ପ୍ରୟୋଗ କରାଗଲେ ମଧ୍ୟ ଗୋଟିଏ ଶ୍ରେଣୀ ଗୁହ ଶିକ୍ଷକ ର ଭୂମିକା ସର୍ବଦା ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ବୋଲି ଶ୍ରୀ ସିଂହା ମତବ୍ୟକ୍ତ କରିଥିଲେ । ପୂର୍ବତନ ରାଜରଜପ୍ରସ୍ତର ମହାବିଦ୍ୟାଳୟର ଶିକ୍ଷକ ପ୍ରଫେସର ସୁନୀଲ କୁମାର ଅଜେନା ଗୁରୁଙ୍କ ଆଦର୍ଶ ଓ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କ ପ୍ରତି ତାଙ୍କର ଦାୟିତ୍ୱ ଉପରେ ମତବ୍ୟକ୍ତ କରିଥିଲେ । ଲକ୍ଷ୍ମୀକାନ୍ତ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟର

ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ଶ୍ରୀ ଲକ୍ଷ୍ମୀନାଥ ଦାସ
ଶିକ୍ଷାର ବ୍ୟାପକତା ଓ ସମାଜର
ଶେଷ ଧାଡ଼ିର ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କ
ନିକଟରେ ଶିକ୍ଷା ପହଞ୍ଚାଇବାର
ଆବଶ୍ୟକତା ଉପରେ ମତ
ରଖୁଥିଲେ । ସାର ବିବେକାନନ୍ଦ
ଶିକ୍ଷାଶ୍ରମର ଅଧକ୍ଷା ଶ୍ରୀମତୀ
ବୀରାଗନୀ ଦାସ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କ ଚରିତ୍ର
ପ୍ରଦାନରେ ଶିକ୍ଷକ ଓ ଅଭିଭାବକଙ୍କ
ନିଜତ ଭୂମିକା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ବ
ଦେଇଥିଲେ । କୃଷ୍ଣାବାହୁତ
ରୋହିଦାସ ସୋରେନ
ମହାବିଦ୍ୟାଳୟର ଇଂରାଜୀ
ବିଭାଗର ମୁଖ୍ୟତ. ଅଜିତ କୁମାର
ମହାପାତ୍ର ଭାଷା ଓ ସାହିତ୍ୟ
ମାଧ୍ୟମରେ ମାନବିକ
ମୂଲ୍ୟବୋଧର ବିକାଶ ଉପରେ
ଆଲୋଚନା କରୁଥିଲେ ।
ବ. ଲ ଗ ଶ ବ. ତ. ଅ ।
ମହାବିଦ୍ୟାଳୟର ପ୍ରାଧ୍ୟାପକ
ମହାବିଦ୍ୟର ଡ. ଶରତ କୁମାର
ମହାନ୍ତି ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିଷ୍ଠା, ଆଦର୍ଶ
ଓ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କ ଭବିଷ୍ୟତ ଗଠନରେ
ଗୁରୁତ୍ବ ଭୂମିକା ସମ୍ପର୍କରେ ନିଜର
ମତ ରଖୁଥିଲେ । ଏହି ଅବସରରେ

ପତିଥୁ ପରିଚୟ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ
କଳେକତର ଆଇନ ବିଭାଗର ମୁଖ୍ୟ
ଶ୍ରୀ ଜ୍ଞାନରଞ୍ଜନ ପଣ୍ଡା । ଛାତ୍ର
ବିଦ୍ୟୁତ୍ ସେକପଡ଼ା ଓ ଛାତ୍ରୀ
ଗାୟତ୍ରୀ ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କ ଦ୍ଵାରା
ପରିବେଷିତ ସ୍ଵାଗତ ଗୁରୁବନ୍ଦନା
ନୃତ୍ୟ ଉତ୍ସବର ପରିବେଶକୁ
ଭଜନମୟ ଓ ଭାବନାମୟ
କରିଥିଲା । ସୋନାଲି ମାଗଣି ଓ
ସାଥୁ ଆବାହନ ସଂଗୀତ
ପରିବେଷଣ କରିଥିଲେ । ଉତ୍ସବ
ଅବସରରେ ଏକ ଡର୍କ
ପ୍ରତିଯୋଗିତା ମଧ୍ୟ ଆୟୋଜିତ
ହୋଇଥିଲା । ବରିଷ୍ଠ ବିଭାଗରେ
ଦାକ୍ଷା ଅପ୍ରାପ୍ତ ପ୍ରଥମ, ସୁଭାସ୍ଵିତା
ବେହେରା ଦ୍ଵିତୀୟ ଓ ପ୍ରିୟଦର୍ଶିନୀ
ମୁର୍ମୁ ତୃତୀୟ ସ୍ଥାନ ଅଧିକାର
କରିଥିଲେ । ସେହିପରି କନିଷ୍ଠ
ବିଭାଗରେ ବିଜୟଲକ୍ଷ୍ମୀ ଗିରି
ପ୍ରଥମ, ସୁଜାତା ମହାଲ ଦ୍ଵିତୀୟ
ଓ ପ୍ରତୀକ୍ଷା ଗିରି ତୃତୀୟ ସ୍ଥାନ
ହାସଲ କରିଥିଲେ । ଗୁରୁବନ୍ଦନା
ଉତ୍ସବର ଅନ୍ୟତମ ଆକର୍ଷଣ ଥିଲା
‘ମୃଦୁରଞ୍ଜିତ ଗୌରବ ସମ୍ମାନ’ ।
ଶିଶୁ ଶ୍ରେଣୀରେ ଦୀର୍ଘଦିନର

ପବନାନ, ନିଷା, ତ୍ୟାଗ ଓ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କ ଜୀବନ ଗଠନରେ ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ଭୂମିକା ପାଇଁ ଜିଲ୍ଲାର ୧୦ ଜଣ ବିଶିଷ୍ଟ ଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ ଏହି ସମ୍ମାନରେ ସମ୍ମାନିତ କରାଯାଇଥିଲା । ସରକ୍ଷିତ ପ୍ରତିଜ୍ଞା ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବାଚ୍ଛିକପୋଷି ଲକ୍ଷ୍ମୀକାନ୍ତ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ ର ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ତଥା ଶିକ୍ଷକ ଶ୍ରୀ ଲକ୍ଷ୍ମୀକାନ୍ତ ଦାସ, ମହାରାଜା ଶ୍ରୀରାମ ଚନ୍ଦ୍ର ଭଞ୍ଜଦେଓ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ର ଉଚ୍ଚିତ ବିଜ୍ଞାନ ବିଭାଗର ସହଯୋଗୀ ପ୍ରଫେସର ଡ଼ ବିପ୍ଳବିନ୍ଦ୍ରା ହାଁସଦା, ଶିକ୍ଷାବିତ ତଥା ବରିଷ୍ଠ ସାମ୍ବାଦିକ କଲ୍ୟାଣ ସିଂହା, ରବଜଳପୁର ଅଂଚଳ ର ବରିଷ୍ଠ ଶିକ୍ଷକ ଶ୍ରୀ ତିନିର ରଞ୍ଜନ ପଣ୍ଡା, ଶିକ୍ଷକ ଶ୍ରୀ ଶଙ୍କର ଜେନା, ସାହିତ୍ୟିକ ଶ୍ରୀ ଅଜୟ ପାଲ, ରୋହିଦାସ ସୋରେନ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ ର ଉଚ୍ଚାଞ୍ଚି ବିଭାଗ ମୁଖ୍ୟ ଡ଼ ଅଜିତ କୁମାର ମହାପାତ୍ର, ଶିରୀରବଣୀ ସ୍ମୃତ ସ୍ୱାମୀ ଦିବେକାନନ୍ଦ ଶିକ୍ଷାଗ୍ରମୀ ଅଧ୍ୟକ୍ଷା ଶ୍ରୀମତୀ ଦୀକ୍ଷାପାଣି ଦାସ ଶିକ୍ଷୟତ୍ରୀ ମାଧୁରୀ ଦିବେଦୀ ଓ ଶିକ୍ଷୟତ୍ରୀ ପ୍ରଣତି ପଟ୍ଟନାୟକ ଅନ୍ୟତମ । କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ଦେବସ୍ମୃତୀ ବିଶ୍ୱାଳ, ଅଭିଷା ନାୟକ, ପୂର୍ଣ୍ଣିମା ମହାନ୍ତି, ରୂପମଞ୍ଜରୀ ବେହେରା ଓ ସୁଜାତା ପାଲ ସୁଚାରୁ ଭାବେ ସଂଯୋଜନା କରିଥିଲେ । ଶେଷରେ କଲେଜର ଉପାଧ୍ୟକ୍ଷା ପ୍ରଫେସର ସଙ୍ଗିତ୍ରୀ ଭାଇତ ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲା ।

ଖାରବେଳା, ୬/୦୯ (ନି.ପ୍ର):
 ଷ୍ଟିଲ୍ ଅଥୋରିଟି ଅଫ୍ ଇଣ୍ଡିଆ
 ଲିମିଟେଡ୍ (ବେଲ) ଅଗଷ୍ଟ
 ୨୦୨୬ ମାସ ସହିତ ଏପ୍ରିଲ -
 ଅଗଷ୍ଟ ୨୦୨୬ ଅବଧି ପାଇଁ
 ଏହାର ବିକ୍ରୟ ପ୍ରଦର୍ଶନର ଏକ
 ଗମ୍ଭୀର ଭୁଲ୍ ବର୍ଣ୍ଣନା ପ୍ରଦତ୍ତ
 ରିପୋର୍ଟ କରିଛି । ଅଗଷ୍ଟ ୨୦୨୬
 ମଧ୍ୟ ଉତ୍ପାଦନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏକ
 ମାଇଲଖୁଣ୍ଟ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଛି,
 ଯେଉଁଥିରେ କମ୍ପାନୀ ହର୍ଡ୍
 ମେଟାଲ୍, କ୍ଲଡ୍ ଷ୍ଟିଲ୍ ଏବଂ
 ସେଲେବୁଲ୍ ଷ୍ଟିଲ୍ (ବିକ୍ରୟ ଯୋଗ୍ୟ
 ଇସ୍ପାତ)ର ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ଅଗଷ୍ଟ
 ଉତ୍ପାଦନ ହାସଲ କରିଛି । ଅଗଷ୍ଟ
 ୨୦୨୬ରେ ଗତ ବର୍ଷର ସମାନ
 ଅବଧିରେ ହୋଇଥିବା ୧.୫୫
 ନିୟୁତ ଟନ୍, ତୁଳନାରେ କ୍ଲଡ୍ ଷ୍ଟିଲ୍
 ଉତ୍ପାଦନ ୮% ବୃଦ୍ଧି ପାଇ ୧.୬୮
 ନିୟୁତ ଟନ୍ ହୋଇଛି, ହର୍ଡ୍
 ମେଟାଲ୍ ୧.୬୩ ନିୟୁତ ଟନ୍
 ତୁଳନାରେ ୯% ବୃଦ୍ଧି ପାଇ ୧.୭୮
 ନିୟୁତ ଟନ୍ ହୋଇଛି ଏବଂ
 ସେଲେବୁଲ୍ ଷ୍ଟିଲ୍ ଗତ ବର୍ଷର
 ସମାନ ଅବଧିରେ ୧.୬୬ ନିୟୁତ
 ଟନ୍, ତୁଳନାରେ ୧% ବୃଦ୍ଧି ସହ
 ୧.୬୯ ନିୟୁତ ଟନ୍ ରହିଛି ।
 ଅଗଷ୍ଟ ୨୦୨୬ ରେ, ସେଲ୍
 ମୋଟ ବିକ୍ରୟ ପରିମାଣରେ ଦୁଇଟି
 ଅଧିକବିଶିଷ୍ଟ ବାର୍ଷିକ ବୃଦ୍ଧି ହାସଲ
 କରିଛି, ଯେଉଁଥିରେ ଚାୟାର ୧
 ଏବଂ ଚାୟାର ୨ ଖୁବ୍ବଳ କ୍ଷେତ୍ରରେ
 ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ଅଗ୍ରଗତି ଦେଖିବାକୁ
 ମିଳୁଛି । ମୋଟ ବିକ୍ରୟ ୧.୮୭୧
 ନିୟୁତ ଟନ୍ ରହିଛି, ଯାହା ଗତ
 ବର୍ଷର ସମାନ ଅବଧିରେ ୧.୬୫୪
 ନିୟୁତ ଟନ୍, ତୁଳନାରେ ୧୩%
 ବାର୍ଷିକ ବୃଦ୍ଧି ଦର୍ଶାଉଛି । ନଗର



ଆଦାୟ ମଧ୍ୟ ବାର୍ଷିକ ଭିତ୍ତିରେ ୨୩% ର ଦୃଢ଼ ବୃଦ୍ଧି ହାସଲ କରିଛି । କୋଲୁ ରୋଗକୁ, ଗାଳତ୍ତାମାନଙ୍କର ଏବଂ ଆଲୋଏ ଷ୍ଟିଲ ପରି କେତେକ ମୂଲ୍ୟବର୍ଦ୍ଧିତ ଉତ୍ପାଦ ବର୍ଗରେ କମ୍ପାନୀ ଏହାର ସର୍ବସର୍ବାକାମୀ ସର୍ବାଧିକ ଅଗ୍ରଣି ବିକ୍ରିୟ ରେକର୍ଡ କରିଛି । ଏହି ମାସରେ ଗଢିତ ମାଲ୍ ରେ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ହ୍ରାସ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି, ଯାହା ଦକ୍ଷ ଯୋଗାଣ ଶୃଙ୍ଖଳା ସଂଯୋଜନା ଏବଂ ଦ୍ରୁତ ବକାର ସେବାକୁ ସୁଚାଇଛି । ଅଗଷ୍ଟ ୨୦୨୬ ମଧ୍ୟରେ, ଭାରତୀୟ ରେଳବାଇକୁ ଏକ ନେତୃତ୍ୱ ଯୋଗାଣ ଗତ ବର୍ଷର ସମାନ ରେଳ ସେବାରେ ୧.୧୮ ଲକ୍ଷ ଟନ୍, ତୁଳନାରେ ବାର୍ଷିକ ୫% ବୃଦ୍ଧି ପାଇ ୧.୨୩ ଲକ୍ଷ ଟନ୍ ହୋଇଛି । ଜଳ ରେଳକୁ ବର୍ଗରେ, କମ୍ପାନୀ ୧.୧୨ ଲକ୍ଷ ଟନ୍ ଯୋଗାଣ କରି ବାର୍ଷିକ ୧୧% ବୃଦ୍ଧି ସହିତ ସର୍ବାକାମୀ ସର୍ବାଧିକ ଯୋଗାଣ ହାସଲ କରିଛି । ଏହି ଅବସ୍ଥା ମଧ୍ୟରେ, ସେଲ୍ ୧୦.୩% ୨୦୨୬ ର ଷ୍ଟରରୁ ରଖା ଗଲା ୮୭୦ କୋଟି ଟଙ୍କା ହ୍ରାସ କରି ଏହାର ଆର୍ଥିକ ସ୍ଥିତିକୁ ଆହୁରି ଦୃଢ଼ କରିଛି । ଏହି ରତିଶାଳକା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ - ଅଗଷ୍ଟ ୨୦୨୬ ଅବଧିରେ ମଧ୍ୟମା ଚାରି ରହିଥିଲା । ବିଶ୍ୱସ୍ତରାୟ

ଅପୁରତା ସତ୍ତ୍ୱେ, ସେଲର ସଞ୍ଚିତ ବିକ୍ରୟ ୭.୧୧ ନିୟୁତ ଟଙ୍କରେ ପହଞ୍ଚି ଗତ ବର୍ଷର ସମାନ ଅବଧି ତୁଳନାରେ ୫.୬% ବୃଦ୍ଧି ହାସଲ କରିଛି । ଉନ୍ନତ ଉତ୍ପାଦ ମିଶ୍ରଣ, ସୁଦୃଢ଼ ଆଞ୍ଚଳିକ ପହଞ୍ଚ ଏବଂ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଛି ତାହାଦ୍ୱାରା ଦ୍ୱାରା ସମର୍ଥିତ ହୋଇ ଫିନିଶ୍ଟି ଏବଂ ପ୍ରୋସେସିଂ ଷ୍ଟିଲ୍ ବିଭାଗଗୁଡ଼ିକ ଭଲ କାରବାର ବଜାୟ ରଖିଛନ୍ତି । ପାଞ୍ଚ ମାସର ଅବଧି ପାଇଁ ନଗଦ ଆଦାୟ ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି, ଯାହା ଅନୁଶୀଳିତ ବ୍ୟାବସାୟିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଏବଂ ଗ୍ରାହକଙ୍କ ନିକଟରୁ ସଂଗ୍ରହଣ ପଥପ୍ରଦାନୀ ଅର୍ଥପ୍ରାପ୍ତିକୁ ବର୍ଣ୍ଣାନ୍ତରେ । ଏହି ପ୍ରଦର୍ଶନ ତଥ୍ୟ ମନ୍ତବ୍ୟ ଦେଇ ସେଲର ଅଧକ୍ଷ ପରାମର୍ଶ ଦିବାକର ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଡାକ୍ତର ଏ.କେ. ପଣ୍ଡା କହିଛନ୍ତି: “ଅଗଷ୍ଟ ଏବଂ ଏପ୍ରିଲ-ଅଗଷ୍ଟ ୨୬ ଅବଧିରେ ସେଲର ପ୍ରଦର୍ଶନ ଅପରେସନାଲ୍ ଦକ୍ଷତା, ବ୍ୟାବସାୟିକ ବିତରଣ ଏବଂ ଆର୍ଥିକ ବିବକ୍ଷଣତା ମଧ୍ୟରେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବୃଦ୍ଧିପାଉଥିବା ସମୟକୁ ପ୍ରତିପକ୍ଷ କରିଛି । ରେକର୍ଡ଼ ଉତ୍ପାଦନ ଓ, ବୃଦ୍ଧି ବିକ୍ରୟ ଗତିଶୀଳତା ଏବଂ ଅନୁଶୀଳିତ ଆର୍ଥିକ ପରିଚାଳନା ଏକତ୍ରିତ ହୋଇ କମ୍ପାନୀର ମଜବୁତ ହେଉଥିବା ଭିତ୍ତିଭୂମିକୁ ସୂଚାନ୍ତି । ସମ୍ପ୍ରଦାୟ ପ୍ରକଳ୍ପଗୁଡ଼ିକର ଅଗ୍ରଗତି ଏବଂ ବାହିଦା ଆଶାକୁ ଉପସାଧାରଣ ରହିବା ସହିତ, ଭାରତର ଲକ୍ଷ୍ୟତ ବ୍ୟବହାର କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଯୋଗଦାନ ଦେବା ସହ ଦେଲ୍ ସହାର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଯାତ୍ରାକୁ ଦ୍ୱାରାନ୍ୱିତ କରିବା ପାଇଁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରହିଛି ।”

ଦୁଇ ଦଶନ୍ଧି ଧରି ଶିକ୍ଷା, ସଂସ୍କାର ଓ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସର
ଆଲୋକ ବାଂଚୁଛନ୍ତି ଗୁରୁ ବିନାଶ ମିଶ୍ର

ମାଲକାନଗିରି,୬/୦୯ (ନି.ଦ୍ର): ଗୁରୁ ଦିବସ ଅବସରରେ ଆଜି ଆମେ ଏମିତି ଜଣେ ଆର୍ଦ୍ର ଗୁରୁଜ୍ଞ କଥା ଉପସ୍ଥାପନ କରୁଛୁ, ଯିଏ ନିଜ ଜୀବନର ସମସ୍ତ ସ୍ୱର୍ଗ-ସ୍ୱପ୍ନକୁ ପଛରେ ପକାଇ ଗତ ଦୁଇ ଦଶନ୍ଧି ଧରି ପରମାତ୍ମାଙ୍କ କବ୍‌ଜାରେ ଗନ୍ତାବର ନିଜକୁ ବ୍ୟର୍ଥାପି କରିଛନ୍ତି। ସେ ହେଲେ ମାଲକାନଗିରି ଜିଲ୍ଲାର ବିନାଶ ମିତ୍ର। ଗତ ୨୦ ବର୍ଷ ଧରି ସେ ନିଜସ୍ୱ ଉତ୍ପାଦନରେ ଗରିବ, ଅସହାୟ ଓ ଆଦିବାସୀ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଶିକ୍ଷା ସହ ମାର୍ଗିକ ଆର୍ତ୍ତ ଓ କୁଚିତା ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଦେଇ ଆସୁଛନ୍ତି। 'ଆଓମା ଗୁରୁଜ୍ଞ' ନାମକ ଏକ ସଂସ୍ଥା ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରି ବିନାଶ ମିତ୍ର ପ୍ରାୟ ୧୦ରୁ ଅଧିକ ଜିଲ୍ଲା ଉତ୍ସବରେ ଗ୍ରାମର ପାଠ୍ୟ ବିକ୍ରୟ ପରିଶ୍ରମ କରୁଛନ୍ତି। ଜିଲ୍ଲାର ଦୁର୍ଗମ ବନ୍ୟାଘାତି

ଓ ସ୍ବାଭିମାନ ଅଂଚଳ ସମେତ ବିଭିନ୍ନ ଗ୍ରାମର ଅନାଥ, ବାପା-ମା' ହେଉଛନ୍ତି ଓ ଦରିଦ୍ର ପିଲାମାନଙ୍କୁ ନିଜ ପାଖରେ ରଖି ସେମାନଙ୍କ ଶିକ୍ଷା ଓ ସର୍ବାଙ୍ଗୀନ ବିକାଶର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିଛନ୍ତି । କେବଳ ଶିକ୍ଷା ନୁହେଁ, ଜଣେ ଦକ୍ଷ କୁଡ଼ୋତ ଶେଖାଳି ଭାବେ ବି ନାଶ ମିଶ୍ର ପିଲାମାନଙ୍କୁ କୁଡ଼ୋତ ଓ ମାର୍ଗିକ ଆର୍ତ୍ତର ମଧ୍ୟ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଦେଉଛନ୍ତି । ତାଙ୍କ ତତ୍ପରାଧ୍ୟାନରେ ପ୍ରଶିକ୍ଷିତ କାନ୍ଥକାଢ଼ାମାନେ ରାଜ୍ୟ, ଜାତୀୟ ଓ ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ସ୍ତରରେ ୬୦ରୁ ଅଧିକ ପଦକ ଜିତି ମାଲକାନଗିରି ଜିଲ୍ଲାକୁ ଗୌରବାନ୍ୱିତ କରିଛନ୍ତି । ସେଥିମଧ୍ୟରେ ୩୦ଟି ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ ପଦକ ରହିଥିବା ବେଳେ ଦୁଇଟି ଜାତୀୟ ସ୍ୱରାଜ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ମଧ୍ୟ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ ପଦକ ହାସଲ କରିଛନ୍ତି । ଏହି

ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ କେବଳ ଛାତ୍ରୀ
 କ୍ଷେତ୍ରରେ ନୁହେଁ, ଜାତୀୟ
 ଦେଶଭିକ୍ଷନ ବ୍ୟାପନେଇ କି ଚିତ୍ତି,
 ସେହି ଚିତ୍ତି ଓ କଲ୍ୟାଣ ଭଳି ମଂଚରେ
 ନିଜ ପ୍ରତିଭା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରି ଜିଲ୍ଲା ପାଇଁ
 ସମ୍ମାନ ଆଣିଛନ୍ତି । ବିନାଶ ମିଶ୍ର ନିଜସ୍ବ
 ଗପବୋଧରେ ପିଲାମାନଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ,
 ଘୋଷାକ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ
 ସାମଗ୍ରୀର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରୁଥିବା ବେଳେ
 ବର୍ତ୍ତମାନ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଥମ ୩୦ ଜଣ ଯୁବକ-
 ଯୁବତୀ ତାଙ୍କ ନିକଟରେ ରହି ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ
 ଗ୍ରହଣ କରୁଛନ୍ତି । ସେ ମାଧୁଲିନୀ
 ‘ଆଓମା’ର ଏକ ଶାଖା କେନ୍ଦ୍ର ଖୋଲି
 ସେଠାରେ ମଧ୍ୟ ଶିକ୍ଷା ଓ ଭୂତୋ-
 ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଜାରି ରଖିଛନ୍ତି । ବିନାଶଙ୍କ
 ଉଦ୍ୟମ ଅନେକ ଯୁବକ ଯୁବତୀଙ୍କ
 ଜୀବନରେ ନୂଆ ଆଶାର ସଂଚାର
 କରିଛି । ବାପା-ଛେଡ଼େଇ ମାଧି ହତ୍ତାଳ

ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଓ ପଦକ୍ରମ ସାଧନା କରି ବର୍ତ୍ତମାନ ଜଣେ ଜିମ୍ ସ୍ଟେନର ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି । ସେଥିପରି ଲକ୍ଷ୍ମୀ ସୋଥି ଜଣେ କନିଷ୍ଠ ଯନ୍ତ୍ରା ଭାବେ ନିୟୁକ୍ତି ପାଇଥିବା ବେଳେ ବ୍ୟସ୍ତାଘାଟିର ରାମ କବ୍ୟା, ଯାହାଙ୍କୁ ୯ ବର୍ଷ ବୟସରୁ ବିନାଶ ନିଜ ପାଖରେ ରଖି ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଦେଇଥିଲେ, ସେ ଆଜି ଜଣେ ସରକାରୀ ଶିକ୍ଷକ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି । ପ୍ରଶାସନ, ବିଭିନ୍ନ ଅଧିକାରୀ ଓ ସମାଜର ଅନେକ ସହୃଦୟ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସହଯୋଗରେ ଏହି ଅନୁଷ୍ଠାନ ଆଗକୁ ବଢୁଥିବା ଜଣେକ ବିନାଶି ମିଶ୍ରି ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ କାଳକ୍ରମ ପଛରେ ରଖି ନିବିଡ଼ାସିତ ରହି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ଅସହାୟ ପିଲାଙ୍କ ସେବାରେ ନିଜକୁ ନିୟୋଜିତ କରିଛନ୍ତି ।

ରାଉରକେଲା, ୬/୦୯ (ନି.ପ୍ର):
 ସେଲୁ, ରାଉରକେଲା ଇଷାତ
 କାରଖାନା ସ୍ୱସ୍ତ କରିଛି ଯେ, “
 ସେଲ (ଆର.ଏସ.ପି.)
 ଆଇ.ଜି.ଏଚ, ପ୍ରଶିକ୍ଷଣୀ ନିଯୁକ୍ତି
 (ଗ୍ରୋସ୍) ରେକୁରେକ୍ସ ୨୦୨୬”
 ଶୀଘ୍ରକରେ ବିଭିନ୍ନ ଇଞ୍ଜିନିୟର
 ଶାଖାରେ ଇଷ୍ଟିଆଲ୍ ଗ୍ରାଜୁଏଟ୍
 ଟ୍ରେନି ପଦବୀ ପାଇଁ ସୋସିଆଲ୍
 ମିଡିଆରେ ଯୁଗ୍ମ ବୁଲୁଥିବା ନିଯୁକ୍ତି
 ବିଜ୍ଞାନପତ୍ରିକା କାଲ୍ ଅଟେ ଏବଂ ଏହା
 ରାଉରକେଲା ଇଷାତ କାରଖାନା
 ଦ୍ୱାରା ଜାରି କରାଯାଇ ନାହିଁ।
 ତେବେ, ଆୟନିୟୁକ୍ତି ଏବଂ ଦକ୍ଷତା
 ବୃଦ୍ଧି ଚାଲିବା କାୟାକ୍ରମ ଅଧୀନରେ
 ରାଉରକେଲା ସ୍ଥିତ ଇଷାତ
 କେନ୍ଦେରାଲ୍ ହସପିଟାଲ୍
 (ଆଇ.ଜି.ଏଚ) ରେ ଟ୍ରେନିନାମକ୍

ନିୟୁକ୍ତି ପାଇଁ ଆର.ଏସ.ପି ଏକ ସରକାରୀ/ଅର୍ଥପିଆଲ୍ ବିଶ୍ଳାପନ କାରି କରିଛି । ଏହି ପ୍ରକୃତ ବିଶ୍ଳାପନଟି ମେଡିକାଲ ଆଟେଣ୍ଡ଼ାଣ୍ଟ୍ରେନିଂ, ହସପିଟାଲ ଆଡମିନିଷ୍ଟ୍ରେସନ ଟ୍ରେନିଂ ଏବଂ ଓଡିଆନାସବୁସିଆ ଆସିଷ୍ଟାଣ୍ଟ ଟ୍ରେନିଂ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଷ୍ଟାଇପେଣ୍ଡ ଭିତ୍ତିକ ଗୋଟିଏ ବର୍ଷର ତାଲିମ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସହିତ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ମେଡିକାଲ ଆଟେଣ୍ଡାଣ୍ଟ ଟ୍ରେନିଂ ପାଇଁ ୧୦୦ ଟି ସିଟ୍, ହସପିଟାଲ ଆଡମିନିଷ୍ଟ୍ରେସନ ଟ୍ରେନିଂ ପାଇଁ ୭ ଟି ସିଟ୍ ଏବଂ ଓଡିଆନାସବୁସିଆ ଆସିଷ୍ଟାଣ୍ଟ ଟ୍ରେନିଂ ପାଇଁ ୫ ଟି ସିଟ୍ ରହିଛି । ପ୍ରକୃତ ବିଶ୍ଳାପନ ଅନୁଯାୟୀ,

ଯୋଗ୍ୟ ପ୍ରାର୍ଥୀମାନେ କେବଳ
ଅଫିସିଆଲ୍ ଆଇ.ଜି.ଏଚ୍
ପୋର୍ଟାଲ୍, <https://high.sailorsp.co.in>
ମାଧ୍ୟମରେ ୫ ସେପ୍ଟେମ୍ବର ରୁ ୧୦
ସେପ୍ଟେମ୍ବର, ୨୦୨୬ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ
ଅନଲାଇନ୍ ଆବେଦନ
କରି ପାରିବେ। ଆର.ଏସ.ପି
ପ୍ରାର୍ଥୀ ଏବଂ ସାଧାରଣ ଜନତାଙ୍କୁ
ଏହି କାଲ୍ ନିୟୁକ୍ତି ବିଜ୍ଞାପନ
ଉପରେ ବିଶ୍ୱାସ ନକରିବାକୁ
କହି ଯା ଏହାକୁ ସୋସିଆଲ୍
ମିଡିଆରେ ସେୟାର ନକରିବାକୁ
ପରାମର୍ଶ ଦେଉଛି ଏବଂ ସମସ୍ତ
ନିୟୁକ୍ତି ଓ ତାଲିମ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ
ସୂଚନା କେବଳ ପ୍ରାମାଣିକ ଏବଂ
ସ୍ୱଚ୍ଛାବଳା ପୁରୁଷ ଯାଞ୍ଚ କରିବାକୁ
ଅନୁରୋଧ କରୁଛି। ପ୍ରକୃତ

ବିଜ୍ଞାପନର ବିସ୍ତୃତ ବିବରଣୀ
ସେଲ୍ ଡେବିସାଇଟର
“କାରୀୟର” ବିଭାଗ
([https://
sailcareers.com/](https://sailcareers.com/))
ଏବଂ ଅଫିସିଆଲ୍ ଆଇ.ଜି.-ଏଚ୍
ଡେବିସାଇଟରେ ଉପଲବ୍ଧ ।
ପ୍ରାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ଭ୍ରାନ୍ତିକର
ସୂଚନାର ଶିକାର ନହେବା ପାଇଁ
ସତର୍କ କରାଯାଉଛି ଏବଂ
କୌଣସି ନିଯୁକ୍ତି କିମ୍ବା ଚାଲିମ
ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ବିଜ୍ଞାପନରେ
ଆବେଦନ କରିବା କିମ୍ବା
ବୋସିଆଲ ମିଡିଆରେ ସେୟାର
କରିବା ପୂର୍ବରୁ ସେଗୁଡ଼ିକର
ସତ୍ୟତା ସାଧାରଣଜନ ସହିତ
ଯାଞ୍ଚ କରିବାକୁ ଅନୁରୋଧ
କରାଯାଉଛି ।

୨୮ କୋଟିରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ବିକାଶ ପ୍ରକଳ୍ପକୁ ମିଳିଲା ଗତି: ବିଭିନ୍ନ
ଝାଉଁରେ ଉତ୍ସାହନ, ଶିଳାନ୍ୟାସ ଓ ନୂଆ ପ୍ରକଳ୍ପ ଘୋଷଣା

ଆରମ୍ଭସ୍ଥଳୀ, ୬/୦୯ (ନି.ପ୍ର):
 ଝାରସୁଗୁଡ଼ା ପୌରପାଳିକା ଅଧୀନ
 ବିଜୁ ନ୍ଡିଆର ସାମଗ୍ରିକ ବିକାଶ ଓ
 ସହକର ଭିତ୍ତିଭୂମିକୁ ଅଧିକ ସୁଦୃଢ଼
 କରିବା ଲକ୍ଷ୍ୟରେ ୨୮.୦୬ କୋଟି
 ଟଙ୍କାର ବିଜୁ ଉନ୍ନୟନ ପ୍ରକଳ୍ପର
 ଉଦ୍ଘାଟନ ଓ ଶିଳାନିଧାସ
 କରାଯାଇଛି । ଏହା ସହିତ ଆଗାମୀ
 ଦିନରେ ଆଉ ଅନେକ ପ୍ରକଳ୍ପ
 କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହେବାକୁ ଆବଶ୍ୟକ
 ସହକର ବିକାଶ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆହୁରି
 ଦୂରାନ୍ୱିତ ହେବ ବୋଲି ଆଶା
 ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି ।
 ଏମ.ସସିଝିଲ ୨୦୨୫-୨୬
 ଯୋଜନା ଅଧୀନରେ ୧.୪୦
 କୋଟି ଟଙ୍କା ବ୍ୟୟରେ ୭ଟି
 ପ୍ରକଳ୍ପର ଉଦ୍ଘାଟନ ଓ ୪.୮୦
 କୋଟି ଟଙ୍କାର ୧୦ଟି ପ୍ରକଳ୍ପର
 ଶିଳାନିଧାସ କରାଯାଇଛି ।
 ସେହିପରି ସିଏସଆର, ୧୫ଟମ
 ଏମ୍ କମିଶନ, ଉନ୍ନତି ଓ
 ଏମ.ସସିଝିଲ ଯୋଜନାରେ
 ୪.୦୧ କୋଟି ଟଙ୍କାର ୨୩ଟି
 ପ୍ରକଳ୍ପ ଉଦ୍ଘାଟିତ ହୋଇଥିବା
 ବେଳେ ୧୦.୧୫ କୋଟି ଟଙ୍କାର
 ୩୮ଟି ପ୍ରକଳ୍ପର ଭିତ୍ତିପ୍ରସ୍ତର ସ୍ଥାପନ

ହୋଇଛି । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଏମଏସବିଓଇ ୨୦୨୬-୨୭ ଅଧୀନରେ ବିଭିନ୍ନ ଖର୍ଚ୍ଚ ପାଇଁ ପ୍ରାୟ ୭.୬୦ କୋଟି ଟଙ୍କା ବ୍ୟୟରେ ଆଇ ଟି ପ୍ରକଳ୍ପକୁ ମଞ୍ଜୁରି ମିଳିଛି । ମଞ୍ଜୁରିପ୍ରାପ୍ତ ଓ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହେଉଥିବା ପ୍ରକଳ୍ପଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ଖର୍ଚ୍ଚ ନୟର ୧୯ ମଙ୍ଗଳ ବଜାରରେ ପ୍ରାୟ ୭୦ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା ବ୍ୟୟରେ ପ୍ଲଟ୍ ଇ-ଇନ୍‌ଫ୍ରାସ୍ଟ୍ରକ୍ଚର ଓ ଡିଜିଟାଲ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସେକ୍ଟର, ଖର୍ଚ୍ଚ ନୟର ୧୩ ଦେବାଡ଼ିହିରେ ୧.୬୦ କୋଟି ଟଙ୍କାରେ କମ୍ୟୁନିଟି ମଲ୍ଟିପର୍ପସ୍ ହଲ ଏବଂ ଖର୍ଚ୍ଚ ନୟର ୭ରେ ୧ କୋଟି ଟଙ୍କା ବ୍ୟୟରେ ପ୍ଲଟ୍ ପାଇଁ ପ୍ରମୁଖ ରହିଛି । ସେହିପରି ଦୁରୋମାଲ ଶୁଶାନ ଘାଟର ଉନ୍ନତିକରଣ ଓ ଆଧୁନିକୀକରଣ ପାଇଁ ୧.୬୦ କୋଟି ଟଙ୍କା, ସରବାହାଲ ନିକଟରେ ମୃତ୍ୟୁ ପୁରୁଷ ଶ୍ରେଣୀ, ଏକତାଳରେ ଶୁଶାନ ଶ୍ରେଣୀ, ଆସପୋର ରୋଡ, ମା' କାମା ମନ୍ଦିର ନିକଟରେ କମ୍ୟୁନିଟି ମଣ୍ଡପ ଏବଂ ବିର୍ସା ମୁଣ୍ଡା କଲ୍ୟାଣ ମଣ୍ଡପର

ସମ୍ପ୍ରଦାରଣ ଓ ଉନ୍ନତିକରଣ ଭଳି ପ୍ରକଳ୍ପ ଅବହେଳା । ଏହି ଅବସରରେ ପୌରପାଳିକା ଅଧ୍ୟକ୍ଷା ରାମନା ହାତୀ ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ଗୃହ ନିର୍ମାଣ ଓ ନଗର ଉନ୍ନୟନ ବିଭାଗକୁ ନିରନ୍ତର ସହଯୋଗ ପାଇଁ ସାଧୁବାଦ ଜଣାଇଥିଲେ । ଏଥିସହ ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟନିର୍ବାହୀଙ୍କୁ ଆଭିନନ୍ଦନ ଓ ପୌର କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ନିଷ୍ଠାପର ଉଦ୍ୟମକୁ ସେ ପ୍ରଶଂସା କରି ଥିଲେ । କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ପୌର ଅଧ୍ୟକ୍ଷା ରାମନା ହାତୀଙ୍କ ସମେତ ପଶ୍ଚିମ ଖର୍ମା, ରମାନା ରାଓ, ଗୀତାଞ୍ଜଳି ପଣ୍ଡା, ମଧୁମିତା ସୁଭାନିଲ, ନବନାଥ କୌର, ସୁଷମା ବରାଳ, ନିତାରାଣୀ ଶାହା, ବାସନ୍ତୀ ଚପୋ, ଝରଣା ଭୋଇ, ତରଙ୍ଗ ଦୁବେ, ଜୟନ୍ତୀ ନାଏକ, ପ୍ରତିମା ଭଟ୍ଟସାଲ, ହରିଶ ଗନାତ୍ରୀ, ରବି ସିଂ, ପଶୋକ ସିଂ ସାବବ, ମଦନ ହାତୀ, ଆଲୋକ ତ୍ରିପାଠୀ ଓ ଶଶି ଭୂଷଣ ଚିତ୍ତୋରୀ ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ।

କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା, ୬/୦୯ (ଦି.ପ୍ର): ରାଜ୍ୟ ସରକାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଚେତନତା ପାଇଁ ଲକ୍ଷ୍ୟକ୍ମକ ଟଙ୍କା ଖର୍ଚ୍ଚ କରି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ବାଦଦରେ ପ୍ରଚାର ଚଳାଇଥିବା ବେଳେ ମାର୍ଗଦର୍ଶକ ଗୋଷ୍ଠୀ କେନ୍ଦ୍ର ଅଧିନ କୁରୁତ୍ତ୍ୱା ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ରରେ ଅଚଳାବସ୍ଥା ଦେଖାଦେଇଛି । ଏହି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ର ନିର୍ଭର କରି ମହାକଳପଡ଼ା, ବାବର, ବଡ଼ିଆ, ବିଜୟନଗର, ଓରଡ, କାଟାବଣ, ଦେଉଳି, ଅନ୍ତୁଳି, ସାନଜରିଆ, ପାତ୍ରଗଡ ପ୍ରଭୃତି ଦୂରଦୂରାନ୍ତ ଅଞ୍ଚଳରୁ ଦୈନିକ ରୋଗୀମାନେ ଆସିଥାନ୍ତି । ପ୍ରସୂତି, ଆସନପ୍ରସବା

ନେପାଳ ବନ୍ୟା ମୃତ୍ୟୁ

ଝାରସୁଗୁଡ଼ା, ୬/୦୯ (ଦି.ପ୍ର): ନେପାଳରେ ଘଟିଥିବା ବନ୍ୟା ବିପର୍ଯ୍ୟୟରେ ପ୍ରାଣ ହରାଇଥିବା ଲୋକଙ୍କ ପ୍ରତି ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି ଜଣାଇବା ସହ ପ୍ରତିଟିଙ୍କ ସହାୟତା ପାଇଁ ଆଗେଇ ଆସିଛି ରୋଗୀରା କ୍ଲବ ଅଫ ଝାରସୁଗୁଡ଼ା । ଏନେଇ ଟାଉନ୍ ଥାନା

ମିଳିକା, ଗର୍ଭବତୀ ରୋଗୀଙ୍କ
ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଡେଞ୍ଜୁ,
ମ୍ୟାଲେରିଆ, ଜ୍ୱର ପ୍ରଭୃତି
ରୋଗୀମାନେ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ
ଆସୁଥିବା ବେଳେ ଏହି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ର
ରେ କୌଣସି ଏୟିବିଏସ୍ ଡାକ୍ତର
ନଥିବାରୁ ରୋଗୀମାନେ ବାଧ୍ୟ ହୋଇ
ଆୟୁଷ ଡାକ୍ତର ଓ ଫାର୍ମାସିଷ୍ଟ
ରୋଗୀମାନଙ୍କୁ ଚିକିତ୍ସା କରୁଛନ୍ତି ।
ସରକାର ମାଗଣାରେ ରୋଗୀ
ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଔଷଧ
ଚିକିତ୍ସା କେନ୍ଦ୍ରରେ ଉପଲବ୍ଧ
କରାଉଥିବା ବେଳେ ଏଠାରେ ନିଯୁକ୍ତ
ଫାର୍ମାସିଷ୍ଟ ବ୍ୟାଘ୍ର ଔଷଧ କିଣିଆଣିବା
ପାଇଁ ରୋଗୀ ମାନଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ
ଦିଅନ୍ତି ।

କିଛି ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି, ପ

ନିକଟରେ କୁର୍ ପକ୍ଷରୁ ଏକ ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି
ସଭା ଆୟୋଜିତ ହୋଇଥିଲା । କୁର୍
ସଭାପତି ନବୀନ ମିଶ୍ରଙ୍କ
ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ ଆୟୋଜିତ ଏହି
ସଭାରେ ଝାଉସୁଗୁଡ଼ା ବିଧାୟକ
ତଳପତି ପ୍ରସାଠୀ ମହମବତା ଜଳାଇ
ନେପାଳ ବନ୍ଦ୍ୟାରେ ମୃତକଙ୍କ ପ୍ରତି

ଦେଉଥିବା ଅଭିଯୋଗ ହୋଇଛି । ସାଧାରଣ ରୋଗୀମାନେ ପଇସା ଅଭାବରୁ ଔଷଧ କିଣି ନପାରି ଖାଲି ଚିଠି ଧରି ବୁଲୁଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି । ସାଂସଦଙ୍କ ପାଣ୍ଠିରୁ ବସା ଯାଇଥିବା ଅଣ୍ଡା ଓ ଗରମ ପାଣି ବାହାରୁଥିବା ନେସିନ ଦୀର୍ଘଦିନ ହେବ ଅଚଳ ହୋଇ ପଡ଼ିଥିବାରୁ ରୋଗୀମାନଙ୍କୁ ସେବା ମିଳି ପାରୁନାହିଁ । ସେହିଭଳି ନୂତନ ଗୃହ ନିର୍ମାଣ ଅଧ୍ୟାପତରିଆ ଭାବେ ଦୀର୍ଘଦିନ ହେଲା ପଡ଼ିବିହିତ । ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ରରେ ଥିବା ଖଟିଆ ଗୁଡ଼ିକ ଭାଙ୍ଗିଗୁଲି ଯାଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ମରାମତି କରାଯାଇ ପାରୁନାହିଁ କିମ୍ବା ନୂତନ ଖଟିଆ

ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ପାଇଁ ୪୧ ହ

ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି ଜଣାଇଥିଲେ । ଏହି ଅବସରରେ ବନ୍ଦ୍ୟା ପୀଡ଼ିତଙ୍କ ସହାୟତା ପାଇଁ ରୋଗୀମାନଙ୍କୁ ପକ୍ଷରୁ ୪୧ ହଜାର ଟଙ୍କାର ଚେକ୍ ନେପାଳ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ରିଲିଫ୍ ଅଫ୍ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିଲା । ସତ୍ତାରେ ଲୁକ୍କଦ ସମ୍ପାଦକ ସୁଶୀଳ ମୁଦ୍ରା,

ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଇ ନାହିଁ । ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ର ପରିସରରେ ଥିବା ଷ୍ଟାମ୍ପ ଛାଡ଼ି ଗୁଡ଼ିକକୁ ଛାଡ଼ି ପାଣି ଗଲୁଥିବା ବେଳେ ଉପକା କବାଟ ସବୁ ଅଥା ଭଙ୍ଗା ଅବସ୍ଥାରେ ଓ ଗଛଲତା ମାଡ଼ି ବ୍ୟବହାର ଅନୁପଯୋଗୀ ହୋଇପଡ଼ିଥିବାରୁ ମେଡିକାଲ ଅଫିସର ଓ କର୍ମଚାରୀମାନେ କେହି ରହୁନାହାଁନ୍ତି । ତେବେ ସ୍ଥାନୀୟ ବିଧାୟକ ଡ଼. ଦୁର୍ଗାପ୍ରସନ୍ନ ନାୟକଙ୍କୁ ଏବାବଦରେ ଅନେକ ଥର ଭିଡ଼ିଯୋଗ କରାଯାଇ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏହାକୁ ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତର ସହ ନେଇ ନଥିବାରୁ ସ୍ଥାନୀୟ ଅଂଚଳରେ ଅସନ୍ତୋଷ ବୃଦ୍ଧି ପାଇପାରେ ଲାଗିଛି ।

ର ଟଙ୍କା ସହାୟତା

କୋଷାଧ୍ୟକ୍ଷ ରବି ଅଗ୍ରୱାଲ, ପ୍ରେକ୍ଷକଙ୍କୁ ଡାକରେକ୍ତର ରାକେଶ ଅଗ୍ରୱାଲ, ରାକେଶ ସା, ମନିଷ ସା, ବିକାଶ ବଧାନ, ଅଶୋକ କେଡ଼ିଆ, ସୁନୀଲ କେଡ଼ିଆ, ନୀରବ ଆଥା, ଉତ୍ତମ ଚୌଧୁରୀ, ଅଶୋକ ଗାନ୍ଧୀ, ତୁନ୍ନୁ କାନାନ୍ ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ।

କ୍ଷୟପୁର ଦେଖି ମଦ ବାଲାଣ
 ବେଳେ କୋରାପୁଟ ଜିଲା ଜୟପୁର
 ଅବକାରି ଥାନା ଆଜି ପାଞ୍ଜିଆଗୁଡ଼ା
 ଓ ଚେଲିଗୁଡ଼ାରେ ଚଢ଼ଇ କରି ୨
 ଅଭିଯୁକ୍ତ ଗିରଫ କରିଛି । ଗିରଫ
 ୨ ଅଭିଯୁକ୍ତ ହେଲେ କଳାଗୁଡ଼ାର
 ଆକାଶ କନ୍ଦମ୍ବ ଓ ନିଳାଗୁଡ଼ାର
 ସଦାଶିବ ଦୁରୁଥ । ସୂଚନା
 ଅନୁଯାୟୀ, ଦେଖି ମଦ ବାଲାଣ
 ସୂଚନା ପାଇ ଜୟପୁର ଅବକାରି
 ଥାନା ପକ୍ଷରୁ ଚଢ଼ଇ
 କରାଯାଇଥିଲା । ଚେଲିଗୁଡ଼ାରେ
 ଚଢ଼ଇ କରି ୫୦ ଲିଟର ଦେଖି
 ମଦ ସହ ବାଇକ କୁ ଜବତ
 କରିଛି । ସେହିପରି
 ପାଞ୍ଜିଆଗୁଡ଼ାରେ ଚଢ଼ଇ କରି ୧୮
 ଲିଟର ଦେଖି ମଦ ସହ ବାଇକ କୁ
 ଜବତ କରିଛି । ଗିରଫ ଅଭିଯୁକ୍ତ
 ମାନେ ବାଇକ ରେ ନିଳାଗୁଡ଼ା ଓ
 କଳାଗୁଡ଼ାରୁ ଜୟପୁର ସହରକୁ
 ବାଲାଣ କରୁଥିବା ଅବକାରି
 ବିଭାଗ ଚପକ୍ଷରୁ ଶାଣିବାକୁ
 ପାଇଛି । ଗିରଫ ୨ ଅଭିଯୁକ୍ତଙ୍କୁ
 କୋର୍ଟ ବାଲାଣ କରାଯାଇଥିବା
 ବିଷୟ ଜୟପୁର ଅବକାରି ଥାନା
 ଓଆଇସି ସୁବ୍ରତ କେଶୋରି
 ହିରନ ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି ।

କୁରୁତୁଳା ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ରରେ ଅଚଳାବସ୍ଥା:
ନାହାନ୍ତି ଡାକ୍ତର, ରୋଗୀଙ୍କ ବଢ଼ୁଛି ସମସ୍ୟା

ନେପାଳ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ, ୬/୦୯ (ନି.ପ୍ର):
 ନେପାଳ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସ୍ୱାଧୀନ
 ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ପାଇଁ ଲକ୍ଷ୍ୟଭୁକ ଟଙ୍କା
 ଖର୍ଚ୍ଚ କରି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ବାବଦରେ
 ପ୍ରଚାର ଚଳାଇଥିବା ବେଳେ
 ପାମାଗାରୀଘାଟ ଗୋଷ୍ଠୀ କେନ୍ଦ୍ର ଅଧିନ
 କୁରୁଛନ୍ତି। ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ୱାଧୀନକେନ୍ଦ୍ରରେ
 ଅନିୟମିତ ଦେଖାଦେଇଛି । ଏହି
 ପ୍ରାଧିକାରକୁ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରି
 ମହାଜାଳପଡ଼ା, ବାବର, ବଡ଼ିଆ,
 ଦିବ୍ୟଜଗନ୍ନାଥ, ଗୁରୁ, କଂଗାବଣ,
 ଦେବଜଳି, ଅଧୁଳି, ସାନଜରିଆ,
 ପାପୁରା ପ୍ରଭୃତି ଦୂରଦୂରାନ୍ତ
 ଅଞ୍ଚଳକୁ ଦୈନିକ ରୋଗୀମାନେ
 ଆସିଥାନ୍ତି । ପ୍ରସ୍ତୁତି, ଆସନପ୍ରସବା

ନେପାଳ ବନ୍ୟା ମୃତ୍ୟୁ
 ଝାରସୁଗୁଡ଼ା, ୬/୦୯ (ନି.ପ୍ର):
 ନେପାଳରେ ଘଟିଥିବା ବନ୍ୟା
 ବିପର୍ଯ୍ୟୟରେ ପ୍ରାଣ ହରାଇଥିବା
 ଲୋକଙ୍କ ପ୍ରତି ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି ଜଣାଇବା
 ସହ ପାଠିତଙ୍କ ସହାୟତା ପାଇଁ
 ଆଗେଇ ଆସିଛି ରୋଟାରୀ କ୍ଲବ୍ ଅଫ୍
 ଝାରସୁଗୁଡ଼ା । ଏନେଇ ଟାଣେ ଥାନା

[illegible]

ସଦୃଶ୍ୟ ଅଭିଯୋଗ ହୋଇଛି । ସାଧାରଣ ରୋଗୀମାନେ ପଇସା ଆଦାନରୁ ଔଷଧ କିଣି ନପାରି ଖାଲି ଚିଠି ଧରି ଦୁଇଦିନ ବେଶ୍‌ବାନ୍ଧୁ ମିଳୁଛି । ସାଂସଦଙ୍କ ପାଣ୍ଠିରୁ ବଦଳାଇଥିବା ପଣ୍ଡା ଓ ଗରମ ପାଣି ବ୍ୟବହାରରୁ ମେସିନ ଦୀର୍ଘଦିନ ହେବ ଅଚଳ ହୋଇ ପଡ଼ିଥିବାରୁ ରୋଗୀମାନଙ୍କୁ ସେବା ମିଳି ପାରୁନାହିଁ । ସେହିଭଳି ନୂତନ ଗୃହ ନିର୍ମାଣ ଅଧ୍ୟାପକଗଣ ଭାବେ ଦୀର୍ଘଦିନ ହେଲା ପଡ଼ିବିଛି । ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ରରେ ଥିବା ଖଟିଆ ଗୁଡ଼ିକ ଭାଙ୍ଗିଗୁଡ଼ି ପାଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ମରାମତି କରାଯାଇ ପାରୁନାହିଁ କିମ୍ବା ନୂତନ ଖଟିଆ ତଳ ପାଇଁ ୫୧ ହଜାର ଶୁଣାଖିଲି ଜଣାଇଥିଲେ । ଏହି ଅବସରରେ ବନମା ଯାହୁଁ ତଳ ସହାୟତା ପାଇଁ ରୋଗୀମାନଙ୍କୁ ପକ୍ଷପୂର୍ବ ୫୧ ହଜାର ଟଙ୍କାର ଟେକ୍‌ସେଲ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ରିଲିଫ୍ ଫଣ୍ଡକୁ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିଲା । ସତ୍ତାରେ ଟଙ୍କା ସମ୍ପାଦକ ସୁଶୀଳ ମୁଦ୍ରା,

ଯାହାଗଲ ବିଆୟା ନାହିଁ । ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ର ପରିସରରେ ଥିବା ଷ୍ଟାମ୍ପ ଡ୍ୟୁଟର ଗୁଡ଼ିକରୁ ଛାଡ଼ିବୁ ପାଣି ଗୁଡ଼ିକକୁଥବା ବେଳେ ଝେଳା କବାଟ ସବୁ ଅଧା ଭଙ୍ଗା ଅବସ୍ଥାରେ ଓ ଗଛକଟମାଟି ବ୍ୟବହାର ଅନୁପଯୋଗୀ ନୁହେଁ । ଝେଳାପଥରରୁ ମେଡ଼ିକାଲ ଅଫିସର ଓ କର୍ମଚାରୀମାନେ କେହି ରହୁନାହାନ୍ତି । ତେବେ ସ୍ଥାନୀୟ ବିଧାୟକ ଦ୍ଵାରକୁଣ୍ଡାପ୍ରସବ୍ ନାୟକଙ୍କୁ ଏବାବଦ ତୁଳନାତ୍ମକ ଧର ଅଭିଯୋଗ କରାଯାଇଥିଲା । ମଧ୍ୟ ସହର ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା ପ୍ରଦାନରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ତରରେ ନଥିବାରୁ ସ୍ଥାନୀୟ ଅଞ୍ଚଳରେ ଅସନ୍ତୋଷ ବୃଦ୍ଧି ପାଇପାରେ ଲାଗିଛି ।

ରଙ୍ଗେ ସହାୟତା

କୋଷାଷାଞ୍ଚ ରବି ଅଗ୍ରସ୍ଥାଳ, ପ୍ରସାଦେଶ୍ଵର ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ରାଜେଶ ଅଗ୍ରସ୍ଥାଳ, ରାଜେଶ ସା, ମନିଷ ସା, ବିକାଶ ବଧାନ, ଅଶୋକ କେଡ଼ିଆ, ସୁସମାଜ କେଡ଼ିଆ, ନାରବ ଆଥା, ଡାକ୍ତର ଚୌଧୁରୀ, ଅଶୋକ ଗାନ୍ଧୀ, ରୁନୁ କାକର ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ।

ଜୟପୁର ଦେଶୀ ମଦ ବାଲାଣ୍ଡ
 ବେଳେ କୋରାପୁଟ ଜିଲା ଜୟପୁର
 ଅଧକାରୀ ଥାନା ଆଜି ପାଞ୍ଜିଆଗୁଡ଼ା
 ଓ ଟେଲିଗୁଡ଼ାରେ ଚଢ଼ଇ କରି ୨
 ଅଭିଯୁକ୍ତଙ୍କୁ ଗିରଫ କରିଛି । ଗିରଫ
 ୨ ଅଭିଯୁକ୍ତ ହେଲେ କଳାଗୁଡ଼ାର
 ଆଶାଙ୍କ କନ୍ୟାମାନ ଓ ନିଳାଗୁଡ଼ାର
 ସଦାଶିବ ଦୁରୁଆ । ସୂଚନା
 ଅନୁଯାୟୀ, ଦେଶୀ ମଦ ବାଲାଣ୍ଡ
 ସୂଚନା ପାଇ ଜୟପୁର ଅଧକାରୀ
 ଥାନା ପକ୍ଷରୁ ଚଢ଼ଇ
 କରାଯାଇଥିଲା । ଟେଲିଗୁଡ଼ାରେ
 ଚଢ଼ଇ କରି ୫୦ ଲିଟର ଦେଶୀ
 ମଦର ସହ ବାଇକ କୁ ଜବତ
 କରିଛି । ସେହି ପରି
 ପାଞ୍ଜିଆଗୁଡ଼ାରେ ଚଢ଼ଇ କରି ୧୮
 ଲିଟର ଦେଶୀ ମଦ ସହ ବାଇକ କୁ
 ଜବତ କରିଛି । ଗିରଫ ଅଭିଯୁକ୍ତ
 ମାନେ ବାଇକ ରେ ନିଳାଗୁଡ଼ା ଓ
 କଳାଗୁଡ଼ାରୁ ଜୟପୁର ସହରକୁ
 ଚାଲାଇ କରୁଥିବା ଅଧକାରୀ
 ବିଭାଗ ତଦନ୍ତରୁ ଜାଣିବାକୁ
 ପାଇଛି । ଗିରଫ ୨ ଅଭିଯୁକ୍ତଙ୍କୁ
 ଟାଣିଆଁ ଚାଲାଇ କରାଯାଇଥିବା
 ବିବିଷୟ ଜୟପୁର ଅଧକାରୀ ଥାନା
 ଉପାଧ୍ୟକ୍ଷ ସୁବ୍ରତ କେଶୋରି
 ଦ୍ଵାରା ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି ।

ଦେଶୀ ମଦ ଚାଲାଣ
ବେଳେ ଚଢ଼଼: ୨
ଅଭିଯୁକ୍ତ ଗିରଫ

ଜୟପୁର ଦେଶୀ ମଦ ବାଲାଣ୍ଡ
 ବେଳେ କୋରାପୁଟ ଜିଲା ଜୟପୁର
 ଅବକାରି ଥାନା ଆଜି ପାଞ୍ଜିଆଗୁଡ଼ା
 ଓ ଟେଲିଗୁଡ଼ାରେ ଚଢ଼ଇ କରି ୨
 ଅଭିଯୁକ୍ତଙ୍କୁ ଗିରଫ କରିଛି । ଗିରଫ
 ୨ ଅଭିଯୁକ୍ତ ହେଲେ କଳାଗୁଡ଼ାର
 ଆଶାଙ୍କ କନ୍ୟାମାନ ଓ ନିଳାଗୁଡ଼ାର
 ସଦାଶିବ ଦୁରୁଆ । ସୂଚନା
 ଅନୁଯାୟୀ, ଦେଶୀ ମଦ ବାଲାଣ୍ଡ
 ସୂଚନା ପାଇ ଜୟପୁର ଅବକାରି
 ଥାନା ପକ୍ଷରୁ ଚଢ଼ଇ
 କରାଯାଇଥିଲା । ଟେଲିଗୁଡ଼ାରେ
 ଚଢ଼ଇ କରି ୫୦ ଲିଟର ଦେଶୀ
 ମଦର ସହ ବାଇକ କୁ ଜବତ
 କରିଛି । ସେହି ପରି
 ପାଞ୍ଜିଆଗୁଡ଼ାରେ ଚଢ଼ଇ କରି ୧୮
 ଲିଟର ଦେଶୀ ମଦ ସହ ବାଇକ କୁ
 ଜବତ କରିଛି । ଗିରଫ ଅଭିଯୁକ୍ତ
 ମାନେ ବାଇକ ରେ ନିଳାଗୁଡ଼ା ଓ
 କଳାଗୁଡ଼ାରୁ ଜୟପୁର ସହରକୁ
 ଚାଲାଇ କରୁଥିବା ଅବକାରି
 ବିଭାଗ ଚଢ଼ଇକୁ ଜାଣିବାକୁ
 ପାଇଛି । ଗିରଫ ୨ ଅଭିଯୁକ୍ତଙ୍କୁ
 ଟାଣିଆଁ ଚାଲାଇ କରାଯାଇଥିବା
 ବିଷୟ ଜୟପୁର ଅବକାରି ଥାନା
 ଓଆରସି ସୁରୁଜ କେଶୋରି
 ଭିତର ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି ।

ଚିନି ଖାଇଲେ କ’ଣ ଡାଇବେଟିସ୍ ହୁଏ ? ଜାଣନ୍ତୁ ଏହା ପଛରେ ଥିବା ସତ୍ୟତାକୁ

ଆଜିକାଲି ଅନେକ ଲୋକ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି ଯେ ଚିନି ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଡାଇବେଟିସ୍ ହୋଇଯାଏ । ଏହି କାରଣରୁ ଅନେକ ଲୋକ ତା’ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମିଠା ଜିନିଷଠାରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତି । କିନ୍ତୁ କେବଳ ଚିନି ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଡାଇବେଟିସ୍ ହୋଇପାରିବ କି ? ମେଡିକାଲ୍ ରିସର୍ଚ୍ଚ ଅନୁଯାୟୀ ଏହାର ଉତ୍ତର ଏତେ ସରଳ ନୁହେଁ । କେବଳ ଧଳା ଚିନି ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ସିଧାସଳଖ ଡାଇବେଟିସ୍ ହୁଏ ନାହିଁ, କିନ୍ତୁ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ମିଠା ଖାଇବା, ବିଶେଷକରି ମିଠା ପାନୀୟ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗର ଆଶଙ୍କା ବଢ଼ିପାରେ । ଏହା ସହିତ ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବା, କମ୍ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଓ ବଂଶଗତ କାରଣ ଆଇପାରେ । କେବଳ ଚିନି ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ସିଧାସଳଖ ଡାଇବେଟିସ୍ ହୋଇଯାଏ, ଏହା ନୁହେଁ । ଏହା ସେତେବେଳେ ହୁଏ ଯେତେବେଳେ ଶରୀର ରକ୍ତରେ ଶର୍କରାକୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିପାରେ ନାହିଁ । ଏହାର ସମ୍ଭବ ଅନେକ କାରଣ ଆଇପାରେ, ଯେପରିକି- ଅଧିକ ଓଜନ, କମ୍ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ, ଭୁଲ୍ ଖାଦ୍ୟପେୟ ଏହାର ଆଶଙ୍କାକୁ ବଢ଼ାଇଥାଏ । ତେଣୁ କେବଳ ଚିନିକୁ ହିଁ ଡାଇବେଟିସ୍



କାରଣ ବୋଲି ଭାରିବା ଠିକ୍ ହେବ ନାହିଁ । ଯଦି କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରତିଦିନ ବହୁତ ଅଧିକ ମିଠା ଖାଆନ୍ତି, ତେବେ ଶରୀରକୁ ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ଅଧିକ କ୍ୟାଲୋରି ମିଳିପାରେ । ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ଏପରି ହେବା ଦ୍ୱାରା ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି ପାଇପାରେ । ଅଧିକ ଓଜନ ରହିବା ଦ୍ୱାରା ଚାନ୍ଦି-୨ ଡାଇବେଟିକ୍ ର ବିପଦ ବଢ଼ିଯାଏ । ଅର୍ଥାତ୍ ଚିନିର ପ୍ରଭାବ କେବଳ ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ବୃଦ୍ଧି ପାଇବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସୀମିତ ନୁହେଁ । ଅଧିକ ମିଠା ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଓଜନ ଏବଂ ସମସ୍ତ ତାଏର୍ ଖରାପ ହେବା ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିପାରେ । କୋଲୁ ଟ୍ରିଙ୍କ୍, ପ୍ୟାକେଜ୍ ଫୁଡ୍, ଏନର୍ଜି ଡ୍ରିଙ୍କ୍ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମିଠା ପାନୀୟରେ ଯଥେଷ୍

ପରିମାଣରେ ଶର୍କରା ଆଇପାରେ । ଏଗୁଡ଼ିକୁ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରକୁ କମ୍ ସମୟ ଭିତରେ ଅଧିକ ଶର୍କରା ମିଳିଯାଏ । ଅନେକ ସମୟରେ ଲୋକମାନେ ଏହି ପାନୀୟଗୁଡ଼ିକୁ ପାଣି ପରି ପିଇଯାଆନ୍ତି ଓ ସେମାନେ ଜାଣିପାରନ୍ତି ନାହିଁ ଯେ ସେମାନେ କେତେ ଅତିରିକ୍ତ ଚିନି ଗ୍ରହଣ କରୁଛନ୍ତି । ଏଗୁଡ଼ିକରେ କ୍ୟାଲୋରି ମଧ୍ୟ ଅଧିକ ଆଇପାରେ, ଯାହା ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ଅଧିକ ସେବନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଥାଏ । ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥିବା ଓଜନ ଚାନ୍ଦି-୨ ଡାଇବେଟିସ୍‌ର ବିପଦକୁ ବଢ଼ାଇପାରେ । ଗବେଷଣାରୁ ମଧ୍ୟ ଚିନିଯୁକ୍ତ ପାନୀୟ ଏବଂ ଚାନ୍ଦି-୨ ଡାଇବେଟିସ୍ ମଧ୍ୟରେ ସମ୍ପର୍କ ରହିଥିବାର ଜଣାପଡ଼ିଛି । ତା’ପରେ ଅଧିକ

ଚିନି ମାତ୍ରା କମ୍ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରକୁ ମିଳୁଥିବା ଅତିରିକ୍ତ କ୍ୟାଲୋରି କମ୍ ହୋଇପାରେ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଓଜନକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ ମିଳିପାରେ । ଚିନି କମ୍ କରିବାର ଅର୍ଥ କେବଳ ତା’ରେ କମ୍ ଚିନି ପକାଇବା ନୁହେଁ ବରଂ ମିଠା, ଚକୋଲେଟ୍, ମିଠା ବିସ୍କୁଟ୍, କେକ୍ ଓ ସୁଗାରଯୁକ୍ତ ପାନୀୟ ଭଳି ଜିନିଷଗୁଡ଼ିକର ସେବନ ମଧ୍ୟ କମ୍ କରିବା । ଏହାଦ୍ୱାରା ପ୍ରତିଦିନ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଉଥିବା ସମୁଦାୟ ଶର୍କରା ପରିମାଣ କମ୍ ହୋଇପାରେ । ଯଦି ଏହା ସହିତ ଘରର ସବୁଜିତ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ପ୍ରତିଦିନ ଅଳ୍ପ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ କରାଯାଏ, ତେବେ ଶରୀରକୁ ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ଭାବରେ ଲାଭ ମିଳିପାରେ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ଚିନିକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ବନ୍ଦ କରିବା ଜରୁରୀ ନୁହେଁ । ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା ହେଉଛି ପ୍ରତିଦିନ ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ଅଧିକ ଶର୍କରା ନ ନେବା । ମିଠା, ଚକୋଲେଟ୍, ମିଠା ବିସ୍କୁଟ୍ ଏଓ ସୁଗାରଯୁକ୍ତ ପାନୀୟଗୁଡ଼ିକୁ କମ୍ ପରିମାଣରେ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଅଧିକ ଭଲ । ଯଦି କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ପ୍ରତିଦିନ ଡାଇବେଟିସ୍ ଅଛି କିମ୍ବା ବ୍ଲୁ ଗ୍ଲୁସର ବଡ଼ି ରହିଛି, ତେବେ ସେ ନିଜର ତାଏର୍ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁଯାୟୀ ରଖିବା ଉଚିତ୍ ।

ଏଠାରେ ପେଟ୍ରୋଲ୍‌ଠାରୁ ମହଙ୍ଗା ପାଣି, ଗୋଟିଏ ବୋତଲ ପାଣିର ଦାମ୍‌ରେ ଫୁଲ ହୋଇଯିବ ପୁରା ଟାଙ୍କି

ଭାରତରେ ପାଣି ଅତି ସହଜରେ ମିଳିଯାଏ । କିନ୍ତୁ ଜାଣନ୍ତି କି ଏପରି କିଛି ଦେଶ ଅଛି ଯେଉଁଠାରେ ଲୋକଙ୍କୁ ପାଣି ପାଇଁ ଏତେ ଟଙ୍କା ଦେବାକୁ ପଡିଥାଏ ଯାହା ଆମ ଦେଶରେ ପେଟ୍ରୋଲ୍ ସହିତ ସମାନ । ଦୁନିଆରେ ସବୁଠାରୁ ମହଙ୍ଗା ପାଣି କୋଷ୍ଟାରିକାରେ ମିଳିଥାଏ । ଯେଉଁଠାରେ ଗୋଟିଏ ବୋତଲ ପାଣିର ମୂଲ୍ୟ ୧୭୫ ଟଙ୍କା । ନରଝେରେ ମଧ୍ୟ ପାଣିର ବହୁତ ମୂଲ୍ୟବାନ । ଏଠାରେ ଗୋଟିଏ ବୋତଲ ପାଣି ୧୭୩ ଟଙ୍କାରେ ମିଳିଥାଏ । ବିଶ୍ୱ ମହାଶକ୍ତି ଆମେରିକାରେ ମଧ୍ୟ ସହଜରେ ମିଳେନି ପାଣି । ଏଠାରେ ଗୋଟିଏ ବୋତଲ ପାଣିର ଦାମ୍ ୧୫୬ ଟଙ୍କା । ସେହିପରି ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆରେ ୧୩୯ ଟଙ୍କାରେ ଗୋଟିଏ ବୋତଲ ପାଣି ମିଳିଥାଏ । କାନାଡାରେ ମଧ୍ୟ ପାଣି ସମସ୍ୟା ସମାନ । କାନାଡାରେ ଗୋଟିଏ ବୋତଲ ପାଣି କିଣିବାକୁ ହେଲେ ଦେବାକୁ ପଡିଥାଏ ୧୩୮ ଟଙ୍କା । ଫିନଲ୍ୟାଣ୍ଡ କଥା କହିବାକୁ ଗଲେ ସେଠାରେ ଗୋଟିଏ ବୋତଲ ପାଣି ୧୩୭ ଟଙ୍କା ଏବଂ ଆୟରଲ୍ୟାଣ୍ଡରେ ପାଣି ବୋତଲର ଦାମ୍ ହେଉଛି ୧୩୫ ଟଙ୍କା । ପୁଏର୍ଟୋ ରିକୋ ବିଷୟରେ କହିବାକୁ ଗଲେ ଏଠାରେ ୧.୫ ଲିଟର ପାଣି ପାଇଁ ଦେବାକୁ ପଡିଥାଏ ୧୩୨ ଟଙ୍କା । ଏହାବ୍ୟତୀତ ସିଙ୍ଗାପୁରରେ ମଧ୍ୟ ପାଣି ଶସ୍ତା ନୁହେଁ । ଏଠାରେ ଗୋଟିଏ ବୋତଲ ପାଣିର ଦାମ୍ ହେଉଛି ୧୩୦ ଟଙ୍କା । ସବୁଠାରୁ ମହଙ୍ଗା ପାଣି ମିଳୁଥିବା ଦେଶ ଲିଷ୍ଟର ୧୦ମ ସ୍ଥାନରେ ରହିଛି ହଙ୍ଗେରି । ଏଠାରେ ଗୋଟିଏ ପାଣି ବୋତଲ ପାଇଁ ଦେବାକୁ ପଡିବ ୧୨୯ ଟଙ୍କା ।



ଚିନି ଖାଇବା କମାଇବେ କିପରି ? ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ସହ ଏସବୁ ଦିଗ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେଲେ ଆମେ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଯାପନ କରି ପାରିବା



ଅଧିକ ଚିନି ଖାଇଲେ ଚାନ୍ଦି-୨ ମଧୁମେହ, ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ମେଦବହୁଳତା ଓ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପ୍ରକାରର କର୍କଟ ପରି ରୋଗ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ବଢ଼ିଥାଏ । ମିଠା ଲାଗୁଥିବା ଖାଦ୍ୟଗୁଡ଼ିକରେ ମଧ୍ୟ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଭିତ୍ତିମିନ, ଖଣିଜ ଓ ତନ୍ତୁର ଅଭାବ ଥାଏ । ଅଧିକ ଚିନିମିଶ୍ରିତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଆମ ଖାଦ୍ୟସାରରେ ସବୁଜଳ ନ ରହି ନାନା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ତେଣୁ ସେଭଳି ଖାଦ୍ୟର ପରିମାଣ କିପରି କମାଇହେବ, ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ଆଲୋଚନା କରିବା । କୌଣସି କିଣା

ଖାଦ୍ୟରେ କେତେ ପରିମାଣର ଚିନି ମିଶିଛି, ତାହା ଜାଣିବା ପାଇଁ ପ୍ୟାକେଟ୍ ଉପରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟସାର ପରିମାଣ ବାବଦରେ ଜାଣନ୍ତୁ । ପ୍ୟାକେଟ୍ ଖାଦ୍ୟ ବା ପ୍ରକ୍ରିୟାକୃତ ଖାଦ୍ୟରେ ସାଧାରଣତଃ ଅଧିକ ପରିମାଣର ଚିନି ମିଶିଥାଏ । ତେଣୁ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୃତ ଖାଦ୍ୟ ବଦଳରେ ଫଳମୂଳ, ପନିପରିବା ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ବରକାର । ପରିଷ୍କୃତ ଧଳା ଚିନି ବଦଳରେ ମହୁ, ମ୍ୟାପଲ୍ ସିରପ୍ କି ଷିଉଆ ପରି ପ୍ରାକୃତିକ ମଧୁକାରୀ

ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ । ଭୋଜନରେ ଅଧିକ ପରିମାଣର ପୁଷ୍ଟିସାର ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ସ୍ପେହସାର ସୀମିତ କଲେ ଚିନି ପ୍ରତି କ୍ଷୁଧା ଓ ଦୁର୍ବଳତା କମିଥାଏ । ଶେଷ ମେଣ୍ଟାଇବା ଲାଗି ସୋଡ଼ାପାଣି, ଶକ୍ତିବର୍ଦ୍ଧକ ପାନୀୟ ବା ଫଳରସ ପିଇବା ବଦଳରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣର ସାଦା ପାଣି ପିଇବା ଉଚିତ । ସମୟ ଅଭାବରୁ ସୁବିଧାରେ ଉପଲବ୍ଧ ମିଠାଲିଆ ସ୍ୱାଦ୍ ଉପରେ ନିର୍ଭର ନକରି ଯଥେଷ୍ ଆଗରୁ ଭୋଜନର ଯୋଜନା କରି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ଶ୍ରେୟଃକର । ସାତକୁ ଅଗୁଡ଼ି ଲାଗୁଥିଲେ କୌଣସି ମିଠା କି ଚକୋଲେଟ୍ ଗ୍ରହଣ ନକରି ତଟକା ଫଳ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ । ବିଭିନ୍ନ ଫଳରେ ପ୍ରାକୃତିକ ଶର୍କରା ସହ ପ୍ରଚୁର ତନ୍ତୁ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପୋଷକ ରହିଛି ଯାହା ଆମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଉପକାରୀ । ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ ମଧ୍ୟ ଚିନି ବା ଶର୍କରା ପ୍ରତି ଦୁର୍ବଳତା କମାଇଦେଇଥାଏ । ବ୍ୟାୟାମ ମଧ୍ୟ ଆମ ରକ୍ତଶର୍କରା ସ୍ତରକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ । ଉପରୋକ୍ତ ବିଷୟଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେଲେ ଆମେ ନିଜ ଖାଦ୍ୟରେ ଶର୍କରା ପରିମାଣକୁ ଯଥେଷ୍ କମାଇପାରିବା ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗର ଆଶଙ୍କାକୁ ମଧ୍ୟ ଦୂରେଇ ଦେଇପାରିବା ।

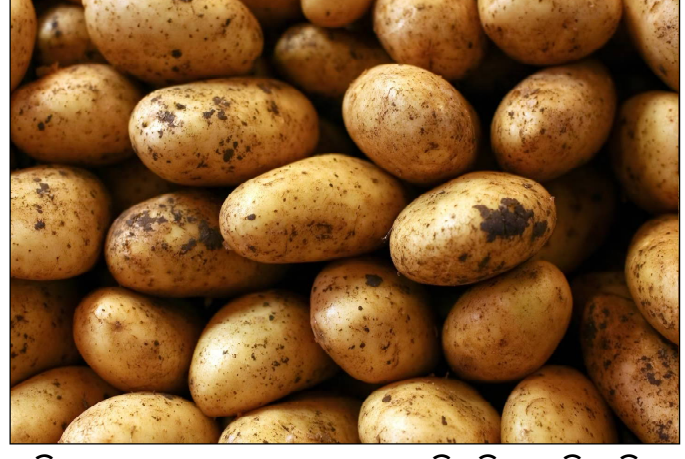
କେଉଁ ଖାଦ୍ୟରୁ ମିଳିଥାଏ ଅଧିକ ପ୍ରୋଟିନ୍ : ଅଣ୍ଡା ନା ପନୀର



ପ୍ରୋଟିନଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକାରେ ପ୍ରଥମେ ଆସିଥାଏ ଅଣ୍ଡା ଓ ପନୀର । କିନ୍ତୁ ପ୍ରାୟ ଲୋକ ପନୀର ଓ ଅଣ୍ଡାରେ ଥିବା ପ୍ରୋଟିନ୍ ପରିମାଣକୁ ନେଇ ଦୃଢ଼ରେ ରହିଥାନ୍ତି । ପନୀର ନା ଅଣ୍ଡା କେଉଁଥିରୁ ଶରୀରକୁ ଅଧିକ ପ୍ରୋଟିନ୍ ମିଳିଥାଏ । ଆପଣଙ୍କ ଭିତରେ ଏମିତି ଦୃଢ଼ ରହିଛି କି ? ତେବେ ତାଲିକା ଜାଣିବା କାହାରା କ୍ୟାଲୋରୀ କାର୍ଯ୍ୟ କେତେ ? ସମସ୍ତଙ୍କ ତାଏର୍‌ରେ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ସୀମିତ କରିବା ବହୁତ ଜରୁରି । କିନ୍ତୁ ଅନେକ ଲୋକ ଅଣ୍ଡା ଓ ପନୀରକୁ ନେଇ ଦୃଢ଼ରେ ରହିଥାନ୍ତି । ଅଣ୍ଡା ତୁଳନାରେ ପନୀରରେ ଅଧିକ ଅପରିଶ୍ରୁଣର ଆଶଙ୍କା ରହିଥାଏ । ଶରୀରର ଉପଯୁକ୍ତ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣର ପ୍ରୋଟିନ୍ ଆବଶ୍ୟକ । ଅଣ୍ଡା- ଅଣ୍ଡା ପ୍ରୋଟିନ୍‌ରେ ଭରା । ଗୋଟିଏ ଅଣ୍ଡାରେ ୬ ଗ୍ରାମ୍ ପ୍ରୋଟିନ୍ ରହିଥାଏ । ଏହାବ୍ୟତୀତ ଶରୀରକୁ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ଜରୁରି ଭିତ୍ତିମିନ ମଧ୍ୟ ମିଳିଥାଏ । ଏଥିରେ ଫ୍ୟାଟ୍‌ର ମାତ୍ରା ଅଧିକ ରହିଥାଏ, ତେଣୁ ଶୀତ ଦିନେ ଅଧିକ ଅଣ୍ଡା ଖାଇବା ଲାଭଦାୟକ । ଏହାର ହଳଦିଆ ଅଂଶରେ ଅଧିକ ଭିତ୍ତିମିନ ରହିଥାଏ । ଗୋଟିଏ ଅଣ୍ଡାରେ ୪ ଗ୍ରାମ୍‌ରୁ

ଅଧିକ ଫ୍ୟାଟ୍, ଏକ ମି.ଲି.ଗ୍ରାମ୍ ଆଇରନ୍ ଓ ପ୍ରାୟ ୨୫ ମି.ଲି.ଗ୍ରାମ୍ କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ରହିଥାଏ । ତେବେ ନିୟମିତ କେତୋଟି ଅଣ୍ଡା ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ହେବ । ଏହା ବ୍ୟକ୍ତିର ବୟସ, ଓଜନ ଓ ଦୈନନ୍ଦିନ କୁଟିନ୍ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ନ୍ୟୁଟ୍ରିସିଆନଙ୍କ ମତ ନେବା ଉଚିତ୍ । ପନୀର- ୪୦ ଗ୍ରାମ୍ ପନୀରରେ ପ୍ରାୟ ୭ ଗ୍ରାମ୍ ପ୍ରୋଟିନ୍, ୧୯୦ ମି.ଲି. ଗ୍ରାମ୍ କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ୫ ଗ୍ରାମ୍ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ ଏବଂ ଫ୍ୟାଟ୍‌ର ମାତ୍ରା ରହିଥାଏ । ଏହାର ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଆଇଟମ୍ କରି ଖାଇପାରିବେ । ବିଶେଷକରି ନିରାମିଶ୍ରାଖ୍ୟାମାନଙ୍କର ଏହା ପ୍ରଥମ ପସନ୍ଦ । ଅଣ୍ଡାର ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱକୁ ପିଏ ହିସାବ କରାଯାଉଥିବା ବେଳେ ପନୀରର ଗ୍ରାମ୍‌ରେ କରାଯାଇଥାଏ । ଅଣ୍ଡା ତୁଳନାରେ ପନୀର ସାମାନ୍ୟ ଦାମା । ଅଣ୍ଡା ନା ପନୀର : ଉଭୟ ଅଣ୍ଡା ଓ ପନୀର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଲାଭପ୍ରଦ । ଯଦି କେହି ଅଣ୍ଡା ଖାଇ ନଥାନ୍ତି, ତେବେ ପନୀର ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ସେହି ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ମିଳିପାରିବ । କିନ୍ତୁ ପନୀରରେ ଅପରିଶ୍ରୁଣର ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ ରହିଥାଏ । ତେଣୁ ଯଦି ସମ୍ଭବ ନିଜେ ପନୀର ତିଆରି କରିବା ଉଚିତ୍ ହେବ ।

ଏକମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆଳୁ ନ ଖାଆନ୍ତି, ତେବେ କ’ଣ ହେବ ? ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା...



ପରିବାର ରାଜା ଆଳୁ । ଅଧିକାଂଶ ପନିପରିବା ସହିତ ମିଶାଇ ଆଳୁକୁ ରୋଷେଇ କରାଯାଏ । ସବୁ ଭାରତୀୟଙ୍କ ପ୍ରିୟ ଖାଦ୍ୟ ଆଳୁ । ପ୍ରତିଘରେ ଏହାକୁ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଖିଆଯାଏ । କିନ୍ତୁ ଯଦି ଏକମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆଳୁ ନ ଖାଆନ୍ତି, ତେବେ କ’ଣ ହେବ ? ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା... ମାସକ ପାଇଁ ଯଦି ଆଳୁ ଖାଇବା ଛାଡି ଦିଅନ୍ତି ତେବେ ଓଜନ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ହୋଇପାରିବ । କାରଣ ଅଧିକାଂଶ ଆଳୁ ତେଲରେ ରନ୍ଧା ଯାଇଥାଏ ଏବଂ ଏହି କାରଣରୁ କ୍ୟାଲୋରୀ ବଢିଯାଇଥାଏ । କିଛି ଲୋକ ଆଳୁ ଖାଇବା ପରେ ଯେତେବେଳେ ଖାଏ ଏବଂ ଏସିଡି ପରି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଯଦି ଏସିଡି ସମସ୍ୟା ରହିଛି ତେବେ ଆଳୁ ଖାଆନ୍ତୁନି । ଆଳୁ ଖାଇବା ବନ୍ଦ କରିବା ଫଳରେ ହାତ ବ୍ଲୁ ସୁଗର କଣ୍ଟ୍ରୋଲ୍ କରିହେବ ।



ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶରେ ପରୀକ୍ଷା କରାନ୍ତୁ ! ୩୦-୪୦ ବର୍ଷ ଅତିକ୍ରମ କରିଗଲେ କେଉଁ ଖାଦ୍ୟ କେତେ ପରିମାଣରେ ଖାଇବାର ଅଛି ସେନେଇ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ଏହାର ଏକ ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହି ତାଲିକା ଅନୁଯାୟୀ ଆପଣ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଯାପନ କରି ପାରିବେ । କାରଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ହିଁ ସମ୍ପଦ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଠିକ ଥିଲେ ମନ ଖୁସି ରହିବ । ମନ ଖୁସି ହେଲେ ପ୍ରତ୍ୟେକ କାମ କରିବାରେ ମନ ଲାଗିବ ।



6411 - 9001 4181 499

ପ୍ରଥମ ପୃଷ୍ଠାର ଅବଶିଷ୍ଟାଂଶ....

CMYK

ଶିକ୍ଷାବିତ୍, ସମାଜସେବୀ ଓ
ଅନ୍ୟମାନେ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ
ଗୁରୁଦିବସ ଅବସରରେ ଆୟୋଜିତ
ରକ୍ତଦାନ ଶିବିର ମାଧ୍ୟମରେ ସମାଜ
ପ୍ରତି ଦାୟିତ୍ବବୋଧର ବାର୍ତ୍ତା ମଧ୍ୟ
ପ୍ରଦାନ କରାଯାଉଥିଲା । ଶିକ୍ଷକଙ୍କ
ସେବା ଓ ତ୍ୟାଗକୁ ସମ୍ମାନ ଦେବା
ସହ ସମାଜସେବୀରେ ଅଧିକରୁ
ଅଧିକ ଲୋକଙ୍କୁ ସାମିଲ କରିବା ଏହି
କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ମୁଖ୍ୟ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଥିଲା ।

ଜ୍ଞାପନ କରିବାର ଦିନ । ଜୀବନର
 ପ୍ରତିଟି ମୋଡ଼ରେ ଆମକୁ ସ୍ବପଥ୍ୟ
 ଦେଖାଇଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗୁରୁଜ୍ଞ
 ଚରଣରେ ପ୍ରଣାମ ଜଣାଇବାର
 ଏହି ସମୟକୁ ଅବଧିର ବୋଲି
 କହିଥିଲେ । ଆଜିର ଏହି
 କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଛାତ୍ର ଛାତ୍ରୀ,
 ଅଭିଭାବକ ଓ ପରିଚାଳନା
 କର୍ମଚିର ସମସ୍ତ ସଦସ୍ୟ
 ଯୋଗଦେଇଥିଲେ । ଶେଷରେ
 ସମସ୍ତେ ମିଳିମିଶି ଏକସ୍ବରରେ
 ଗୁରୁଦୟନା ବୋଲିବାପୂର୍ବକ
 କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଯବନିକା
 ପାଢ଼ିଥିଲେ ।

ଭଦ୍ରକ, ୬/୯ (ନି.ପ୍ର.) ବନ୍ଧୁ
ଆମ ଅର୍ଥଗତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମତା
ନିକଟରେ ଗତକାଲି ଦୁଇଜଣ
ଦୁର୍ଦ୍ଦିବ ଜଣେ ମହିଳାଙ୍କ ହାସ୍ୟ ଧ୍ୟାନ
ଛଡ଼ାଇ ନେଇଯାଇଛନ୍ତି । ମହିଳାଙ୍କ
ବ୍ୟାଗରେ ୫ ହଜାର ୯ ଶହ
ଟଙ୍କା, ଗୋଟିଏ ପୋତା ଏମ୍ବ୍ରୋ
ପୋବାଇଲ୍ ଓ ଗୋଟିଏ ଇଅପରସ୍ତ
ସହ ଆବଶ୍ୟକୀୟ କାର୍ଯ୍ୟପତ୍ର
ବ୍ୟାଗ ମଧ୍ୟରେ ଥିଲା । ଏନେଇ
ମହିଳା ଜଣକ ବନ୍ଧୁ ଆମରେ
ଅଭିଯୋଗ କରିବା ପରେ ପୋଲିସ୍
ତଦ୍ବତ୍ତ ଚଳାଇଥିଲା । ପିଣ୍ଡେସ୍ତ୍ରୁତ୍ତ
ଖବର ପାଇ ପୋଲିସ୍ ଛିନିଟାଣି
ସଂପୃକ୍ତ ଥିବା ୨ ଜଣ ଦୁର୍ଦ୍ଦିବଙ୍କୁ
ଠାବ କରିଛି । ଗଉରପୁର ଗ୍ରାମର
ଅଜୟ କୁମାର କାଣ୍ଡି (୨୨) ଓ
ଅନୁଜଗେଶ ସାଲକିଆ ଗ୍ରାମର
ରାମ ଚନ୍ଦ୍ର କର(୪୨) ଦୋଳି
ଜଣା ପଡ଼ିଥିବା ବେଳେ ପୋଲିସ୍
ତାଙ୍କ ନିକଟରୁ ନଗଦ ୧୨ ଶହ
ଟଙ୍କା, ଗୋଟିଏ ପୋତା ଏମ୍ବ୍ରୋ
ପୋବାଇଲ୍ ଓ ଗ୍ରେ ରଙ୍ଗର ବ୍ୟାଗ
ଜବଦ କରି କୋର୍ଟ ଚାଲାଣ କରିଛି
ପ୍ରକାଶଥାଇ ଜବଦ ସାମଗ୍ରୀ
ମହିଳାଙ୍କର ହୋଇଥିବା ଦେଖିବା
ଆବଶ୍ୟକୀୟ କାର୍ଯ୍ୟ ପୋଲିସ୍
ପରେ ମହିଳାଙ୍କୁ ତାଙ୍କ ଜିନିଷ
ଫେରାଇବା ପରେ ପୋଲିସ୍ କହିଛି

ପ୍ରମୁଖ ସଦସ୍ୟ ପ୍ରିୟ କୁଲମା,
ସଂଜିତ କୁଲମା, କେଶବ
କୁଲମା, ସତ୍ୟରଞ୍ଜନ ବର୍ଷାଳ,
ଦୀପକ ପ୍ରଧାନ ଏବଂ
ରାଧାରଞ୍ଜନ ବର୍ଷାଳ ପ୍ରମୁଖ
ସକ୍ରିୟ ଭାବେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ
କରିଥିଲେ । ଯୁବକମାନଙ୍କର ଏହି
ନିର୍ଦ୍ଦାୟିତ୍ରଣ ସେବା ଓ ମହତ
ପ୍ରାୟସ୍ତତ୍ତ୍ୱ ପ୍ଳାମାନ ଅଞ୍ଚଳବାସୀ
ତଥା ଲୁକ୍ଷିକାବୀ ମହଲକ
ବେଶ୍ ପ୍ରଶଂସା କରାଯାଇଛି ।