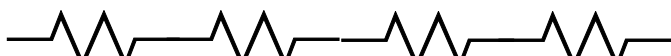


କ୍ଷମା ପ୍ରତିକ୍ଷମା



♣ ବାଲେଶ୍ୱର ♣ ୧୭ ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୨୦୨୬ ବୁଧବାର

ସ୍ବରୂପ ଦେଖାଥାନ୍ତି । ଅଳସୁଆ ଓ ଦକ୍ଷତା ନଥିବା କର୍ମଚାରୀଙ୍କୁ କମ୍ପାନିରୁ ବାହାର କରିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତାବ ଦେଇଥାନ୍ତି । ତେଣୁ କର୍ମଚାରୀଗଣ ସବୁବେଳେ ନିଜ କାମ କରିଥାଉ ଝି ନିଜକୁ ପ୍ରମାଣିତ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଆପଣ ନିଜକୁ ପ୍ରମାଣିତ କରିବା ଦ୍ବାରା ଝି କମ୍ପାନି ଫାଇଦାରେ ରହିବ । ଆଉ ଆପଣଙ୍କ ପରିଚୟ ସ୍ବତନ୍ତ୍ର ହେବ । ଯଦି ଆପଣ ଭଲ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରି ନପାରନ୍ତି, ତେବେ ପଛରେ ରହିଯିବେ ।

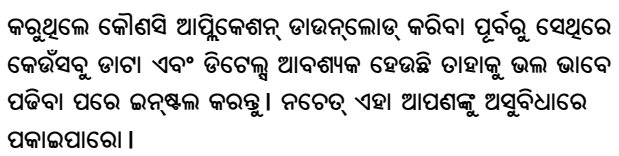
ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ମଣ୍ଡିଆ ବିକାଶର ଏକ ଉଷ୍ଣ ଆବିଷ୍କାର କରିଛନ୍ତି । ସ୍ୱାର୍ଯ୍ୟବିକ ପ୍ରଣାଳୀ ନିର୍ମାଣରେ ଏହା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବୋଲି ସେସାମନେ କହିଛନ୍ତି । ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ଅଣ ସ୍ୱାର୍ଯ୍ୟବିକ କୋଷଗଢ଼ତ୍ୱକର ସଂକଳନ ‘ଗ୍ରିୟା’ ଚିହ୍ନଟ କରିଛନ୍ତି, ଯାହା ଦୀର୍ଘ ସମୟରୁ ପରୋକ୍ଷ କାର୍ଯ୍ୟରତ କୋଷିକା ଭାବେ ପରିଚିତ ଥିଲା । ପ୍ରକୃତରେ ଏହି ଗ୍ରିୟା ମଣ୍ଡିଆରେ ସ୍ୱାୟତ୍ତକୋଷ ବିକାଶରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ନିର୍ବହ କରେ । ମଣ୍ଡିଆ ବିକାଶରେ ଗ୍ରିଆ ଭଳି ଅଣ ସ୍ୱାର୍ଯ୍ୟବିକ କୋଷଗଢ଼ତ୍ୱକର ଅବଦାନକୁ ତର୍କମାନ କରିବାପାଇଁ ଅଧ୍ୟୟନର ଫଳାଫଳ ନୂଆ ଦିଗ ବୋଲି ଗବେଷଣାର ମୁଖ୍ୟ ଲେଖକ ଆମେରିକାର ନ୍ୟୁୟର୍କର ଯୁନିଭର୍ସିଟିରେ ଭିଲାଇଝ୍ଟମାନ ଫର୍ଣ୍ଣାଡେସ୍ କହିଛନ୍ତି । ମଣ୍ଡିଆ ବିକାଶରେ ଗ୍ରିୟାର ଅବଦାନକୁ ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଣବେଦ୍ୟା କରି ଆସିଥିଲେ । କିନ୍ତୁ ଗ୍ରିୟାକୁ ବାଦଦେଲେ ମଣ୍ଡିଆ ବିକାଶରେ ସମୟ, ପରିଚୟ ଏବଂ ସ୍ୱାୟତ୍ତକୋଷ ଜନ୍ମର ସମନ୍ୱୟ ସମ୍ପରକରେ ଦୁର୍ଝଟା ଅସବ ବୋଲି ଫର୍ଣ୍ଣାଡେସ୍ କହିଛନ୍ତି । ସ୍ୱାୟତ୍ତ କୋଷ କିମ୍ବା ନ୍ୟୁପରେନ୍ସ ଏବଂ ଗ୍ରିୟା, ଏହି ଦୁଇଟି ବ୍ୟାପକ କୋଷିକା ପ୍ରକାରରେ ମଣ୍ଡିଆ ଗଠିତ ହୋଇଛି ।

ଯଦିଓ ଲେଲୁ ପାଣିର ଅନେକ ଲାଭ ଅଛି
ତଥାପି ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଖାଲି ଯେତେବେଳେ ପିଇବା
ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ଲେଲୁରେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ପିଇବା
ସାଉଣ୍ଡର ଏସିଡ୍ ଆମ, ଯାହା ଶରୀରର ଛୁଆଁ
ସଞ୍ଜଳନକୁ ବିଚାଡ଼ିଥାଏ । ଅତ୍ୟଧିକ ଏସିଡିକ୍ ଯେତେବେଳେ
ପେଟ ପୋଡ଼ିବା, ଏସିଡ୍ ରିଫ୍ଲକ୍ସ ଏବଂ ଗ୍ୟାସ୍‌ସ
ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ । ଏହା ଦାନ୍ତର ଧାତୁ
ଏବଂ ପେଟଲୁକୁ ହୁଏଲି କରିପାରେ, ଯାହା ଦାନ୍ତର
ସମେତଦଶମାଳତା ଏବଂ ଖୋଳ ହେବାରେ
ସମାବଦନ ବଢ଼ାଇଥାଏ । ତେଣୁ ସଠିକ୍
ଉପାୟରେ ଲେଲୁ ପାଣି ପିଇବା ଗୁରୁତ୍ବପୂର୍ଣ୍ଣ ।

ଦିନକୁ କେତେ ଅଳମଣ୍ଡ ଖାଇବେ ?
 ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତରେ ବୟସ୍କମାନେ ଦିନକୁ ୨୩ ଅଳମଣ୍ଡ ଖାଇପାରିବେ, ଯାହାକି ୩୦ ଗ୍ରାମ ହେବ । ଏତିକି ମାତ୍ର ଶରୀର ପାଇଁ ଭଲ । ହେଲେ ଏହାଠାରୁ ଅଧିକ ଖାଇବା ଦ୍ଵାରା ଶରୀରରେ କ୍ୟାଲୋରୀ ମାତ୍ରା ଅଧିକ ହୋଇପାରେ ଏବଂ ଫ୍ୟାଟ୍ ବଢ଼ିପାରେ ।
 ହଜମ କରିବ ପ୍ରସ୍ତୁତିଧା : ଅଳମଣ୍ଡ ଅଧିକ ସେବନ କରିବା ପରେ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ, ନଚେତ୍ ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟା ବାଧ୍ୟମାସ୍ତ୍ର ହୋଇପାରେ ।
 ସେଥିରେ ଯେବଂ ଫୁଲିବା, ଗ୍ୟାସ୍, ଯେବଂ ବ୍ୟଥା, କୋଷ୍ଠାଠିନ୍ୟ ଭଳି ସମସ୍ୟା ରହିଛି ।
 ଓଜନ ବଢ଼ିବା : ଅଳମଣ୍ଡ ସ୍ତବ୍ଧ ପାଇଁ ଭଲ । ହେଲେ ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ଅଧିକ ଖାଇଲେ ଅଧିକ କ୍ୟାଲୋରୀ ଦେହକୁ ଯାଏ । ଯାହାକି ଓଜନ ବଢ଼ାଇଥାଏ ।
 ରକ୍ତ କମାଟ୍ ବାନ୍ଧିବାରେ ଅସୁବିଧା : ଅଳମଣ୍ଡରେ ଭିଟାମିନ କ ଭରପୂର ମାତ୍ରାରେ ରହିଥାଏ । ଏହାର ଅଧିକ ସେବନ ଗୁଣ୍ଡବିକ୍ଷା, ରକ୍ତକମାଟ୍ ଭଳି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଇଥାଏ । ଫଳରେ ରକ୍ତ ବୋହିଯିବାର ଭୟ ଥାଏ ।
 ଯେବଂ ବ୍ୟଥା : ଅଧିକ ଅଳମଣ୍ଡ ସେବନ ଦ୍ଵାରା ପେଟରେ ବ୍ୟଥା ହୋଇଥାଏ । ଏଥିସହ ଗ୍ୟାସ୍, ବ୍ଲୋଟିଂ ଭଳି ସମସ୍ୟା ଉତ୍ପତ୍ତିପାରେ ।
 ଆଲର୍ଜି : ଅଳମଣ୍ଡ ସେବନ ଦ୍ଵାରା ପାଇଁ ଲାଭକାରୀ ଯେତିକି ଖରାପ ମଧ୍ୟ ସେତିକି । ଏହାକୁ ଅଧିକ ସେବନ କରିବା ଦ୍ଵାରା କିଛି ଲୋକଙ୍କୁ ଆଲର୍ଜି ହୋଇପାରେ । ଫଳରେ ଦୂରା କୁଣ୍ଡାଇ ହେବା, ରାସେସ୍, ଫଳିଯିବା ଭଳି ସମସ୍ୟା ଉତ୍ପତ୍ତିପାରେ ।

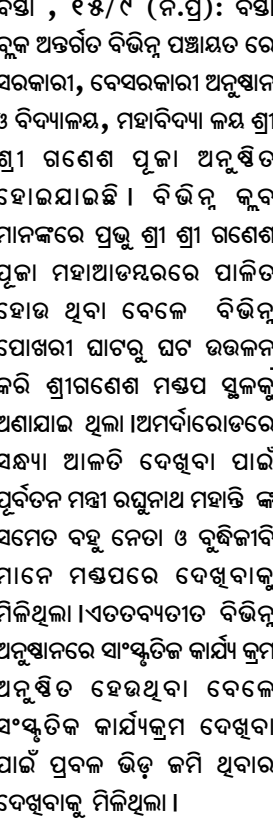
ସଭିକ ପାଇଁ ବିଶେଷକରି ମହିଳାମାନେ ବାହାରକୁ ଗଲେ ପର୍ଯ୍ୟବେଶ କଣ୍ଠା ରଖି ଯାଉଥିବାବୁ ଟଙ୍କା ଚୋରି, ଡକାୟତି ଭଦ୍ରାଦିର ଆଶଙ୍କା ରହଥାଏ; ଯାହାକି ଇ-ବ୍ୟାଙ୍କିଂ ଆସିବ। ପରବୁ ବହୁମାତ୍ରାରେ କମିଯାଇଛି। ହେଲେ ଏଥିରେ ବି ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟାର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି। ତେଣୁ ସୁରକ୍ଷା ଦୃଷ୍ଟି ଇ-ବ୍ୟାଙ୍କିଂ କରୁଥିଲେ କେତୋଟି ବିଗ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ ...

କଲ୍ୟାପ୍ତକ କିମ୍ବା ମୋବାଇଲ୍ ଅନୁଲିନର ଟ୍ରାଞ୍ଜାକ୍ଟ୍ କରୁଥିଲେ କୌଣସି ଲାଇଭସେଡ୍ ଆଫିଭାଇରନ୍ସ ଲୋଭ କରନ୍ତୁ। କାରଣ ପ୍ରତି ଆଫିଭାଇରନ୍ସରେ ଅନେକ ସମୟରେ ହ୍ୟାକରମାନଙ୍କୁ ଆପଣଙ୍କ ଡିଟେଲସ୍ ମିଳିବାରେ ସହଜ ହୋଇଥାଏ। ବ୍ୟାଙ୍କିଂ କରୁଥିଲେ ଟ୍ରାଞ୍ଜାକ୍ଟ୍ସ ସରିବା ପରେ ଲଗଆଉଟ୍ କରନ୍ତୁ। ଏଭଳି ରଖନ୍ତୁ, ଯେପରି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଏହା ଜାଣିବା କିମ୍ବା ହ୍ୟାକ୍ କରିବା ସହଜ ହେବ ନାହିଁ। ନିଜ ପାସୱର୍ଡ୍ ଅନ୍ୟ ସହ ଶେୟାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ। ପର୍ଯ୍ୟଲଗ କମ୍ପ୍ୟୁଟର, ଲ୍ୟାପ୍ଟପ୍ କିମ୍ବା ମୋବାଇଲ୍ରେ ଡି ନେଟ୍ ବ୍ୟାଙ୍କିଂ କରନ୍ତୁ। କାରଣ ପର୍ଯ୍ୟବେଶ କମ୍ପ୍ୟୁଟର କିମ୍ବା ସାଇବର କାପୋରେ ଏହା ଅସୁରକ୍ଷିତ ମୋବାଇଲ୍ରେ ନେଟ୍ ବ୍ୟାଙ୍କିଂ



କର ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷସ୍ପୃଷ୍ଟ ତରଫରୁ ପ୍ରକାଶ
କରିଛନ୍ତି । ରାଜନୀତିକୁ ନେଇ
ଚଳଚ୍ଚିତ୍ରଟି ନିର୍ମାଣ ହୋଇଥିବାର
ଦର୍ଶକଙ୍କ ମନରେ ଢେର ଆଗ୍ରହ
ରହିଛି । ଅନେକ ଅଭିଜ୍ଞ, ଦମଦାର
କଳାକାରଙ୍କୁ ନେଇ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ
ସଞ୍ଜୟ ନାୟକ ଏହି ଚଳଚ୍ଚିତ୍ରକୁ
ନିର୍ଦ୍ଦେଶନା ଦେଇଛନ୍ତି । ତଟପୁର
ପୂର୍ବରୁ ଯେପରି ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ସଞ୍ଜୟ
ନାୟକ ଏବଂ ସଙ୍ଗୀତ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ
ମଳୟ ମିଶ୍ରଙ୍କ ଯୋଡ଼ିରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ
ସିନେମାର ଗୀତ ହିଙ୍ଗ ହେଉଥିଲା
ପାଣାପାଲି (ଖେଳ ରାଜନୀତିର)
ସିନେମାର ଗୀତ ଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟ
ସୁପରହିଟ୍ ହେବ ବୋଲି ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ
ସଞ୍ଜୟ ନାୟକ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି ।

ଗଣେଶ ପୂଜା
ପ୍ରବଳ ଭିଡ଼
ଜମୁଛି



ଶିଖାଞ୍ଜଳ ଥାନା, ସମଲ ପୁର,
ବାଲିଆ, ନିରଞ୍ଜନ ଦଳେଇଙ୍କ ପୁଅ
ରେଣୁ ରଞ୍ଜନ ଦଳେଇ (୨୫),
ରେଣୁଶାଆନା, ଆରମୁଳା,
ମନରଞ୍ଜନ ଦଳେଇଙ୍କ ପୁଅ
ବିଲ୍ଲୁପ ଦଳେଇ (୨୬),
ରେଣୁଶାଆନାର ଆରମୁଳା, ଉତ୍ତର
ବେଙ୍ଗାଳୀଙ୍କ ପୁଅ ସୁସ୍ୟ
(୨୪)ରେଣୁଶାଆନା ଆରମୁଳା,
କନ୍ଧବନିଆ, ନୂଆ ସିଂଙ୍କ ପୁଅ
ରପା (୧୮)ବାଲେଶ୍ଵର ସଦର
ଥାନା, ବାଲିଆ ବୋଲି ଜଣାଯାଇଛି।
ଏ ସେନାରେ ମଧ୍ୟରେ ଜଣେ
ନାବାଳକ ଥିବା ଜଣାଯାଇଛି।

ବିଶ୍ୱନାଥ ସାହୁ, ଇଂ ହରିଶ ଚନ୍ଦ୍ର
ହାଁରୀ, ଇଂ ବିଶ୍ୱରଞ୍ଜନ ପଣ୍ଡା,
ଇଂ ଚିତ୍ତରଞ୍ଜନ ନାୟକ, ଇଂ
ସର୍ବେଶ୍ୱର ପରିଡ଼ା, ଇଂ ପରିକ୍ଷିତ
ନାୟକ ପ୍ରମୁଖ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ
ପରିଚାଳନାରେ ସହାୟତା
କରିଥିଲେ ।