

ସକାଳ ପ୍ରଭାବ

ଟାନ୍ସୁପର୍ମର ଚାରିପାଖରେ ହେଲା ପାଚେରି



ଯଶପୁରା, ୨୭।୬(ସମିଧ): ପକ୍ଷପାଳ ଗ୍ରାମରେ ଖୋଲା ଓ ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ଅବସ୍ଥାରେ ଥିବା ପାଠଶାଳା ଟାନ୍ସୁପର୍ମର ଚାରିପାଖରେ ହେଲା ପାଚେରି...

ବାଇକରୁ ପଢ଼ି ୨ ଆହତ

ପାଣିକୋଇଲି, ୨୭।୬(ସମିଧ): ପାଣିକୋଇଲି ଥାନା ଅନ୍ତର୍ଗତ ୨୦ ନମ୍ବର ଜାତୀୟ ରାଜପଥର ଦୁର୍ଘଟଣାରେ ବାଇକରୁ ପଢ଼ି ଦୁଇଜଣ ଆହତ ହୋଇଛନ୍ତି।

ଦୁର୍ଘଟଣାରେ ବାଇକ ଆରୋହୀ ମୃତ

ସୁକିନ୍ଦା, ୨୭।୬(ସମିଧ): ୫୩୮ ଜାତୀୟ ରାଜପଥର ସୁକିନ୍ଦା-କୁରୁରା ରାସ୍ତାରେ ଏକ ଅକ୍ଷୟ ଗାଡ଼ି ଧକ୍କାରେ ବାଇକ ଆରୋହୀଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଥିବାବେଳେ ମୃତକଙ୍କ ପରିବାରକୁ ଶ୍ରଦ୍ଧାଘାତ ଦେବା ଦାବିରେ ଉତ୍ତେଜିତ ଲୋକେ ମୃତଦେହ ରଖି ଦିନିଘଣ୍ଟା ରାଜପଥ ଅବରୋଧ କରିଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଛି।

ଦଳର ସଂଗଠନ ସଜାଡ଼ିବାକୁ କର୍ମୀଙ୍କୁ ଗୁରୁମନ୍ତ୍ର ଦେଲେ ପ୍ରଶାବ ପ୍ରକାଶ

‘ବିଜେପି ବିରୋଧରେ ଲଢ଼େଇ କର, ବିଜୟ ସୁନିଶ୍ଚିତ’

ପାଳପୁର, ୨୭।୬(ସମିଧ)

ରାଜ୍ୟବାସୀ ବିଜୁ ଜନତା ଦଳ ଓ ଦଳର ସୁପ୍ରିମୋ ପୂର୍ବତନ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନବାନ ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କୁ ଅନେକ ଭଲ ପାଇବା ଦେଇଛନ୍ତି।



ଜନମତକୁ ସମ୍ମାନ ଦେଇ ଆମକୁ କାମ କରିବାକୁ ହେବ। ଯେଉଁଭଳି ଭାବେ ଦିନରାତି ଏକ କରି ପ୍ରତ୍ୟେକ କାର୍ଯ୍ୟକର୍ତ୍ତା ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ କାମ କରୁଥିଲେ, ସେଭଳି ସରକାର ହରିବା ପରେ ନିଜ ମନୋବଳକୁ ତୁଟିକୁ ଲୋକଲୋଚନକୁ ଆଣି ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କୁ ନ୍ୟାୟ ଦିବରେ କାମ କରନ୍ତୁ।

ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ କାମ କରିବା ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ କଥା। ଆଜିର ଦିନରେ ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କ ହୃଦୟରେ ପୂର୍ବତନ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନବାନ ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କ ପାଇଁ କାମ କରୁଥିଲେ, ସେଭଳି ସରକାର ହରିବା ପରେ ନିଜ ମନୋବଳକୁ ତୁଟିକୁ ଲୋକଲୋଚନକୁ ଆଣି ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କୁ ନ୍ୟାୟ ଦିବରେ କାମ କରନ୍ତୁ।

ସଂଗଠନିକ ଭେଦରେ ବିଜୁ ଜନତା ଦଳର ସଂଗଠନିକ ସମ୍ପାଦକ ପ୍ରଶାବ ପ୍ରକାଶ ଦାସ ତୃତୀୟ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି। ଗୁରୁବାର ପୂର୍ବାହ୍ନରେ ସ୍ଥାନୀୟ ସଂସ୍କୃତି ଭବନରେ ଆୟୋଜିତ ଦଳୀୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଯୋଗ ଦେଇ ପ୍ରଶାବ ପ୍ରକାଶ କର୍ମକର୍ତ୍ତାଙ୍କ ମନୋବଳ ବୃଦ୍ଧି କରିଛନ୍ତି।

ବିକାଶମୂଳକ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ସାଧାରଣ ଲୋକେ ସହଜରେ ମନେ ରଖିବେ। ଯେଉଁସବୁ କାମ ଅଧିକାଂଶ ରହିଛି, ତାକୁ ଶେଷ କରିବାକୁ ମୁଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବି ବୋଲି ଯାକପୁର ବିଧାନସଭା ସଭ୍ୟ ପ୍ରକାଶ ଦାସ କହିଥିଲେ।

ମୂଳିକ କହିଛନ୍ତି, ମୋର ରାଜନୀତି କ୍ୟାରିୟର ବିରୋଧ ଦଳରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି। ତେଣୁ ମୁଁ ବର୍ତ୍ତମାନ ବିରୋଧରେ ରହିଲେ ମୋର କୌଣସି ଅସୁବିଧା ହେବ ନାହିଁ। ଆଗାମୀ ଦିନରେ ବିଜେପିର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଉପରେ ନଜର ଦେବାକୁ ସେ ଆହ୍ୱାନ ଦେଇଥିଲେ।

ମାନସିକ ବିକୃତ ନାବାଳିକାକୁ ଦୁଷ୍ଟର୍ମା; ଅଭିଯୁକ୍ତ ଗିରଫ



ପ୍ରାଚିପୁର/ବିଂଧାରପୁର, ୨୭।୬ (ସମିଧ) ଅଭିଯୋଗ ହୋଇଥିଲା। ନାବାଳିକା ପରିବାର ପକ୍ଷରୁ ଥାନାରେ ହୋଇଥିବା ଅଭିଯୋଗକୁ ଭିତ୍ତି କରି ଅଳ୍ପକୃଷ୍ଣ ପୁଲିସ ବିକାରଗ୍ରସ୍ତ ୧୪ ବର୍ଷିୟା ନାବାଳିକାକୁ ଦୁଷ୍ଟର୍ମା କରାଯାଇଥିବା ନେଇ ଥାନାରେ

ଉଭୟ ମାନସିକ ବିକାରଗ୍ରସ୍ତ। ପାଡ଼ିତା ମାମୁଁ ଘରେ ରଖିଥିବାବେଳେ ୨୫ ତାରିଖ ଦିନ ବର୍ଷା ହେଉଥିବା ସମୟରେ ପଡ଼ୋଶୀ ଘରକୁ ଭାଙ୍ଗି ଦୁଷ୍ଟର୍ମା କରିଥିଲା। ପୁଲିସ ଏହି ଘଟଣାରେ ୯୨/୨୪ରେ ମାମଲା ରୁଜ୍ଜ କରି ତଦନ୍ତ ଜାରି ରଖିଥିବାବେଳେ ଅଭିଯୁକ୍ତ ଗିରଫ କରିବାକୁ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ଚଢ଼ଉ କରିଥିଲା।

କୋରେଇ ବିଧାନସଭାକୁ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧନା



କୁଆଖୁଆ, ୨୭।୬(ସମିଧ): ରଘୁଲପୁର ବ୍ଲକ କର୍ମଚାରୀ କୋରେଇ ବିଧାନସଭା ଆକାଶ ଦାସଦାସଙ୍କୁ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧନା ଜାପାନ କରିଛନ୍ତି। ବ୍ଲକ ଅନ୍ତର୍ଗତ ୧୬୩୮ ଜାତୀୟ ରାଜପଥ ପାର୍ଶ୍ୱସ୍ଥ ପୂର୍ବ ବିଭାଗ ତାଳବଜାର ପରିସରରେ ଆୟୋଜିତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ବ୍ଲକ କର୍ମଚାରୀ ଯୋଗଦେଇ ବିଧାନସଭାକୁ ପୁଷ୍ପଗୁଚ୍ଛ ଓ ଉତ୍ତରାୟ ଦେଇ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧିତ କରିଥିଲେ।

ଅର୍ଥ ଆମ୍ବାର୍ଡ ଅଭିଯୋଗରେ ମହିଳା ଗିରଫ

ପାଣିକୋଇଲି, ୨୭।୬(ସମିଧ): ପାଣିକୋଇଲି ପୁଲିସ ଅର୍ଥ ଆମ୍ବାର୍ଡ କରିଥିବା ଅଭିଯୋଗରେ ଜଣେ ମହିଳାଙ୍କୁ କୋର୍ଟ ଚାଲାଣ କରିଛି। ପାଣିକୋଇଲି ଥାନା ଅନ୍ତର୍ଗତ କରଦା ପଞ୍ଚାୟତର ଗାଣାଗୋଡ଼ା ଗ୍ରାମର କୁଳମଣି ଦାସଙ୍କ ପତ୍ନୀ ସଂଯୁକ୍ତା (୫୦) ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟରେ ସର୍ବ ସହାୟିନୀ ଗୋଷ୍ଠୀର ମହିଳାଙ୍କୁ ପ୍ରଲୋଭିତ କରି ସେମାନଙ୍କଠାରୁ ଟଙ୍କାକୁ ହିସ୍ତଗିତ କରିଦେବ କହି ୪ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା ଆଦାୟ କରିଥିଲେ।

ଟଙ୍କା, ଗୋଲାପକଠାରୁ ୮୦ ହଜାର ଟଙ୍କା, କୁସୁମକଠାରୁ ୪୦ ହଜାର ଟଙ୍କା, ମାନସାକଠାରୁ ୬୦ ହଜାର ଟଙ୍କା, କାନକାକଠାରୁ ୨୩, ୫୦୦ ଟଙ୍କା, ଚେଡ଼ିକଠାରୁ ୧୫ ହଜାର ଟଙ୍କା ଓ କୁନିକଠାରୁ ୨୦ ହଜାର ଟଙ୍କା ଠିକ୍ ନେଇଯାଇଥିଲେ। ଏଥିସହିତ ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ ସର୍ବ ସହାୟିନୀ



ଗୋଷ୍ଠୀର ଦୁଇଜଣ ମହିଳାଙ୍କଠାରୁ ୫ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା ହିସ୍ତଗିତ କରି ଦେବ କହି ଠିକ୍ ନେଇଥିଲା। ସଂଯୁକ୍ତା ୬ ବର୍ଷ ହେଲା ମହିଳାଙ୍କଠାରୁ ଟଙ୍କା ନେଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଫେରାକର୍ତ୍ତା ନାଁ ନେଇ ନ ଥିଲା ଓ ସମସ୍ତ ଟଙ୍କାକୁ ସେ ନିଜେ ଆମ୍ବାର୍ଡ କରିଥିଲା। ମହିଳାମାନେ ସଂଯୁକ୍ତାଙ୍କୁ ଟଙ୍କା ଫେରାଇବାକୁ ମାଗିବାକୁ ଯିବା ବେଳକୁ ସଂଯୁକ୍ତା ଓ ତାଙ୍କର ଦୁଇପୁଅ ଉକ୍ତ ମହିଳାଙ୍କୁ ଅସ୍ତ୍ରାବ୍ୟ ଭାଷାରେ ଗାଳିଗୁଳଜ କରିବା ସହିତ ଜୀବନକୁ ମାରି ଦେବା ଲାଗି ଧମକ ଦେଉଥିଲେ।

ଟବାକୋ ମୁକ୍ତ ସଚେତନତା ଓ ବିଶ୍ୱ ରକ୍ତଶିଳ୍ପ ଦିବସ ପାଳନ

କୋରେଇ, ୨୭।୬(ସମିଧ): ଯାକପୁର ଜିଲ୍ଲା କୋରେଇ ବ୍ଲକ ଅନ୍ତର୍ଗତ କାନ୍ଥୁରଗଣା ତ୍ରିଗ୍ରା ମହାବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଟବାକୋ ମୁକ୍ତ ସଚେତନତା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଓ ବିଶ୍ୱ ରକ୍ତଶିଳ୍ପ ଦିବସ ଅଧିକାରୀ ଡା. ମୋହନ ଚରଣ ଖୁଣ୍ଟିଆଙ୍କ ସଭାପତିତ୍ୱରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି।

ଧାରଣ କରିବା ଯୋଗୁଁ ରୋଗୀ ଶରୀରରେ ଅନେକ ଜଟିଳତା ପ୍ରକାଶ ପାଇବା ସହ ଅକାଳରେ କେତେକାଂଶରେ ମୃତ୍ୟୁମୁଖରେ ପଡ଼ନ୍ତି। ଜୀବନରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିବା, ରକ୍ତ ଶିଳ୍ପକୁ ହରାଇବା ଆମେ ମିଳିମିଶି ଆରୋଗ୍ୟ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବା ସମ୍ଭବ ଅଧିକାରୀ ଡା. ମୋହନ ଚରଣ ଖୁଣ୍ଟିଆଙ୍କ ସମେତ ଅଧ୍ୟାପକ ଓ ଅତିଥିମାନେ କହିଥିଲେ।

ଭାଇଚାରା ଓ ବିକାଶକୁ ପ୍ରାଥମିକତା

ସୁକିନ୍ଦା, ୨୭।୬(ସମିଧ)



ସୁକିନ୍ଦା ବ୍ଲକର ବିଭିନ୍ନ ଉନ୍ନୟନମୂଳକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଆଜି ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ସମ୍ପାଦ, ହସ୍ତଚକ୍ର ଓ ବନ୍ଦନଶିଳ୍ପ ମନ୍ତ୍ରୀ ଡା. ପ୍ରଦୀପ ବଳସାମନ୍ତ ସମାକ୍ଷା କରିଛନ୍ତି। ସାଧାରଣ ନିର୍ବାଚନ ପରେ ମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ଏହା ପ୍ରଥମ ସମାକ୍ଷା ଭେଦ। ନିର୍ବାଚନ ଏକ ହୋଇ ଖେଳ ଓ ସମାଜ ସୁଖ ଦେହରୁ ରକ୍ଷା ଛଡ଼ାଇ ନିଜ କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରକୁ ପେରିଯିବାକୁ ମନ୍ତ୍ରୀ ସୁକିନ୍ଦା ଜନସାଧାରଣଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥିଲେ।

ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରାଯାଇ ବ୍ଲକ ପରିସରରେ ଥିବା ଅଭିଯୋଗ ଶୁଣାଣି କକ୍ଷରେ ଏହି ସମାକ୍ଷା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସହକାରୀତା ରହିବ ଓ ସୁକିନ୍ଦାର ବିକାଶ ହିଁ ମୋର ପ୍ରାଥମିକତା ବୋଲି ମନ୍ତ୍ରୀ ନିଜ ବକ୍ତବ୍ୟରେ ପ୍ରକାଶ କରିଥିଲେ। ସୁକିନ୍ଦା କଲେଜ ସଭାଗୃହରେ ହେବାକୁ ଥିବା ସମାକ୍ଷା ଭେଦରେ ଶେଷ

କମ୍ପାନୀ ଦ୍ୱାରା ଅତି ନିମ୍ନମାନର କାର୍ଯ୍ୟ କରାଯାଇଥିବା ଅଭିଯୋଗ କରିଥିଲେ। ପରେ ପିମ୍ପୁଡ଼ିଆ ସରପଞ୍ଚ ତତନ ନାୟକ ତାଙ୍କ ପଞ୍ଚାୟତରେ ଗନ୍ଧମୂଳକ ଅଙ୍ଗନାବାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ର ବାହୁଥିବା ଅଭିଯୋଗ କରିଥିଲେ। କୁହିବା ସରପଞ୍ଚ ଅଶିମା ପରିଡ଼ା ମହିଳା ଓ ଶିଶୁ ବିକାଶ ଦ୍ୱାରା ଦିଆଯାଉଥିବା ଉତ୍ତୁଆ ଅତି ନିମ୍ନମାନର ଓ ଟାଙ୍ଗା ପାଖର ଦ୍ୱାରା ଅଯୋଗିତ ବିଦ୍ୟୁତ୍ କାରକ୍ଷୁ ନେଇ ଅଭିଯୋଗ କରିଥିଲେ।

ସାମାଜିକ ନିରାପତ୍ତା, ଜୀବିକା ମିଶନ, ଜଙ୍ଗଲ ବିଭାଗ, ଶିକ୍ଷା, ରେଜିଷ୍ଟ୍ରି ପ୍ରକଳ୍ପ, ପୁଲିସ ଭଳି ବହୁ ବିଭାଗ ସମ୍ପର୍କରେ ସମାକ୍ଷା ହୋଇପାରି ନ ଥିଲା। ଉକ୍ତ ସମାକ୍ଷା ଭେଦରେ ପୂର୍ବରୁ ମନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ବଳସାମନ୍ତ ବ୍ଲକ ପରିସରରେ ଏକ ଅର୍ଦ୍ଧା ବୃକ୍ଷ ରୋପଣ କରିବା ସହିତ ଜଣେ ବୟୋକ୍ୟାଷ୍ଟ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ହୁଇଲରେୟର ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ।

ଜେନାପୁର ପୁଲିସ ବିରୋଧରେ ଏସ୍ପିଙ୍କୁ ଫେରାଦ

ପାଣିକୋଇଲି, ୨୭।୬(ସମିଧ): ଯାକପୁର ଜିଲ୍ଲା ଜେନାପୁର ଥାନା ରେଖିଦେଇପୁର ପଞ୍ଚାୟତ ଅନ୍ତର୍ଗତ ପାଳକରାପୁର ଗ୍ରାମରେ ମହିଳାଙ୍କୁ ମାଡ଼ ଘଟଣାରେ ଜେନାପୁର ପୁଲିସର କୋଳକ ମନୋଭାବ ଓ କୋହଳ ଦତ୍ତା ଲାଗଣ ପରୋକ୍ଷରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପ୍ରତିବାଦରେ ମୂଳ ନିବାସୀ ଯୁନାଇଟେଡ଼ ଫୋରମ ପକ୍ଷରୁ ଆଜି ପାଣିକୋଇଲିରୁ ଜିଲ୍ଲା ପୁଲିସ ମୁଖ୍ୟାଳୟରେ ଏସ୍ପିଙ୍କୁ ଭେଟି ନ୍ୟାୟ ପାଇଁ ଡିମା କରାଯାଇଛି।



ଏହି ରାଗରେ ଉନ୍ନତ ହୋଇ ଏକ ଗୋଷ୍ଠୀ ଅମୂଲ୍ୟଙ୍କୁ ପ୍ରାଣ ଅସଂରକ୍ଷଣ ଓ ମାଡ଼ ମାରିବା ସହ ୫ ଜଣ ମହିଳାଙ୍କୁ ମାଡ଼ ମାରିଥିଲେ। ଏ ନେଇ ଜେନାପୁର ଥାନାରେ ୨୩।୬/୨୪ରେ ମାମଲା ରୁଜ୍ଜ ହୋଇଥିଲେ ହେଁ ପୁଲିସ ଅଭିଯୁକ୍ତ ଗିରଫ କରିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଦତ୍ତା କୋହଳ କରି ସେମାନେ କିପରି ସହଜରେ ମୁକ୍ତଲାଭୀ ଆଖଣ୍ଡା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଛି। ମୂଳନିବସୀ ଯୁନାଇଟେଡ଼ ଫୋରମର ରାଜ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ଅଧିକ ମନୋରଞ୍ଜନ ଜେନାକ ନେତୃତ୍ୱରେ ଦଳିତ ସଂଗଠନ କରିଆରେ ଜିଲ୍ଲା ଆରକ୍ଷା ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ଭେଟି ଆପତ୍ତି କରିଥିଲେ।

ସୁସ୍ଥ ମନ ସୁସ୍ଥ ଶରୀର ପିତୃତ୍ୱ ପରର ଅବସାଦ



ସାମାନ୍ୟ ଲକ୍ଷଣରୁ ନୀରବ ହୃଦ୍‌ଘାତ



କାହିଁକି ହୃଦ୍‌ଘାତ

ନୀରବ ହୃଦ୍‌ଘାତର ସ୍ୱଭାବ ଲକ୍ଷଣର ପ୍ରକାର ଯାହା ଯେତେବେଳେ ଘଟେ, ସେତେବେଳେ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ କୁହାଯାଏ।

ପୂର୍ବରୁ ପଚାଶ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ବୟସ୍କଙ୍କୁ ହୃଦ୍‌ଘାତ ହେଉଥିଲା। ହେଲେ ଏବେ ତିନିଶ ବର୍ଷ ତଥା ଏହାଠାରୁ କମ୍ ବୟସର ପିଲା ମଧ୍ୟ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେଉଛନ୍ତି।

ମାଲଗ୍ରେନ୍ ହୃଦ୍‌ଘାତର ସଙ୍କେତ ଦେଖାଯାଏ।

ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା ବିଭିନ୍ନ ବର୍ଗର ଲୋକଙ୍କ ଠାରେ ଦେଖାଯାଇଥିବାବେଳେ ଏଥିପାଇଁ ସତେଜ ସହ ଚିନ୍ତାପୂର୍ବକ ରହିବା ଜରୁରୀ।

ମାତୃତ୍ୱ ଲାଭ ପରେ ଜଣେ ମହିଳା ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ହୋଇଥା'ନ୍ତି। ଏହାପରେ ତାଙ୍କ ଦାୟିତ୍ୱ ଜେର ବଢ଼ିଯାଏ। ହେଲେ କେବଳ ମା' ନୁହଁନ୍ତି; ବାପାର ମଧ୍ୟ ଲାଳନପାଳନକୁ ନେଇ ଚିନ୍ତା ବଢ଼ିଥାଏ।

କରିପୋର୍ଟ ଅନୁସାରେ, ପ୍ରସବପରେ ଅବସାଦ ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟା। ଯାହାକି ପ୍ରାୟ ପାଞ୍ଚ ଜଣେ ଜଣେ ମହିଳା ଓ ୧୦ରୁ ଜଣେ ପୁରୁଷଙ୍କୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ।

ସ୍ତ୍ରୀ-ପୁରୁଷ ମନିଟର ଝାଳରୁ ଜାଣି ହେବ ରୋଗ

କୌଣସି ରୋଗର ନିଦାନ ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ପଦ୍ଧତି ରହିଛି। ଏବେ ଝାଳ କଲିଅରେ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ରୋଗକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିହେବ।



ଜନିତ ସମସ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି। ତେଣୁ ତେଜ ମସଲା, ଜଳ୍ମପୁଃ ଓ ମାଛ-ମା'ସ ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ।

ମାନସିକ ଅବସାଦ ବି କାରଣ ମାଲଗ୍ରେନ୍ ତଥା ମୁଣ୍ଡବନ୍ଧୁ ଯୋଗୁଁ ସୁବିଧିଗୁଡ଼ିକ ଠାରେ ନୀରବ ହୃଦ୍‌ଘାତ ଦେଖାଯାଇଛି।



ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ଦାନ୍ତର ଯତ୍ନ ନେବା ଜରୁରୀ। କାରଣ ଦାନ୍ତର ସଠିକ୍ ଯତ୍ନ ନ ନେଲେ ଦାନ୍ତ ଯୋକ ଖାଇବା ସହ ପାଲଟିଥାଏ।

କିମ୍ବା ଖାଦ୍ୟ ଫଳ ଖାଇବା ପାଇଁ ତୃଷ୍ଣା ବୁଜାଯିବା ନିମନ୍ତେ ଦାନ୍ତର ସଠିକ୍ ଯତ୍ନ କରିବାକୁ ଆବଶ୍ୟକ।

ଲୋଷକାଠିନ୍ୟ ଓ ବଦହଜମା ଦୂର କରେ ସଜନା ଶାଗ

ସଜନା ଶାଗରେ ଭିଟାମିନ୍-ଏ, ବିଠ, ବି୨, ବି୩, ସି, ଫୋଲେଟ୍ ଆଣ୍ଡ ଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ, ଆମିନୋ ଏସିଡ୍, ଖଣିଜ, ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ, କ୍ୟାଲସିୟମ, ଜିଙ୍କ, ଲୋହସାର, ପୋଟାସିୟମ, ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ ଆଦି ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି।

ରୋଗପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ଓ ଓଜନ କମାଇବା ପାଇଁ ନିୟମିତ ସଜନା ପତ୍ର କାନ୍ଦା ପିଇପାରିବେ।

ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୁଏ। ଏହି ପତ୍ରରେ ଥିବା ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱ ଓଜନ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ରଖୁଥାଏ।





ଚିନ୍ତା ଇତିହାସର ପ୍ରତିଶୋଧ

ଧୂଳି ଚାଟିଲା ଚାକ୍ଷିଧନ

