

















## ଭାରତରେ ଅଣ-ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗଗୁଡ଼ିକର ବୃଦ୍ଧି



ଭୁବନେଶ୍ୱର, (ପି.ଏନ) : ଭାରତର ୩୧ଟି ରାଜ୍ୟ ଓ କେନ୍ଦ୍ରଶାସିତ ଅଞ୍ଚଳର ୨୦ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ବୟସର ସହରର ୩୩,୫୩୭ ଜଣ ଲୋକ ଏବଂ ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳର ୭୯,୫୦୬ ଜଣ ଲୋକଙ୍କଠାରେ କରାଯାଇଥିବା ଏକ ଉପ-ସେକ୍ସନାଲ ଓ ଜନସଂଖ୍ୟା ଆଧାରିତ ସର୍ବେକ୍ଷଣରୁ ଜଣାଯାଇଛି ଯେ, ଭାରତରେ ମଧୁମେହ, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ମେଦବହୁଳତା ଓ ଡିଉଟିଡେମିଆ ଭଳି ଅଣ-ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗଗୁଡ଼ିକ (ଏନ୍.ଏଚ୍.ଡି)ର ଏକ ବୃହତ୍ ବୋଝ ରହିଛି । ତେବେ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ସହଜତା ହୋଇଛନ୍ତି ଯେ, ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଶୈଳୀ ଆପଣାଇ, ନିୟମିତ ଖାଦ୍ୟାହାର କରି ଏବଂ ନିଜର ଖାଦ୍ୟପେୟ ଅଭ୍ୟାସରେ ପୁରା ଆଣି ଏନ୍.ଏଚ୍.ଡିକୁ କମ୍ କରାଯାଇପାରେ । ଏନ୍.ଏଚ୍.ଡି ବିରୋଧରେ ଏହି ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ଯଥାସମ୍ଭବ ସ୍ୱ-ସମ୍ବଳିତ ଆହାରର ଗୁରୁତ୍ୱକୁ ଅଣଦେଖା କରାଯାଇପାରିବ ନାହିଁ । ଏନ୍.ଏଚ୍.ଏସ୍.ଏସ୍. (ହାଇ ଫ୍ୟାଟ୍, ହାଇ ଓ ସୁଗାର) ଖାଦ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତେ ପୋଷଣଯୁକ୍ତ ଓ ପ୍ରାକୃତିକ ଖାଦ୍ୟ ଆପଣଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ଉନ୍ନତ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ଚମତ୍କାର ମାଧ୍ୟମ ହୋଇପାରିବ । ଆଲମ୍ବିକ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅଣ-ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗଗୁଡ଼ିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ଉନ୍ନତ କରିବା ପାଇଁ ଅପାର ସମର୍ଥନ ଦେଇଛନ୍ତି । ଆଲମ୍ବିକ ସୁସ୍ଥ ଫ୍ୟାଟ୍, ତାଏରାମା ଫାଇବର, ପ୍ରୋଟିନ୍, ଭିଟାମିନ୍, କାଲ୍ସିୟମ, କିର୍କି, କପର, ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ, କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ ଓ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପୋଷଣତତ୍ତ୍ୱର ଏକ ପ୍ରାକୃତିକ ଉତ୍ସ ଅଟେ । ଏକାଧିକ ଅନୁସନ୍ଧାନମୁତାବକ ଅଧ୍ୟୟନ ସୂଚିତ କରିଛି ଯେ, ଏକ ସୁସ୍ଥାବସ୍ଥାରେ ଆଲମ୍ବିକକୁ ସାମାନ୍ୟତା ଦେବା ଦ୍ୱାରା ତାହା କାର୍ଡିଓଭାସ୍କୁଲାର ବା ହୃଦୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ ହ୍ରାସ କରିବା, ରକ୍ତଚାପ ଓ ଓଜନ ପରିଚାଳନା ଉପରେ ସକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ପକାଇପାରେ । ଏହାଛଡା ଆଲମ୍ବିକରେ ସମୃଦ୍ଧ କରିବାକୁ ଯୋଗ୍ୟ ଯାହା ଯେତେ ଭରି ରହିବ ଓ ବାରମ୍ବାର ଭୋକ ନଳାଗିରୀର ଅନୁଭୂତିକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିଥାଏ, ଯାହା ଭୋକନ ମଧ୍ୟରେ ଭୋକକୁ ପରିଚାଳନା କରିବା ଏବଂ ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟ ପାଇଁ କ୍ଷେପଣକୁ ଦୂରରେ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରେ । ମ୍ୟାଲ୍ସିୟମ ଓ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଆପଣଙ୍କ ରକ୍ତଚାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରେ । ଏହାଛଡା ଆଲମ୍ବିକରେ ଅନୁସନ୍ଧାନମୁତାବକ ଅଧ୍ୟୟନ ସୂଚିତ କରିଛି ଯେ, ଏକ ସୁସ୍ଥାବସ୍ଥାରେ ଆଲମ୍ବିକକୁ ସାମାନ୍ୟତା ଦେବା ଦ୍ୱାରା ତାହା କାର୍ଡିଓଭାସ୍କୁଲାର ବା ହୃଦୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ ହ୍ରାସ କରିବା, ରକ୍ତଚାପ ଓ ଓଜନ ପରିଚାଳନା ଉପରେ ସକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ପକାଇପାରେ । ଏହାଛଡା ଆଲମ୍ବିକରେ ସମୃଦ୍ଧ କରିବାକୁ ଯୋଗ୍ୟ ଯାହା ଯେତେ ଭରି ରହିବ ଓ ବାରମ୍ବାର ଭୋକ ନଳାଗିରୀର ଅନୁଭୂତିକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିଥାଏ, ଯାହା ଭୋକନ ମଧ୍ୟରେ ଭୋକକୁ ପରିଚାଳନା କରିବା ଏବଂ ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟ ପାଇଁ କ୍ଷେପଣକୁ ଦୂରରେ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରେ ।

## ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ସଚେତନତା ରଥ ଶୁଭାରମ୍ଭ କଥା ଦେଇ କଥା ରଖିଲେ ନଗରପାଳ

ଶୁଭାରମ୍ଭ ମାଲକାନଗିରି, (ପି.ଏନ) : ମାଲକାନଗିରି ଜିଲ୍ଲା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମିତି ଦ୍ୱାରା ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ସଚେତନତା ରଥକୁ ଜିଲ୍ଲା ପରିଷଦ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଶ୍ରୀମତୀ ସମୀତା ଚାନ୍ଦୁଙ୍କ ସହଯୋଗରେ ଆରମ୍ଭ କରାଯାଇଛି । ଏହି ଅବସରରେ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବେ ଅତିରିକ୍ତ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ମହେଶ୍ୱର ଚନ୍ଦ୍ର ନାୟକ ଓ ଜିଲ୍ଲା ମୁଖ୍ୟ ଡିକିଏସ୍ ଆଧିକାରୀ ଡାକ୍ତର ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ କୁମାର ନନ୍ଦ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ଏହି ସଚେତନତା ରଥ ଆଜି ଠାରୁ ଅର୍ଥାତ ୧୧ ଜୁଲାଇରୁ ୨୫ ଜୁଲାଇ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମାଲକାନଗିରି ସହର ସମେତ ଜିଲ୍ଲାର ୭ଟି ବ୍ଲକର ଜନସାଧାରଣଙ୍କୁ ପରିବାର ନିୟୋଜନ ବିଷୟରେ ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି କରିବାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖାଯାଇଛି ।



କଥା ଦେଇ କଥା ରଖିଲେ ନଗରପାଳ

ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ସଚେତନତା ରଥ ଶୁଭାରମ୍ଭ କଥା ଦେଇ କଥା ରଖିଲେ ନଗରପାଳ ମହାନଦୀ ଆବାସ ନୂଆପଡା ଉପକାରୀ ପରିଦର୍ଶନରେ ଯାଇଥିଲେ । କାରାଗାରରେ ଥିବା ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟାକୁ କାରାଗାର ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଦୁର୍ଗାକାନ୍ତ ମେହେରଙ୍କ ସହ ଆଲୋଚନା କରି ଆଗାମୀ ଦିନରେ ଏହାର ସମାଧାନ ଦିଗରେ ଦୃଷ୍ଟି ଦେବେ ବୋଲି କଥା ଦେଇଥିଲେ । ଆଲୋଚନା ସମୟରେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମାନେ ତାଙ୍କର ମନୋରଞ୍ଜନ ପାଇଁ କେରମ୍ ଓ ଲୁଡୋ ବୋର୍ଡ୍ ପାଇଁ ଅନୁରୋଧ ରଖିଥିଲେ । ନଗରପାଳ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କ ଏକ ପ୍ୟାନେଲର ସମାକ୍ଷରେ ଦର୍ଶାଯାଇଛି ଯେ, ଏକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଆହାର ଅଂଶ ଭାବେ ପ୍ରତିଦିନ ଖାଦ୍ୟରେ ଆଲମ୍ବିକକୁ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରିବା ଦ୍ୱାରା ତାହା ଭାରତୀୟ ମଧ୍ୟରେ ହୃଦରୋଗ ପାଇଁ ଅନ୍ୟତମ ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ରିସ୍କ ଫ୍ୟାକ୍ଟର ଡିଉଟିଡେମିଆକୁ ହ୍ରାସ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିଥାଏ ।

## ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ସଚେତନତା ରଥ ଶୁଭାରମ୍ଭ

ମାଲକାନଗିରି, (ପି.ଏନ) : ମାଲକାନଗିରି ଜିଲ୍ଲା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମିତି ଦ୍ୱାରା ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ସଚେତନତା ରଥକୁ ଜିଲ୍ଲା ପରିଷଦ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଶ୍ରୀମତୀ ସମୀତା ଚାନ୍ଦୁଙ୍କ ସହଯୋଗରେ ଆରମ୍ଭ କରାଯାଇଛି । ଏହି ଅବସରରେ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବେ ଅତିରିକ୍ତ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ମହେଶ୍ୱର ଚନ୍ଦ୍ର ନାୟକ ଓ ଜିଲ୍ଲା ମୁଖ୍ୟ ଡିକିଏସ୍ ଆଧିକାରୀ ଡାକ୍ତର ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ କୁମାର ନନ୍ଦ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ଏହି ସଚେତନତା ରଥ ଆଜି ଠାରୁ ଅର୍ଥାତ ୧୧ ଜୁଲାଇରୁ ୨୫ ଜୁଲାଇ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମାଲକାନଗିରି ସହର ସମେତ ଜିଲ୍ଲାର ୭ଟି ବ୍ଲକର ଜନସାଧାରଣଙ୍କୁ ପରିବାର ନିୟୋଜନ ବିଷୟରେ ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି କରିବାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖାଯାଇଛି । ଏହି ଅବସରରେ ଅତିରିକ୍ତ ଜିଲ୍ଲା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅଧିକାରୀ (ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ) ଡାକ୍ତର ବ୍ରଜକଣ୍ଠ

## ନିର୍ବାଚନ ଆସିଲେ ଓଡ଼ିଶାର ବିକାଶ କଥା ମନେପଡ଼େ: ପ୍ରଦେଶ କଂଗ୍ରେସ ସଭାପତି



ଭୁବନେଶ୍ୱର, (ପି.ଏନ) : ୨୪ ବର୍ଷର ସରକାର, ମାଳ ମାଳ ଯୋଜନା କିଛି ଗୋଟିଏ ବି ଯୋଜନା ସଫଳ ରୂପାୟନ ହୋଇପାରିଲା ନାହିଁ ଏବଂ ଏହାର ସୁଫଳ ରାଜ୍ୟବାସୀ ପାଇଲେ ନାହିଁ । ପ୍ରତିଧର ନିର୍ବାଚନ ଆସିଲେ ରାଜ୍ୟ ରାଜକୋଷକୁ ହଜାର ହଜାର କୋଟି ଟଙ୍କା ବିଭିନ୍ନ ଯୋଜନା ନାରେ ଘୋଷଣା କରାଯାଇଛି ଏବଂ ସେସବୁ ଯୋଜନା ଗୁଡ଼ିକ ବିନା ଟେକ୍ସଟରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରାଯିବ ଏବଂ ଅର୍ଥରେ ବଡ଼ ବଡ଼ ଏକଲତା ଶ୍ୱିନ, ମାଳ ମାଳ ଫଟୋ ଲଗାଯିବ, ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ଅଧିକାରୀମାନେ ଯିବେ ନାବନ ବାବୁ ଆପଣମାନେ ଖୁସିତ ବୋଲି କହିବା ପାଇଁ ଏହି ଯୋଜନା । ଗତକାଲି ଓଡ଼ିଶା ସରକାର ଓଡ଼ିଶା ସରକାର ୫୦ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା ପ୍ରତି ପଞ୍ଚାୟତକୁ ଦେବାପାଇଁ ଯେଉଁ ଘୋଷଣା କରିଛନ୍ତି ତା'ର ପ୍ରକୃତି ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି ପଞ୍ଚାୟତ ସ୍ତରରେ କୌଣସି ଉନ୍ନତିମୁଳକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ନିଜର ସରପଞ୍ଚ, ଖୋଟିୟର ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପଞ୍ଚାୟତ ସ୍ତରରେ ନେତୃତ୍ୱରୁହୁଛି ଏହି ଅର୍ଥ ବିଭିନ୍ନ ଅନୁଲକ୍ଷ ଉପାରେ ବାଟିବା ପାଇଁ ତଥା ଓଡ଼ିଶା ନବୀନ ଓଡ଼ିଶାର ଯୋଜନାକୁ ମୂଳ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ବୋଲି ଆଜି ଏକ ସାଧ୍ୟବିକ ସମ୍ମିଳନୀରେ ଅତି ଶୋଭା ଏବଂ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ପ୍ରକାଶ କରି ପ୍ରଦେଶ କଂଗ୍ରେସ ସଭାପତି ଶ୍ରୀ ଶରତ ପଟ୍ଟନାୟକ କର୍ତ୍ତୃତ୍ୱରେ ଓଡ଼ିଶା ସରକାରଙ୍କୁ ସମାଲୋଚନା କରିବା ସହିତ ଏ ଯୋଜନାର ଆୟତ୍ତ କେତେ ବର୍ଷ ବୋଲି ପ୍ରଶ୍ନ କରିଛନ୍ତି । ଶ୍ରୀ ପଟ୍ଟନାୟକ କହିଛନ୍ତି ଯେ ବିଗତ ୨୪ ବର୍ଷ ଭିତରେ ବହୁ ଗୁଡ଼ିଏ ଯୋଜନା ଘୋଷଣା ଏ ସରକାର କରିଛନ୍ତି । ୨୦୧୯ ସାଧାରଣ ନିର୍ବାଚନରେ କାଲିଆ ଯୋଜନା, ବଳିଆ ଯୋଜନା, ପିଠା ଯୋଜନା ଇତ୍ୟାଦି ଘୋଷଣା କରାଗଲା । ଏହା ପୂର୍ବରୁ ମୋ କୁଡ଼ିଆ ଯୋଜନା, ମୋ ସାଇକେଲ ଯୋଜନା, ମୋ ମଶିନା ଯୋଜନା ଇତ୍ୟାଦି ଇତ୍ୟାଦି ଯୋଜନା କରାଯାଇଥିଲା । ମାଳିଆ

## MAHARISHI PLAY SCHOOL

A Great Place to Grow @ mps

### PLAY GROUP (2+)

### NURSERY (3+)

### LKG, UKG, STD-I TO V

25% reservation as per RTE Act (2009)

### FIND THE DIFFERENCE

- Surveillance through CCTV Camera
- Small Classes
- Congenial Environment
- Intimate, Safe & Secured Place
- Experienced & loving teachers
- Individual attention to each child
- Spacious Playground
- AC Activity Room
- Transport Facilities

**MAHARISHI PUBLIC SCHOOL**

N4-F/24, IRC Village, Nayapalli, Bhubaneswar, Phone: 0674-2558884, 2550786

E-mail: maharishipublic13@gmail.com

25% Seats reserved in Std. 1 under RTE Act