

## ୨୦୧୯ ପାଇଁ ବିଜେପିର ନିର୍ବାଚନ ଛ୍ରାନ୍ତାର ଆସିଗଲା । ଏବେ ଆସନ୍ତୁ ତାଙ୍କୁ ୨୦୧୪ ଛ୍ରାନ୍ତାରର ତର୍ଜମା କରିବା ।

ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ପରିଣାମ	୧	ଓଡ଼ିଶା ପାଇଁ ସ୍ଵତନ୍ତ୍ର ପାହ୍ୟା ମାନ୍ୟତା । ପୁରାପୁରି ଭୁଲିଗଲା ବିଜେପି । ଏବେ ସମ୍ମୁଖ୍ୟ ନିରବତା ।
ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ପରିଣାମ	୨	ଏସ୍ଟି ଏସ୍‌ସି ଛାତ୍ରବୃତ୍ତି ୨ ଗୁଣ ବଢାଯିବ । ଅନୁଦାନ ବନ୍ଦ କରିଦିଆଗଲା ।
ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ପରିଣାମ	୩	ପ୍ରତ୍ୟେକ ସ୍ଵତ୍ଥ ସହାୟକ ଗୋଷ୍ଠୀକୁ ଦିଆଯିବ ୫ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା । ଟଙ୍କାଟିଏ ବି ଦିଆଗଲା ନାହିଁ ।
ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ପରିଣାମ	୪	ଗାଁ ସାଥୀ, ଆଶା, ଅଙ୍ଗନ୍ତ୍ରାତି କର୍ମୀଙ୍କ ପାରିଶ୍ରମିକ ଅତିକମ୍ପରେ ୨ ଗୁଣ ବଢାଯିବ । ଗାଁ ସାଥୀଙ୍କ କଥା ପୁରାପୁରି ଭୁଲିଗଲେ, ଆଶା କର୍ମୀ ମିଛ ଆଶାରେ ରହିଗଲେ ଏବଂ ଅଙ୍ଗନ୍ତ୍ରାତି କର୍ମୀଙ୍କ ପାରିଶ୍ରମିକ ବାବଦକୁ କେନ୍ଦ୍ର କେନ୍ଦ୍ର ୯୦ : ରାଜ୍ୟର ୧୦ ହିସାବରେ ମିଲୁଥୁବା ଅନୁଦାନ କମେଇ ଦିଆଯାଇ ୨୦:୪୦ କରିଦିଆଗଲା ।
ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ପରିଣାମ	୫	ବିଧବାଙ୍କ ପାଇଁ ମାସକୁ ୧ ହଜାର ଟଙ୍କା ପେନ୍ସନ୍ । ୫ ବର୍ଷ ଧରି ମାସକୁ ୩୦୦ ଟଙ୍କା ମିଳିଲା । ନବୀନ ପକ୍ଷନାୟକ ଏହାକୁ ୫୦୦ ଟଙ୍କାକୁ ବୃଦ୍ଧି କଲେ ।
ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ପରିଣାମ	୬	ଧାନର ସର୍ବନିମ୍ନ ସହାୟକ ମୂଲ୍ୟ ୧.୫ ଗୁଣ ବଢିବ । ସାର ଦର କମିବ । ଚାଷୀକୂଳକୁ ୦କି ଦେଲେ ।
ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ପରିଣାମ	୭	ସମ୍ମୁଖ୍ୟ ଗ୍ରାମ ବିକାଶ ଯୋଜନା ଆରମ୍ଭ କରାଯିବ । ଆଦୌ ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ପାରିଲା ନାହିଁ ।
ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ପରିଣାମ	୮	ବନ୍ଦିବାସିଦା ଥିଲାନାମ ନୀତି ଅଣାଯିବ । କିଛି ହେଲାନି । ନବୀନ ପକ୍ଷନାୟକ ବନ୍ଦିବାସିଦାଙ୍କ ଥିଲାନାମ ପାଇଁ ଜାଗା ଯୋଜନା କଲେ ।
ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ପରିଣାମ	୯	ସବୁ ଜିଲ୍ଲାରେ ବିଶ୍ଵତ୍ରରୀୟ ହସପିଟାଲ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରାଯିବ । ସତ୍ୟତା ହେଲା ଜାତୀୟ ଗ୍ରମୀଣ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ମିଶନର ଅନୁଦାନ କମାଇ ଦିଆଗଲା ଏବଂ କୌଣସି ହସପିଟାଲ ଟଙ୍କାଟିଏ ବି ପାଇଲେ ନାହିଁ ।
ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ପରିଣାମ	୧୦	ଆଜି ୫ ନଦୀ ଜଳ ପରିବହନ ନଦୀ ସଂଯୋଗୀକରଣ କରାଯିବ । ନିର୍ଧୂମ ଖରାରେ ବରଷ ବର୍ଷା ହେଉଥିବାର ସ୍ଵପ୍ନ ଦେଖିଲାଭକି ହେଲା ।

କହିବା ଏବଂ କରିବା ଭିତରେ କେତେ ଫରକ ଥାଏ ତାହା ଆମେ  
ଆଜି ଓଡ଼ିଶାବାସୀଙ୍କ ନିକଟରେ ବିନମ୍ରତାର ସହ ରଖୁଛୁ ।



ବିଭୁ ଜନତା ଦଳ

ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ହୁଏଁ ପ୍ରତିବନ୍ଦତା



**କଳାହାଣ୍ଟି, ଗଜପତି, ଗଞ୍ଜାମ, କୋରାପୁଟ୍,  
ନବରଙ୍ଗପୁର, ରାୟଗଡ଼ା ହେଉ ବା ମାଲକାନଗିରି**

**ଏଠିକି ଭୋଟ ଛାଡ଼ା ଅନ୍ୟବେଳେ  
କେନ୍ଦ୍ର ନେତା କାହାରି ଦେଖା ନଥାଏ ।**

**ଆପଣମାନଙ୍କ ପ୍ରତି  
କେନ୍ଦ୍ରର ଦରଦ ଏମିତି !**

**କେ.ବି.କେ ଯୋଜନା ବନ୍ଦ ।**

**ଅନୁସୁଚିତ ଜାତି ଓ ଜନଜାତି  
ପିଲାଙ୍କ ଛାତ୍ରବୃତ୍ତି ବନ୍ଦ ।**

**ଉତ୍କାଶୀପାଠଣା ଓ  
ଶୀତଳାପଲ୍ଲୀରେ  
ରେଳେଁଗନ କାରଣାନା ବନ୍ଦ ।**

**ମହାନଦୀ ପାଣି ବନ୍ଦ ।..ମରୁଭୂତି ।  
ପୋଲାଭରମ ଯୋଗ୍ରୂହୀ  
ବୁଦ୍ଧିଯିବ ମାଲକାନଗିରି ।**



**ନବୀନ ମୋର ପରିବାର  
'ଶଙ୍କ' ମୋର ଚିହ୍ନ**



**କୁଆଡ଼େ ଗଲା  
ଦୁଇଗୁଣ ଏମାସି ?  
୧୦ କୋଟି ରୁକ୍ଷିରୀ ?**

**ନବରଙ୍ଗପୁର ରେଳାଇନ୍ ?**

**ବୀମା କରି  
ରୁକ୍ଷି ଆଜି ହଇରାଣ,  
ବୀମା କମ୍ପାନୀ ମାଲାମାଲ ।**



## ୭୭ ବର୍ଷରେ ଜିତେନ୍ଦ୍ର

ବିଜିତ୍ରେ 'ଜନ୍ମିଂ ଜ୍ୟାକ' କୁହାଯାଉଥିବା ଜିତେନ୍ଦ୍ର ୭୭ ବର୍ଷରେ  
ପଦାର୍ପଣ କରିଛନ୍ତି।

୦୭ ୧୦

## ସୁଶ୍ରୀ ଦିବ୍ୟଦର୍ଶନୀ ଅଧ୍ୱାୟିକା

ରାୟଗଡ଼ା ହେବାକୁଥିବା ୨୩ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ମହିଳା ବିଜିକିଆ ବ୍ୟାଲେଞ୍ଜର ତ୍ରୁପ୍ତି ପାଇଁ ଓଡ଼ିଶାର  
ସୁଶ୍ରୀ ଦିବ୍ୟଦର୍ଶନୀ ପ୍ରଧାନଙ୍କୁ ଉପିଲିଖିଆ ଗ୍ରାନ ଦଳର ଅଧ୍ୱାୟିକା ମନୋନାତ କରାଯାଇଛି।



“ ଭାଇ ଓ ଭଉଣୀମାନେ,

ଚିରଫ୍ରଣ୍ଗ ଘୋଟାଲା କରିଥିବା, ଗରିବଙ୍କ ଖାଲବୁହା ରୋଜଗାରକୁ ନେଇ ନିଜ ସିଦ୍ଧୁକ ଭରୁଥିବା,  
ଆଦିବାସୀଙ୍କ ସମ୍ବନ୍ଦ ଖଣ୍ଡ ମାପିଆଙ୍କୁ ଭେଟି ଦେଇ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରୁଥିବା ଲୋକ, ଯାହାଙ୍କ  
ଶାସନରେ ମହିଳାମାନେ ଅସୁରକ୍ଷିତ, ସେମାନେ ଓଡ଼ିଶାକୁ ମଜବୂତ କରି ପାରିବେ କି ? ”

- ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦି  
ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ

ମୋଦି ଅଛନ୍ତି ତ  
ପ୍ରବୁ ମମ୍ବ



ଏମତି ଏବା ଏମଧିଲେ ପାଇଁ  
ପଦ୍ମଭୂଷଣ ବିଭାଗେ ଦୁଇଥର ଭୋର ଦିଅନ୍ତୁ

ନୂଆ ଆଶା, ପୂରା ଭରମା, ମୋଦିଙ୍କ ମାଥେ ନୂଆ ଡେଣା

Issued by BJP, 4R-3/2, Kharavel Nagar, Unit-3, Bhubaneswar

ଆଜିରୁ ଯୁକ୍ତ ୨  
ଖାତାଦେଖା

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୩୪(ବୁଝିରୋ)

ଆଜିରୁ ପ୍ରଥମ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଯୁକ୍ତ ୭ ଖାତା

ମୂଲ୍ୟକାନ ପ୍ରତିମା ଆରମ୍ଭ ହେବା

ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଯୁକ୍ତ ୨୨ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ମହିଳା ବିଜିକିଆ ବ୍ୟାଲେଞ୍ଜର ତ୍ରୁପ୍ତି ପାଇଁ ଓଡ଼ିଶାର

ସମ୍ବନ୍ଦରୁ କେବଳ ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଯୁକ୍ତ ୨୩ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ମହିଳା ବିଜିକିଆ ବ୍ୟାଲେଞ୍ଜର ତ୍ରୁପ୍ତି ହେବାରେ ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଯୁକ୍ତ ୨୪ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ମହିଳା ବିଜିକିଆ ବ୍ୟାଲେଞ୍ଜର ତ୍ରୁପ୍ତି ହେବାରେ ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଯୁକ୍ତ ୨୫ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ମହିଳା ବିଜିକିଆ ବ୍ୟାଲେଞ୍ଜର ତ୍ରୁପ୍ତି ହେବାରେ ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଯୁକ୍ତ ୨୬ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ମହିଳା ବିଜିକିଆ ବ୍ୟାଲେଞ୍ଜର ତ୍ରୁପ୍ତି ହେବାରେ ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଯୁକ୍ତ ୨୭ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ମହିଳା ବିଜିକିଆ ବ୍ୟାଲେଞ୍ଜର ତ୍ରୁପ୍ତି ହେବାରେ ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଯୁକ୍ତ ୨୮ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ମହିଳା ବିଜିକିଆ ବ୍ୟାଲେଞ୍ଜର ତ୍ରୁପ୍ତି ହେବାରେ ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଯୁକ୍ତ ୨୯ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ମହିଳା ବିଜିକିଆ ବ୍ୟାଲେଞ୍ଜର ତ୍ରୁପ୍ତି ହେବାରେ ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଯୁକ୍ତ ୩୦ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ମହିଳା ବିଜିକିଆ ବ୍ୟାଲେଞ୍ଜର ତ୍ରୁପ୍ତି ହେବାରେ ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଯୁକ୍ତ ୩୧ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ମହିଳା ବିଜିକିଆ ବ୍ୟାଲେଞ୍ଜର ତ୍ରୁପ୍ତି ହେବାରେ ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଯୁକ୍ତ ୩୨ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ମହିଳା ବିଜିକିଆ ବ୍ୟାଲେଞ୍ଜର ତ୍ରୁପ୍ତି ହେବାରେ ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଯୁକ୍ତ ୩୩ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ମହିଳା ବିଜିକିଆ ବ୍ୟାଲେଞ୍ଜର ତ୍ରୁପ୍ତି ହେବାରେ ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଯୁକ୍ତ ୩୪ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ମହିଳା ବିଜିକିଆ ବ୍ୟାଲେଞ୍ଜର ତ୍ରୁପ୍ତି ହେବାରେ ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଯୁକ୍ତ ୩୫ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ମହିଳା ବିଜିକିଆ ବ୍ୟାଲେଞ୍ଜର ତ୍ରୁପ୍ତି ହେବାରେ ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଯୁକ୍ତ ୩୬ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ମହିଳା ବିଜିକିଆ ବ୍ୟାଲେଞ୍ଜର ତ୍ରୁପ୍ତି ହେବାରେ ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଯୁକ୍ତ ୩୭ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ମହିଳା ବିଜିକିଆ ବ୍ୟାଲେଞ୍ଜର ତ୍ରୁପ୍ତି ହେବାରେ ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଯୁକ୍ତ ୩୮ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ମହିଳା ବିଜିକିଆ ବ୍ୟାଲେଞ୍ଜର ତ୍ରୁପ୍ତି ହେବାରେ ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଯୁକ୍ତ ୩୯ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ମହିଳା ବିଜିକିଆ ବ୍ୟାଲେଞ୍ଜର ତ୍ରୁପ୍ତି ହେବାରେ ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଯୁକ୍ତ ୪୦ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ମହିଳା ବିଜିକିଆ ବ୍ୟାଲେଞ୍ଜର ତ୍ରୁପ୍ତି ହେବାରେ ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଯୁକ୍ତ ୪୧ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ମହିଳା ବିଜିକିଆ ବ୍ୟାଲେଞ୍ଜର ତ୍ରୁପ୍ତି ହେବାରେ ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଯୁକ୍ତ ୪୨ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ମହିଳା ବିଜିକିଆ ବ୍ୟାଲେଞ୍ଜର ତ୍ରୁପ୍ତି ହେବାରେ ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଯୁକ୍ତ ୪୩ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ମହିଳା ବିଜିକିଆ ବ୍ୟାଲେଞ୍ଜର ତ୍ରୁପ୍ତି ହେବାରେ ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଯୁକ୍ତ ୪୪ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ମହିଳା ବିଜିକିଆ ବ୍ୟାଲେଞ୍ଜର ତ୍ରୁପ୍ତି ହେବାରେ ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଯୁକ୍ତ ୪୫ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ମହିଳା ବିଜିକିଆ ବ୍ୟାଲେଞ୍ଜର ତ୍ରୁପ୍ତି ହେବାରେ ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଯୁକ୍ତ ୪୬ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ମହିଳା ବିଜିକିଆ ବ୍ୟାଲେଞ୍ଜର ତ୍ରୁପ୍ତି ହେବାରେ ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଯୁକ୍ତ ୪୭ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ମହିଳା ବିଜିକିଆ ବ୍ୟାଲେଞ୍ଜର ତ୍ରୁପ୍ତି ହେବାରେ ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଯୁକ୍ତ ୪୮ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ମହିଳା ବିଜିକିଆ ବ୍ୟାଲେଞ୍ଜର ତ୍ରୁପ୍ତି ହେବାରେ ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଯୁକ୍ତ ୪୯ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ମହିଳା ବିଜିକିଆ ବ୍ୟାଲେଞ୍ଜର ତ୍ରୁପ୍ତି ହେବାରେ ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଯୁକ୍ତ ୫୦ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ମହିଳା ବିଜିକିଆ ବ୍ୟାଲେଞ୍ଜର ତ୍ରୁପ୍ତି ହେବାରେ ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଯୁକ୍ତ ୫୧ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ମହିଳା ବିଜିକିଆ ବ୍ୟାଲେଞ୍ଜର ତ୍ରୁପ୍ତି ହେବାରେ ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଯୁକ୍ତ ୫୨ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ମହିଳା ବିଜିକିଆ ବ୍ୟାଲେଞ୍ଜର ତ୍ରୁପ୍ତି ହେବାରେ ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଯୁକ୍ତ ୫୩ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ମହିଳା ବିଜିକିଆ ବ୍ୟାଲେଞ୍ଜର ତ୍ରୁପ୍ତି ହେବାରେ ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଯୁକ୍ତ ୫୪ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ମହିଳା ବିଜିକିଆ ବ୍ୟାଲେଞ୍ଜର ତ୍ରୁପ୍ତି ହେବାର







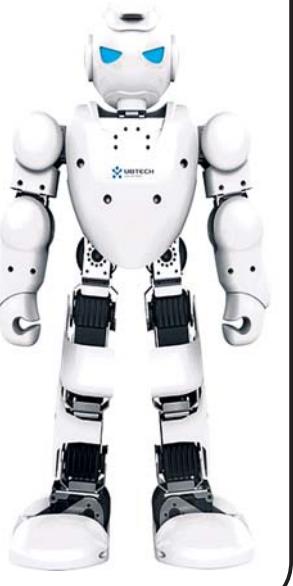






# ନିଃସଂକଳନ ପ୍ରକାଶନ କମିଶନ

ଅଜ୍ଞାନିକାଳି ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ  
ଆଗୋର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଛି ।  
ବିଶେଷ ତାବରେ କିମ୍ବା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହାର  
ବ୍ୟବହାର ଦିନକୁ ଦିନ ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଛି ।  
ଆଉ ଏକ ଦିଗରେ ରୋବୋ ସହାୟକ  
ହୋଇପାରିବ ବୋଲି ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି  
ଜୀବାନର ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ । ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି  
ଯଦି ନିଜକୁ ଏକୁଚିଆ ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି  
ତେବେ ତାଙ୍କ ମନରେ ସକାରାମକ  
ମନୋଭାବ ଗ୍ରାହ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ  
କରିପାରିବ ରୋବୋ । ଅଧିକାଂଶ ସମୟ  
ନିଃସଙ୍ଗତା ଭିତରେ ରହୁଥିବା କିନ୍ତୁ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ  
ପ୍ରତିଦିନ କିନ୍ତୁ ସମୟ ରୋବୋ ସହ  
କଟାଇବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଥିଲା ।  
ରୋବୋ ସେମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କର  
ମନ ପସନ୍ଦ ଗାତ୍ର ଶୁଣାଇବା ହାରା  
ସେମାନଙ୍କର ମାନସିକତାରେ ଅନେକ  
ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦେଖୁବାକୁ ମିଳିଥିଲା ।



# ଉପକାରୀ ଲେଖୁ ପାଶି

ମୁର ଅନେକ ପ୍ରକାର  
ଦ୍ୱାରା ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟାପକାରୀ ଗୁଣ  
ଭରି ରହିଛି । ବିଶେଷତାରେ  
ଖରବିନେ ଗ୍ଲାସେ ଲେମ୍ବୁ ପାଣି  
ପିଇଦେଲେ କେତେ ଆରାମ  
ଲାଗେ ତାହା କେବଳ ଅନୁଭବୀ  
ହିଁ ଜାଣୋ । ଏଥରେ ଥିବା  
ଉପକାରୀ ଗୁଣ ଯୋଗୁ ଏହାକୁ  
ଦେଶୀ କୋଳୁ କ୍ରିଙ୍କସ ବୋଲି  
କୁହାଯାଏ । ଏହି ପାଣିରେ  
ପ୍ରେଟିନ୍, କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ,  
ଡିମିନ୍, ମିନେରାଲ୍ ଭରି ରହିଛି ।  
ଲେମ୍ବୁପାଣି ଶରୀରରେ ଜଳୀୟ  
ଅଂଶକୁ ସନ୍ତୁଳିତ ରଖିବାରେ  
ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଗ୍ଲାସେ  
ଲେମ୍ବୁପାଣି ଆମ ଶରୀରରେ  
ଶକ୍ତି ସଂଚାର କରିଥାଏ । ଖାଲି

ଏହାବ୍ୟତୀତ ଚର୍ବି ଅଂଶ  
କମାଇଥାଏ ଲେନ୍ଦୁ ପାଣି ।



# ଶୀଘ୍ର ପ୍ରଦୂଷଣ



ପାତ୍ରଣୀ

“ଅଧିକ କୋଳାହଳ ହେବା ଦ୍ୱାରା ଆମ ଶରୀରରେ  
ଆଡ଼େନାଲିମ ନାମକ ହରମୋନ୍ର ମାତ୍ରା ଅଧିକ  
ହୋଇଯାଇଥାଏ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି  
ବିଶେଷଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଅଧିକ ବିପଞ୍ଚନକ । ଶବ୍ଦ  
ପ୍ରଦୂଷଣରେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ଶକ୍ତି ବାଧାପ୍ରାୟ ହୋଇଥାଏ  
ଗର୍ଭପୁରୁଷ ଶିଶୁ ମଧ୍ୟ ଏଥିରୁ ରକ୍ଷା ପାଇ ନ ଥାଏ  
ଶିଶୁର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିକାଶ ହୁଏ ନାହିଁ ଏବଂ ବିକଳାଙ୍ଗ  
ହୁଏ କ୍ରମାଗତ ଭାବେ ଶବ୍ଦ ପ୍ରଦୂଷଣର ଶିକାର  
ହେବା ଦ୍ୱାରା ଅନିଦ୍ରା ରୋଗ, ଅର୍ଦ୍ଧକପାଳି, ବୃତ୍ତିଶକ୍ତି  
ହ୍ରାସ ଏବଂ କୋଲେଷ୍ଟରଲ ମାତ୍ରା ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ  
ଏସବୁର ପ୍ରଭାବ ମନୁଷ୍ୟର ସାମଗ୍ରିକ ବ୍ୟବହାର  
ଦ୍ୱାରା ବନ୍ଦି ଦୟାରେ ମନ୍ତିଥାଏ ।”

ଶିବର ଉପାଦ୍ଧିଷ୍ଠଳ	ଶିବର ମାନ (ଡେସିଭେଲ୍)
ମନୁଷ୍ୟ ହୃଦୟରେ ସ୍ଥାଯିତ୍ବ	୧୩
ନିମ୍ନ ସ୍ଵର	୧୪
ବୁଦ୍ଧିଜିମ୍ ଚୋବାଇବା	୨୦
ଖବରକାଗଜ ପୃଷ୍ଠା ଲେଉଟାଇବା	୩୦
ଗ୍ରହିଣୀର, ସାଧାରଣ କଥାବାର୍ତ୍ତା	୪୦
ଭାଷଣ	୫୦
କୁରୁକୁ ଭୁକ୍ତିବା	୬୬ (ବିରକ୍ତିଜନକ) ବୃଦ୍ଧି
ଘଣ୍ଟା ଆଲାର୍ମ ଶବ୍ଦ	୮୦
ଖବରକାଗଜ ଛାପାଖାନା, ଅଟାକଳ	୧୦୦
କାର ହର୍ମ୍	୧୨୦

ପନ୍ଦିତାଦୟକ	ହୋଇଥିବା	ବେଳେ	ଜନବସଟି ଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିବା ଉଚିତ।
୧୮୦	ଡେସିବେଲ୍ଯୁରେ	କାନ୍ତି ମୁଖ୍ୟ	ପରଦା
ପାତିଯିବାର	ସମ୍ବାଦନା	ଥାଏ	ଏହାରୁ
ଅଧିକ	ହେଲେ	ପୁସ୍ତକୁ	ନଷ୍ଟ ମଧ୍ୟ
			ହୋଇଥାଏ
			ତେଣୁ ଶବ୍ଦ ପ୍ରଦୃଷ୍ଟଣ କେତେ
			ଘରର ଛାତ୍ର ମଧ୍ୟ ଶବ୍ଦ ନିରୋଧକ
			କରାଯାଇପାରେ । ଘରେ ସବୁଜ ରଙ୍ଗ
			ଦେଲେ ଏହା ସର୍ବାଧିକ ଶବ୍ଦ ଶୋଷଣ

କରେ ।  
- ଡିନ୍ ବିଜ୍ଞାନ, ବିଜ୍ଞାନାଯକ  
ଦୈଷୟିକ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ, ଭୁବନେଶ୍ୱର

# ମୋ' ବଡ଼ଫୁଲ ସର ଓ ଗାନ୍ଧର

**ଏ** ଧାରଣତଃ କୁତ୍ପ୍ରେସର (ରକ୍ତ  
ଚାପ)କୁ ଦୁଇ ଭାଗ-ହାଇ,  
ଲୋ'ରେ ବିଭିନ୍ନ କରାଯାଇଛି । ଯଦି  
ଆପଣ ଏପରି ସମସ୍ୟା ସହ ଜିତ  
ତେବେ ନିୟମିତ ସମୟ ଅନ୍ତରାଳରେ  
ରକ୍ତଚାପ ବେଳି କରାଇ ନିଆନ୍ତ୍ରୁ । ତ'ସହ  
ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁସାରେ ଆଶ୍ରମିତ  
ମଧ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ । ହେଲେ ଏପରି କେତୋଟି  
ଘରୋଇ ଉପଚାର ରହିଛି, ଯାହାବାରା  
ଆପଣ ଲୋ' ବ୍ୟାପରେ ନିୟମଣଶରେ

ହେଲା ନିଜ ଦୈନିକିନ ଖାଦ୍ୟ ତାଳିକାରେ  
ଗାଇର ସାମିଲ କରନ୍ତୁ । ଆଉ ଏକ  
ଘରୋଇ ଉପାୟ ହେଲା-କିଛି ଡାଲନ୍ତିନ  
ଗୁଣ୍ଡ ନେଇ ଉଷ୍ମନ ପାଣିରେ ମିଶାଇ  
ପିଅନ୍ତୁ । ଏହାବାରା ଲୋ' କୁତ୍ପ୍ରେସର  
କେତେକାଂଶରେ ନିୟମନ୍ତ୍ରଣରେ ରହିଥାଏ ।  
ତମାଟୋ ରସରେ ଅନ୍ତର ଗୋଲମରିଚ  
ଗୁଣ୍ଡ ଏବଂ ଅନ୍ତର ଲୁଣ ମିଶାଇ ପିଇଲେ  
କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଏହି ରକ୍ତଚାପ  
ନିୟମଣଶରେ ରହିଥାଏ । ତେବେ ଯଦି



ଲକ୍ଷଣ ଜାଣିବା ମାତ୍ରେ ବସି  
ପଡ଼ନ୍ତୁ କିମ୍ବା ବେଦ ଉପରେ ଗଡ଼ି  
ପଡ଼ନ୍ତୁ । ହାତପାପୁଳିକୁ ପୁଠା  
କରି ଖୋଲନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା  
କିଛି ସମୟ କରନ୍ତୁ । ପାଦଦ୍ୱାରକୁ  
ହଲାନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ଵାରା ଲୋ’  
କୁଞ୍ଚପ୍ରେସରରୁ କେତେକାଂଶରେ  
ଉପଶମ ଦିଲିଥାଏ । ତେବେ  
ଏପରି ସମସ୍ୟା ଥିଲେ ଅଭିଜ୍ଞ

## ଛାନ୍ତିଆ ରେଟ



ପ୍ରକାଶକ ନାମ

ଇତ୍ୟାଦି ।  
ଅଧିକ ଦିନ ଏହି ଗୋଗା ହେଲେ କ'ଣ  
ହୁଏ  
ଏହାପ୍ରାଚା କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା କମିଯାଏ,  
କୌଣସି ନିଷ୍ଠା ନେବାରେ ଅସୁବିଧା

ତୀଆମ ସମସ୍ତଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟଭାର  
ବ୍ୟସ୍ତଗ ଦୃଢ଼ ପାଉଛି । ସମସ୍ତ ଶୈତାନେ  
ପ୍ରତିଯୋଗିତାମୂଳକ ମନୋଭାବ ମା



ପୁଷ୍ଟିକୁ ତତ୍ତ୍ଵ, ଉତ୍ସାହକୀୟ, ଅର୍ଥଶୂନ୍ୟ  
ହୃଦୟାପ, ଲକ୍ଷଣମେଳର ବହୁଳ  
ବ୍ୟବହାର ବୃଦ୍ଧିପାଉଛି । ଏହିପରୁ  
କାରଣରୁ ଲୋକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବ୍ୟସ୍ତତା,  
ଉଦ୍‌ବେଗ, ଛାନିଆ ଓ ମାନସିକ ଚାପ  
ବୃଦ୍ଧି ପାଉଛି । ସାଧାରଣତଃ ଛାନିଆ  
ରୋଗ ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ  
ମହିଳାମାନଙ୍କଠାରେ ଅଧିକ ଦେଖିବାକୁ  
ମିଳେ । ଏବେ ଏହା ମଧ୍ୟ ଯୁବବର୍ଗଙ୍କ  
ମଧ୍ୟରେ ନିମ୍ନ ଲାଭରେ ଦେଖାଇବାକି ।

ଧ୍ୟାନର ବନ୍ଧୁଙ୍କ ଆବଶ୍ୟକ ଦେଖାଇଲାଗା ।  
ବର୍ତ୍ତମାନ ପ୍ରାୟତଃ ସମାଜର ତିନିଭାଗ  
ଲୋକ ଏହି ରୋଗର ଶିକାର ହେଲେଣି ।  
**କାରଣ**  
ସାଧାରଣତଃ କିଛି ଅପ୍ରତିକର ବା  
ଅପ୍ରକୃତିକ ପରିଷ୍ଠିତିକୁ ସାମନା କରିବା  
ସମୟରେ ମନୁଷ୍ୟର ମାନସିକ  
ଓ ଶାରୀରିକ ପ୍ରରରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ  
ଦେଖାଯାଏ । ଉଦାହରଣସ୍ଵରୂପ ରକ୍ତଚାପ  
(କ୍ଲୋପ୍ରେସର), ହୃଦୟନନ୍ଦ ବଢ଼ିଯିବା,  
ଖାଲ ବୋହିବା, ଦେହ ଥରିବା ଭଳି  
ପରିଷ୍ଠିତ ବନ୍ଧୁତିନ ଧରି ଲାଗି ରହିଲେ  
ଏହାକୁ ଉଦ୍‌ଦେଶ ବା ଛାନିଆ । ରୋଗ  
ବୋଲି ଧରାଯାଏ । ତିକିଷାକଙ୍କ ମତରେ  
ଏହା ମନ୍ତ୍ରିଷ୍ଟରେ ଥିବା ରାସାୟନିକ  
ପଦାର୍ଥ-ସେରୋଗେନିନ୍ ଓ ଗାବା  
ଅସାନୁଲମ ଯୋଗୁ ହୋଇଥାଏ । ଏହା  
କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବଂଶଗତ କାରଣ

ଯୋଗୁ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ ।  
**ଲକ୍ଷଣ**  
 ଏହି ରୋଗର ସାଧାରଣ ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ  
 ହେଲା ଅତ୍ୟଧିକ ମନ ବ୍ୟସ୍ତ ଲାଗିବା,  
 ଛାନିଆ ବା ଡର ଲାଗିବା, ମନ ବିଚିତ୍ର  
 ହେବା, କୌଣସି କାମରେ ମନ ନ  
 ଲାଗିବା, ଭୋକ କମ ହେବା, ନିଦ  
 କମ ହେବା, ହୀଠର ଉନ୍ନତିରେ ହୋଇ  
 ଛାତିରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନୁଭବ କରିବା, ଦେହ  
 ହାତ ଝିମ ଝିମ ହେବା ବା ଥରିବା, ପାନି  
 ଶୁଖ୍ୟିବା, ଛାତି ଧତ ଧତ ହେବା ଓ  
 ହୀଠର ଅଶନିଶ୍ଚାସୀ ହୋଇପଢିବା, ମୁଣ୍ଡ  
 ପାଖ ଦୋକାନରୁ କେତେପ୍ରକାର  
 ଆଶ୍ରଧ କିଣି ଖାଇଥାଆନ୍ତି । ମାତ୍ର  
 ଏପରି ବଚିକା ଅଧିକ ଦିନ ବ୍ୟବହାର  
 କଲେ ତାହା ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିଶର୍ତ୍ତ  
 ହୋଇଯାଇଥାଏ । ରାତିରେ  
 ଶୋଇବାର ଦୁଇ ଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ  
 ମୋବାଇଲ୍, ଟିଭି ଦେଖୁବା ଅନୁଚ୍ଛିତ ।  
 ତେଣୁ ଉଦ୍‌ବେଗ କିମ୍ବା ନିଦ୍ରାର  
 ଭାରସାମ୍ୟ ଦେଖାଦେଲେ ମାନସିକ  
 ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ  
 ଅନୁସାରେ ଆଶ୍ରଧ ଖାଇବା ଉଚିତ ।  
 -ଆୟିଶ୍ଵାଷ ପ୍ରଫେସର

ସାମ୍ପନ୍ତରିକ

- ସକାଳୁ ଦିଲ୍ଲିଶାରୁ  
ଉଠିବା ପରେ  
ସେଠାରେ କିଛି  
ବ୍ୟାଯାମ କରିପାରନ୍ତି।  
ବି ଶେ ଷ ଭାବରେ  
ଷ୍ଟ୍ରେଟିଙ୍ଗ ଏବୁ ରସାଇଜ  
କିଛି ସମୟ କରନ୍ତୁ  
ଯାହାଦ୍ଵାରା ରହୁ  
ସଂଚାଳନ ଏବଂ  
ପାଚନକ୍ରିୟା ସକ୍ରିୟ  
ରହିଥାଏ । ଖାସ କଥା ହେଲା, ଏହାଦ୍ଵାରା  
ଅଞ୍ଚା ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ଲାଗୁବ ମିଳେ ।

■ ନିଯମିତ ବ୍ୟାଯାମ ନ ଖାଇବା  
କେତେକଙ୍କର ଅଧ୍ୟାସ । ହେଲେ ପ୍ରତିଦିନ  
ବ୍ୟାଯାମ କରିବାକୁ କହାପି ଭୁଲନ୍ତୁ  
ନାହିଁ । ଏହା ମାନସିକତାକୁ ସକାରାମକ  
ରଖିଥାଏ ।

■ ମରାନ ଉଠିବା ମରେ ମହଁ ଖ୍ୟାଲ ମେଶି



କାମ । କେତେକ ଏହି କାମ ଜଳଦି ଶୋଷ  
କରିଥାଆନ୍ତି । ହେଲେ ଅଭିକଷମରେ ଦୁଇ  
ମିନିଟ୍ ଦାକ୍ତ ଘଷନ୍ତୁ ।

■ ସକାଳ କାର୍ଯ୍ୟତାଳିକାରେ ଯୋଗ  
ସାହିଲ କରନ୍ତୁ । ଅର୍ଥାତ ପ୍ରତିଦିନ କିଛି  
ସମୟ ଯୋଗ କରିବା ଦ୍ଵାରା ମନରେ ଶାନ୍ତି  
ଏବଂ କାମ କରିବାକୁ ଆସ୍ରମ୍ଭ ଆସିଥାଏ ।

■ ମନ୍ତ୍ରିନ୍ଦ୍ର ରାମେ କ୍ଷୀର ମିଆନ











