



ଓଡ଼ିଶା ସରକାର

ଗ୍ରାହିକ ନିୟମ ମାନ୍ୟ,  
ଓଡ଼ିଶାକୁ ଦୁର୍ଘଟଣାମୁକ୍ତ କରନ୍ତୁ



## “ଜାତୀୟ ସତ୍ତକ ସୁରକ୍ଷା ମାସ”

୧୮ ଜାନୁଆରୀ - ୧୯ ଫେବୃଆରୀ ୨୦୨୧

### ସତ୍ତକ ସୁରକ୍ଷା ନିମନ୍ତେ ନିଆୟାଇଥିବା ପଦକ୍ଷେପ :

- ସଂଶୋଧିତ ମୋରେ ଯାନ ଆଇନ-୨୦୧୯ କୁ ରାଜ୍ୟରେ ଲାଗୁ କରିବା ପରେ ସତ୍ତକ ଦୁର୍ଘଟଣା ଓ ତଦ୍ବନ୍ଦିତ ମୃତ୍ୟୁ ସଂଖ୍ୟା ହ୍ରାସ ।
- ସତ୍ତକ ଦୁର୍ଘଟଣାରେ ଆହତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ କଟକ ଓ ଭୁବନେଶ୍ୱର ସହରର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବେସରକାରୀ ହସ୍ତିଟାଲରେ ପ୍ରଥମ ୪୮ ଘଣ୍ଟାର ମାଗଣା ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥା ।
- ଅଜଣା ଗାଡ଼ି ଧକ୍କାରେ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିକ ଆଇନଟଃ ଉତ୍ତରାଧିକାରୀଙ୍କୁ ୨ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କାର କଷତିପୂରଣ ଓ ଗୁରୁତର ଆହତଙ୍କୁ ୫୦ ହଜାର ଟଙ୍କାର ସହାୟତା ।
- ଦୁର୍ଘଟଣାରେ ଆହତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ଡାକ୍ତରକାନାରେ ଭର୍ତ୍ତା କରୁଥିବା ସାହାଯ୍ୟକାରୀ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ସୁରକ୍ଷା ସହିତ ୨ ହଜାର ଟଙ୍କାର ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ରାଶି ପ୍ରଦାନ ନିମନ୍ତେ “ଗୁଡ଼ ସମରିଟାନ ପଳିସି” ।
- ବାରମ୍ବାର ମୋଟର୍‌ସ୍କୋଟର ଆଇନ ଉଲ୍ଲଙ୍ଘନ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରୁ ଅଧିକ ଅର୍ଥଦଣ୍ଡ ଆଦାୟ କରିବା ନିମନ୍ତେ ଉଭୟ ପୁଲିସ ଓ ପରିବହନ ବିଭାଗରେ ଇ-ଚାଲାଣ ବ୍ୟବସ୍ଥା ପ୍ରଚଳନ ।
- ସମସ୍ତ ଜିଲ୍ଲାରେ ଅଟୋମେଟେଡ୍ ଡ୍ରାଇଭିଂ ଟେକ୍ଷିଂ ଗ୍ରାଜ୍ ନିର୍ମାଣ ପାଇଁ ପଦକ୍ଷେପ ।
- ୫ଟି ଦୁର୍ଘଟଣା ପ୍ରବଣ ରାଷ୍ଟ୍ରରେ ହାଇଡ୍ରୋଲ ପ୍ରଚଳନ ବ୍ୟବସ୍ଥା ।
- ରାମେଶ୍ୱର ଠାରୁ ପାଣିକୋଇଲି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜାତୀୟ ରାଜପଥ-୧୬ ରେ ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ଗ୍ରାହିକ ନିୟମନ ବ୍ୟବସ୍ଥା ।
- ପରିବହନ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ବିଭିନ୍ନ ସେବା ଜନସାଧାରଣମାନଙ୍କୁ ଅନ୍ତର୍ରାଜୀୟ ଉପଲବ୍ଧି ।

[www.parivahan.gov.in](http://www.parivahan.gov.in).

“ସତ୍ତକ ସୁରକ୍ଷା - ଜୀବନ ରକ୍ଷା”

ଓଡ଼ିଶା ରୋଡ଼ ସେଫ୍ଟ୍ ସୋସାଇଟି

ବାଣିଜ୍ୟ ଓ ପରିବହନ ବିଭାଗ, ଓଡ଼ିଶା ସରକାର















**ସଂଖ୍ୟାପରେ**

ଦେଶୀ ମନ୍ଦିରାଚି  
ଉପରେ ଚଢ଼ାଉ

ଗାଡ଼ି ଧକ୍କାରେ  
ଯୁକ୍ତ  
ମୃତ

ରାଜରକେଳା ଅର୍ଥସ୍: ୧୪୩୦୦ ଜାତୀୟ ପରିଷର ରାଜରକେଳା ମୃତ ଯୁକ୍ତକଙ୍କ ନାମ ମନୋଜ  
ମୁଣ୍ଡା (୫୪)। ତାଙ୍କ ଘର ବୁବେଳରେ ଗ୍ରାମରେ ଜୋଣସି କାମ ପାଇଁ ମନୋଜ ରାଜରକେଳା ଆସିଥିଲୋ ସାହ୍ୟରେ କାମପାରି (ଓଡ଼ି.୧୪୭  
୨୦୩୦ ନଂ) ବାରକ ଯୋଗେ ଘରକୁ ଫେରିଥିଲୋ ଏହି ସମୟରେ ଏନ୍‌ଏୟ୍-୧୪୩ ନଂ ନିକଟରେ ଥିବା ଯୋତାବନ୍ଦ ଛକ ନିକଟରେ ଏକ  
କ୍ରିକେଟ ଦେଇ ଫେରାର ହୋଇଯାଇଥିଲା ତାଙ୍କୁ ଆରଜିଏବର ଭର୍ତ୍ତା ତାଙ୍କୁ ମୃତ ଯୋଗ୍ୟ କରିଥିଲୋ।

# ଧାନ ବିକ୍ରି ସମସ୍ୟା ମେଲ୍ ଉଦ୍‌ବେଶ

ଦେବରାତ୍ରି, ୧୩୦ (ତି.ଏନ.୧.)

ନାକଟିଦେଇଲା, ୧୩୦ (ତି.ଏନ.୧.):

ସମ୍ବଲପୁର ଜିଲ୍ଲା ନାକଟିଦେଇଲା ପୋଲିସ ରବିବାର ପଞ୍ଚାମୀତର ବାବୁଦିଲାଠାରେ ଏକ ଦେଶ ମାଝିଲା ମନ ଭାବିତ ଉପରେ ବଢାଇ କରି ମଦ ସହ ମନ୍ଦରା ସାମଗ୍ରୀ ଜବତ କରିଛି ସୁନା ଅନୁମାରେ ବାବୁଦିଲାଠାରେ ମନ ରବାଯାଇ ବିଭିନ୍ନ ଅଞ୍ଚଳରେ ଗୋରା ବାଲାଶ ହେଉଥିବା ଖରବର ପାଇ ପୋଲିସ ଓ ରେଡାଶୋଲ ଅବକାଶ ଦିବାର ପଶୁ ମିଳିତ ବଢାଇ କରାଯାଇଥିଲା । ଏହି ସମୟରେ ଜଙ୍ଗଳ ଭିତ୍ତିର ଦେଶମାଦ, ୨୮ ଟି କେତି, ଗୋପେ ପାଣି ତ୍ରୁଟି ଓ ପାଇପ ବଣିକ ଜବତ କରାଯାଇଥିଲା ବେଳେ ୧୦ଟିରେ ମନ୍ଦ କରିବାର କାମାଇଥିଲା । ଏହି ସମୟରେ ଜଙ୍ଗଳ ଭିତ୍ତିର ଦେଶମାଦ, ୨୮ ଟି କେତି, ଗୋପେ ପାଣି ତ୍ରୁଟି ଓ ପାଇପ ବଣିକ ଜବତ କରାଯାଇଥିଲା । ଏହି ସମୟରେ ଜଙ୍ଗଳ ଭିତ୍ତିର ଦେଶମାଦ, ୨୮ ଟି କେତି, ଗୋପେ ପାଣି ତ୍ରୁଟି ଓ ପାଇପ ବଣିକ ଜବତ କରାଯାଇଥିଲା ।

ମନ୍ଦ କରିବାର କାମାଇଥିଲା ବେଳେ ୧୦ଟିରେ ମନ୍ଦ କରିବାର କାମାଇଥିଲା । ଏହି ସମୟରେ ଜଙ୍ଗଳ ଭିତ୍ତିର ଦେଶମାଦ, ୨୮ ଟି କେତି, ଗୋପେ ପାଣି ତ୍ରୁଟି ଓ ପାଇପ ବଣିକ ଜବତ କରାଯାଇଥିଲା । ଏହି ସମୟରେ ଜଙ୍ଗଳ ଭିତ୍ତିର ଦେଶମାଦ, ୨୮ ଟି କେତି, ଗୋପେ ପାଣି ତ୍ରୁଟି ଓ ପାଇପ ବଣିକ ଜବତ କରାଯାଇଥିଲା ।

ମନ୍ଦ କରିବାର କାମାଇଥିଲା ।</













# କାର୍ଯ୍ୟକଷତା ବଢ଼ାଏ ପଢ଼ାପଡ଼ି



**କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା** ବଡ଼ାଇବାର ଏକ ସହଜ ତଥା ସରଳ ଉପାୟ ହାତ ପାଆନ୍ତାରେ ରହିଛି । ଯଦି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ତାଙ୍କର ମନ ପସନ୍ଦର ବହି ପଡ଼ାପଡ଼ି କରନ୍ତି ତେବେ ତାଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତାରେ ବୃଦ୍ଧି ଘଟିଥାଏ । ଏପରି ବିଷୟକୁ ନେଇ ନିକଟରେ ହୋଇଥିବା ଏକ ସର୍ବେରୁ ଏଉଳି ରୋଚକ ତଥ୍ୟ ମିଳିଛି । ‘କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ଓ ପଡ଼ାପଡ଼ି’ ଶାର୍ଶକ ବିଷୟକୁ ନେଇ ଯୁନିଭର୍ସଟ ଅପର ଡ୍ରାଈଂନର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଏକ ସର୍ବେ କରିଥିଲେ । ଏହାର ଅନ୍ତର୍ଭୂଲ୍ଲ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ଦୁଇ ଭାଗରେ ବିଭିନ୍ନ କରାଯାଇଥିଲା । ମୋଟିଖ ମଧ୍ୟରେ ଥରା ରିକିମାନଙ୍କୁ ମାଧ୍ୟାରଣ

# ହକାରାମୁକ ମାନସିକତା ପାଇଁ ..

ଆଜିକାଲିର ବ୍ୟପୁମୟ ଜୀବନରେ ନିଜର  
ମାନସିକତାକୁ ସକାରାମ୍ବଳ ରଖିବା ସହଜ  
ନୁହେଁ । ହେଲେ ଏଥୁପ୍ରତି ନିଜର ଦେଲେ ଆମେ  
ନିଜର କାମକୁ ସୂର୍ଯ୍ୟ ରୂପେ ଡୁଲାଇ ପାରିବା  
ଏହା ପଢ଼ଇରେ ଏକ ସରଳ ତଥା ସହଜ ଉପାଯ  
ରହିଛି । ଯଦି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ଖାଦ୍ୟପେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରଦ୍ରଶନ  
ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତି ତେବେ ତାଙ୍କର ମାନସିକତା ଅଧିକାଳ୍ପନ  
ସମୟ ସକାରାମ୍ବଳ ରହିଥାଏ । ଏପରି ରୋଚକ ତଥା  
ଏକ ସଦ୍ୟତମ ସର୍ତ୍ତେରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି । ‘ସକାରାମ୍ବଳ  
ମାନସିକତା ଓ ଖାଦ୍ୟପେନ୍ଦ୍ର’ ଶାର୍କଳ ବିଷୟକୁ ମେଲା ଲଞ୍ଛନ  
ଯୁନିଭର୍ଟିଟିର ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ଏକ ସର୍ତ୍ତେ କରିଥିଲେ  
ଏହାର ପରିସରଭୂତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ଜୀବନଶୈଳୀକୁ ତନ ତନ  
କରି ତର୍ଜମା କରାଯାଇଥିଲା । ବିଶେଷଭାବରେ ସେମାନଙ୍କର  
ଖାଦ୍ୟପେନ୍ଦ୍ର ଶୈଳୀକ ମନ୍ତ୍ରର ଜ୍ଞାନାବଳେକା । ଯେଉଁବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର



ଖାଦ୍ୟପେଯ ଶୌଳୀ ଠିକ୍ ଥିଲା, ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ  
ସେମାନଙ୍କର ମାନସିକତା ସକାରାମୁକ ରହିଥାଏ  
ଜଣାପଦିଥିଲା କେଲି ବିପ୍ରାନ୍ତ ଜଣାପଦିତ୍ତି ।

ପ୍ରଦୟାତ



ଆବଶ୍ୟକତା ହଁ ଉଭାବନର ଜନନୀ । ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଜୀବ ମଣିଷ ନିଜ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ ଗବେଷଣା ଓ ନବଭାବର ପ୍ରବର୍ଦ୍ଧ କରିଥାଏ । ଜିଞ୍ଚାସ୍ତ ମଣିଷ କେତେବେଳେ ପୃଥ୍ବୀକୁ ଖୋଲି ଧରାବସରେ ଗବେଷଣା କଲାଣି ଓ କେତେବେଳେ ଅନେକ ମହାକାଶର ଶୂନ୍ୟ ଗୁରୁତ୍ବାକର୍ଷଣ କ୍ଷେତ୍ରରେ ନିଜର ପରାକ୍ରାନ୍ତିର ନିର୍ମାଣ କଲାଣି । କେତେବେଳେ ମଙ୍ଗଳଗ୍ରହରେ ହେଲିକପୂର ଉଡ଼ାଇବା ପାଇଁ ପ୍ରଚେଷ୍ଟା କଲାଣି ଓ କେତେବେଳେ ସେ ତନ୍ତ୍ରରେ ପାରିଖୋଜିବା ପାଇଁ ତନ୍ତ୍ରଯାନ୍ତ୍ର ମହାକାଶ ପଠାଇଲାଣି । ଦୂରଦର୍ଶନ ଦେଖିବାଠାରୁ ଆରମ୍ଭକରି ମୋବାଇଲ, ଜି.ପି.ଏସ. ଟଳାଇବା ଓ ଜନ୍ମରନେଟ ସିରନ୍ଦାଳ ପାଇଁ ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ଅପ୍ରାକୃତିକ ଉପଗ୍ରହ ତିଆରି କରି ମହାକାଶକୁ ପଠାଇଥାଏ, ଯାହା ପୃଥ୍ବୀ ଚାରିପଟେ ଅନବରତ ପ୍ରଦକ୍ଷିଣ କରୁଥାଏ । ଅନେକଥାବେ ଅନ୍ତରାକ୍ଷର ବିଷୟରେ ଅଧିକ ଅନେକଣ କରିବା ପାଇଁ ବିଜ୍ଞାନୀମଣିଷ ମହାକାଶର ଶୂନ୍ୟ ଗୁରୁତ୍ବାକର୍ଷଣ କ୍ଷେତ୍ରରେ ନିର୍ମାଣ କରିଛି ଆନ୍ତରିକ ମହାକାଶକେନ୍ଦ୍ର, ଯାହା ପୃଥ୍ବୀର ନିମ୍ନତର କଷରେ ଅନବରତ ପରିକ୍ରମଣ କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଶିଳ୍ପିଶାଳା, ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣାଶାର ଓ ପରାକ୍ରାନ୍ତିର ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ସେହି କୃତ୍ତିମ ଉପଗ୍ରହଗୁଡ଼ିକର ଉପଯୋଗିତା ସରିଲାପରେ ମହାକାଶରେ ସେମାନେ ଅଳିଆ ଆରକ୍ଷନଭାବେ ପଢ଼ିବହି ପ୍ରଦୂଷଣ ବଢ଼ାଉଛନ୍ତି । ଯଦି ସେମାନଙ୍କୁ ଯଥାସମୟରେ କଷପଥରୁ ବିବ୍ୟୁତ ନ କରାଯାଏ ତାହାହେଲେ ସେମାନେ କାର୍ଯ୍ୟକମ ଓ ନିଷ୍ଠାତ୍ମକାର ମୂଲ୍ୟରେ ତିଆରି ସକ୍ରିୟ ଉପଗ୍ରହଗୁଡ଼ିକର ଗତିପଥରେ ବାଧାସୃଷ୍ଟି କରି ସଂଚାର ଯୋଗାଯୋଗରେ ବ୍ୟାପାତ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରନ୍ତି । ବର୍ତ୍ତମାନ ମହାକାଶରେ ପ୍ରାୟ ୪୫୦୦ ସକ୍ରିୟ କୃତ୍ତିମ ଉପଗ୍ରହ ପୃଥ୍ବୀ ଚାରିପଟେ ପ୍ରଦକ୍ଷିଣ କରୁଥିଲାବେଳେ ୧୨,୦୦୦ କିମ୍ବ ଡରୋଧିକ ନିଷ୍ଠାପି ଅପ୍ରାକୃତିକ ଉପଗ୍ରହ ମଣିଷର କୌଣସି ଜାର୍ମାନ୍ୟରେ ନ ଆସି କେବଳ ଅନ୍ତରାକ୍ଷରରେ



କେବୁ ନିଷପ୍ତ ନେଇଥାଆଛି । ତେଣୁ  
ଭଳି ଲକ୍ଷଣକୁ କଦାପି ଅବହେଲା  
ରହୁ ନାହିଁ । ବିଶେଷଭାବରେ  
ଶାନ୍ତିବ୍ୟ ସେବନ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି  
ପରି ସମସ୍ୟାର ସମ୍ଭାନୀନ ହେବାର  
ଥେଷ୍ଟ ଆଶଙ୍କା ରହିଛି । ଗଜୁଗାପ ବା  
ଡ଼ପ୍ରେସ୍‌ର ଜନିତ ସମସ୍ୟା ରହିଲେ  
ଏଠା ଆଗକ ଆଶଙ୍କା ମଧ୍ୟ ରହିଛି ।  
ତୁମ୍ଭୁ ପଦି ଆପଣଙ୍କର ନୂଡ଼ ପ୍ରେସ୍‌ର  
ହିଛି ତେବେ ଏ ମେଳ ସତର୍କ ରହିବା  
ହାତି ଦରକାର । ଚର୍ବିକାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ  
ଯତେ କମ ଖାଇବେ ତାହା ସେତେ  
ଲ । ଖାଦ୍ୟପେଯ ପ୍ରତି ସତର୍କ ରହିବା  
ହୁ ଦେଇନିଦିନ ଜୀବନଶୈଳୀରେ  
ଯାଯାମକୁ ସାମିଲ କଲେ ଆମେ  
ନେକାଂଶରେ ହାର୍ଟ ଆଗକଠାରୁ  
ଜଳ ଦରେଇ ରଖୁପରିବା ।

# ନୀରବ ଘାଡ଼ିକ



ସମୟ ଅନ୍ତରାଳରେ ତାଙ୍କୁରଙ୍ଗ ସହ ପରାମର୍ଶ କରିବା ନିଷାଡ଼ି ଦରକାର। ଏହି ରୋଗ ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରମ ହେଲେ କୁତ୍ପ୍ରେସର ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସମୟ ଅନ୍ତରାଳରେ କୁତ୍ପ୍ରେସର କେତେ ରହୁଛି ତାହା ମାପନ୍ତୁ । ଡାଇବେଟିସ ରୋଗୀ ଓଷଧ ଖାଉଥିଲେ ନିୟମିତ ସମୟ ବ୍ୟବଧାନରେ ତାଙ୍କୁରଙ୍ଗ ସହ ଏ ନେଇ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ । ମନ୍ଦ ମନ ଓଷଧ ଖାଇବା ବିଷ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଯୁନିଭର୍ଟଟ ଅଫ୍ ଲକ୍ଷ୍ମନର ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଏକ ସଦ୍ୟତମ ରିପୋର୍ଟରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ଡାଇବେଟିସର ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରାୟ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଏହି ରୋଗ ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରମ ବୋଲି ଜାଣିପାରି ନ ଥାନ୍ତି । କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ, ଜଣେ ଡାଇବେଟିସ ଆକ୍ରମ ବ୍ୟକ୍ତି ଦୁଇ ଗୁଣ ଦ୍ୱାରା ଗରାର ଶିକ୍ଷାର ହେବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି ।

## ଅବସାଦ ଦୂର କରିବ ରୋବେ

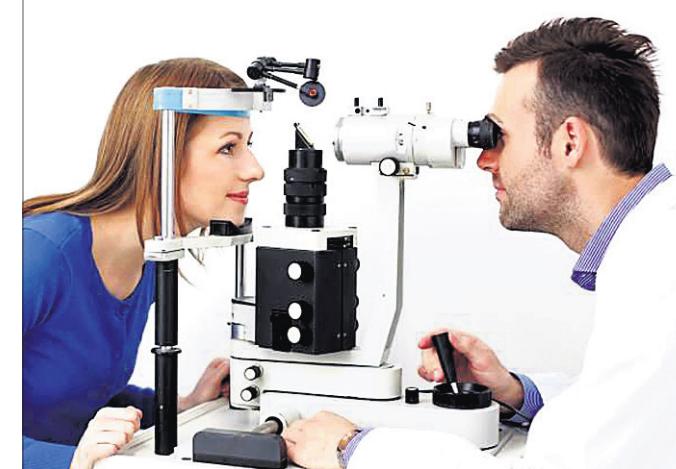


ରୋବୋର ବ୍ୟବହାର ଆଜିକାଳି  
ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ କରାଯାଉଛି।  
ନିକଟରେ ଚୋକିଓ ମୁନିଶିର୍ଟର  
ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଏକ ଉନ୍ନତ ଜ୍ଞାନକୌଣସିଳ  
ବିଶୀଳିତ ରୋବୋ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଛନ୍ତି । ଏହା  
ବିଶେଷଭାବରେ ଅବସାଦଗ୍ରୂହ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ  
ପାଇଁ ବରଦାନ ସଦୃଶ ହେବ । ଏହାହାରା  
ଆକ୍ରାନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ମାନସିକତାକୁ ଅତି  
ସହଜରେ ଅନୁଧାନ କରିପାରିବ ଏହି  
ରୋବୋ । ତା'ର ଅବସାଦରୁ ଉନ୍ନତ  
ବ୍ୟକ୍ତି କିପରି ମୁଲ୍କି ପାରିବେ ସେ ନେଇ  
ମୂଲ୍ୟବାନ ପରାମର୍ଶ ମଧ୍ୟ ଦେଇପାରିବ ।  
ଅବସାଦଗ୍ରୂହ ବ୍ୟକ୍ତି ଏହି ରୋବୋ ସହ  
ଦଶାବ ମେଲ ମଧ୍ୟ ଖେଳିବାବିର ।

ଦେବନନ୍ଦିନ ଖାଦ୍ୟ ତାଳକାରେ  
ପୁଷ୍ପମ ଖାଦ୍ୟ ସାମିଲ କରିଛୁ  
ଅଧୁକ ତେଲେଯୁକ୍ତ, ମାସଳାଯୁକ୍ତ,  
ପାଣ୍ଡପୁର୍ବଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଯେତେ

କମ୍ ଖାଲିବେ ତାହା ସେତେ ଭଲ ।  
 ବସନ୍ତ ବଢ଼ିଲେ ବିଜିନ୍ ପ୍ରକାର  
 ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟଜନିତ ସମସ୍ୟା  
 ଦେଖାଇଲେଥାଏ । ତେଣୁ ନିକଳୁ  
 ସୁଖ ରଖିବା ପାଇଁ ନିଯମିତ କିଛି  
 ସମାଜ ବ୍ୟାଯାମ କରନ୍ତୁ । ତା’ସହ  
 ଯୋଗ, ପ୍ରାଣ୍ୟାମ କଲେ  
 ତାହାର ସୁପ୍ରଭାବ ଶରାର ଉପରେ

ପଥାଏ ।  
ୱେତେ ବ୍ୟସ୍ତ ରହିଲେ ମଧ୍ୟ ନିଜର  
ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟକ୍ଷମିତ ସମସ୍ୟାକୁ କଦାପି  
ଅବହେଳା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । କୌଣସି  
ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦେଲେ  
ବିଳମ୍ବ ନ କରି ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସମ୍ବନ୍ଧ  
ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ।  
ବୟସ୍ତ ନିଯମିତ ସମୟ  
ବ୍ୟବଧାନରେ ରକ୍ତ ପରାୟା  
କରାଇ ନେବା ଦରକାର । ଯଦି  
ଆପଣ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ  
ଅନୁସାରେ ଚକ୍ରମା ପିଷ୍ଟୁଛନ୍ତି  
ତେବେ ବର୍ଷକୁ ଅତିକମରେ ଥରେ  
ରକ୍ତ ପରାୟା କରାଇ ନେଇ ଆଖି  
ପାଥାର କେତେ ଅଛି ଜାଣି ନିଅନ୍ତି ।



- ▶ ଯଦି ଖାଦ୍ୟ ଖାଉଛନ୍ତି ତେବେ ତରତମ୍ୟ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ । କାରଣ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ପାଚନ କ୍ରିୟା ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ ।
- ▶ ଗାଢି ଚଳାଉଥିଲେ ଗାଢିରେ ପାଷଣସଂକଳନ ବର୍ଜ ରଖନ୍ତୁ ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ିଲେ ଏହା କାମରେ ଆସିଥାଏ ।
- ▶ ଗୁରୁତର ଦୁର୍ଘଟଣାର ଶିକାର ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ହୀଠର ପାଶି ପିଇବାରେ ଦିଅନ୍ତି ନାହିଁ । ତାଙ୍କୁ କିପରି ନିକଟରୁ

ହସ୍ତପିଗାଳରେ ପହଞ୍ଚାଯାଇପାରିବ  
ତାହାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରନ୍ତୁ।  
▶ ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ଅନ୍ଧାଜନିତ ସମସ୍ୟା  
ରହିଛି ତେବେ ଦେଖାଇରେ ବଦି  
କାମ କରିବା ସମୟରେ ସିଧା ବଦି  
କାମ କରନ୍ତୁ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଅନ୍ଧା  
ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇ ନ ଥାଏ । ତା'ସମ୍ବନ୍ଧ  
କିଛି ସମୟ ଅନ୍ତରାଳରେ ଟିକେ  
ନକାରାନ୍ତା କରନ୍ତୁ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ସାମ୍ପ୍ରଦୟ ସଂଗ୍ରହ

# ବିଜୟପାଇବୁ ଫେରିଲା ମର୍ଯ୍ୟାଳୟ

ଭାବେ, ୧୩୧

ଜଣିଆନ ସୁପର ଲିଙ୍ଗ (ଆରେସ୍‌ଏଲ)ରେ ରବିବାର ଖେଳାଯାଇଥିବା ପ୍ରଥମ ମାହରେ ନର୍ତ୍ତକୀୟ ସୁନାରେ ଏପ୍ରେସି ୨୧ ଗୋଲରେ ଜାମାଯେଦପୂର ଏପ୍ରେସି ପାଇଁ କରିଛି । ଏଥୁହିତ ନର୍ତ୍ତକୀୟ ମାର୍କ ପରେ ବିଜୟ ହୋଇଛି । ପ୍ଲାନ୍ୟାମ ତିଳକ ମନ୍ଦିରରେ ଅନୁଷ୍ଠାତ ଏହି ପ୍ଲାନ୍ୟାମିକର ଜାମାଯେଦପୂର ପ୍ରାବାଦ କରି ଖେଳିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ବିଜୟ ହୋଇପାରି ନ ଥିଲା । ନର୍ତ୍ତକୀୟ ଚରଫ୍ରାହୁ ଆସୁବେଶ ମୋହେଜା ଗାନ୍ଧତମ ମନ୍ଦିରରେ ପ୍ରଥମ ଗୋଲ ଦେଇଥିଲେ । ଏହାପରେ ଜାମାଯାକା ଫରାହୁର୍ତ୍ତ ତେସହନ୍ ବ୍ରାହ୍ମନ ଗୋଲ ମନ୍ଦିରରେ

ଗୋଲ ଦେଇ ନର୍ତ୍ତକୀୟ ୨୦ରେ

ଅର୍ପଣା କରାଇଥିଲେ । ନିର୍ଣ୍ଣାତ ସମୟ

ଶେଷ ହେବାର ଗୋଟିଏ ମନ୍ଦିର ପୂର୍ବରୁ

ଜାମାଯେଦପୂର ଚରଫ୍ରାହୁ ଲାଙ୍ଘି

ଡିଫେର୍ ପିର ହାର୍ଟ୍ ଗୋଲ ଦେଇ

ଜଣିଆନ ସୁପର ଲିଙ୍ଗ

ପାଇଁ ବ୍ୟବଧାନକୁ କମାଇଥିଲେ ।

ଏଥୁହିତ ମାର୍କ ପରେ ଏପ୍ରେସି ପାଇଁ ପାଇଁ

ପାଇଁ ପାଇଁ ପାଇଁ ପାଇଁ

ପାଇଁ ପା



