





રાષ્ટ્રપતિ નિર્વાચનબેળે પાર્લિમેન્ટ હાજરથે રોટ દેવા પરે બિચય થાકેટ દેખાડુછું મથુરા એમપિ હેમા માલ્ઝિની।

બાળટ બાબુરાને રોટ દેશરાસ્ત્ર કંગ્રેસ અધ્યક્ષ યોનિએ ગાંધી।

## હૃદલ ચેયારરે આસિલે મનમોહન સિંહ

સુરક્ષાનું પ્રથમ થર પાણી પાર્લિમેન્ટ રે એક હૃદલ ચેયારરે દેખાયા મિલથ્થા। અધ્યક્ષ થથા એટ ૧૯ બર્ષાની કંગ્રેસ નેતાનું બોટ દેવા પાણી એક હૃદલ ચેયારરે નીઆયાન્થથા। કંગ્રેસ અધ્યક્ષ યોનિએ ગાંધી એહ લોક સભા કંગ્રેસ નેતા



# ૧૧ રાજ્યને ૧૦૦% માટ્દાન

માનગીર, ૧૮ જુલાઈ: દેશના પર્ષે કાર્ય કરુછું। લોકે માટે ભલપાલબાની એબં માનગીર દેલાસ્તી શીદશરૂ મોને દિજિયલ મૂલ્યાંશ એન્ટ્રીચ્યુનાની પ્રાંતીનાની ઉત્કૃષ્ટ કરું।

-દ્રોપદી મૂર્ખ એન્ટ્રીચ્યુનાની પ્રાંતીનાની ઉત્કૃષ્ટ કરું।



નાનાંદી, ૧૮ જુલાઈ: દેશના પર્ષે કાર્ય કરુછું। માનગીર પાછે કાર્ય કરુછું। નિર્બાનું પ્રાંતીનાની ઉત્કૃષ્ટ કરું।

માનગીર હોલાંછીની માનગીર નિર્બાનું પ્રાંતીનાની ઉત્કૃષ્ટ કરું। માનગીરની નિર્બાનું પ્રાંતીનાની ઉત્કૃષ્ટ કરું। એબં એન્ટ્રીચ્યુનાની ઉત્કૃષ્ટ કરું।

માનગીર હોલાંછીની માનગીર નિર્બાનું પ્રાંતીનાની ઉત્કૃષ્ટ કરું। માનગીરની નિર્બાનું પ્રાંતીનાની ઉત્કૃષ્ટ કરું।

મૂં કેવલ રાજનૈતિક યુદ્ધ લડુન્નાંની એહ લડેણ પરાકરક બિરોધરે। વેમાને અધ્યક્ષ શક્તિશાળી હોલ વિત્ત દનન ભાગુંની, રોટ પાણી લોકનું બાધ કરું। માટે પરાક્રમ કરવા પાણી અંધેર બિચારણ હોલાંછીની માનગીર નિર્બાનું પ્રાંતીનાની ઉત્કૃષ્ટ કરું।

-યાનાંદી એન્ટ્રીચ્યુનાની ઉત્કૃષ્ટ કરું।



પણ્ણીની દ્વારા ભલપાલબાની એન્ટ્રીચ્યુનાની ઉત્કૃષ્ટ કરું।

## નિર્માન ભાગીદારી અભિષેક: ભાજપા

નાનાંદી, ૧૮ જુલાઈ: દેશના પર્ષે કાર્ય કરુછું। નિર્બાનું પ્રાંતીનાની ઉત્કૃષ્ટ કરું। એબં એન્ટ્રીચ્યુનાની ઉત્કૃષ્ટ કરું।

નિર્બાનું પ્રાંતીનાની ઉત્કૃષ્ટ કરું। એબં એન્ટ્રીચ્યુનાની ઉત્કૃષ્ટ કરું।



## ભોટ દેલે દિલ્હીની ૨૮ બિધાયક

નાનાંદી

દિલ્હી બિધાયકની ૩૦ બિધાયકની મધ્યું ૨૮ જુલાઈ રાષ્ટ્રપતિ નિર્બાનું પ્રાંતીનાની ઉત્કૃષ્ટ કરું। આમ આદ્યમાં પાર્ટીની એન્ટ્રીચ્યુનાની ઉત્કૃષ્ટ કરું। એબં એન્ટ્રીચ્યુનાની ઉત્કૃષ્ટ કરું।



પણ્ણીની દ્વારા ભલપાલબાની એન્ટ્રીચ્યુનાની ઉત્કૃષ્ટ કરું।



પણ્ણીની દ્વારા ભલપાલબાની એન્ટ્રીચ્યુનાની ઉત્કૃષ્ટ કરું।

નાનાંદી, ૧૮ જુલાઈ: દેશના પર્ષે કાર્ય કરું। નિર્બાનું પ્રાંતીનાની ઉત્કૃષ્ટ કરું।

પણ્ણીની દ્વારા ભલપાલબાની એન્ટ્રીચ્યુનાની ઉત્કૃષ્ટ કરું।



## એન્પિ બિધાયકની ક્રાસ ભોટો

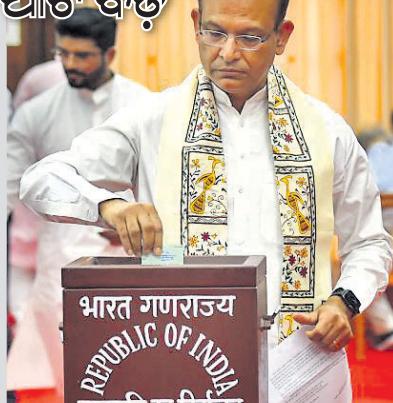
નાનાંદી, ૧૮ જુલાઈ: દેશના પર્ષે કાર્ય કરું। નિર્બાનું પ્રાંતીનાની ઉત્કૃષ્ટ કરું।



પણ્ણીની દ્વારા ભલપાલબાની એન્ટ્રીચ્યુનાની ઉત્કૃષ્ટ કરું।

## પિતા કુન્ઝે, પાર્ટી બઢ़

બિરોધાની પરાંતુ રાષ્ટ્રપતિ નિર્બાનું પ્રાંતીનાની ઉત્કૃષ્ટ કરું। એબં એન્ટ્રીચ્યુનાની ઉત્કૃષ્ટ કરું।

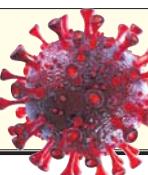


પિતા કુન્ઝે પિતા ભોટ દેશરાસ્ત્ર કરું।

એન્ટ્રીચ્યુનાની નિર્બાનું પ્રાંતીનાની ઉત્કૃષ્ટ કરું।

એન્ટ્રીચ્યુનાની નિર્બાનું પ્રાંતીનાની ઉત્કૃષ્ટ કરું।

એન્ટ્રીચ્યુનાની નિર્બાનું પ્રાંતીનાની ઉત્કૃષ્ટ કરું।



ବିଶ୍ୱ  
ଭାରତ  
ଓଡ଼ିଶା

ଆକ୍ରମ  
୪୩,୭୯,୪୪,୭୪,୭୪୭  
୪,୩୭,୭୭,୪୪୮  
୧୭,୯୯,୫୭୮

ମୃତ୍ୟୁ  
୩୩,୮୮,୦୮୮  
୪,୨୫,୭୭୦  
୯୧୯୯(+୫୩)

ଆରୋଗ୍ୟ  
୪୩,୦୭,୭୭୫  
୪୩,୦୯,୭୧୦  
୧୭,୮୫,୮୭୪

ସେମବାର ରାତି ୧୦୩ ସ୍ଥଳୀ  
(+୫୩) ରୋଗୀ ଜରାଗା ଆକ୍ରମଣ ମୃତ୍ୟୁ)  
ରୋଗୀ ଜରାଗା ଆକ୍ରମଣ ମୃତ୍ୟୁ)

ସେମବାର ରାତି ୧୦୩ ସ୍ଥଳୀ  
(+୫୩) ରୋଗୀ ଜରାଗା ଆକ୍ରମଣ ମୃତ୍ୟୁ)

ସେମବାର ରାତି ୧୦୩ ସ୍ଥଳୀ  
(+୫୩) ରୋଗୀ ଜରାଗା ଆକ୍ରମଣ ମୃତ୍ୟୁ)

ଖାଇବା ଉପରେ ଜିଏସଟି ଲାଗିଲାବି ।  
ଏହିକି ଖାଲି ଜିଏସଟି ଭୋଜନ କରିବା,  
ଜିଏସଟି ମାନତ୍ୟାଗ କରିବା ।



# ସ୍ଵୀ, ଶୁଣୁର ଓ ଶଳାଙ୍କୁ କାର୍ଯ୍ୟ ମଧ୍ୟ ମୁଦ୍ରଣ ହେତୁ ଉପ୍ରେସନ୍

ସମ୍ବଲପୁର, ୧୮୦(ବ୍ୟୁଗେ)

ସମ୍ବଲପୁର ଏସପି ଅନ୍ତିମ ସମ୍ବଲପୁର ରୋଗୀର ଏକ ପରିବାରକ କଳହର ଭୟାବହ ରୂପ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି । ଓକିଲ ପଞ୍ଚାନନ୍ଦ ଦାସ ସବୁ ସାମା ପଥି ଶୁଣୁର ରାଗମାନ ପରିବାର ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ ଦିନ ଦ୍ୱିପରିହରରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ହେତୁ ଭୟା ଉଦ୍‌ଦେଶ୍ୟ କରିଛନ୍ତି । ଘଣାରେ ସ୍ଵୀ ବିନ୍ଦୁ ମହାପାତ୍ର ଓ ଶୁଣୁର ରାଗମାନ ମହାପାତ୍ର ଅନ୍ତରେ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟାବଳୀରେ ବେଳେ ଶଳା ବୌମ ଶୁଣୁର ଆହୁତ ହୋଇଛନ୍ତି । ତାଙ୍କ ଭାଣାର ଗୋଡ଼ ଭାଙ୍ଗିଯାଇଛି ଓ ସେ ଖୁଲୁଁ ଭାତ୍ରରେଖାନାରେ କିମ୍ବିତ ଅଛନ୍ତି । ପଞ୍ଚାନନ୍ଦ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ପ୍ରତିକରିତ ପ୍ରଥମେ ସ୍ଵୀ ଓ ଶୁଣୁର ଧାକା ଦେବା ପରେ ବାଜକରେ ଯାଉଥିବା ବୌମାଯଙ୍କୁ ଧାକା ଦେଇ ଘୋଷାତି କେନ୍ତରଥିଲେ । ପରେ ଭାଣାର ପାର୍ଶ୍ଵରେ ଧାକା ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟ ପିଟି ହୋଇଯାଇଥିଲା । ଏଥିରେ କାର୍ଯ୍ୟ ଭାଙ୍ଗିଯିବା ସହ ଏକ ବାରକୁ ଭାତ୍ରର ହୋଇଯାଇଛି ।

ଘଣାର ପରା ସିନେମା ଭଜରେ ହୋଇଥିବା ପ୍ରେସରଦର୍ଶି କିମ୍ବିତ । କାର୍ଯ୍ୟ ପଥମେ ସ୍ଵୀ ଓ ଶୁଣୁର ଏବଂ ଶଳାଙ୍କୁ ଧାକା ଦେବା ପରେ କାତ୍ରରେ ପିଟି ହୋଇବାର ଅନ୍ତରେ ଅନ୍ତରେ ଅନ୍ତରେ ଅନ୍ତରେ । କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ପଥମେ ବନ୍ୟାକର ନିଷାମନ ହେଉଛନ୍ତି । ଏହାକୁ ଦୁଷ୍ଟିରେ ରଖି ବୋଲି ବନ୍ୟାକର ନିଷାମନ ହେବାର ବେଳେ ଶ୍ଲାନ୍ୟ ଲୋକେ ତାଙ୍କୁ କାହା କରି ପୋଲି ଜିମା ଦେଇଥିଲେ । ପୋଲିଯେ ଏହା ସହ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ନିଷାମନ କରାଯାଇଛନ୍ତି । ସାହାର ପାର୍ଶ୍ଵରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ପିଟି ହୋଇଯାଇଛନ୍ତି । ଅଭିଭୂତ ପାଞ୍ଚମନଙ୍କୁ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ପିଟି ହୋଇଯାଇଛନ୍ତି । ସମ୍ମାନ ଘଣାର ପଥମେ ବନ୍ୟାକର ନିଷାମନ ହେବାର ବେଳେ ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ପିଟି ହୋଇଯାଇଛନ୍ତି ।

## ଓକିଲ ଦ୍ୱାରା ବର୍ତ୍ତକାଣ



କାର୍ ଧକାରେ ଭାଙ୍ଗିଥିବା ଏସପି ଅନ୍ତିମ ପାଚେରି ।

- ଭାଙ୍ଗିଲା ଏସପିଙ୍କ ଆବାସିକ ପାଚେରି
- ଜିଲା ଓକିଲ ସଂଘର ପଞ୍ଚାନନ୍ଦ ମିଲମିତ

ମାନସିକ ଓ ଶାରୀରିକ ନିର୍ଯ୍ୟତାର ଦେବଥିବା ନେଇ ଚିନ୍ମୟ ବୁଝା ଆମାରେ ମାମା ସୂର୍ଯ୍ୟ ଅଭିଯୋଗ କରିଥିଲେ । ସେହିଦିନରୁ ଚିନ୍ମୟ ବୁଝି ପିଲାଙ୍କ ସାଥେ ବୋଲି ପାଠ୍ୟ ପାଇଁ ଆର୍ଥିକ ସହାୟତା ଦେବାକୁ ପଞ୍ଚାନନ୍ଦ ପାଖରେ ଦବି କରିଥିଲେ । ଏପରି କି ଓକିଲ କରିଆରେ କୋଟିମୁଦ୍ରା ମଧ୍ୟ ପାର୍ଶ୍ଵରେ ହେବାର କିମ୍ବିତ ଆର୍ଥିକ ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । ଆର୍ଥିକ ସହାୟତା ନ ଦେବେ ଜନସେବା କେନ୍ତର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମେଧା କରିଥିଲେ । ଏହା ସହାୟତା ପାଞ୍ଚମନଙ୍କୁ କରିବାର ପାଇଁ ଜିଲ୍ଲା କୋଟି ପରିବର୍କ ଆସିଥିଲେ । ହେଲେ ପାଞ୍ଚମନଙ୍କ ପରିବାର ଚିନ୍ମୟ କରିବାକୁ ନେଇ କରିଥିଲେ । ତେଣୁ ସୋମାବାର ଚିନ୍ମୟ, ତାଙ୍କ ବାପା ଓ ଭାଇ ପଞ୍ଚମନଙ୍କୁ କେତେ ଆଲୋଚନା କରିବା ପାଇଁ ଜିଲ୍ଲା କୋଟି ପରିବର୍କ ଆସିଥିଲେ । ତେଣୁ ସୋମାବାର ଚିନ୍ମୟ, ତାଙ୍କ ବାପା ଓ ଭାଇ ପଞ୍ଚମନଙ୍କୁ କେତେ ଆଲୋଚନା କରିବା ପାଇଁ ଜିଲ୍ଲା କୋଟି ପରିବର୍କ ଆସିଥିଲେ ।



SUPER CARRY SAVE UP TO ₹48 100\*

MARUTI SUZUKI COMMERCIAL

କରନ୍ତୁ ଗୋଟିଏ ଦମଦାର ଆମ୍ବୁ  
ଦମଦାର ଫାରନାନ୍ସ ଅନ୍ଧର୍ ସହିତ ପହଞ୍ଚିବାର ଆମ୍ବୁ

50 ମାତ୍ର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲୋକ ମୁଦିଧ୍ୟା । ଏହି କିମ୍ବିତ ପରେ ଦମଦାର ରେ 100% ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଫଳାଫଳ ।

100% ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଫଳାଫଳ ।

S-CNG 1.2L  
DRIVE SMART. CHOOSE GREEN.

କରନ୍ତୁ ଗୋଟିଏ ଦମଦାର ଆମ୍ବୁ

ଦମଦାର ଫାରନାନ୍ସ ଅନ୍ଧର୍ ସହିତ ପହଞ୍ଚିବାର ଆମ୍ବୁ

କରନ୍ତୁ ଗୋଟିଏ ଦମଦାର ଆମ୍ବୁ

ଦମଦାର ଫାରନାନ୍ସ ଅନ୍ଧର୍ ସହିତ ପହଞ୍ଚିବାର ଆମ୍ବୁ

କରନ୍ତୁ ଗୋଟିଏ ଦମଦାର ଆମ୍ବୁ

ଦମଦାର ଫାରନାନ୍ସ ଅନ୍ଧର୍ ସହିତ ପହଞ୍ଚିବାର ଆମ୍ବୁ

କରନ୍ତୁ ଗୋଟିଏ ଦମଦାର ଆମ୍ବୁ

ଦମଦାର ଫାରନାନ୍ସ ଅନ୍ଧର୍ ସହିତ ପହଞ୍ଚିବାର ଆମ୍ବୁ

କରନ୍ତୁ ଗୋଟିଏ ଦମଦାର ଆମ୍ବୁ

ଦମଦାର ଫାରନାନ୍ସ ଅନ୍ଧର୍ ସହିତ ପହଞ୍ଚିବାର ଆମ୍ବୁ

କରନ୍ତୁ ଗୋଟିଏ ଦମଦାର ଆମ୍ବୁ

ଦମଦାର ଫାରନାନ୍ସ ଅନ୍ଧର୍ ସହିତ ପହଞ୍ଚିବାର ଆମ୍ବୁ

କରନ୍ତୁ ଗୋଟିଏ ଦମଦାର ଆମ୍ବୁ





# ମାଙ୍କଡ଼ିଆଁ

କେବେଶର ବିଜ୍ଞାନାରେ ୧୮ ଜୁଲାଇରେ ୩୧ ବର୍ଷାୟ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତାରେ

ବ୍ୟକ୍ତିଗତର ମହିନେ ଭୂତାଶ୍ଵର ପାଇଁ ହୋଇଛି । ସେ ୧୩ ଜୁଲାଇରେ

ଭୂତାଶ୍ଵର ଆସି କର୍ମଚାରୀଙ୍କର ମାଜାଲୋର ବିମାନବଦରରେ ଝଳିଅଥିଲେ । ତାଙ୍କଠାରେ

ମହିନେ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦେବା ପରେ ଭାଇରାଜନାରେ ଭିନ୍ନ କରାଯାଇଥିଲା ।

ତାଙ୍କ ମୁମ୍ଭୁ ପାଇଁ ନ୍ୟାଶନାଳ ଜନ୍ମିଥ୍ୟ ଅଥ୍ ଭାଇରୋଲୋକିନ୍ତୁ ପାଠୀଏବା

ପରେ ସେ ପଞ୍ଜିତ୍ତ ଥିବା ଜଣାପଢ଼ିଛି । ଜୁଲାଇ ୧୪ରେ ଏଥାର ପ୍ରଥମ କେସ ସେହି

କେବେଶର କେବେଶ ବିଜ୍ଞାନାରେ ଦେଖାଦେଇଥିଲା । ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି ଭୂତାଶ୍ଵରରେ ଆରବ

ଏକିଗେହୁ (ଫ୍ଲୋଏକ୍)ରୁ ଆସିଥିଲେ । ଏହି ଭୂତାଶ୍ଵର ଘଣାରୁ ଦେଖିଲେ ବିଜ୍ଞାନରେ

ପଞ୍ଜିତ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିର ମହିନେ ଭୂତାଶ୍ଵର ଦେଖାଦେଇଛି । ଏଠାରେ ଉଲ୍ଲେଖ

କରାଯାଇଥିଲାରେ, କୋତିତ୍ତ-୧୯ କେବେଶ ବାଟ ଦେଇ ଭାରତୀୟ ପ୍ରେଶ କରିଥିଲା ।

ସେତେବେଳେ କେବେ ସରକାର ତାହାକୁ ହାଲୁକୁ ଭାବେ ନେଇ ଅନ୍ତର୍ଭାବୀ ଉତ୍ତାଶାରେ

ଉତ୍ତାଶାର ଭୂତାଶ୍ଵର ଭାଇରାଜନାରେ ପାଇଁ ନ୍ୟାଶନାଳ ଜାରି ଥିଲା ।

‘ଗୋର ପକାଇଗଲା ପରେ ବୁଝି ବାହାରେ’ ନ୍ୟାଯରେ ଯେତେବେଳେ ସରକାର

ବିଜ୍ଞାନାର ବିଜ୍ଞାନାର ପାଇଁ ଉତ୍ତାଶାର ଭୂତାଶ୍ଵର ଦେଖାଦେଇଥିଲା ।

ଏଠାରେ ଏହା ମଧ୍ୟ ମନେପକାଇ ଦୀର୍ଘବାର କରାଯାଇଥିଲା ।

ସେତେବେଳେ କୋତିତ୍ତ-୧୯ ସଂକ୍ରମଣ ଶାର୍ଷ ଝୁଲୁଥିଲା ସେହି ସମୟରେ

ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନେଇ ମୋଦି ବିଜ୍ଞାନାର ପାଇଁ ପରିଷର ସମ୍ମାନ ହେଲେ ।

କାମଧାରା ନ ପାଇବାରୁ ସହରର ବାପ କୁରୁତୁରୁ ଲୋକମାନେ ଗ୍ର୍ୟାଫ୍ଟିକ୍ ହୋଇଥିଲେ ।

ଅମ୍ବାରେ ଏଠା ଉତ୍ତାଶାର ଭୂତାଶ୍ଵର ନିର୍ମାଣ କରିବାରେ ଏହି ଭୂତାଶ୍ଵର

ପରେ ଉତ୍ତାଶାର ଭୂତାଶ୍ଵର ନିର୍ମାଣ କରିବାରେ ଏହି ଭୂତାଶ୍ଵର

କରିବାରେ ଏହି ଭୂତାଶ୍ଵର ନିର୍





**ସଂଖ୍ୟାପରେ**  
ବ୍ରାହ୍ମନସୁଗାର ଜବତ :  
୨ ରିପ୍ପ

# ୧୯ ଦିନା ଦାବିରେ ଜିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କେ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ଘୋରାଇ

ଜଗରିଷ୍ଠହୃଦୟ ଅର୍ଥି, ୧୮୭

ଏବେମା, ୧୮୭(ସ୍ଵ.ପ୍ର.) : ଏବେମା

ଆମ ଅନ୍ତର୍ଗତ ମନ୍ଦିରାବ୍ଲେ ଛକ୍ର କରି ଥାଏଇ ଗ୍ରାମ ବ୍ରାହ୍ମନସୁଗାର ଜବତ କରିଛି। ଏହି ଅଭିଯାଗରେ ୨ ଜଣାଇ ଗ୍ରାମର ପରେ କୋର୍ଟ ବାଲାଶ କରାଯାଇଛି। ସେମାନେ ହେଲେ ତିର୍ଣ୍ଣ ଥାଏ ଅନ୍ତର୍ଗତ ପୋଡ଼ାକାହିଁ ଗ୍ରାମର ଅୟମି କୁମାର ଲେଜା ଓ ମିଳିଲୋ ଗ୍ରାମର ଶିବ ପ୍ରଧାଦ କେନା।

ଉଚ୍ଚ ଏକ ବାରକରେ ବ୍ରାହ୍ମନସୁଗାର ଜବତ ଯାଇଥିବାରେ କୌଣସି ସ୍ଵର୍ଗରୁ ଖବରପାଇ ଏବେମା ପୋଲିସ ପୋରେ ଦଢାର କରି ଅଭିଯାଗରେ କରିଥିଲା। ଏବେମା ଏଥିର ଅଭିଯାଗରେ କୌଣସି ସ୍ଵର୍ଗରୁ ଖବରପାଇ ଏବେମା ପୋଲିସ ପୋରେ ଦଢାର କରି ଅଭିଯାଗରେ କରିଥିଲା। ଏବେମା ଏଥିର ଅଭିଯାଗରେ ମାମଲା (ନଂ. ୨୪୫/୧୯୯୯) ଦୁଇ କରାଯାଇଛି।

ମହିଳାଙ୍କଠାରୁ ଶାଶ୍ଵତ ହଜାର

ଧାର୍ମନେତ୍ରେ ପୂର୍ବତ୍ର

ପାରାଦାପ, ୧୮୭(ସ୍ଵ.ପ୍ର.) : ପାରାଦାପ

ଆମ ଅନ୍ତର୍ଗତ ତାତ୍ତ୍ଵବିଜ୍ଞାନରେ

ବ୍ୟାକ ଅଧିକ ଉପରେ ଆମର ପାରାଦାପର

ଅଭିଯାଗରେ କୋର୍ଟ କରିଥିଲା।

ନିକଟପଦାର ଅଳ୍ପ ଭାବରେ ମାନଙ୍କ ନାମକ

ମିଳିଲା

ଏହି ବ୍ୟାକ ଅଧିକରେ ବ୍ୟାକ ଅଧିକରେ













# କୁଣ୍ଡଳିଙ୍କ ଗାଉଳିଟୀ କୌଣସି

## ଡକ୍ଟର ପ୍ରମିଲା ଦେବନାୟିକା

ତ୍ରିଲଙ୍ଘବୂମ ହେଉଛି ଗୋଟିଏ ଘରର ମୁଖ୍ୟ ଆକର୍ଷଣା  
ଦେଶୁ ଏହାକୁ ସଜାଇବା ବେଳେ କେତୋଟି କଥା ପ୍ରତି ଧାନ  
ଦେଲେ ତାହା ଅଧିକ ସୁଯତର ତଥା ଆଇକ୍ୟାଟି ଲାଗିବା  
ଜାଣନ୍ତୁ କିପରି ସଜାଇବେ ତ୍ରିଲଙ୍ଘବୂମ...  
କିମ୍ବା

▶ ପୁଥମ କଥା ହେଉଛି ତ୍ରଳଂଭୁମକୁ ପାଞ୍ଚା ଫର୍ଜୀ ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ। ଯଦିଓ ଶୋ ପିସା, ଡ୍ରାଇଭ୍ୟାଙ୍ଗ ଆଦି ତ୍ରଳଂଭୁମର ଶୋଭା ବଢ଼ାଇଥାଏ, ହେଲେ ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ଅଧିକ ରଖିବା ସ୍ଵାରା ଜାକି ହେବା ଭଳି ଲାଗିଥାଏ। ସେହିପରି ପର୍ମିଚର, ଟିଭି ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଡେକୋରେଟିଭ ସାମଗ୍ରୀକୁ ଏପରି ସଜାନ୍ତୁ, ଯେପରି ସେସବୁ ନା କେବଳ ସୁଧର ଦେଖାଯିବ ବରଂ ଚଳାବୁଲା ହେବା ପରମା ଆବଶ୍ୟକ ବନ୍ଦର୍ମଣୀରେ

କଥାରେ ସଂଶୋଧନ ପାଇବାକୁ ଏହାତିଥିରେ  
ଆସିବ ନାହିଁ । ଏହାଦ୍ଵାରା ଡ୍ରଳ୍ଲଭୂମି  
ସେଣିଅସ ଏବଂ ଆଗ୍ରାକୁଛିଲାଗିବ ।  
► ଡ୍ରଳ୍ଲଭୂମିରେ ଝରନା କିମ୍ବା ତ୍ରାସି  
ରେଷ୍ଟ୍ ଗୀଥ ଲଗାଇଁ ଯେପରି ଡ୍ରଳ୍ଲଭୂମିକୁ  
ବାହାର ଲାଇର ଆସିପାରିବ । ଯଦି  
ଏପରି ସୁବଧା ନାହିଁ, ତେବେ ଫଳ୍ପ ହିଲି  
କରି କଳାରଫୁଲ ଲାଇର ବ୍ୟବସ୍ଥା କଲେ  
ଡ୍ରଳ୍ଲଭୂମି ଅଧିକ ଆକର୍ଷଣୀୟ ଲାଗିବ ।



# ଶାଦ୍ୟରୁଚି ବଢ଼ାଇ ଟିକେନ



କିଛିଦିନ ହେବ ଲାଗିରହୁଛି ପ୍ରବଳ ବର୍ଷା, ଯାହାକି ସଭିଙ୍କଠାରେ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାପ୍ୟ ସମସ୍ୟାର କାରଣ ସାଜୁଛି ବିଶେଷକରି ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି କମଥିବାରୁ ଏହା ଅଧୂକ ପ୍ରଭାବିତ କରୁଛି ଭାବା ମା'ମାନଙ୍କୁ ଚେଶୁ ଏ ସମୟରେ ଗର୍ଭବତୀ ନାରୀମାନଙ୍କୁ ଉଭୟ ନିଜ ସହ ଗର୍ଭସ୍ତ୍ର ଶିଶୁ ପାଇଁ ବିଶେଷ ଭାବରେ ସତର୍କ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ...

ପାଣି ପିଇବାରେ ଅବହେଳା କରି ବସନ୍ତ । ହୋଇ ନ ଥାଏ । କେବଳ ସ୍ଵାନ, ଶୌର ଠିକ୍ ଭାବେ କରିବା ମୁହଁଁ ନିଃକାଟିବା, ରାନ୍ଧିବା ଓ ଖାଲିବା ଆଗରୁ ଡିସ୍-ଲାନ୍ପାୟାକ୍‌ଟାଙ୍କ ହ୍ୟାଙ୍ଗ୍‌ଡିଶ୍ ଲାଗାଇ ହାତ ଧୋଇବା ଆବଶ୍ୟକ, ଯାହାକି ନିଜ ସହ ଗର୍ଭପୁରୀ ଶିଶୁକୁ ବି ନୀରୋଗ ରଖୁଥାଏ । ସେହିପରି ନିଜର ଘରଦ୍ୱାର ଓ ଆଖପାଖ ସ୍ଥାନ ମଧ୍ୟ ପରିଷାର ରଖୁଛୁ । କାରୋଲିକ ସାବୁନର ଦ୍ରବଣରେ ଘରଦ୍ୱାର ପୋଛି ସଫା କରିବା ଦ୍ଵାରା ଜୀବାଶ୍ୱମୁକ୍ତ ରହିଥାଏ । ଏହା ସହ ବିଛଣା ଚଦର ଓ ଡକ୍ଟିଲିଆ ଆଦି ସଫା ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ । ମ୍ୟାଲେରିଆ ଓ ତେଜ୍ଜୁ ଗୋଗରୁ ରକ୍ଷା ପାଇଁ ମଶାରି ଶାଣି ଶୁଅଛୁ । ଆବଶ୍ୟକ ପ୍ଲାନେ ମଶାଧୂପ ଓ ମଶାକ୍ରମ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ । ସର୍ବଦା କଟନ୍ ବା ସୁତା ଉପରୀ ପିଛିବା ଭଲ ।

ଯାଇପାରେ ନାହିଁ । ବାହାରେ ବର୍ଷାରେ	<b>ମନେରଖକୁ...</b>	ସଦେହ ନାହିଁ ।
ଭିଜିଗଲେ ନିଜ ଶରୀରକୁ ଟାଖେଲଗେ	- ଗର୍ଭବତ୍ସାରେ ହେତି ମେଳଥୟ	- ସ୍ରୀରାଗ ଓ ପ୍ରସୃତି ବିଶେଷଜ୍ଞ
ପୋଛି ଶୁଣୁଳା କରିବା ପରେ ଗରମ	ବା ଗାଡ଼ ପ୍ରସାଧନ ବ୍ୟବହାର କରିବା	ଲିଙ୍ଗରୋତ୍ତ, କଟକ- ୧୯
ପାଣିରେ ଗାଧୋଇବା ଦ୍ୱାରା ସଂକଷଣ	ଠିକ ନହେଁ । ବିଶେଷକରି ମସ୍ତକାରୀ ଓ	ପୋ- ୧୪୩୭୦୪୪୦୦୯

A horizontal bar at the bottom of the slide with a light blue gradient background.

– ତା. ସରୋଜିନୀ ଶ୍ରୀଙ୍କା।

ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ଦିଆନ୍ତୁ ବିଶେଷ ଧାନ୍: ବର୍ଷା ସମୟରେ ଗର୍ଜବଣ ନାରୀମାନଙ୍କ ଦେହର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି କମିଶାପଥୁବାରୁ ଖାଡ଼ା, ବାନ୍ତି, ଜଣ୍ଣୀୟ, ଜ୍ଵର ଆଦି ଅନେକ ଖାଦ୍ୟଜନିତ ସଂକ୍ରମଣ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ନିଜ ସହ ଗର୍ଜୁ ଶିଶୁ ଶରୀରରୁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇ ଦେବା ଭଲ ସୁଷମ ତଥା ବେଳି ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହାଛି ବେଶି ତେଳ ମସଲାଯୁକ୍ତ, ବାସିଖାଦ୍ୟ ଆଦି ନ ଖାଇ ସଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଗରମ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ସହ ଗରମ ସୁଘ ପିଇବା ଭଲ । ବଜାରରେ ମିଳୁଥିବା ଖାଦ୍ୟ ବି ଏ ସମୟରେ ହାନିକାରକ । କାରଣ ଏଥିରେ ବ୍ୟବସ୍ଥା ହେଉଥିବା ସମୟ ଜିନିଷରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ତେଳ ଓ ମସଲା ସହ ସଂକ୍ରଦିତ ପାଣି ବ୍ୟବସ୍ଥାର ହେଉଥିବାରୁ ସଂକ୍ରମଣଜନିତ ରୋଗ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ବେଶି ଥାଏ । କେଳେବେଳେ କର ହୋଇଥିବା ଫଳ ବହୁତ ସମୟ ବାହାରେ ରହିବା ଦ୍ୱାରା ବି ସଂକ୍ରମଣ ହୋଇଥାଏ ତେଣୁ ବାହାରେ ରହିଥିବା କଣାପନ ଖାଇବା ଅନୁଚ୍ଛିତ । କାଙ୍କୁଡ଼ି, ଚମାତେ ଓ ପିଆଇ ଆଦି ଗରମ ପାଣିରେ ଧୋଇ ସାଲାତ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ଦରକାର ବିଶେଷ ଭାବରେ ଶାଗଜାଟାୟ ଖାଦ୍ୟଥା- ପାଳଙ୍ଗଶାଗ, ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଶାଗ, ବନ୍ଦାକୋବି, ଫୁଲକୋବି ଆଦି ପରିବା ପତ୍ରରେ ଛୋଟ ଛୋଟ ପୋର ଓ ଜୀବାଶୁ ଥିବାରୁ ଏହାକୁ ରାନ୍ଧିବ ପୂର୍ବରୁ ଗରମ ପାଣିରେ ୩-୪ ଥିଲୁ ଭଲଭାବେ ଧୋଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏରେ ସମୟରେ ମନ୍ତନ ଓ ଚିକନେନ ମଧ୍ୟ ବେଳେ ପରିମାଣରେ ଖାଇବା ଠିକ୍ ମୁହଁ- ଏହି ହଜମ ନ ହୋଇ ଥିବାରୁ ରୋଗ, ଖାଡ଼ା ବା କାନ୍ଦିର କାରଣ ସାଜିଥାଏ ।

ପିଆନ୍ତୁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପାଣି: ବର୍ଷା ଅଧିକ ହେଲେ ଅନେକେ ଜଳବାୟୁ ଆର୍ଦ୍ର ଥିବାକୁ

କାଳି, ଆଇଲାଇନର, ମସ୍କରା ଆଦି ଛଡ଼ାଇବା  
ପାଇଁ ଅରି ଅଧିକ ପାଇଁ ଅରିବାରେ।

→ ୩୦ ଅଧିକ ଶୁଷ୍ଠ ଲାଗିବା, ପାଟିବା ଏବଂ ଚୋଥ  
ଛାଡ଼ିବା ଭଳି ସମସ୍ୟା ଥିଲେ ଏଣୁତେଣୁ ପ୍ରତକ୍ଷମ  
ବ୍ୟବହାର ନ କରି ଅଳିଭି ଅଧିକ ଲଗାନ୍ତୁ । ଏଥୁ  
ଥିବା ଭିଟାମିନ୍ ଇ ୩୦କୁ ନରମ ରଖୁବା ସହ ସୁମଧୁର  
କିରଣରୁ ଆସୁଥିବା କାହିଁକାରକ ରହିରୁ ସୁରକ୍ଷା

ରହିବ।  
→ ଗୋଟିଏ ଅଞ୍ଚା କେଶରରେ ଏକ ଚାମତ ଅଳିଥିଲା ଅଧିକ ମିଶାଇ କେଶରେ ଲଗାଇଛି। ଏହା ଦୂଷଣ ପ୍ରାଏ କେଶକୁ ମଣ୍ଡରାଇଇ କରି ରଖିବା ସହ ମନ୍ତ୍ରଭୂମି ଏବଂ ଚମକଦାର କରିଥାଏ। ଶାଶ୍ଵତ କରିବା ପରେ କଷିତିଶନର ସହ ଅଳିଭୁତ ଅଧିକ ମିଶାଇ ଲଗାଇଲେ ଉପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହେବେ।

