



ଶ୍ରୀରାମ ନବମୀ ଅବସରରେ ରବିବାର ଭୁବନେଶ୍ୱର ଯୁନିଟ୍-୩ସ୍ଥିତ ରାମମନ୍ଦିରରେ ରାଜ୍ୟପାଳ ହରି ବାବୁ କନ୍ୟାପାଟି ସସ୍ତୀକ ପ୍ରଭୁ ଶ୍ରୀରାମଙ୍କୁ ଦର୍ଶନ କରୁଛନ୍ତି । (ଫଟୋ: ମନୋରଞ୍ଜନ ମିଶ୍ର)

ଚାର୍ଗେଟ ପୁରଣ ନ ହେବାରୁ
କୁକୁର ଭଲ ବ୍ୟବହାର

ଭିଡ଼ିଓ ଭାଙ୍ଗିବା ପରେ କେବଳ ଶ୍ରୀମତୀଙ୍କର ଡିଆରୀ

କୋଟି, ୨।୪

କେରଳର କୋଷ୍ଠିତ ପେରୁରରେ ଥିବା ଏକ ପ୍ରାଚୀନେତ୍ୟ ମାଟେର୍କି କାମାନାର ଏକ ଭିତ୍ତି ଏବେ ସୋସିଆଲ ନିଆରୀର ଭାବରାଲ ହେବରେ ଲାଗିଛି । ଉକ୍ତ ଭିତ୍ତିରେ ଖରାପ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥିବା ଜଣେ କର୍ମଚାରୀଙ୍କୁ ଆମବାୟ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଥିବାର ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି । ଗର୍ଭେତ ପୁରଣ କରିବାର ନ ଥିବାରୁ ତାଙ୍କୁ କୁକୁର ସକାଳୁ ଆସ୍ଥାରେ ଚାଲିବାକୁ ବାଧ୍ୟ କରାଯାଉଛି । ଭାବରାଲ ଭିତ୍ତିରେ ଉକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ବେଳରେ ଡ୍ରବ୍ କଲାର ଚେନ୍ ବନ୍ଧା ହୋଇଥିବା ବେଳେ ସେ ତାଙ୍କ ଆସ୍ଥ ବଳରେ କୁକୁର ପର ଚାଲୁଥିବାର ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି । ଏହି ଭିତ୍ତି ଭାବରାଲ ହେବା ପରେ ଘଟଣାକୁ ନେଇ କେରଳ ଶ୍ରମ ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ତଦନ୍ତ ନେଇଗି ଡିଆଯାଇଛି । ଘଟଣାକୁ ନେଇ ପୋଲିସ ତଦନ୍ତ ଆରମ୍ଭ କରିଛି । ଏହାସହ ପୋଲିସ ଭାବରାଲ ଭିତ୍ତିରେ ଥିବା କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ବୟାନକୁ ମଧ୍ୟ ରେକର୍ଡ କରିଛି । ପୋଲିସ ପୂର୍ବନ ଅନୁସାଧା, ଭାବରାଲ ହୋଇଥିବା ଭିତ୍ତିକୁ କାମାନାର ଜଣେ ପୂର୍ବତନ ମ୍ୟାନେଜର ନିଜ ପୋର୍ଟରେ ଶୁଦ୍ଧ କରିଛନ୍ତି । କାମାନା ମାଲିକଙ୍କ ସହ ତାଙ୍କର ପୁରୁଷା ଚିତ୍ରଣ ରହିଛି । ସେ କାମାନାର କିଛି ନୂଆ ଟ୍ରେନ୍ କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ସହ ଏହି ଭିତ୍ତିକୁ ଶୁଦ୍ଧ କରିଥିବା ପୋଲିସ କହୁଛି ।



ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ,

ଅଧ୍ୟାପକ ଶ୍ରୀ ରମେଶ୍ଵର କୁମାର
ଜଣେ ଜଣେ କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ସହିତ ଏକ
ସମ୍ମାନୀୟ ଭାବରେ ମିଳିବାକୁ ହେଉଛି, ଯେଉଁ
ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଦେଖିଲେ ତାହା ନିଜ ପୁରୁଷର
ବିପଦ ବୋଲି, ସେମାନଙ୍କୁ କ୍ଷମା
ନାମା ଦେବାକୁ ପଡ଼ିବ। ପଛରୁ ଏହି କ୍ଷମାର
ବିଭିନ୍ନ ଅମାନବାଦୀ ବସ୍ତୁ ଦିଆଯାଏ।
ତେବେ ରବିବାର ଘଟଣାକୁ ନେଇ ଏକ
ନୂଆ ମୋଡ଼ ମଧ୍ୟ ସାମାଜିକ ଆସିଛି।
ଭାଇରାଲ ଭିଡ଼ିଓରେ ନିର୍ମାତା ହେଉଥିବା
ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣେ ସମ୍ମାନୀୟ ଗଣମାଧ୍ୟମକୁ
କହିଛନ୍ତି, ତାଙ୍କୁ କ୍ଷମା ପଛରୁ କୌଣସି
ନିର୍ମାତା ଦିଆଯାଇ ନାହିଁ। ସେ ଏବେ
ମଧ୍ୟ ଉକ୍ତ କ୍ଷମା ନେଇ କାମ କରୁଛନ୍ତି।
ଭାଇରାଲ ଭିଡ଼ିଓ ଧ୍ୟାନ ଦେଲେ । ଏହି
ଭିଡ଼ିଓକୁ କ୍ଷମାର ତତ୍କାଳୀନ ମାଗେଇ
ଜବାବଦ୍ଧ କରିବାକୁ କହିଲେ। ପରେ
କ୍ଷମା ନାମା ଦେବାକୁ ପଛରୁ ତାଙ୍କୁ

ବାହାର ଚାହିଦା
ଏବେ ହେଉଛି
କରିବା ପାଇଁ
କରିଛନ୍ତି ।
ବିଭାଗର
ବନ୍ଧାନରେ
ଘଟଣାକୁ
ଶିଖରକୁ
ଆଣ୍ଟିମାନ
ମଧ୍ୟ । ଏ
କେରଳ
ନେଇ ତତ୍ତ୍ୱ
ପ୍ରସ୍ତୁତ କର
ନିଦେଶ
ହାଇକୋର୍ଟ
ଜୟସିଂହ
ମାନବାଧିକାର
କେନ୍ଦ୍ର କଟି

ଦେଖାଯାଇଥିଲା, ଫକିର
ମାନା ମାଲିକକୁ ବଦନାମ
ଉଛ ଭିତରେ ଶୈନ୍ଦର
ପୋଲିସ ଏବଂ ଶ୍ରମ
ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ଦେଇଥିବା
ଏ ସମାନ କଥା କହିଛନ୍ତି
କେବଳର ଶ୍ରମମାନୁ ଭି.
ଏବଂ ହୃଦୟ ଦିବାରକ
ଅମାନବାୟ କାର୍ଯ୍ୟକୁ
ଏ ଦେବ ନାହିଁ ଘଟଣାକୁ
ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି ରିପୋର୍ଟ
କୁ ଜିଲା ଶ୍ରମ ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ
ଦେଖାଯାଇଛି। କେବଳ
ଆଇନଜୀବୀ କୁଳଧର
କେଶବ ଆଧାରରେ ଗଣ୍ୟ
ଆୟୋଗ ଘଟଣାକୁ
କ ମାମଲା ରୁଜୁ କରିଛନ୍ତି।

କୋଟିଆ ସରକାରୀ ଜମିରେ ପ୍ରକଳ୍ପ କରି ମାତ୍ର ଉଠାଉଛି ଆନ୍ଧ୍ର

ପଞ୍ଜାବୀ, ୨।୪ (ଶରତ କୁମାର ଧଳ)

ଓଡ଼ିଶା-ଆନ୍ଧ୍ର ସୀମାନ୍ତ ଗ୍ରାମଗୁଡ଼ିକରେ ରହିଥିବା ସରକାରୀ ଜମିର ସୁରକ୍ଷା ରାଜସ୍ୱ ବିଭାଗର ଦାୟିତ୍ୱ। କିନ୍ତୁ ବିଭାଗୀୟ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ଦାୟିତ୍ୱହୀନତା ଯୋଗୁଁ ସରକାରୀ ଜମି ସବୁରେ ଆନ୍ଧ୍ର ବିଜ୍ଞାନ ଉନ୍ନୟନମୂଳକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସୀମାନ୍ତବାସୀଙ୍କୁ ନିଜ ଆଡ଼କୁ ଆକୃଷ୍ଟ କରୁଥିବା ଅଭିଯୋଗ ହେଉଛି। ଏଥିସ୍ବୁ ଗ୍ରାମରେ ସେମାନେ ଉନ୍ନୟନ କାମ କରିବାକୁ ଜିଜ୍ଞାସ, କାହାଠାରୁ ଅନୁମତି ପାଇଛନ୍ତି ବୋଲି ଟୁଣ୍ଡିଙ୍ଗାବା ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠାଇଛନ୍ତି। ଏଥିସହ ସୁପ୍ରିମକୋର୍ଟ ୨୦୧୭ରାଜ୍ୟକୁ ଛିଟାବସ୍ତା ଜାରିକରି ପାର୍ଲିମେଣ୍ଟର କମିଟି ଗଠନ କରି ସୀମା ବିବାଦ ସମାଧାନ କରିବା ଗଠନ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଥିବାସତ୍ତ୍ୱେବେଳେ ତାହା କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହେଉ ନ ଥିବା ସୁଯୋଗ ଉଠାଇ ପଡ଼େଣା ଆନ୍ଧ୍ର-ଓଡ଼ିଶାର ସୀମାନ୍ତ ଗ୍ରାମରେ ନିୟମିତ ଅନୁପ୍ରବେଶ କରୁଥିବା ଅଭିଯୋଗ ହୋଇଛି।

କୋରାପୁଟ	ଜିଲ୍ଲା	ପଟ୍ଟାଜି
ବୁବ୍ବ	କୋଟିଆ	ପଞ୍ଚାୟତ
ଗ୍ରାମଗୁଡ଼ିକରେ	ରହିଛି	ଅନେକ ସରକାରୀ
ସରକାରୀ	କର୍ମଚାରୀ,	ଅଧିକାରୀ ନିୟମିତ

ବାଇକକୁ ଧକ୍କା ଦେଲା
ହାଲଡ଼ିଆ, ୨ ମୃତ

ସୋନପୁର, ୨୪ (ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ଶତପଥୀ)



ଧୂଳିପଦର ଗ୍ରାମରେ ଆନ୍ତ୍ର ତିଆରି କରିଥିବା ପାଣିଚାଙ୍କି ।

ଆଧୁନିକବୋକାରି ଉଦ୍ଭୁ ଜମିଗୁଡ଼ିକରେ ବିଭିନ୍ନ
ଉନ୍ନୟନମୁଳକ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି । କୋଟିଆ,
ପଞ୍ଚାୟତ ଚାଡ଼ିବାଲସା, ଧୂଳିପଦର
ଓ ଅନ୍ୟ ସାମାନ୍ୟ ଗ୍ରାମରେ ଏପରି
ବିଭିନ୍ନ ଉନ୍ନୟନ କାର୍ଯ୍ୟ କରାଯାଇଛି ।
ଚାଡ଼ିବାଲସାରେ ଆନ୍ଧ୍ର ସରକାରୀ ଜମି
ଚିହ୍ନଟ କରା ସେଠାରେ ଗ୍ରାହ୍ୟ ବିଦ୍ୟାଳୟ
ଗ୍ରାମପଦ ସହ ପିଲାଙ୍କୁ ଶିକ୍ଷାଦାନ କରୁଛି ।
ରାଜସ୍ବ ବିଭାଗ ଏ ଦିଗରେ କୌଣସି

ପଦକ୍ଷେପ ନ ନେବାକୁ ଆନ୍ଧ୍ର ରାଜ୍ୟ ସରକାର ଧୂଳିପଦର ଗ୍ରାମରେ ୨୦ ହଜାର ବିଶିଷ୍ଟ ପାଣିଚାଢ଼ି ନିର୍ମାଣ କାୟା ସାରିଛନ୍ତି । ଓଡ଼ିଶାର ରାଜସ୍ୱ ବିଭାଗର ନମୋଡ଼ା ପାଇଁ ଜିଲ୍ଲା ଏବଂ ବ୍ଲକ୍ ପ୍ରଶାସନର ଚିନ୍ତା ବଢ଼ିଛି । ପଞ୍ଚାଳି ଚନ୍ଦ୍ରସିଂହରେ ୫ଟି ଆରୋଧ୍ୟାୟ ସର୍ବାଳ ନରହିଛି । ଗଣି ସର୍ବାଳରେ ସ୍ଥାୟୀ ରାଜସ୍ୱ ନିରାଶ୍ରକ ଅଛନ୍ତି । ଗୋଟିଏ ପ୍ରଶାସକ ଦା ସର୍ବାଳ ପାଇଁ କେହି ନାହିଁ ।

ରାଜ୍ୟ ନିରାକ୍ଷର ନ ଥିବାବେଳେ ଜଣେ ମାତ୍ର ଏଆରୁଆଳ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଅନ୍ତର୍ଗତ ପତ୍ତାଭି ସର୍ବକଳ ରାଜ୍ୟ ନିରାକ୍ଷର କୋଟିଆ ଅତିରିକ୍ତ ଦାୟିତ୍ୱ ତୁଲାଉଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଛି। ସେହିପରି କୋଟିଆ ପଞ୍ଚାୟତରଞ୍ଜ ନେଇ ଲାଗି ରହିଥିବା ବିବାହ ତଦାରଖ କରିବା ପାଇଁ ଜଣେ ଗ୍ଲୋସିଆ ରାଜ୍ୟ ନିରାକ୍ଷର, ରାଜ୍ୟ ବିଭାଗରୁ ଜଣେ ପ୍ରଶାସନିକ ସ୍ତରର ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ଉକ୍ତ ପଞ୍ଚାୟତ ପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଦାୟିତ୍ୱ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ। ନ ହେଲେ ଏହିପରି ବିବାହ ଲାଗି ରହିବ। ଏହୁହେଲେ କୌଣସି ସମାଧାନର ବାଟ ବାହାରିବା ତ ଦୂରର କଥା ପଡ଼ୋଶୀ ଆନ୍ଧ୍ର ତା'ର ଲାଭକୁ ଭାରି ରଖିବ ଏଥିରେ ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ ବୋଲି କହିଲୁ। ପରିସନ୍ଧ ସଭ୍ୟା ତିଳାକ ଗେପୋଲି ଜଣକ। ଚଉସଲିନପାଞ୍ଚ ହେଉଛନ୍ତି ବାହାସୁର ସିଂ ଧାୟୁଆଙ୍କୁ ପଚାରିବାକୁ କୋଟିଆ ପଞ୍ଚାୟତର ବିବାହୀୟ ୨୯ ଖଣ୍ଡ ଗ୍ରାମରେ ରହିଥିବା ସରକାରୀ କମିଶନ କୌଣସି ଖାତା ବା ପୁର ନଯେଇ ନାହିଁ। ତେଣୁ ସରକାରୀ ସ୍ତରରେ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟାୟକ୍ରମ ଗ୍ରହଣ କରା ହେଉନାହିଁ। ଉପରିସ୍ଥ ଅଧିକାରୀଙ୍କଠାରୁ ଯେପରି ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଆହୁରି ହେଉଥିବ ତାହା ସେପରି ଗ୍ରହଣ କରାଯିବ। ପଡ଼ିଛି ବୋଲି ସେ ମତ ଦେଇଛନ୍ତି।

ଅନୁକୂଳ ହେଲା ରଥକାଠ ଚିରଟ



ଖପୁରିଆସ୍ଥିତ ସରକାରୀ ସ' ମିଲରେ ରଥକାଠ ଚିରଟ ପାଇଁ ପ୍ରଜାର୍ଜନା କରାଯାଉଛି

କଟକ, ୨।୪ (ଶିଳ୍ପା ପ୍ରିୟଦର୍ଶିନୀ)

ଆସନ୍ତା ଛୁଇଁ ୨୭ରେ ମହାପ୍ରଭୁ ଶ୍ରୀକଟକନାଥଙ୍କ ରଥଯାତ୍ରା । ଅକ୍ଷୟତୃତୀୟାରୁ ୩ ରଥର ନିର୍ବାଣ କାମ ଆରମ୍ଭ ହେବାକୁ ଥିବାବେଳେ ରବିବାର କଟକ ଖସୁଥିବାସ୍ଥିତି ସରକାରୀ ସଂମିଳରେ ରଥକାଠ ଚିରଟ ଅବସ୍ଥାକୁ ହୋଇଛି । ମହାପ୍ରଭୁଙ୍କ ରଥ ନିର୍ବାଣର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ବିଧି ରହିଛି । କେଉଁ ଦିନ ରଥର କଣ ନିର୍ବାଣ ହେବ, ତାହା ବିଧି ମୁତାବକ କରାଯାଇଥାଏ । ସେହି ଅନୁସାରେ ଶ୍ରୀରାମ ନବମୀରେ ରଥକାଠ ଚିରଟ

ଅସ୍ତ୍ରଭୁଜ ହେବା ପରମ୍ପରା ରହିଛି
ସେଥିପାଇଁ ଶ୍ରୀମନ୍ଦିର ମୁଖ୍ୟ ପ୍ରଶାସକଙ୍କ
ଅବବିଧ ପାଢ଼ା, ରଥ ଅମିନ ଲକ୍ଷ୍ମଣ
ମହାପାତ୍ର, ଭୋଜ ଦର୍ବାର ରବୀନ୍ଦ୍ର
ନାଥ ଭୋଇ, ବରିଷ୍ଠ ଡକ୍ଟରଧାରକଙ୍କ
ହୃଦବର୍ଗ ମୋକାପ ପ୍ରମୋଦ ପ୍ରତିନିଧି
ଦେ ମହାପ୍ରଭୁଙ୍କ ଆଶୀର୍ବାଦ ନେଇ
ଉଦ୍‌ବିବାର ଅପରାହ୍ଣ ୧୨ଟା ୩୦ଟେ
ଖସ୍ତୁରିଆ ସ' ମିଳରେ ପହଞ୍ଚିଥିଲେ
ସେଠାରେ ପୂର୍ବାର୍ଚ୍ଚନା ପରେ ତିନୋଟି
ଧଉଳି କାଠ ଚିରଟ କରାଯାଇଥିଲା
ରଥ ନିର୍ବାଣ ପାଇଁ ପ୍ରାୟ ୧୨୨ ଖଣ୍ଡ
କାଠ ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି। ପ୍ରଥମ

ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ନୟାଗଡ଼ ଓ ଖୋର୍ଦ୍ଧା ବନଖଣ୍ଡକୁ କାଠ ଆସିଛି । ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳ ୬ଟାରୁ ୧ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି କାଠ ବିକା କାମ ଚାଲିବ । ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ଶ୍ରାମିକର ମୁଖ୍ୟ ପ୍ରଶ୍ନାବଳ ପାଠୀ ନବିନ୍ଦ୍ରିତ, କଟକବର୍ଷ ରଥପାତ୍ର ପାଇଁ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି । ରାମନବମାରେ ରାଜିନିତି ଅସୁବିଧା ପ୍ରଥମ କାଠ ବିକ୍ରୟ କରାଯାଇଛି । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ କଟକ ସଦର ବିଧାନକ ଭଙ୍ଗ ପ୍ରକାଶ ପୋ, କଟକ ମହାନଗର ନିଗମ ୫୦ ନମ୍ବର ଡ୍ବାର୍ଡର କର୍ମଚାରୀଙ୍କର ସହଯୋଗ ଲୋକ ଓ ଅନୁମୋଦିତ ହେଉଥିବ ଥିଲେ ।

ଭାଲୁ ଆକ୍ରମଣରେ ୨ ଗୁରୁତର

କେନ୍ଦ୍ରୀୟ/ପାଟଣା, ୨୪ (ନବେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ପଟ୍ଟନାୟକ/ବୀର କିଶୋର ଦାଶ)

କେନ୍ଦୁଝର ଜିଲ୍ଲା ସଦର ଓ ପାଟଣା ରେଞ୍ଜରେ ଆକ୍ରମଣରେ ୨ ଜଣ ଗୁରୁତର ହୋଇଛନ୍ତି । ଗୁରୁ ରେଞ୍ଜ ରଘୁନାଥପୁର ଗ୍ରାମର ଆଲୋମଣି ମ ସ୍ବାମୀମୁଣ୍ଡା ସାହିର ରେକେଣ୍ଡା ମୁଣ୍ଡାଙ୍କ ପୁଅ ବନ ବିଭାଗ ପକ୍ଷର ଉଦ୍ଧାର କରାଯାଇ ମେଡିକାଲ

ପ୍ରକାଶି ଯେ, ସଦର ରେଞ୍ଜି ଅନ୍ତର୍ଗତ ଆଲୋମଣି ଉଦ୍‌ବାର ସକାଳ ୬ ଟାରେ ଘର ପାଖକୁ ମହୁଳା ତୋଳିବାକୁ ଯାଆନ୍ତୁଲେ । ସେହି



ମେଡିକାଲରେ ଚିକିତ୍ସିତ ହୁଏତର ସୁବଦା ।



ମେଢ଼ିକାଲରେ ଚିକିତ୍ସିତ ଗୁରୁତର ଯୁବକ ।

ଧାଇଁ ଅଧିଥିଲେ । ଭାଙ୍ଗି ପାଖ ଲଙ୍ଗା
ଗ୍ରାମବାସୀ ତାଙ୍କୁ ଉଦ୍ଧାର କରି କେନ୍ଦୁଝର ଜିଲ୍ଲା
ଭର୍ତ୍ତି କରିଥିଲେ । ଖବର ପାଇ ବନ ବିଭାଗ କର୍ମୀ
ପହଞ୍ଚି ତାଙ୍କର ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥା କୁଣ୍ଠିଥିଲେ ।
ପ୍ରାଚୀନ କରିବା ହେ ଗ୍ରାମବାସୀଙ୍କୁ ସ୍ମରଣ ।
ହେପିସି ପାଟଣା ଲେଖି ସାମୁଦ୍ରିୟ ।
ସକାଳେ ଏକ ଭାଙ୍ଗୁପଣି ଅଧିଥିଲା । ମାର୍ଗଦର୍ଶକ
ଛଡ଼ା ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଆଜ୍ଞାନୀ କରିଥିଲା ।
ବନ ବିଭାଗ କର୍ମଚାରୀ ଉଦ୍ଧାର କରି ପାଟଣା
ଭର୍ତ୍ତି କରିଛନ୍ତି । ତାଙ୍କ ବାମ ଜଫରେ ଖଟି
ହୋଇଛି । ମୁଖାପରି ଗାମରେ ଭାଙ୍ଗି ସକାଳୁ
ଅଧିଥିଲା । କୁଟ୍ସାସାହିର ଲୋକେ ସଂସଦଙ୍କ
ପରତୋଡ଼ାବାରୁ ଭାଙ୍ଗି ପାଟଣା ସଂରକ୍ଷିତ ଜ
ପାଖରେ ଭାଙ୍ଗୁ ବୁଲୁଥିବାରୁ ଲୋକେ ଭୟଭୀ




WIDEST RANGE WITH SUPERIOR QUALITY

SIRF **TRUE VALUE** PE





376 Quality Checks



3 Free Services & Up to 1 Year Warranty*



Verified Car History*

For enquiry, call 1800 102 1800 | Visit www.marutisuzukitruevalue.com

*T&C apply. Verified Car History & Warranty applicable only on True Value certified cars. Free service is applicable on labor charges only. Appearance of black shades on the glass is due to lighting effect.

CELEBRATING

50 LAKH+

HAPPY FAMILIES

SCAN TO KNOW MORE

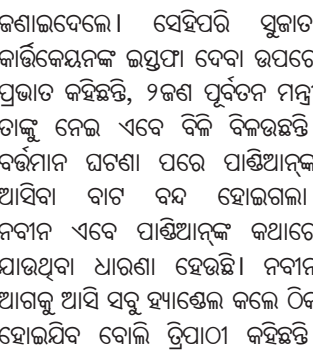


BERHAMPUR: SKY AUTOMOBILES: 7381019416, 7440011607.

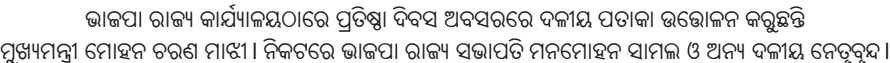
ସବୁ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ପୂରଣ କରିବୁ: ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ

ସଞ୍ଚିତ, ପାଣ୍ଡିଆନଙ୍କ ଉପରେ ବର୍ଷିଲେ
ବରିଷ୍ଠ ନେତା ପ୍ରଭାତ ତ୍ରିପାଠୀ

■ ଏଭଳି କହିବା ପାଇଁ
ସମ୍ବିଜ୍ଞର କ'ଣ ଔକାଡ଼ ଅଛି
■ ପାଣ୍ଡିଆନ ବିଜେଡି ପାଇଁ ବୋଝ



ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦିଙ୍କ ନେତୃତ୍ବରେ ରାଜ୍ୟରେ ପ୍ରଥମଥର ପାଇଁ ଭାଜପା ଏକାକୀ ସରକାର ଗଠନ କରିବାରେ ସକ୍ଷମ ହୋଇଛି ବୋଲି ଗୁଆମନ୍ତ୍ରଣ ମୋହନ ରଣା ମାଝି କହିଛନ୍ତି । ଭାଜପା ରାଜ୍ୟ ଶାସ୍ତ୍ରୀୟାକ୍ଷମରେ ଦଳର ୪୭ତମ ପ୍ରାର୍ଥୀ ଦିବ୍ୟ ପାଲନ ଅବସରରେ ଗୁଆମନ୍ତ୍ରଣ କହିଛନ୍ତି, ନିର୍ବାଚନ ସମୟରେ ଏଂକଳ୍ପପତ୍ରରେ ଯାହାସବୁ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ଦିଆଯାଇଥିଲା, ସରକାର ଗଠନର ମାତ୍ର ୧୦ମାସ ଅବଧି ମଧ୍ୟରେ ଅଧିକାଂଶ ପୂରଣ କରିପାରିଛି । ୨୦୧୭ରେ 'ବିକଶିତ ଓଝିଲା' ଗଠନ କରିବାକୁ ଭାଜପା ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିଛି । ସମସ୍ତଙ୍କ ଓଝଣ ପରିଶ୍ରମ ବଳରେ ଏବଂ ସରକାର ଓ ଦଳର ସମନ୍ବିତରେ ଏକାଦି ଏହି ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ କରିପାରିବା ଏଥିପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱାର୍ଥକୁ ଉପସ୍ଥାପନ କରି ଯାହାକୁ ସ୍ୱାର୍ଥ ହାସଲ ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ପଡ଼େ । ଗୁଆମନ୍ତ୍ରଣ କହିଛନ୍ତି ପଣ୍ଡିତ ବାବୁଦୟାଲଜୀଙ୍କ ଅନ୍ବେଷାଦେ ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁପ୍ରାଣିତ ହୋଇ ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କୁ ସମାଜର ଗୁଆମନ୍ତ୍ରଣ ସେବାରେ ସମ୍ବିଶ୍ଟକରିବା ବଡ଼ ଶପଥ ନେଇ ରହିବେ । ଉପସ୍ଥାପନା ଆରମ୍ଭରୁ ଜନତା ପାର୍ଟି । ଲକ୍ଷ୍ୟ



ଥୁଲା, ସମ୍ବାବର ତଳସ୍ତରରେ ରହୁଥିବା ଲୋକଙ୍କ ପାଖରେ ବିକାଶ ପହଞ୍ଚାଇବା ଓଡ଼ିଶାରେ ଡବଲ ଇଞ୍ଜିନ ସରକାର କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛି। ଆମର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି ସମୃଦ୍ଧ ଓ ବିକଶିତ ଓଡ଼ିଶା ଗଠନ। ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦି ୨୦୪୭ରେ ବିକଶିତ ଭାରତ ଗଠନ କରିବା ପାଇଁ ଯେଉଁ

ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିଛନ୍ତି, ସେଥିରେ ଓଡ଼ିଶା ପ୍ରମୁଖ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିବ। ସେଥିପାଇଁ ଓଡ଼ିଶା ସରକାର ନିରନ୍ତର ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଚାଲିଛନ୍ତି ବୋଲି ପୃଷ୍ଠାମନ୍ତ୍ରୀ କହିଛନ୍ତି ।

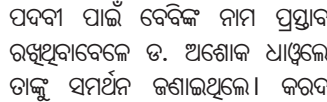
ଭାଜପା ରାଜ୍ୟ ସଭାପତି ମନମୋହନ ସାମଲ କହିଛନ୍ତି, ରାଷ୍ଟ୍ରବାଦୀ ବିଚାରକୁ ଆଧାର କରି ୧୯୮୦ରେ

ଗଠନ ହୋଇଥିବା ଭାଜପା ଚା'ର
୪୬ତମ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଦିବସ ପାଳନ କରୁଛି
ସେତେବେଳେ ଦେଶର ରାଜନୈତିକ
ବିକଳ୍ପ ଭାବେ ଭାରତୀୟ ଜନସଂଘର
ନୀତି, ଆଦର୍ଶ, ବିଚାରଧାରା ଏବଂ
ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ସ୍ୱୟଂସେବକ ସଂଘର ଡ୍ୟାଗ୍ରାମ
ତପସ୍ୟା ଓ ସାଧନାରୁ ଭାରତୀୟ ଜନତା

ପାର୍ତି ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା । ଦୀର୍ଘ
କର୍ଷଣ ସଂଘର୍ଷ ପରେ ଭାଙ୍ଗପା ଏବେ
ବିଶ୍ୱର ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ରାଜନୈତିକ
ଦଳ ଭାବେ ଉଭା ହୋଇଛି । ୨୯ଟି
ରାଜ୍ୟରେ ଦଳ ଏବେ ଶାସନ କ୍ଷମତାରେ
ରହିଛି ବୋଲି ମନମୋହନ କହିଛନ୍ତି ।
ରାଜ୍ୟ ପ୍ରଭାବୀ ବିଜୟପାଳ ସି
ତୋମାର କହିଛନ୍ତି, ଭାଙ୍ଗପା ସରକାର
ରାଷ୍ଟ୍ର, ଶ୍ରମିକ, ମହିଳା, ଯୁବକ, ଗରିବ
ପ୍ରଭୃତିସବର ଲୋକଙ୍କ କାମ କରୁଛି
ବନ୍ଧୁ ସଂଘର୍ଷ ପରେ ପଞ୍ଜିତ ଦାନ୍ଦଧାଲ
ଉପାଧାରଙ୍କ ବିଚାରଧାରରେ ଭାରତୀୟ
ଜନତା ପାର୍ଟି ଗଠନ କରାଯାଇଥିଲା ।
ଡ଼ିଗମୁଲୁକୁ ଜାତୀୟସ୍ତର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦଳଟି
ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ଯେପରି ନିରପେକ୍ଷତା
ବହୁଳ ରହିବ ସେ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ
ଦିଆଯାଇଥିଲା । ଭାଙ୍ଗପା ସବୁବେଳେ
ସମାଜର ଶେଷ ପାହାଚରେ
ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ବିକାଶ ପାଇଁ ଗୁରୁତ୍ୱ
ଦେଇଛି ବୋଲି ଡୋମାର କହିଛନ୍ତି ।
ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ରାଜ୍ୟ
ସାଧାରଣ ସମ୍ପାଦକ (ସଂଗଠନ)
ମନସ ମହାନ୍ତି, ରାଜ୍ୟ ଉପସଭାପତି
ବିରଞ୍ଚି ନାରାୟଣ ତ୍ରିପାଠୀ, ରାଜ୍ୟ
ସଭା ସଦସ୍ୟ ସୁଜିତ ଦୁମାଲ, ସାଂସଦସମୂହ
ବଳଭଦ୍ର ମାଝୀ ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ।

ଏମ.ଏ. ବେଢ଼ି ସିପିଏମ୍ ସାଧାରଣ ସମ୍ପାଦକ

ପଲିଟିସ୍‌ସରୋର, ପ୍ରଜାଣ, ବିଜ୍ଞା କରାଟ ଓହରିଲେ



ମାତ୍ର ୩୩ ଭୋଟ ପାଇ ଯାହାଯାଇଛନ୍ତି
ପାର୍ଟି କଂଗ୍ରେସ ୮୪ କରିଥା। ଯେହ୍ନେ
କଫିଟି ନିର୍ବାଚିତ କରିଥିବାବେଳେ ଗୋଟିରି
ସଦସ୍ୟ ପଦ ଖାଲି ରହିଛି। ପଲିଟିକ୍ସରେ
ସଦସ୍ୟ ସଂଖ୍ୟା ବର୍ତ୍ତମାନ ୧୬
ରହିଥିବାବେଳେ ସଂସ୍ଥାକୁ ୧୮୮ ବଢ଼ାଇବା
ପାଇଁ ୨୪ଟମ ପାର୍ଟି କଂଗ୍ରେସରେ ନିଷ୍ପତ୍ତି
ନିଆଯାଇଥିଲା। କେବଳ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ
ପିନାରାୟ ବିଜୟନଙ୍କ ପଲିଟିକ୍ସରେ
ସଦସ୍ୟତାକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ବଢ଼ାଇଦିଆଯାଇଛି
ପ୍ରକାଶ କରାଟ, ତ୍ରିୟା କରାଟ
ସଦସ୍ୟାୟଙ୍କ କାରଣରୁ ପଲିଟିକ୍ସରେତା
ଓଡ଼ିଶାକୁଥିବାବେଳେ ସେମାନଙ୍କ
ନିମନ୍ତ୍ରିତ ସଦସ୍ୟ ଭାବେ ରଖାଯାଇଛି

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୪ (ରବିନାରାୟଣ ଜେନା)

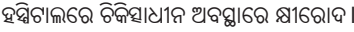
ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକ ଏବେ ଗୃହବ୍ୟାପୀ
ଗତ ବିଧାନସଭା ଅଧିବେଶନରେ
ଅଟକାବସ୍ଥାକୁ ଦେଖି ନରବିହୀ ଅହୁରୁ
କହିଛନ୍ତି, ବେଶେ ଅଧିବେଶନ କାଳରେ ୨
ଡିଗିଟରେ ଗତିବାସ୍ତା ବଚନ ଶାସନର
ଓ ବେଶେ ଯେଉଁ ବାସ୍ତା ପରିଚିତ କରନ୍ତି
ବୋଲି ବାସ୍ତାବ୍ୟତା ନାହିଁ, ଗାନ୍ଧୀ ସମ୍ପର୍କ
ଅଗଣିତାନ୍ତର ଓ ଅସାଧ୍ୟାନ୍ତର। ସଂପ୍ରତି
ଗୃହ ଅଫ ବେଶେ ଅଧିବେଶନ ବିଧାନସଭା
ଗୃହ ପରିଚାଳନା ହେଉନାହିଁ। ସମସ୍ତ
ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକ ଏବେ ଗୃହବ୍ୟାପୀ
ଗତ ବିଧାନସଭା ଅଧିବେଶନରେ
ଅଟକାବସ୍ଥାକୁ ଦେଖି ନରବିହୀ ଅହୁରୁ
କହିଛନ୍ତି, ବେଶେ ଅଧିବେଶନ କାଳରେ ୨
ଡିଗିଟରେ ଗତିବାସ୍ତା ବଚନ ଶାସନର
ଓ ବେଶେ ଯେଉଁ ବାସ୍ତା ପରିଚିତ କରନ୍ତି
ବୋଲି ବାସ୍ତାବ୍ୟତା ନାହିଁ, ଗାନ୍ଧୀ ସମ୍ପର୍କ
ଅଗଣିତାନ୍ତର ଓ ଅସାଧ୍ୟାନ୍ତର। ସଂପ୍ରତି
ଗୃହ ଅଫ ବେଶେ ଅଧିବେଶନ ବିଧାନସଭା
ଗୃହ ପରିଚାଳନା ହେଉନାହିଁ। ସମସ୍ତ

ଆବେ ଏହାକୁ ଉତ୍ତ୍ୟେନ କରି ଚାଲିଛନ୍ତି ।
ଗୁରୁର ବିକ୍ରମେୟ କିଲି ଚାଲିବ ଗାହା
ସମ୍ପାଦନର ସ୍ବପ୍ନ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ରହିଛି ।
୨୦୦୫ର ସଂଶୋଧିତ ନିୟମ ଅନୁଯାୟୀ
ଗୁରୁ ଦେବବିକ୍ରମ ରାତି ୭ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ
ଚାଲି ପାରିବ । ଏହି ସମୟର କିଛି
ଆବଶ୍ୟକ ବୋଲି ବାବୁସାହେବ ମନେକରନ୍ତି,
ତେବେ ଆଉ ୨ ସପ୍ତାହ ଅର୍ଥାତ୍ ରାତି ୯ଟା
ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅବଧି ବଢ଼ାଇପାରିବେ ।
ହେଲେ ଏବର ଗୁରୁର ନାତି ନିୟମକୁ
ଭାଙ୍ଗିପା ସଫଳତା ଓ ବିକ୍ରମ ଅବମାନନା
କରିଛନ୍ତି । ଉଦାହରଣ ସ୍ବରୂପ ସମ୍ପାଦନ
ଅର୍ପଣାଦା କରିଛନ୍ତି । କାଲେ କାଗ୍ରୋସ

ସଦସ୍ୟା ଗୁହରେ ଯୁଗ୍ମବୀର ହସିଲା ପ୍ରସଙ୍ଗ ଉଠାଇ ସରକାରଙ୍କୁ ଅଳଙ୍କରେ ପକାଇଲେ । ସେଥିପାଇଁ ୨୯ଟି ଏଭଳି ନାଟକ ରଚିଛନ୍ତି । ନରସିଂହ ଓଁକ୍ଷୁପ ବିଲ୍ଲୁକ ନେଇ ଆହୁରି କବିଛନ୍ତି, ବିଗେଡ଼ି ଯେଉଁଠାରେ ସନ୍ଧ୍ୟାବେଳେ ଗୋରୁଛନ୍ତି ବୋଲି ଜଣେଇଟି ବାସ୍ତବରେ କଥା ଗାଆନ୍ତି ଗୁହରଂ, ସେମାନେ ରାଜ୍ୟବାସୀଙ୍କ ସହିତ ଛଳନା କରୁଛନ୍ତି । ଭାଗ୍ୟ ସହିତ ତାଙ୍କର କାଣ ଡିଲ୍ଲ ହେଲା ଯେ କଥା ପଲ୍ଲୀ ଗଲା । ସନ୍ଧ୍ୟାସା ପ୍ରହୁଳପକରେ ରହି ବିଗେଡ଼ି ଚଳାଉଛନ୍ତି, ଏମିତି କି ନଗରୀରେ ଗୁହରଂର ଏକ ରଖୁଛନ୍ତି; ଯେଉଁଠିପାଇଁ ବିଗେଡ଼ିରେ ଏବେ ବିଭ୍ରାନ୍ତ ଦେଖାଦେଉଛନ୍ତି ।

ଅପରାଧ

ପୋଲିସ ଏନକାଉଣ୍ଟର

[illegible]

ନାୟକଙ୍କୁ ଧରିବା ପାଇଁ ଜଣି ରହିଥିଲେ । ସ୍ତ୍ରୀରୋଦ ଏକ ପଲସର ବାଇକ୍ (ଓଡ଼ିଶା ୩୩ ଏଏଚ୍ ୧୨୮୦) ଯୋଗେ ଆହୁଥିବା ଦେଖି ପୋଲିସ୍ ଡାକ୍ତା ଆତ୍ମସମର୍ପଣ କରିବାକୁ କହିବାକୁ ସେ ନିଜ ପାଖରେ ରଖିଥିବା ବନ୍ଧୁଙ୍କୁ ପୋଲିସ୍ ଉପରକୁ ବୁଲି ରାଉନ୍ଦ ବୁଲି ଚଳାଇଥିଲେ । ଗାଉନ ଥାମା ଅଧିକାରୀ ରକ୍ଷଣାତ୍ମକ ଭାବେ ଗୋଟିଏ ରାଉନ୍ଦ ବୁଲି ଚଳାଇ ମୁହାଁରା ଆତ୍ମସମର୍ପଣ କରିବାକୁ କହିଥିଲେ । କିନ୍ତୁ ସ୍ତ୍ରୀରୋଦ ଆଉ ଗୋଟିଏ ରାଉନ୍ଦ ବୁଲି

ଚଳାଇ ସମ୍ମୁଖୀନ ବାଟିକା ଆୟ ବରିଷ୍ଠ
 ଭିତରକୁ ଖସି ପକାଇଯିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା
 କରିଥିଲେ । ଏହି ସମୟରେ ପୋଲିସ ଆଇ
 ଗୋଟିଏ ରାଉଣ୍ଡ ଗୁଳି ଚଳାଇଥିଲା । ଗୁଳିଟି
 ସିଧା କ୍ଷୀରୋଦକ ଡାହାଣ ଗୋଡ଼ରେ
 ବାଜିଥିଲା । ପକ୍ଷରେ ସେ ଗୁରୁତର ହୋଇ
 ବାଇକରୁ ପଡ଼ିଯାଇଥିଲେ । ପୋଲିସ
 କ୍ଷୀରୋଦକରୁ ଉଦ୍ଧାର କରି ଜିଲା ମୁଖ୍ୟ
 ହସ୍ପିଟାଲରେ ଭର୍ତ୍ତି କରାଇ କ୍ଷୀରୋଦକ
 ଦିନ ହେଉଥିବା ଅଞ୍ଜଳି ଗୋଲାଗଡ଼ିଆ
 ବୋଲି ଜଣାପଡ଼ିଛି । ତାଙ୍କ ନାମରେ

ଅନୁଗୋଳ, ଦେବଗଡ଼, ଡେକାନାଲ ଜିଲ୍ଲାରେ ଅନେକ ଲୁଟ୍, ରାହାଜାନି ଓ ଡକାୟତି ଭଳି ସକ୍ରିୟ ଆପରାଧକୁ ମାମଲା ରହିଛି, ଯାହାକୁ ଲୋକ ବିଚଳି ଥାଆନ୍ତି । ପକ୍ଷରୁ କ୍ଷାମାର୍ଥକୁ ଧରିବା ଉଦ୍ୟମ ଜାରି ରହିଥିବା ବେଳେ ଅନୁଗୋଳ ଏସ୍ପି ରାଘୁଲ ଜୈନ ଏକ ଖବରଦାତା ସମ୍ପର୍କୀୟରେ ପ୍ରଶ୍ନାତ୍ତ କରିଛନ୍ତି । ସେହିପରି ତାଙ୍କ ସହଯୋଗୀ ସୁଶାନ୍ତକ ନାମରେ ମଧ୍ୟ ଏ ଜିଲ୍ଲାର ଅଧିକାଂଶ ଥାନାରେ ୩୦ରୁ ଅଧିକ ମାମଲା ସହ ୭ରୁ ଅଧିକ ଜାନିନସହାନ ପରଖାନ୍ତା ରହିଥିବା ସେ କହିଛନ୍ତି । ଏହି ଖବରଦାତା ସମ୍ପର୍କୀୟରେ ଆଚିଷ୍ଟିତାମ ଏସ୍ପି ରାଜୀବ ଲୋଚନ ପଣ୍ଡା, ଅମିଲ ବେରଣିଆ ଓ ସ୍ୱେଶାଲ ସ୍ୱାଇଁଙ୍କ ଅଧିକାରୀମାନେ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ।

ତାଳଚେର ହାଟ

ଗୁଳିକାଣ୍ଡରେ ସମ୍ପୃକ୍ତ

ତାଳଚେର ହାଟରେ ଗତ ଗାତ୍ରୁଆସର ୨୨ରେ ସହଯୋଗୀ ସୁଶାନ୍ତ ନାୟକଙ୍କ ସହ ମିଶି କ୍ଷାମାର୍ଥ ଗୁଳିକାଣ୍ଡ କରି ଖସି ପଳାଇଥିଲେ । ସୁଶାନ୍ତ ନାୟକଙ୍କୁ ପୋଲିସ ପୂର୍ବରୁ ଏନ୍‌ଡାରଖର କରିସାରିଛି ।

୩ ଜିଲ୍ଲାରେ ଅପରାଧ

ଅଭିଯୋଗ ଅନୁଯାୟୀ, ଅନୁଗୋଳ, ଦେବଗଡ଼, ଡେକାନାଲ ଜିଲ୍ଲାରେ

ଶ୍ରୀରୋଦ ଓ ସୁଶାନ୍ତ ଆପରାଧିକ
 ନେତୃତ୍ୱ କରି ସ୍ଥାପନ କରିଥିଲେ । ସେମାନଙ୍କ
 ବିଚ୍ଛିନ୍ନ ଥାନାରେ ୩୦ରୁ ଅଧିକ ମାମଲା
 ରହିଛି । ସର୍ବାଧିକ ମାମଲା ଛେଡ଼ିପଦ
 ଥାନାରେ ରହିଛି । ଅକ୍ଟୋବର ୯ରେ
 ଦେବଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲା ଖଜୁରପାଲି ଥାନା ଛକଟୁ
 ଏକ ଗ୍ରାମର ବାଲକ ଚୋରି, ଏନ୍‌ଟିପିସି
 ଥାନା ତେଲିସିନ୍ଧା ଗ୍ରାମର ଜଣେ
 ଦୋକାନୀଠାରୁ ଶ୍ରୀରୋଦ ଓ ତାଙ୍କ ଗ୍ୟାଲ
 ୨୫ ହଜାର ଟଙ୍କା ଲୁଟି, ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୫ରେ
 ଖମ୍ବାର ଥାନା କଣ୍ଡିଆପଣି ଗ୍ରାମ ନିକଟରେ
 ଏକ ବୋଲେରୋରେ ଯାଉଥିବା ଜଣେ
 ବ୍ୟବସାୟୀଙ୍କଠାରୁ ୧୦ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା
 ଲୁଟି କରିଥିଲେ । ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୨ରେ
 ଏକଘରୀଆ ବିକିସର ଛକରୁ ଗୋଟିଏ
 ଲକ୍ଷରୁ ଶ୍ରୀରୋଦ ଓ ତାଙ୍କ ଗ୍ୟାଲ ୨
 ଲକ୍ଷ ୩୩ ହଜାର ଟଙ୍କା ଲୁଟି ନେଇଥିଲେ ।
**୨୦୧୧ରୁ ଆପରାଧିକ
 ମାମଲାରେ ଜଡ଼ିତ**
 ୨୦୧୧ରୁ ଶ୍ରୀରୋଦ ଆପରାଧିକ
 କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଜଡ଼ିତ ରହିଛନ୍ତି ।
 ୨୦୧୬ରୁ ଆଜି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅପରାଧ
 କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲିପ୍ତ ରହି ପୋଲିସ୍‌କୁ ସହ
 ସାଯମରେ ଟକ୍କା ଦେଇ ସେମାନଙ୍କ
 ହୋଇଯାଉଥିଲେ । ପୋଲିସ୍ ଶ୍ରୀରୋଦଙ୍କ
 ଧରିବାରେ ବିଫଳ ହୋଇଥିଲା ।

ରାମ ନବମୀ ଶୋଭାଯାତ୍ରାରେ ଯୁବକଙ୍କୁ ଛୁରାମାଡ଼

ଗୁରୁତର ସନ୍ତୋଷ କୁମାର ସାହୁ
କରିଥିଲେ। ସେଠାରେ ଅବସ୍ଥା ଗୁରୁତର
ହେବାକୁ ତାଙ୍କୁ ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲା ମୁଖ୍ୟ
ଚିକିତ୍ସାଳୟକୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତର କରାଯାଇଛି
ଆକ୍ରମଣର କାରଣ ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇନାହିଁ
ପୋଲିସ୍ ତଦନ୍ତ ଜାରି ରଖିଛି

ଆଦିବାସୀଙ୍କୁ ଠକେଇ, ଜଣେ ଗିରଫ

କୋରୁକୋଣ୍ଡା, ୬୮୫ (ଶିବଦର ସାହୁ)

ମାଲକାନଗିରି ଜିଲ୍ଲା ଓଜେଲ ଥାନା ଅନ୍ତର୍ଗତ ବିଜୁ ଗ୍ରାମର ଲୋକଙ୍କଠାରୁ ଲୁଣାଧିକ ବଙ୍କା ଠକେଇ ଅଭିଯୋଗରେ ଓଜେଲ ପୋଲିସ ଜଣେ ଅଭିଯୁକ୍ତ ଶନିବାର ଗିରଫ ପରେ କୋର୍ଟ ଚାଲାଣ କରିଛି। ସେ ହେଲେ ଡେଙ୍ଗାଳ ଜିଲ୍ଲା କାମାକ୍ଷାନଗର ଅଞ୍ଚଳର ସୁବେନ୍ଦ୍ର ପରଡ଼ା । ଏ ନେଇ ନଂ. ୯୨/୨୫ରେ



ପରଡ଼ା । ଏ ନେଇ ନଂ. ୯୨/୨୫ରେ
ଏକ ମାମଲା ଚାଲୁ କରାଯାଇଛି ।
ସୂଚନା ଅନୁଯାୟୀ, ଖଜୁରପୁଟ

ଗିରଫ ସ୍ତରେୟ ପରିଡ଼ା।

ଚେରାଗୁଡ଼ା, ବରୁଗୁଡ଼ା ଓ ବୁରିଗୁଡ଼ା ଗ୍ରାମର ପ୍ରାୟ ୨୦୦ରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ବ ଆଦିବାସୀଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରଭୋଜନ ଦେଖାଇ ସେମାନଙ୍କଠାରୁ ଲକ୍ଷାଧିକ ଟଙ୍କା ଠକି ନେଇ ସୁରେନ୍ଦ୍ର ପଟ୍ଟନାୟକଥିଲେ । ସେ ଲୋକଙ୍କୁ କହିଥିଲେ, ତତ୍ତେମାନେ ଯେତିକି ଟଙ୍କା ବାଣିଜ୍ୟ, ଭଦ୍ର ଟଙ୍କା ଏ ବର୍ଷ ପରେ ତିନିଗୁଣ ହୋଇଯିବ । ମାଧବୁ ମାଧବ କିଛି କିଛି ସୁଧ ଆକାରରେ ମିଳିବ ବୋଲି ସେମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଭୋଜନ ଦେଖାଇ ୨୦୨୨ରୁ ଲୋକଙ୍କଠାରୁ ଟଙ୍କା ନେବା ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ । ଲୋକମାନେ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରୁ ରଣ ଆଣି ସୁରେନ୍ଦ୍ରଙ୍କ ପାଖରେ ଜମା କରିଥିଲେ । ଏହାର କିଛି ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କେତେକ ଲୋକଙ୍କୁ ସୁଧ ଟଙ୍କା ମିଳିବାକୁ ସେମାନେ ଅଧିକ ଟଙ୍କା ପାଇବା ଆଶାରେ ସୁରେନ୍ଦ୍ରଙ୍କ ପାଖରେ ଅଧିକ ଟଙ୍କା ବାଣିଥିଲେ । ଗତ ଅକ୍ଟୋବରରୁ ସୁଧ ଟଙ୍କା ମିଳିବା ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବା ପରେ ଲୋକମାନେ ତାଙ୍କୁ ବାରମ୍ବାର ଫୋନ୍ ଯୋଗେ ଯୋଗାଯୋଗ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସୁରେନ୍ଦ୍ରଙ୍କ ଫୋନ୍ ବନ୍ଦ ରହିଥିଲା । ଲୋକମାନେ ବାଧ୍ୟ ହୋଇ ଓକିଲ ଆନାରେ ମାର୍ଚ୍ଚ ୧୬ରେ ସୁରେନ୍ଦ୍ରଙ୍କ ବିରୋଧରେ ଲିଖିତ ଏଡ଼ଲା ଗୋଥିଲେ । ସୁଦର୍ଶନ ଟାଙ୍କ ବିରୋଧରେ ମାର୍ଚ୍ଚ ୭ ଏପ୍ରିଲରେ ଲୋକମାନେ ଆଉ ଟୁଇଟି ଏଡ଼ଲା ଦେଇଥିଲେ । ଆନା ଅଧିକାରୀ ଧୀରେନ ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କ ନେତୃତ୍ବରେ ଏକ ସ୍ବଚ୍ଛ ଚିନ୍ତା ଘଟଣାର ତଦନ୍ତ ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲା । ଆନା ଅଧିକାରୀ ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କ କହିବା ଅନୁଯାୟୀ, ସୁରେନ୍ଦ୍ର ଲୋକମାନଙ୍କ ପାଖରୁ ପ୍ରାୟ ୩୦ଲକ୍ଷରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ବ ଟଙ୍କା ଆୟବାବ୍ତି କରିଛନ୍ତି । ତାଙ୍କ ନାଁରେ ମାଲକାନାସାହି ଜିଲାର ବିଭିନ୍ନ ଆନରେ ଆୟର ମାମଲା ରୁଟ୍ ହୋଇଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଛି ।

୪ ବର୍ଷର ଶିଶୁକାନ୍ୟାଙ୍କୁ ବଳାହାର

ଦେବଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲା ରିଆମାଳ ଥାନା ଅଞ୍ଚଳର
୪ ବର୍ଷୀଆ ଶିଶୁକନ୍ୟାଙ୍କୁ ଜଣେ ନାବାଳକ
ବଳାକୁାର କରିଛନ୍ତି । ଏବେକି ପାଡ଼ୁଡ଼ା ଶିଶୁ
ମା' ରିଆମାଳ ଥାନାରେ ଶନିବାର
ଅଭିଯୋଗ କରିଛନ୍ତି । ଶନିବାର ପୁ
ରବରାସ୍ତ୍ରରେ ଶିଶୁକନ୍ୟା ଖେଳୁଥିବା
ସମୟରେ ମୋବାଇଲ୍ ଦେଖାଇବା ବାସ୍ନା
ଶିଶୁକନ୍ୟାଙ୍କୁ ନାବାଳକ ନିଜ ଘରକୁ ଚେ
ବଳାକୁାର କରିଥିଲେ । ଘରକୁ ଆସି ଶି
କାନ୍ଦିଥିଲେ । ମା' କ'ଣ ପାଇଁ କାନ୍ଦୁଛ
ପଚାରିବାରୁ ସେ ଘଟଣା ସମ୍ବନ୍ଧରେ କ
ପାଡ଼ିତାଙ୍କ ଗୁରୁତ୍ୱାଙ୍କରେ କ୍ଷତ ଓ
ଦେଖି ତାଙ୍କ ମା' ରାତିରେ ରିଆମାଳ ଥାନା
ଅଭିଯୋଗ କରିଥିଲେ । ପୋଲିସ୍ ଏକ ମା
କର ଦେବ ଚଳାଇଛି । ନାବାଳକଙ୍କୁ ପରତ
କରିଛି । ସୋମବାର ଉଦ୍ଧାରକ୍ ତାଙ୍କୁ
ହେବ ବୋଲି ପୋଲିସ୍ ସୂଚନା ଦେଇ

ଲୁଗ୍ ପାଇଁ ଆସି ବୃଦ୍ଧାଙ୍କୁ ହତ୍ୟା
 ଘଟଣା, ୨ କୋର୍ଟ ଚାଲିଗଲା

ଏହି ଯାକପୁର ଜଳା ବାଲିଚନ୍ଦ୍ରପୁର ଥାନା ଅନ୍ତର୍ଗତ ତିରିଆ ଗ୍ରାମରେ ଶୁକ୍ରବାର ରାତିରେ ଲୁଟ କରିବାକୁ ଆସି ଜଣେ ବୁଢ଼ାଙ୍କୁ ହତ୍ୟା କରିବା ଘଟଣାରେ ରିବାବର ବାଲିଚନ୍ଦ୍ରପୁର ପୋଲିସ୍ ୨ ଜଣଙ୍କୁ ଗିରଫ କରି କୋର୍ଟ ଚାଲାଣ କରିଛି । ସେମାନେ ହେଲେ ତିରିଆ ଗ୍ରାମର ମଲୁଜି ଦାସ ଓ ବିବାଶ ଦାସ । ଉଭୟଙ୍କୁ କେସନଂ '୯୬/୨୫ରେ ଗିରଫ କରାଯାଇ କୋର୍ଟ ଚାଲାଣ କରାଯାଇଛି । ସୂଚନା ଅନୁଯାୟୀ, ଶୁକ୍ରବାର ରାତିରେ ତିରିଆ ଗ୍ରାମର କୌଶଲ୍ୟା ପତିଙ୍କ ଘରେ ସେହି ଗ୍ରାମର ମଲୁଜି ଓ ବିବାଶ ଲୁଟ କରିବାକୁ ପଶିଥିଲେ । ଘରେ କେବଳ କୌଶଲ୍ୟା ଓ ତାଙ୍କ ଝିଅ ମମତା ରହୁଥିଲେ । ସେମାନେ ରାତି

ଏହି ସୁସମାଚାରରେ
ଯାଇଥିଲେ । ଏହା
ରୂପେମାନେ ଚାଲୁ
ଥିଲେ । ଏଥିରେ
ବା ବେଳେ ଝିଅ
ଏ ବସନ୍ତରେ
ତପାଳିସକୁ ପୁରନା
ଆନା ଅଧିକାରୀ
ହୁଅନ୍ତୁ ଏ ସାଧାରଣ
ସମ୍ପ୍ରଦାୟ ଉପରେ
ପରି ଆଣି ତପକ
ଉପରେ ସ୍ବାକାର
ଉପରେ କରି କୋର୍
ପୋଲିସ କରିଛି ।

ପୁଅର ଶାବଳ ମାଡ଼ରେ
ବାପା ମୃତ, ମା' ଗୁରୁତର

ସମ୍ବଲପୁର ଜିଲ୍ଲା ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଆନା ଅନ୍ତର୍ଗତ ଭୁବନେଶ୍ୱର ଗ୍ରାମରେ ରବିବାର ପୁଅର ଶାବକ ମାଡ଼ରେ ବାପାଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଥିବା ବେଳେ ମା' ଗୁରୁତର ହୋଇଛନ୍ତି । ମୃତକ ହେଲେ ଗୟା ମଲ୍ଲିକ (୮୦ ବର୍ଷର) ଗୁରୁତର ଆହତ ଉଦିଆ ମଲ୍ଲିକ (୭୨) କୁ ସମ୍ବଲପୁର ଜିଲ୍ଲା ମୁଖ୍ୟ ଡାକ୍ତରୀକାଳୀନରେ ଭର୍ତ୍ତି କରାଯାଇଥିଲା । ଅଭିଯୁକ୍ତ ପୁଅ ବାଳକୃଷ୍ଣ ମଲ୍ଲିକ (୪୫) କୁ ପୋଲିସ୍ ଆନାକୁ ନେଇ ପରଗାଡ଼ରେ ବାଳକୃଷ୍ଣ ମିଳିଥିବା ସୂଚନା ଅନୁସାରେ ରହିବାର ଅପରାହ୍ନରେ କୌଣସି କଥାକୁ ନେଇ ଗୟା ଓ ବାଳକୃଷ୍ଣଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବଚସା ହୋଇଥିଲା । ଏଥିରେ ଉତ୍ତମ୍ଭାସ୍ତ୍ରା ହୋଇ ବାଳକୃଷ୍ଣ ଏକ ଶାବକରେ ବାପାଙ୍କୁ ଆତ୍ମନିଶ୍ଚୟ କରିଥିଲେ । ତାଙ୍କୁ ପୁରୀରୁ ବେବାକୁ ଆସିଥିବା ମା' ଉଦିଆ ମଧ୍ୟ ଏଥିରେ ବର୍ତ୍ତି ନ ଥିଲେ । ଆତ୍ମନିଶ୍ଚୟରେ ଗୟା ଓ ଉଦିଆ ଗୁରୁତର ହୋଇଥିଲେ । ସ୍ଥାନୀୟ ଲୋକେ ତରାଇକୁ ଗୁରୁତର ଅବସ୍ଥାରେ ଉଦ୍ଧାର କରି ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଗୋଷ୍ଠୀ ବାସ୍ନାକେନ୍ଦ୍ର ନେଇଥିଲେ । ସେଠାରେ ତାହାର ଗୟାକୁ ପୁରୀ ଘୋଷଣା କରିଥିଲେ । କଥବର ପାଇ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଆନା ପୋଲିସ୍ ଘଟଣାସ୍ଥଳରେ ପହଞ୍ଚି ଅଭିଯୁକ୍ତ ବାଳକୃଷ୍ଣଙ୍କୁ ହେବାବନ୍ଦକୁ ନେଇଛି ।

ଆଜି ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଦିବସ । ସେ ସମ୍ପର୍କିତ ବିଷୟକୁ ନେଇ ଉପସ୍ଥାପନା...

ସୁସ୍ଥ ପ୍ରାରମ୍ଭ: ଆଶାପୂର୍ଣ୍ଣ ଭବିଷ୍ୟତ



ଡା. ରାମଚନ୍ଦ୍ର ରାଉତ

“ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂସ୍ଥା (ୱାର୍ଲ୍ଡ୍ ହେଲ୍ଥ ଅର୍ଗାନାଇଜେଶନ) ପ୍ରତିବର୍ଷ ଏପ୍ରିଲ ୭ ତାରିଖକୁ ‘ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଦିବସ’ (ୱାର୍ଲ୍ଡ୍ ହେଲ୍ଥ ଡେ) ଭାବରେ ପାଳନ କରିଥାଏ । ଏହି ଦିବସରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଷୟକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ବାର୍ତ୍ତା ସ୍ଥାନ କରାଯାଇଥାଏ । ଏହି ଦିବସ ଅବସରରେ ଚଳିତବର୍ଷର ବାର୍ତ୍ତା ହେଉଛି- ‘ସୁସ୍ଥ ପ୍ରାରମ୍ଭ: ଆଶାପୂର୍ଣ୍ଣ ଭବିଷ୍ୟତ’ । ଏହି ବାର୍ତ୍ତା ସୁସ୍ଥପ୍ରସାରା ଅଟେ ଏବଂ ଏହାର ମୁଖ୍ୟ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକ ହେଲା ମା’ ଓ ଶିଶୁର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସୁରକ୍ଷା ଏବଂ ମୃତ୍ୟୁହାରକୁ ସର୍ବକାଳୀନ ନିମ୍ନସ୍ତରକୁ ଆଣିବା । ସାଧାରଣତଃ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସୂଚକାଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ମୁଖ୍ୟ ତିନିଗୋଟି ସାମ୍ପ୍ରତିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅବସ୍ଥା ବିଷୟରେ ସୂଚାଇ ଥାଏ । ଶିଶୁ (ଏକ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ) ମୃତ୍ୟୁହାର, ମାତୃ ମୃତ୍ୟୁହାର ଏବଂ ଆତ୍ମହାନିକ ପ୍ରସବ ହାରଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି ମୁଖ୍ୟ- ଯେଉଁଥିରୁ କି ମା’ ଓ ଶିଶୁଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅବସ୍ଥା ବିଷୟରେ ଜାଣିହୁଏ ।”



ପ୍ରତି ବର୍ଷ ୨୦ ଲକ୍ଷରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହେବାର ପ୍ରଥମ ମାସରେ ହିଁ ଗୁରୁତର ଶିଶୁ ରୋଗ ଯୋଗୁ ପ୍ରାଣହରାନ୍ତି । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଆଉ ୨୦ ଲକ୍ଷ ମୃତ ଶିଶୁ ଜନ୍ମଗ୍ରହଣ କରିଥାଆନ୍ତି । ଏହା ଏପରି ଉଦ୍‌ବେଗଜନକ ଯେ ପ୍ରତି୭ ସେକେଣ୍ଡରେ



ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଗର୍ଭ ସମୟରେ ମା’, ପରିବାର ସଦସ୍ୟ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀମାନଙ୍କର ନିରନ୍ତର ପ୍ରଚେଷ୍ଟା ଯୋଗୁ ହୋଇପାରିଛି । ଏବେ ଆମ ଦେଶ ଓ ରାଜ୍ୟ ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସୂଚକାଙ୍କ ସହିତ କିମ୍ବା ଗ୍ଲବ୍‌ବିଶେଷରେ ଡା’ଠାରୁ ନିମ୍ନରେ ରହିଛି ଓ ଆତ୍ମହାନିକ ପ୍ରସବ ଶତ ପ୍ରତିଶତ ହେବାର ସ୍ୱପ୍ନ ପୂରଣ ହେବା ପାଇଁ ଯାଉଛି । ମା’ ଓ ଶିଶୁ ଗୋଟିଏ ଏକକ । ମା’ ଓ ଶିଶୁର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରସ୍ପର ସହ ଜଡ଼ିତ । ମାତୃ ଗର୍ଭରେ ଶିଶୁଟି ଦୀର୍ଘ ନଥା ମାସରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ସମୟ ଧରି ଅବସ୍ଥାନ ହେବା ପରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ଜନ୍ମଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ସମୟରେ ମା’ର ନିୟମିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଯାଞ୍ଚ, ଦରକାର ପଡୁଥିବା ଚିକାକରଣ, କେତେକ ଗୁରୁତର ରୋଗର ଠିକ୍ ଓ ଆଗୁଆ ନିରୂପଣ ତଥା ଚିକିତ୍ସା, କମ୍ ସ୍ତରରେ ପହଞ୍ଚିଛି । ଏହାର ମୁଖ୍ୟ ଶ୍ରେୟ ଆତ୍ମହାନିକ ପ୍ରସବର ସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି

ପରିପୂରଣ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ । ଏହିସବୁ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ କେନ୍ଦ୍ର ତଥା ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଅନେକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଚାଲୁ ରହିଛି । ୨୦୦୫ରୁ ଜନନୀ ସୁରକ୍ଷା ଯୋଜନା, ଜନନୀ ଶିଶୁ ସୁରକ୍ଷା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ, ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ମାତୃ ବନ୍ଦନା ଯୋଜନା, ସ୍ଥାନ (ସୁରକ୍ଷିତ ମାତୃତ୍ୱ ଅଭିଯାନ), ୨୦୧୬ରୁ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ପରି ସୁରକ୍ଷିତ ମାତୃତ୍ୱ ଅଭିଯାନ ଯୋଜନା, ଲକ୍ଷ୍ୟ, ପୋଷଣ ଅଭିଯାନ ଓ ଗ୍ରାମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ପରିମଳ ଓ ପୋଷଣ ଦିବସ, ଅମ୍ଳାନ (ରକ୍ତହୀନତାମୁକ୍ତ ଯୋଜନା) ପରି ଯୋଜନାଗୁଡ଼ିକ ଶିଶୁ ଓ ମାତୃ ମୃତ୍ୟୁହାରରେ ଅନେକ ମାତ୍ରାରେ ହ୍ରାସ ଆଣିଥିବା ବେଳେ ସେମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଚିକାକରଣ, କେତେକ ଗୁରୁତର ରୋଗର ଠିକ୍ ଓ ଆଗୁଆ ନିରୂପଣ ତଥା ଚିକିତ୍ସା, ଦରକାର ପଡୁଥିବା ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷା, ଆଇରନ୍, କ୍ୟାଲସିୟମ ଇତ୍ୟାଦିର

ଗୋଟିଏ ଶିଶୁ ମୃତ୍ୟୁମୁଖରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ସାଧାରଣତଃ ଶିଶୁ ମୃତ୍ୟୁର ଅଧାରୁ ଅଧିକ ମୃତ୍ୟୁ ପ୍ରଥମ ସାତ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଏବଂ ତିନି-ଚତୁର୍ଥାଂଶ ଏକ ମାସ ମଧ୍ୟରେ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଜନ୍ମର ପ୍ରଥମ ମାସ ଉଭୟ ଶିଶୁ ଓ ମା’ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ । ଏହା ସହିତ ପ୍ରସବ ପରବର୍ତ୍ତୀ ୪୮ ଘଣ୍ଟା ଅତି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥିବାରୁ ପ୍ରସୂତିମାନଙ୍କୁ ପ୍ରସବ ପରେ ଦୁଇ ଦିନ ଚିକିତ୍ସାକ୍ଷରରେ ରହିବା ପାଇଁ ପ୍ରବର୍ତ୍ତାଯାଇଥାଏ । କାରଣ ଏହି ସମୟରେ ମା’ର ପ୍ରସବପର ରକ୍ତକ୍ଷରଣ, ନବଜାତ ଶିଶୁର ନିମୋନିଆ, ଜଣ୍ଡିସ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ସଂକ୍ରମଣ ଇତ୍ୟାଦିର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ । ଏହି ସବୁ ରୋଗ ଓ ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗୁଡ଼ିକରେ ବିଶେଷ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ନବଜାତ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ଲାଗି ଚକ୍ରସ୍ତରରୁ ଉଚ୍ଚତମ ଚିକିତ୍ସା ସ୍ତର ଯାଏ ନବଜାତ ଆଇସିୟୁ (ଏନ୍‌ଆଇସିୟୁ)ର

ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇଛି । ଅନେକ ସମୟରେ ଗମନାଗମନର ସୁବିଧା ନ ଥିବା ସ୍ଥାନମାନଙ୍କରୁ ଓ ପ୍ରାକୃତିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ସମୟରେ ଯଥେଷ୍ଟ ଆଗରୁ ଗର୍ଭବତୀମାନଙ୍କୁ ପ୍ରସବ ସୁବିଧା ଥିବା ସ୍ଥାନକୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତରଣ କରାଯାଇଥାଏ । ଏସବୁ ସତ୍ତ୍ୱେ ମଧ୍ୟ ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଉଭୟ ଶିଶୁ ଓ ମାତୃ ମୃତ୍ୟୁହାରକୁ ଏଡ଼ାଇ ଦିଆଯାଇପାରୁନାହିଁ । ଏହା ମଧ୍ୟରେ କେତେକ ପ୍ରକାର ଜିନ୍‌ଗତ ରୋଗ, ବିକଳାଙ୍ଗ ଶିଶୁ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ମା’ର ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ (ଚକ୍ସିମିଆ), ଡାଇବେଟିସ୍, ରକ୍ତହୀନତା, ଥାଇରଏଡ୍‌ ନ୍ୟୁନତା ଇତ୍ୟାଦି ଯୋଗୁ ମଧ୍ୟ ମା’ ଓ ଶିଶୁ ଗୁରୁତର ଭାବେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥାଆନ୍ତି । କ୍ରମଶଃ ଏସବୁର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ନିମନ୍ତେ ଅନେକ କାର୍ଯ୍ୟ କରାଯାଇ ଯଥେଷ୍ଟ ଉନ୍ନତି କରାଯାଇପାରିଛି । ଏହାସହିତ ଡାକ୍ତରୀ ଚାଲିମ ପାଇଁ ଶିଶୁ ରୋଗ ଓ ସ୍ତ୍ରୀ ଏବଂ ପ୍ରସୂତି ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଶିକ୍ଷାର ସିଦ୍ଧି ସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି କରାଯିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସରକାରୀ ଚାକିରିରେ ଥିବା ଡାକ୍ତରମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଆନାଲୋଗିଆରେ LASA (କାର୍ବନ ରକ୍ଷାକାରୀ ନିଷ୍ପେତକ ଦକ୍ଷତା) ଓ E Moc (କରୁଡ଼ିକାଳୀନ ପ୍ରସୂତୀ ଯତ୍ନ) ଚାଲିମର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇ ଡାହାର ସୁଯୋଗ ଲାଭ କରାଯାଇଛି । ଚଳିତ ବର୍ଷ ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଦିବସ ବାର୍ତ୍ତାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଲା- ମା’ମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅର୍ଥାତ୍ ସେମାନଙ୍କୁ ଠିକ୍ ସମୟରେ ପଞ୍ଜୀକରଣ କରାଇ ପ୍ରତି ମାସ ଓ ପ୍ରତି ଦିନ ମାସରେ ଥରେ ସାଧାରଣ ଓ ବିଶ୍ୱ ପରୀକ୍ଷା କରାଇନେବା ଦରକାର । ପୁନଶ୍ଚ ଏବେ ୪ ବର୍ଷ ପୂର୍ବେ ଆମ ରାଜ୍ୟରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିବା ‘ପ୍ରସୂତି ବିଶେଷଜ୍ଞା’ ଚାଲିମରୁ ଚାଲିମପ୍ରାପ୍ତ ସେବିକାମାନେ ମା’ମାନେ କିପରି ସାଧାରଣ ଭାବେ ପ୍ରସବ କରିପାରିବେ ସେଥିମାନଙ୍କେ ପରାମର୍ଶ, ଚାଲିମ ଓ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ପ୍ରସୂତି କରାଉଛନ୍ତି । ଏହାଦ୍ୱାରା ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ଦ୍ୱାରା ହେଉଥିବା ପ୍ରସବ ସଂଖ୍ୟାରେ ହ୍ରାସ ହୋଇପାରିଛି । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଚିକିତ୍ସା କେନ୍ଦ୍ରରେ ଶିଶୁ ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞ, ବଡ଼ ବଡ଼ ସ୍ଥାନରେ ନବଜାତ ଶିଶୁରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଓ ଶିଶୁ ଶଲ୍ୟ ଚିକିତ୍ସକ ତଥା ଏନ୍‌ଆଇସିୟୁ ଏବଂ ପିଆଇସିୟୁ ଓ ଭେଣିଲେକ୍ସର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଆମ ରାଜ୍ୟ ଓ ଦେଶକୁ ଅନ୍ୟ ଦେଶଗୁଡ଼ିକ ଆଗରେ ଆଦର୍ଶ ରୂପେ ଛିଡ଼ା କରିପାରିଛି । -ବିଶ୍ୱ ଚିକିତ୍ସକ ତଥା ପୂର୍ବତନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ବିଭାଗ, ଓଡ଼ିଶା ମୋ: ୮୨୪୯୦୮୭୯୯୫

ଏପିଲେପ୍ସିର ଲକ୍ଷଣ



ଏପିଲେପ୍ସି ଏକାଧିକ ପ୍ରକାର । ପ୍ରକାରକୁ ଚାହିଁ ଲକ୍ଷଣ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ । କିନ୍ତୁ ବାତ ମାରିବା ଲକ୍ଷଣଟି ହିଁ ପ୍ରଧାନ ଓ ଏହା ଅନେକ ରୋଗୀଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇଥାଏ । ବାତ ମାରିବା ଆରମ୍ଭ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ଯେଉଁସବୁ ସୂଚନା ପ୍ରକାଶ ପାଇଥାଏ, ତାକୁ ଡାକ୍ତରୀ ଭାଷାରେ ‘ଅରା’ ବୋଲି କୁହନ୍ତି । ଗନ୍ଧ ଛାଡ଼ିବାର କିଛି କୁଆଡ଼େ ଲଜ୍ଜା ନ ଥାଇ ହଠାତ୍ ଗନ୍ଧ ବାରିବାର ଅନୁଭବ ହେବା, କୌଣସି ସୋରଷର ପିଲାବେଳେ ବାତ ମାରିବା ଲକ୍ଷଣ ହେବା, ପାଟି ଭିତରେ କିଛି ନ ଥାଇ ଆକସ୍ମିକ ଭାବରେ ସ୍ୱାଦ ଅନୁଭବ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ବାତ ମାରିବା ଧୀରେ କିରିବା, କୌଣସି ଅସ୍ପଷ୍ଟ ନ ଥାଇ ପେଟରେ ହଠାତ୍ ଅସ୍ପଷ୍ଟ ଅନୁଭବ ହୋଇଯିବା କିଛି ଅସମ୍ଭବ ନୁହେଁ ।

ଜାଣି ରଖାନ୍ତୁ



►ଯଦି ନିଜକୁ ସ୍ଥୁଳ ରଖିବା ପାଇଁ ସବୁବେଳେ ନିଜ ଜୀବନଶୈଳୀ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟପେୟ ପ୍ରତି ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କରନ୍ତୁ ।
►ରାତିରେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ପାଦ ଯୁଷ୍ଟି ଭଲ ଭାବେ ଧୁଅନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଭଲ ନିଦ ହୋଇଥାଏ ।
►ପ୍ରତିଦିନ ଜଳଖିଆରେ ଗଜାମୁଗା ଓ ଛୁଟ ମିଶ୍ରିତ ସାଲାଡ୍ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ । ଆପଣ ଚାହିଁଲେ କାଳୁ ଓ ପେସ୍ଟାବାଦୀମାନେ ମଧ୍ୟ ଖାଇପାରିବେ ।
►ପ୍ରତିଦିନ ଶିଢ଼ି ଚଢ଼ିବା ଏକ ଭଲ ବ୍ୟାୟାମ । ହେଲେ, ଆପଣଙ୍କର ଯଦି ଆଖି ଗଣ୍ଡି ସମସ୍ୟା ରହିଛି, ତେବେ ଶିଢ଼ି ଯେତେବେଳେ ନିଜ ଚଢ଼ିବେ ତାହା ସେତେ ଭଲ ।
►ଛୋଟ ଛୋଟ କଥାକୁ ନେଇ ଚିନ୍ତା ପ୍ରକଟ କରିବା ଅଭାସ ଅଛି କି ? ଯଦି ହଁ, ତେବେ ଏଭଳି ଅଭାସ ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । କାରଣ ଏହାଦ୍ୱାରା ଚେନସନ୍‌ର ବଶାବର୍ତ୍ତୀ ହେବାର ଯଥେଷ୍ଟ ଆଶଙ୍କା ରହିଛି ।
►କଣେ ସ୍ଥୁଳ ରହିବା ପଛରେ ମାନସିକ ଶାନ୍ତିର ଭୂମିକା ରହିଛି । ତେଣୁ ସବୁବେଳେ ନିଜକୁ ଯେତେସମ୍ଭବ ଖୁସିର ମାହୋଲ ଭିତରେ ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ।

ଭିଟାମିନ୍-ଡି’ର ଅଭାବ ହେଲେ...

ଭିଟାମିନ୍ ‘ଡି’ ଆମ ଶରୀର ପାଇଁ କେତେ ଉପକାରୀ ତାହା ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବା ଅନାବଶ୍ୟକ । ଶରୀରରେ ଯେତେବେଳେ ଏହାର ଅଭାବ ଘଟେ ସେତେବେଳେ ଏହା ଆକ୍ସରଷିକୁ ଦୁର୍ବଳ କରିବା ସହ ହାର୍ଟକୁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଭାବିତ କରିବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି ବୋଲି ଯୁନିଭର୍ସିଟି ଅଫ୍ ଫିଜିକାଲ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଏକ ସର୍ବଭାର୍ତ୍ତ ଜାଣିପାରିଛନ୍ତି । ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଶରୀରରେ ଏହାର ପରିମାଣ ଅସନ୍ତୁଳିତ ରହିଲେ ହୃଦ୍‌ଘାତ ହେବା ସହ ରକ୍ତଚାପ ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧିପ୍ରାପ୍ତ ହେବା ସହିତ ଭିଟାମିନ୍ ‘ଡି’ ଭରିରହିଛି ।

ସିଦ୍ଧାନ୍ତରେ ଉପନୀତ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ସେମାନେ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଶରୀରରେ ଭିଟାମିନ୍ ‘ଡି’ ପରିମାଣ କେତେ ରହୁଛି ତାହା ପରୀକ୍ଷା କରି ତାହାକୁ ହୃଦ୍‌ପିଣ୍ଡର କାର୍ଯ୍ୟ ସହ ହୁଲିନା କରିଥିଲେ । ଭିଟାମିନ୍ ‘ଡି’ ପରିମାଣ ଅସନ୍ତୁଳିତ ଥିବା କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଠାରେ ହୃଦ୍‌ଜନିତ ସମସ୍ୟା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥିଲା ବୋଲି ରିପୋର୍ଟରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି । କଦଳୀ, କମଳା, ଆଲମଶ, ଛତୁ, ଅଣ୍ଡା କେଶର, କ୍ଷୀର, ଛୁଇଁ ଏବଂ ସକାଳର କଞ୍ଚା ଫୁଲ କିରଣରେ ଭିଟାମିନ୍ ‘ଡି’ ଭରିରହିଛି ।



ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତିକୁ ଦୃଢ଼ କରେ କଲରା

କଲରାର ସ୍ୱାଦ ସିନା ପିତା, ହେଲେ ଏଥିରେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ସାନ୍ତୋକ୍ୟପଦାର୍ଥ ଗୁଣ ଭରି ରହିଛି । ବିଶେଷକାର୍ବରେ ଏହାକୁ ନିୟମିତ ଖାଇଲେ ତାହା ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ପାଇଁ ବେଶ୍ ଲାଭପ୍ରଦ ହୋଇଥାଏ । କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ । ଏଥିରେ ଭିଟାମିନ୍-ଏ ଥିବାରୁ ଏହା ଶରୀରରେ ଚର୍ମ ଗଠନ କରିଥାଏ । ଜଣେ ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀ ଏହାକୁ ପ୍ରତିଦିନ ଖାଇବା ନିହାତି

ଦରକାର । କାରଣ ଏହା ରକ୍ତରେ ସୁଗାର ପରିମାଣକୁ କେତେକାଂଶରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିଥାଏ । ଏହାର ଛୁଇଁ ଆମ ଶରୀର ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ବେଶ୍ ଉପକାରୀ । ଏହା ମଧ୍ୟ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନକୁ ସକ୍ରିୟ ରଖିଥାଏ । ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଏବଂ ଆକ୍ରମା ଭଳି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାଠାରୁ ମଧ୍ୟ କେତେକାଂଶରେ ଦୂରେଇ ରଖିଥାଏ । କଲରାରେ କ୍ୟାଲୋରୀ, ଫ୍ୟାଟ୍ ଏବଂ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ ରହିଛି, ଯାହା ଶରୀରର ଓଜନକୁ ସନ୍ତୁଳିତ ରଖେ ।



ଏହା ସହ ଲିଭରରୁ ବାଲଙ୍ଗ ଏସିଡ୍ କ୍ଷରଣ କରିଥାଏ । ଏହାବ୍ୟତୀତ ଶରୀରରେ ଆଲର୍ଜି ହେବାକୁ ଦେଇ ନ ଥାଏ । କ୍ଷତ ସ୍ଥାନକୁ ଶୀଘ୍ର ପୁରଣ କରିବା ସହ ରକ୍ତ ପରିଷ୍କାର କରେ । ତା’ ସହ ଖାଦ୍ୟ ହଜମରେ ମଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ସ୍ୱା ସ୍ଥ୍ୟ ସୂଚନା

►ଯେଉଁ ରତ୍ନ ହେଉ ନା କାହିଁକି ଖାଦ୍ୟପେୟ ପ୍ରତି ସବୁବେଳେ ସତର୍କ ରୁହନ୍ତୁ । ପ୍ରତିଦିନ ଏପରି ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ଯେପରି ତାହା ସହଜରେ ହଜମ ହୋଇପାରିବ ।
►ରାତିରେ ଯେତେ ହାଲୁକା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବେ ତାହା ସେତେ ଭଲ । କାରଣ



ଏହି ଖାଦ୍ୟ ସହଜରେ ହଜମ ହୋଇଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଭଲ ନିଦ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ ।
►ଆପଣଙ୍କର ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତିଜନିତ ସମସ୍ୟା ଥିଲେ ନିୟମିତ ସମୟ ଅନ୍ତରାଳରେ ଚକ୍ଷୁ ପରୀକ୍ଷା କରାଇ ନେବାକୁ ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
►ଯଦି ନିଜକୁ ଅସ୍ଥୁଳ ଲାଗୁଛି, ତେବେ

ସେଦିନ ବ୍ୟାୟାମ ନ କରି ବିଶ୍ରାମ ନିଅନ୍ତୁ ।
►ସକାଳୁ ଖାଲି ପେଟରେ ଉଷ୍ମମ ପାନି ପିଅନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ପାଚନ କ୍ରିୟା ସକ୍ରିୟ ରହିବା ସହ ମେଦ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇ ନ ଥାଏ ।
►ଯଦି କୌଣସି ରୋଗରେ ଆପଣ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେଉଛନ୍ତି, ତେବେ ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ । ହେଲେ, ମନେରଖନ୍ତୁ ପରାମର୍ଶ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ବିଷୟରେ ସର୍ବଶେଷ ତଥ୍ୟ ସଂଗ୍ରହ କରନ୍ତୁ ।
►କୌଣସି ରୋଗ ନିରୂପଣ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଡାକ୍ତର କେତେକ ପରୀକ୍ଷା ପାଇଁ ପ୍ରେସ୍‌କ୍ରିପ୍‌ସନରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରିଥାଆନ୍ତି । ତାହାର ଗୁରୁତ୍ୱକୁ ଉପଲବ୍ଧି କରି ସେଗୁଡ଼ିକ ଭଲ ପ୍ୟାଥୋଲୋଜିରେ କରାଇ ନିଅନ୍ତୁ । କାରଣ ଏହା ରୋଗ ନିରୂପଣ କରିବାରେ ଯଥେଷ୍ଟ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଏ ଟ୍ରେକ୍‌ଫାଷ୍ଟ

ଟ୍ରେକ୍‌ଫାଷ୍ଟ ବା ସକାଳ ଜଳଖିଆରେ ଅନେକ ସାନ୍ତୋକ୍ୟପଦାର୍ଥ ଗୁଣ ଭରି ରହିଛି, ଯାହା ଶରୀର ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପକାରୀ । କାଲିଫର୍ନିଆ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ପୁଷ୍ଟିବିଜ୍ଞାନୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥିବା ଏକ ସର୍ବଭାର୍ତ୍ତ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ଯଦି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିୟମିତ ଟ୍ରେକ୍‌ଫାଷ୍ଟ ଖାଆନ୍ତି ତେବେ ତାଙ୍କର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି କେତେକାଂଶରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ପ୍ରଥମ କଥା ହେଲା ପ୍ରତିଦିନ କେତେବେଳେ ଟ୍ରେକ୍‌ଫାଷ୍ଟ କରିବେ ତାହା ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କରନ୍ତୁ । ହାଲୁକା ଖାଦ୍ୟକୁ ଟ୍ରେକ୍‌ଫାଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟତାଲିକାରେ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ । ପ୍ରତିଦିନ ଟ୍ରେକ୍‌ଫାଷ୍ଟରେ ଛୁଇଁ ପିଅନ୍ତୁ, କାରଣ ଏଥିରେ କ୍ୟାଲୋରୀ ଭରି ରହିଛି । ଏହି ସମୟରେ ଏପରି ଖାଦ୍ୟ ଆଣି ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ, ଯେପରି ଆପଣଙ୍କୁ ଦିନଟମାମ ଭାରି ଭାରି ଲାଗିବ । ସକାଳୁ



ଖାଲି ପେଟରେ ତେଜଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଟ୍ରେକ୍‌ଫାଷ୍ଟ ହେଉଛି ଦିନର ପ୍ରଥମ ଖାଦ୍ୟ, ତେଣୁ ଏଥିରେ ଏପରି ଖାଦ୍ୟ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ, ଯାହା ମନକୁ ଖୁସି ରଖିବ । ସହ ମାନସିକତାକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାରେ ସହାୟକ ହେବ ଓ ସକାରାତ୍ମକ ଭାବନା ସୃଷ୍ଟି କରିବ । ଯଦି ପ୍ରତିଦିନ ଆପଣ ବ୍ୟାୟାମ କରୁଛନ୍ତି

ତେବେ କିଛି ସମୟ ପରେ ହିଁ ଟ୍ରେକ୍‌ଫାଷ୍ଟ କରନ୍ତୁ । ପ୍ରତିଦିନ ଟ୍ରେକ୍‌ଫାଷ୍ଟରେ ତରକା ଫଳମୂଳ ଖାଆନ୍ତୁ । ଏହାବ୍ୟତୀତ ଟ୍ରେଡ, ବିସ୍କୁଟ ମଧ୍ୟ ଖାଇପାରିବେ ।

