

## ରାମେଶ୍ୱରୀ, ୨୪

■ଆସନ୍ତାବର୍ଷ ବିଧାନସଭା ନିର୍ବାଚନ  
■ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ କ୍ଷମା ମାଗନ୍ତୁ  
ମଙ୍ଗ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ: ଭାଜପା

ତାମିଲନାଡୁରୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଉଛି । ଗତ ୧୦ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ କେନ୍ଦ୍ର ତାମିଲନାଡୁରୁ ୨୦୧୪ ପୂର୍ବର ଉପା ସରକାର ଛୁନନାରେ ୩ ଗୁଣା ଅଧିକ ପାଣି ପ୍ରଦାନ କରିଛନ୍ତି । ସେହିପରି ରେଳୱେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ୭ ଗୁଣା ଅଧିକ ପାଣି ଦିଆଯାଇଛି । ଏହାସହ ବିନା କୌଣସି ଯଥାର୍ଥତାରେ କେତେକଟା ବନ ଜଳାଗାର ଅଭିଯୋଗ କରୁଛନ୍ତି, ଯାହାକି ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟଜନକ । ମୋଦି ଆହୁରି କହିଛନ୍ତି, ରାଜ୍ୟରେ ତାମିଲ ଭାଷୀର ଅଧିକ ବ୍ୟବହାର କରାଯିବା ଉଚିତ । ବିଶେଷକରି ମେଳାଇ ଶିକ୍ଷା କ୍ଷେତ୍ରରେ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ଏହାକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବା କଥା । କିନ୍ତୁ ତାମିଲନାଡୁରୁ ଗଭୀରତାରେ ପାଣି ମାରିବାବେଳେ ପ୍ରଭୁରେ ଜଳକ୍ଷିଣ୍ଣ ଭାଷୀରେ ପସ୍ତୁଖିତ ଦେଖିଛନ୍ତି । ନିଜ ପସ୍ତୁଖିତ ଅବସ୍ଥା ତାମିଲରେ ଦିଅନ୍ତୁ । ଜଳକ୍ଷିଣ୍ଣରେ ଲେଖୁବାବେଳେ ସେମାନଙ୍କ ତାମିଲ ଅସ୍ଥିତା କେଉଁଠି ହଜିଯାଉଛି ବୋଲି ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ପ୍ରଶ୍ନ କରିଛନ୍ତି । ସେହିପରି ସ୍ଥୁଳିକ ଉଦ୍ଧୱ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ବର୍ଦ୍ଧନ କରିବା ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ପ୍ରତି ଅପମାନ ଦର୍ଶାଇ ରାଜ୍ୟ ରାଜପା ସଭାପତିଙ୍କର ଆମ୍ଭାମାନଙ୍କ ଭାଷାଠାର ଶପଥ ଦାବି କରିଛନ୍ତି ।

ଆମେରିକାରେ  
ଝଡ଼ବାତ୍ୟା: ୧୭ ମୃତ

ଦ୍ଵିତୀୟାବର୍ଣ୍ଣ-୨।୪

ଆମେରିକାର ଦକ୍ଷିଣ ଓ ମଧ୍ୟପଶ୍ଚିମ ଅଞ୍ଚଳରେ ଶନିବାର ରାତିରୁ ଲାଗିରହିଥିବା ଭୀଷଣ ଝଡ଼ବାତୀୟା ଓ ଅତୀବଳ ବନ୍ୟା ଯୋଗୁ ଅନୁମିତ ୧୬ ଜଣଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଛି । ପ୍ରବଳ ବର୍ଷା ଯୋଗୁ ଅନେକ ଅଞ୍ଚଳ ଜଳାଶୁବ ହୋଇ ରହିଛି । ଆଲାବାମା ଏବଂ ମିସିସିପିରେ ବାତୀୟା ଏବଂ କେଣ୍ଟକି, ମିସିସିପି ଓ ଟେନେସିରେ ବର୍ଷାକଳିତ ବନ୍ୟା ହେବାର ସତର୍କ ସୂଚନା ଜାରି କରାଯାଇଥିଲା । ପ୍ରବଳ ବର୍ଷା ଯୋଗୁ ନଦୀଗୁଡ଼ିକରେ ବନ୍ୟା ଆସି ଦେହ୍ୟାସରୁ ଓହ୍ଲେଇ ଗୁରୁତୀ ଗୁଡ଼ିକ ମୃତ୍ୟୁ କରୁଛି । କେବଳ ଟେନେସିରେ ୧୦ ଜଣ ପ୍ରାଣ ହରାଇଛନ୍ତି । ବାତୀୟା ଯୋଗୁ ଶନିବାର ୫୨୧ଟି ବିମାନ ଉଡ଼ାହା ବାତିଲ ହୋଇଥିବାବେଳେ ୧,୪୦୦ରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଉଡ଼ାହା ବିଳମ୍ବରେ ହୋଇଥିଲା । ରବିବାର ମଧ୍ୟ ୬୪ ବିମାନ ବାତିଲ ଓ ୪୭୮ଟି ବିଳମ୍ବରେ ହୋଇଛି ।

# ଆଜି ଟ୍ରାଫିକ୍ ଭେଟିବେ ନେତାନ୍ୟାସ୍ତୁ

ଗାଜାରେ  
୨୪ ଘଣ୍ଟା

ଦେଉ ଅଳ୍ପ ବଳାୟ. ୨୪୫



ଦକ୍ଷିଣ ଗାଜୀର ଖାଉ ମୁହଁସଠାରେ ଥିବା ଏକ ଚେଷ୍ଟରେ ଇସ୍ତାଫାଲ ଆକୃମଣରେ ୫ ମୁହଁସ, ୫ ମହିଳା ଓ ୫ ଶିଶୁଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଥିବା ବୋଲି ସ୍ଥାନୀୟ ଅଧିକାରୀ କହିଛନ୍ତି । ନାସେର ହସିନାଙ୍କରେ ସମସ୍ତ ମୃତଦେହ ରହିଛି । ମୃତକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଜଣେ ମହିଳା ଖବରଦାର ରହିଛନ୍ତି । ସେହିପରି ଉତ୍ତର ଗାଜୀର ଜବାନିୟା ଶେଖାଆଁ ଜିଲ୍ଲାରେ ଇସ୍ତାଫାଲରେ ସେଲ୍ ମାଡ଼ରେ ଜଣେ ଶିଶୁ ଓ ୩ ମହିଳାଙ୍କ



ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଛି । ଏବେକ ଗାଜାର ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ  
ମନୁଶ୍ୟାଳୟ ସୂଚନା ଦେଇଛି । ଅନ୍ୟପକ୍ଷେ,  
ଇସ୍ରାଏଲ ଆକ୍ରମଣରେ ମଧ୍ୟ ଗାଜାର  
ଡେର ଅଳ୍ପ ବଳାହରେ କଣେ ଶିଶୁ ଓ  
୩ ମହିଳାଙ୍କୁ ମିଶାଇ ୫ ଜଣଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ  
ଘଟିଛି । ପ୍ରକାଶ ଯେ, ଗତ ମାସରେ  
ଇସ୍ରାଏଲ ହମାସ ସହ ଯୁଦ୍ଧ ବିରାମକୁ  
ସମାପ୍ତ କରିଥିଲା ଏବଂ ଗାଜାରେ  
ପୃଥିବୀରେ ନିଜ ବାୟୁ ଏବଂ ସ୍ଥଳବାହି  
ପ୍ରସିଦ୍ଧତାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲା ।

ପଣ୍ଡିତବନ୍ଧୁ: ରାମନବମୀ ଶୋଭାଯାତ୍ରା ବେଳେ ଉଦ୍ଦେଶନା

କୋଲକାତା, ୨୮



ରାମନବମୀ ଉତ୍ସବ ଶୋଭାଯାତ୍ରାରେ ପଶ୍ଚିମବଙ୍ଗ ଭାଜପା ସଭାପତି  
ସୁକାନ୍ତ ମଜୁମଦାର ଓ ଅନ୍ୟ ନେତାମାନେ ସାମିଲ ହୋଇଛନ୍ତି ।

ପ୍ରବର୍ଗନ କରାଯାଇଥିଲା । ମାଲବାର  
ରାମକୃଷ୍ଣପାଲି ମଇଦାନରୁ ଆରମ୍ଭ  
ହୋଇଥିବା ବିଶାଳ ଶୋଭାଯାତ୍ରାରେ  
ଭାରତେଇଥିବା ଲୋକେ ଖୋଲାଖୋଲି  
ଖଣ୍ଡା ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅସ୍ତ୍ରଶସ୍ତ୍ର ହଲାଇଥିବା  
ବେଶାଯାଇଥିଲା । ହାଡ଼ିଡ଼ାର  
ସେବେଳାରେ ମଧ୍ୟ ଅନୁରୂପ ଦୃଶ୍ୟ  
ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥିଲା । ଉଭୟ ସର୍ବାବଦ୍ଧକାରୀ  
ଭକ୍ତ-ସ୍ଥାନ କରିଥିବା ଲୋକଙ୍କ

ବିରୋଧୀର ଆଇନଗତ କାର୍ଯ୍ୟାବସ୍ଥାକୁ  
ଗ୍ରହଣ କରାଯିବ ବୋଲି ପୋଲିସ କହିଛି  
ତେବେ ଅର୍ଥାନ୍ତେ ଶୋଭାଯାତ୍ରାରେ ଅଂ  
ଧରିବା ସପକ୍ଷରେ ଭାଜପାର ବିରୋଧ  
ନେବା ଦିଲ୍ଲୀପ ଘୋଷ ମନ୍ତ୍ରଣ୍ୟ ଦେବ  
ବିବାଦ ସୃଷ୍ଟି କରିଛି। ଉପସକ୍ଷେପକରଣ  
ବନ୍ଦ କରାଯିବା ଉଦ୍ୟମକୁ ବିରୋଧୀର  
କରାଯିବ ନାହିଁ ବୋଲି ଭାଜପା ରାଜ  
ସଭାପତି ମୁକ୍ତେଶ ମହାପାତ୍ର କହିଛନ୍ତି

ଜାତୀୟ/ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ | 9

---

ପୟନ୍ ଟ୍ରଷ୍ଟ ଲୋକାର୍ପିତ

ଭାରତୀୟ ଇଞ୍ଜିନିୟରିଂ  
ମାର୍କିଟର ପ୍ରତୀକ

ରାମେଶ୍ୱରୀ, ୨୪

ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦି ରବିବାର ମଧ୍ୟାହ୍ନ ୧୨ଟାରେ ଚାମିଲାନାହୁଡ଼ୁ ରାମେଶ୍ୱରମ୍ରେ ପହଞ୍ଚି ରେଳ ଟ୍ରିକ୍ସ ଉଦ୍ଘାଟନ କରିଛନ୍ତି । ୨୦୧୯ରେ ଏହାର ଶିଳାମାଧ୍ୟ କରାଯାଇଥିଲା । ୭୦୦ କୋଟି ଟଙ୍କାରେ ନିର୍ମିତ ଭାରତୀୟ ଉଡ଼ିନିଆର ପ୍ରାରମ୍ଭ ପ୍ରତୀକ ଏହି ଯାତ୍ରୁକ ସେତୁ ଲୋକାର୍ପିତ ହେବା ପରେ ରାମେଶ୍ୱରମ୍ ସ୍ଥାପିତ ଚାମିଲାନାହୁଡ଼ୁ ଭୁଞ୍ଜା ମଧ୍ୟରେ ରେଳ ଯାତାଯାତ କରିପାରିବ । ସେହିପରି ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ସବୁଜ ପତାକା ଦେଖାଇ ରାମେଶ୍ୱରମ୍-ତରୁମ୍ (ବେଙ୍ଗାଲୁ ନୂଆ) ଟ୍ରେନ୍ ସେବାର ମଧ୍ୟ ଶୁଭାରମ୍ଭ କରିଛନ୍ତି । ଏହାବାଦ୍ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଏକ ତରୁଣୀ ବାହିନୀ ଜାହାଜର ମଧ୍ୟ ଜଳାବତରଣ କରାଇଛନ୍ତି, ଯାହାକି ନୂଆ ଟ୍ରିକ୍ ଡକ ବେଲ ଅତିକ୍ରମ କରିଛି ରାମେଶ୍ୱରମ୍ରେ ଏହି ଅବସରରେ ଆୟୋଜିତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ମୋଦି ୮,୩୦୦ କୋଟି ଟଙ୍କାର ପ୍ରକଳ୍ପର ଉଦ୍ଘାଟନ ଶିଳାମାଧ୍ୟ କରିଥିଲେ ।

# ଦ୍ଵିତୀୟ ବିଶେଷତ୍ଵ

➔ ଏହା ହେଉଛି ଭାରତରେ ଏହି  
 ଧରଣର ପ୍ରଥମ ବ୍ରିକ୍, ଯାହାର ୭୨.୭  
 ମିଟର ବିଶିଷ୍ଟ ନାଭିଗେଶନାଲ ସ୍ମାରକ  
 ୧୭ ମିଟର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଉଚ୍ଚାଯାଇପାରିବ ।  
 ଏହାଦ୍ୱାରା ବ୍ରିକ୍ ତଳ ଦେଇ ବଡ଼ ଜାହାଜ  
 ଯାତାୟାତ କରିପାରିବ ।  
 ➔ ନୂଆ ବ୍ରିକ୍‌ର ଉଚ୍ଚତା ପୂର୍ବ  
 ବ୍ରିକ୍ ତୁଳନାରେ ୩ ମିଟର ଅଧିକ  
 ରଖାଯାଇଛି, ଯଦ୍ୱାରା ସାମୁଦ୍ରିକ  
 ଯୋଗସୂତ୍ରଟା ବୃଦ୍ଧିପାଇବ ।  
 ➔ ଏହି ଜାହାଜୁ ୨ଟି ଟ୍ରାକ୍ ପାଇଁ  
 ଡିଜାଇନ୍ କରାଯାଇଛି । ତେବେ ଉଭୟ  
 ସୁପରଷ୍ଟ୍ରକ୍ଚରରେ ପ୍ରଥମେ ଗୋଟିଏ  
 ଲାଇଭ୍ ନିର୍ମାଣ କରାଯାଇଛି ।  
 ➔ ଏହାର ଆପେକ୍ଷାରେ ୧୮.୩ ମିଟର  
 ଷ୍ଟିଲ୍ ପ୍ଲେଟର ୮୮ଟି ସ୍ମାରକ ରହିଛି ।  
 ➔ ରେଳ ମନ୍ତ୍ରାଳୟ ପକ୍ଷରୁ ନିଳିତର

ସୂଚନାଦ୍ୱାରାରେ ଏହି ବ୍ରିଜ ନିର୍ମାଣରେ  
ଷ୍ଟେନଲେସ୍ ଷ୍ଟିଲ୍, ଉଚ୍ଚ ଗୁଣବତ୍ତା  
ସମ୍ପନ୍ନ ପ୍ରୋଟେକ୍ଟିଭ୍ ପେଣ୍ଟ ବ୍ୟବହାର  
କରାଯାଇଛି ।  
⇒ ସ୍ଥାୟିତ୍ୱ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଷ୍ଟ୍ର ଏଥିରେ  
ଆଧୁନିକ ସାମଗ୍ରୀ ଓ ଇଞ୍ଜିନିୟରିଂ  
କୌଶଳର ଉପଯୋଗ କରାଯାଇଛି ।  
⇒ ଦେହପରି ସମୁଦ୍ରର ଲୁଣି ଜଳବାୟୁ  
ଓ ପ୍ରତିକୂଳ ପରିବେଶକୁ ଏହାକୁ  
ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିବା ପାଇଁ ବ୍ରିଜରେ  
ପଲିସିଲୋକ୍ସେନ୍ ପ୍ରୋଟେକ୍ଟିଭର ଏକ  
ସ୍ତରକୁ କୋର୍ଟ ଦିଆଯାଇଛି ।  
⇒ ଆମେରିକାର ରୋଲ୍ଲେନ୍ ବ୍ରିଜ,  
ଲକ୍ଷନ୍ଦର ଡାହାଣ ବ୍ରିଜ ଏବଂ ଡେନମାର୍କ-  
ସ୍ତୁଇଡେନ୍‌ର ଓରେସନ୍ସ ବ୍ରିଜ ଭଳି  
ବୈଶିକ ସ୍ୱାକ୍ଷରପ୍ରାପ୍ତ ସେତୁରୂପକ ସହ  
ନିଆ ପ୍ରସଙ୍ଗ ବିଚାର ସାମାଜ୍ୟସ୍ଥ ରହିଛି ।

ଅଧିକାରୀ ବୈଷ୍ଣବ, ତାମିଲନାଡୁ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ଅବଗତ କରାଉଥିଲେ ।  
ରାଜ୍ୟପାଳ ଆର୍.ଏନ୍. ରବି, ରାଜ୍ୟର ନାଲଗିରିସ୍‌ରେ ଆୟୋଜିତ ପୂର୍ବ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ  
ଅର୍ଥମନ୍ତ୍ରୀ ଥାଙ୍ଗମ୍ ପେନାରୁ ଏବଂ ସରକାରୀ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ସାମିଲ ହେବାକୁ  
ଅନ୍ୟ ନେତାମାନେ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ଥିବାବୁ ସେ ରାମେଶ୍ୱରୀ କାର୍ଯ୍ୟସୂଚୀରେ  
କିଛି ପ୍ରଶ୍ନାମନ୍ତ୍ରୀ ଏମ୍.ଜେ. ଷ୍ଟାଲିନ୍ ଯୋଗଦେଇ ପାରିବେ ନାହିଁ ଏବଂ ତାଙ୍କ  
ଅନ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଅନୁପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ତରଫରୁ ଅର୍ଥମନ୍ତ୍ରୀ ସାମିଲ ହେବେ ବୋଲି  
ଷ୍ଟାଲିନ୍ ପୂର୍ବ ସୂଚନା ଦେଇଥିଲେ ।



ଦୀନସିରିପ ଡିଭାରେ ଆମେରିକି ପକ୍ଷରେ ଲୋକଙ୍କ ମତ୍ତଣରେ ନାସିବରାଦ ମଧ୍ୟାମରୀ ଏମ୍ ଲେ ଶାନ୍ତିର

# ଅନଗନ ଭାଙ୍ଗିଲେ କୃଷକ ନେତା ତାଲେଝ୍ୱାଲ

ଚଣ୍ଡିଗଡ଼, ୨।୪



ଜଗଜିତ ସିଂ ଡାଲେଝାଲ

ଆନ୍ଦୋଳନରତ ଚାଷୀଙ୍କ ବଢ଼ିବା ସହ ନେତା ସରକାରଙ୍କ ଉପରେ ଚାପ ପକାଇବାକୁ ଗତବର୍ଷ ନଭେମ୍ବର ୨୬ରୁ ସେ ଆମରଣ ଆନ୍ଦୋଳନରେ ବସିଥିଲେ । କେନ୍ଦ୍ର କୃଷିମନ୍ତ୍ରୀ

ଶିବରାଜ ସିଂ ଚୌହାନ ଏବଂ ରେଳ  
ରାସ୍ତାମନ୍ତ୍ରୀ ରତନାତ ସିଂ ବିଜୁ ଶନିବାର  
ଡାଲୋଘ୍ରାଲକୁ ଭେଟି ଅନଶନ ଭାଙ୍ଗିବା  
ପାଇଁ ନିବେଦନ କରିଥିଲେ । ପଞ୍ଜାବର

## ଉତ୍ତରାଞ୍ଚଳରେ ବ୍ରିଟିଶ୍‌ଙ୍କ ୨ ଏମ୍‌ପି ଅଟଙ୍କ

ଲଣ୍ଡନ, ୨୮

ସଂସଦୀୟ ପ୍ରତିନିଧି ଭାବେ ଖେଷ୍ଟବ୍ୟାଙ୍କକୁ ପ୍ରସ୍ତାବିତ ଗସ୍ତରେ ଯାଇଥିବା ବ୍ରିଟେନ ଲେବର ପାର୍ଟିର ୨ ଜଣ ଏମ୍ପିଙ୍କୁ ଇସ୍ତଫା ଦେବେଣି ଅନୁମତି ଦେଇନାହିଁ

୨ ପାର୍ଲିମେଣ୍ଟ ସଭାସ୍ୟ ଅବତ୍ତିସାମ୍  
ମହନ୍ତଦ ଏବଂ ମୁଖ୍ୟାନ୍ୟ ଯାଙ୍କଙ୍କୁ ଅବକ  
ରଖିବା ଗ୍ରହଣୀୟ ନୁହେଁ ବୋଲି ବ୍ରିଟିଶ  
ସରକାର କହିଛନ୍ତି । ଏଭଳି ଅଭୂତପୂର୍ବ  
ପଦକ୍ଷେପ ସେମାନଙ୍କୁ ବିସ୍ମତ କରିଥିବା  
୨ ଏମପି ସୋସିଆଲ ଡିମୋକ୍ରେଟିକ୍

ଏକ ମିଳିତ ବିବୃତି ପୋଷ୍ଟ କରିଛନ୍ତି ।  
ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଇସ୍ରାଏଲ ଆପ୍ରବାସନ  
କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷ ହିସ୍ତାବିତ, ଇସ୍ରାଏଲ ବିରୋଧରେ  
ଯୁକ୍ତିତ ଭାଷଣ ପ୍ରସାର କରିବା ଦ୍ୱିତୀୟ  
ଏମ୍ପାଇ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଥିବାରୁ ସେମାନଙ୍କୁ  
ପବେଶ ଅନୁମତି ଦିଆଯାଇ ନାହିଁ ।



ଆମେରିକା ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଡୋନାଲ୍ଡ ଟ୍ରମ୍ପ ଏବଂ ଡିଓଜିଲ ମୁଖ୍ୟ ଏଲନ୍ ମସ୍କଙ୍କ ବିରୋଧରେ କାଳିଫର୍ଣିଆର ଲସ୍‌ଏଞ୍ଜେଲେସରେ ଆୟୋଜିତ ବିକ୍ଷୋଭ ଶୋଭାଯାତ୍ରାରେ ସାମିଲ ହୋଇଥିବା ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ।



### କଟକ

- କଟକ ଜିଲାପାଇଙ୍କ ମୁଗ୍ଧ ଜନଅଭିଯୋଗ ଶୁଣାଣି ଶିବିର, ଗ୍ଲାନ: ତିରିନିଆ ଚୁକ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ, ସମୟ: ସକାଳ ୭ଟା।

### ଖୋର୍ଦ୍ଧା

- ଶ୍ରୀରାମଚରିତ ନବାଙ୍କ ପାରାୟଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ, ଗ୍ଲାନ: ପାଟଣାହାଟ, ବେବୁନିଆ, ସମୟ: ସକାଳ ୬ଟା।
- ମା’ ତାରିଣୀଙ୍କ ବାଷ୍ପିକୋସବ, ଗ୍ଲାନ: କଡ଼ାମଲ୍ଲ, ବେବୁନିଆ ଉପକଣ୍ଠ, ସମୟ: ସକାଳ ୭ଟା।
- ପ୍ରବଚନ ଜ୍ଞାନସଞ୍ଜ, ଗ୍ଲାନ: ପାଟଣାହାଟ, ବେବୁନିଆ, ସମୟ: ସନ୍ଧ୍ୟା ୭ଟା।
- ରାମାୟଣ ନାଟ୍ୟ ଉତ୍ସବ, ଗ୍ଲାନ: ବାଘମାରୀ ଢଳସାହି, ସମୟ: ରାତି ୮ଟା।

### ବାଲେଶ୍ୱର

- ମିଳିତ ଜନ ଅଭିଯୋଗ ଶୁଣାଣି ଶିବିର,ଗ୍ଲାନ: ଅଭିଯୋଗ ଶୁଣାଣି ପ୍ରକୋଷ୍ଠ, ଜିଲାପାଇଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ, ବାଲେଶ୍ୱର, ସମୟ:ସକାଳ ୭ଟା।
- ମା’ ବାସନ୍ତୀ ଦୁର୍ଗାଙ୍କ ଦଶମୀ ପୂଜା ଓ ପୂର୍ଣ୍ଣାହୁତି, ଗ୍ଲାନ: ଓଡ଼ିଆ ଶାସନ ବାସନ୍ତୀ ମଣ୍ଡପ, ଭୂପ୍ସା, ସମୟ:ସକାଳ ୮ଟା।
- ମା’ ବାସନ୍ତୀ ଦୁର୍ଗା ପୂଜା ଉତ୍ସବ ଓ ଆଞ୍ଚଳିକ ମହୋତ୍ସବର ଉଦ୍‌ଘାପନା ଦିବସ, ଗ୍ଲାନ:କୁଚିଚାଁ କଲେଜ ପଡ଼ିଆ, ରେମୁଣା,ସମୟ:ଦିବସସ୍ୟାପା।
- ସିଏମ୍ୱ ଟ୍ରଫି ଜିଲାସ୍ତ୍ରାୟଣ ଫୁଟବଲ ଚାମ୍ପିୟନସିପ୍ ଉଦ୍‌ଘାଟନୀ ଉତ୍ସବ,ଗ୍ଲାନ: ଷ୍ଟୋର୍ଟସ ହଷ୍ଟେଲ ଗ୍ରାଉଣ୍ଡ, ଭୀମପୁରା, ବାଲେଶ୍ୱର, ସମୟ: ଅପରାହ୍ନ ୩ଟା।

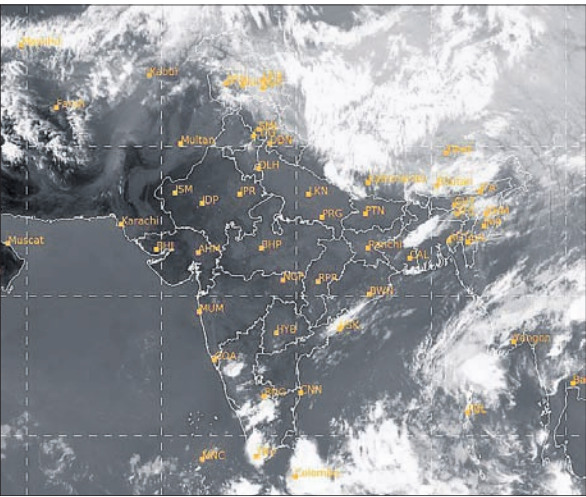
### ଭଦ୍ରକ

- ବର୍ଷ୍ଟବୋଧ ବନ୍ଧନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ, ଗ୍ଲାନ: ମଠସାହି ସ୍ଥଳିଏମ୍‌ଲ୍ ସ୍କୁଲ, ଇନ୍ଦ୍ରକ, ସମୟ: ସକାଳ ୬ଟା ୩୦।
- ମିଳିତ ଜନଶୁଣାଣି ଶିବିର, ଗ୍ଲାନ: ଜିଲାପାଇଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ, ଭଦ୍ରକ, ସମୟ: ପୂର୍ବାହ୍ନ ୧୦ଟା।
- ଭାଜପାର ମିଶ୍ରଣ ପର୍ବ, ଗ୍ଲାନ: ଧାମରା, ବାନ୍ଦବାଳି, ସମୟ: ପୂର୍ବାହ୍ନ ୧୦ଟା।
- ଉଚ୍ଚ ବିଦ୍ୟାଳୟର ବାର୍ଷିକ ଉତ୍ସବ, ଗ୍ଲାନ: ଧାମରା, ଚାନ୍ଦବାଳି, ସମୟ: ମଧ୍ୟାହ୍ନ ୧୨ଟା।
- ବିଜୟା ଦଶମୀ ଗୋଭାଯାତ୍ରା, ଗ୍ଲାନ: ତିହିଡ଼ି, ସମୟ: ଅପରାହ୍ନ ୪ଟା।

### ମୟୂରଭଞ୍ଜ

- ବାସନ୍ତୀ ପୂଜା ଉପଲକ୍ଷେ ଅପରାଜିତା ପୂଜା,ଗ୍ଲାନ:ବିମଳା ମନ୍ଦିର, ଚିତ୍ରଡ଼ା ଜଗନ୍ନାଥ ମନ୍ଦିର, ମୋରଡ଼ା,ସମୟ: ସକାଳ ୮ଟା।
- ମିଳିତ ଜନ ଅଭିଯୋଗ ଶୁଣାଣି ଶିବିର, ଗ୍ଲାନ: ଜିଲାପାଇଙ୍କ ସମ୍ମିଳନୀ କକ୍ଷ ବାରିପଦା,ସମୟ: ପୂର୍ବାହ୍ନ ୧୦ଟା।
- ୫୨୭ମ ମା’ ବାସନ୍ତୀଙ୍କ ଦଶମୀ ପୂଜା, ଗ୍ଲାନ:ଭୀମବା, ବଡ଼ସାହି,ସମୟ: ପୂର୍ବାହ୍ନ ୧୦ଟା।
- ମା’ ଭୈରବୀଙ୍କ ପୀଠରେ ଦଶମୀ ପୂଜା, ଗ୍ଲାନ: ମଧୁବନ, ବାରିପଦା,ସମୟ: ପୂର୍ବାହ୍ନ ୧୦ଟା।
- ୧୩୭ମ ମା’ ବାସନ୍ତୀଙ୍କ ଦଶମୀ ପୂଜା, ଗ୍ଲାନ:ଭବେଶ୍ୱର ଶିବ ମନ୍ଦିର, ବାଘଡ଼ାରୋଡ଼, ବାରିପଦା,ସମୟ: ପୂର୍ବାହ୍ନ ୧୦ଟା।
- ୭୨୭ମ ମା’ ବାସନ୍ତୀଙ୍କ ଦଶମୀ ପୂଜା, ଗ୍ଲାନ: ଶୂନଗଡ଼ିଆ, ବାରିପଦା,ସମୟ: ପୂର୍ବାହ୍ନ ୧୦ଟା।
- ମା’ ବାସନ୍ତୀଙ୍କ ଦଶମୀ ପୂଜା,ଗ୍ଲାନ: ବାରେଶ୍ୱରପୁର, ବଡ଼ସାହି,ସମୟ: ପୂର୍ବାହ୍ନ ୧୦ଟା।
- ଅନଭୋଗ ବିଗ୍ରି, ଗ୍ଲାନ: ପୂର୍ବେଶ୍ୱର ମନ୍ଦିର ପରିସର, କରଞ୍ଜିଆ,ସମୟ:ଅପରାହ୍ନ ୨ଟା।
- ପ୍ରସାଦ ସେବନ, ଗ୍ଲାନ: ମଧୁବନ,

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <span><span>ଦେଶାଧିମାଳି</span></span>                                                                                                                                                                                                                                                                |
| (କ୍ରମେ ଲୋକମୁଖରୁ ଓ ଜନମାନସରୁ ବିସ୍ତୃତ ହେଉଥିବା ଜଗଜମାଳିକୁ ପାଠିକା—ପାଠକଙ୍କ ନିକଟରେ ପହଞ୍ଚାଇବା ସକାଶେ ଧରିତ୍ରୀର ପ୍ରୟାସ)                                                                                                                                                                                         |
| <span></span>                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>ଦେଶଶ୍ୱରଙ୍କୁ ଆଡ଼ ଆଡ଼ ମଳାଶୁରଙ୍କୁ ରାଜକ ଛାଡ଼ା</b>                                                                                                                                                                                                                                                    |
| ଭାଇବୋହୂ ଦେଶଶ୍ୱରଙ୍କଠାରୁ ଦୂରତା ବଢ଼ାଇ ରଖିବା ସହ ଆଡ଼ ଉତ୍ତାହରେ ଥାଇ କଥା ହୋଇଥାଏ। ସେହିପରି ମଳାଶୁରଙ୍କ ପ୍ରତି ଅଧିକ ସଙ୍କୋଚ ଭାବ ରହିଥିବା ବେଳେ ବହୁ ଦୂରରେ ଥାଇ ମାନ୍ୟ କରିବା ଓ କଥାହେଉଥିବା ପରିପ୍ରେକ୍ଷାରେ ଏକଜି ଭକ୍ତି ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି।                                                                                      |
| <b>ତିଅଁ ଖାଇ ଖଟୁଲି ଖାଇବା।</b>                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| ଠକ ବା ଧୁର୍ଭ ଶ୍ରେଣୀର ବ୍ୟକ୍ତି ଚିକିଏ ସୂଦିଧା ସୁଯୋଗ ପାଇଲେ ସବୁକିଛି ଅନାୟାସରେ ଚଳୁ କରିଦେଉଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ। ଏକାଧରକେ ସବୁ ଆୟୁସାବ୍ କରିନେବା ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟ ପ୍ରକୃତି ହୋଇଥାଏ। ଉପରକୁ ସଜ୍ଜ, ନିର୍ମଳ ଭାବମୂର୍ତ୍ତି ଦେଖାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ସମସ୍ତଙ୍କ ଅଗୋଚରରେ ଲାଭ ସହ ମୂଲଧନ ଛୁଟି ଖାଇବା ଅର୍ଥରେ ଏକଜି ବ୍ୟଙ୍ଗୋକ୍ତି ପ୍ରକାଶ କରାଯାଇଛି। |
| <b>ଓଡ଼ିଆ ଜଗଜମାଳି ଓ ରୁଦ୍ଧି ପ୍ରୟୋଗ—ଏ.କେ. ମିଶ୍ର ପର୍କ୍ଷର୍ଷ ସ୍ରା:ଲିଃ</b>                                                                                                                                                                                                                                 |



ରବିବାର ଅପରାହ୍ନ ୫ଟାରେ ମହାକାଶରୁ ଉତ୍ତୋଳିତ ପାଣିପାଗର ଚିତ୍ର ।

ଭୂବନେଶ୍ୱର, ସୋମବାର, ୭ ଏପ୍ରିଲ, ୨୦୨୫

# ଆଜି କ’ଣ କେଉଁଠି

- ବାରିପଦା,ସମୟ: ସନ୍ଧ୍ୟା ୬ଟା।
- କରଞ୍ଜିଆ ମହୋତ୍ସବ,ଗ୍ଲାନ:ମିଳନ ପଡ଼ିଆ, କରଞ୍ଜିଆ,ସମୟ: ସନ୍ଧ୍ୟା ୬ଟା।
- ବିଜୁପୁର ଗ୍ରାମୀଣ ମହୋତ୍ସବ, ଗ୍ଲାନ: ବିଜୁପୁର ବାସନ୍ତୀ ପଡ଼ିଆ, ଜିବିନଗର, ସମୟ: ସନ୍ଧ୍ୟା ୭ଟା।

### ବ୍ରହ୍ମପୁର

- ଜିଲା ଓକିଲ ସଂଘ ନିର୍ବାଚିତ ସଦସ୍ୟଙ୍କ ଶପଥ ପୀଠ, ଗ୍ଲାନ: ଅଗ୍ନାୟା ଓକିଲ ସଂଘ ସମ୍ମିଳନୀ କକ୍ଷ, ସମୟ: ଅପରାହ୍ନ ୧ଟା।
- ଜିଲାସ୍ତ୍ରାୟଣ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଫୁଟବଲ ଟ୍ରଫି, ଗ୍ଲାନ: ମହାପ୍ସାରାଣୀ ଷ୍ଟାଡିୟମ, ସମୟ: ଅପରାହ୍ନ ୪ଟା।

### ଗଞ୍ଜାମ

- ପଞ୍ଚୁବନ୍ଧ ମହାମିଳନ,ଗ୍ଲାନ: ତାକରତା, ବୁରୁଡ଼ା, ସମୟ: ମଧ୍ୟାହ୍ନ ୧୨ଟା।

### ଜେଙ୍କାନାଳ

- ସଚେତନ ନାଗରିକ ଫୋରମ ପକ୍ଷରୁ ବରା ଦିବସ, ଗ୍ଲାନ: ହୋଟେଲ ସୂର୍ଯ୍ୟ, ସମୟ: ସକାଳ ୯ଟା।
- ଜିଲା ପ୍ରଶାସନ ପକ୍ଷରୁ ବରା ଦିବସ, ଗ୍ଲାନ: ଗୋପବନ୍ଧୁ ଡାଓନେ ହଲ, ସମୟ: ସନ୍ଧ୍ୟା ସାଢେ ୫ଟା।
- ବଜରଙ୍ଗ କ୍ଲବ ପକ୍ଷରୁ ବରା ଦିବସ, ଗ୍ଲାନ: ସିଙ୍କ ବଳରାମ ଜାଉଜ୍ ମନ୍ଦିର, ସମୟ: ସନ୍ଧ୍ୟା ସାଢେ ୫ଟା।

### ଜଗତ୍‌ସିଂହପୁର

- ପାରାବାପ ଫୌରପରିଷଦ ପକ୍ଷରୁ ଓଡ଼ିଆ ପକ୍ଷ ଉପଲକ୍ଷେ ସଚେତନତା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ, ଗ୍ଲାନ: ୧୦ ନଂ ଖାର୍ଚ୍ଚ, ମଧୁବନ, ପାରାବାପ, ସମୟ: ସକାଳ ୯ଟା।

## କେନ୍ଦ୍ରୀୟତା

- ମା’ ବାସନ୍ତୀ ଦେବୀ ସାଂସ୍କୃତିକ ପରିଷଦ ପକ୍ଷରୁ ମା’ ବାସନ୍ତୀ ଦେବୀଙ୍କ ପୂଜା ମହୋତ୍ସବ, ଗ୍ଲାନ: ନାଉକୋଣା, ରାଜନଗର, ସମୟ: ସକାଳ ୬ଟା।
- ପ୍ରଶାସନିକ ମିଳିତ ଜନଶୁଣାଣି ଶିବିର, ଗ୍ଲାନ: ଡାଉନ ହଲ, କେନ୍ଦ୍ରୀପଡ଼ା ସହର, ସମୟ: ସକାଳ ୮ଟା ୩୦ ମିନିଟ।
- ଧନୁର୍ଜୟ ବିଶ୍ୱାଳ ଟ୍ରଷ୍ଟର ପ୍ରତିଭା ସମ୍ମାନ ସମାରୋହ, ଗ୍ଲାନ: ବସପୁର, ଚଉଦକୁଲାଟ, କେନ୍ଦ୍ରୀପଡ଼ା, ସମୟ: ସକାଳ ୯ଟା।
- ମା’ ବାସନ୍ତୀ ଦୁର୍ଗାପୂଜା, ଗ୍ଲାନ: ଓକିହା, ବେଜନିପଡା, ମହାକାଳପଡ଼ା, ସମୟ: ସନ୍ଧ୍ୟା ୬ଟା।

### ଯାଜପୁର

- ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଦିବସ ପାଳନ, ଗ୍ଲାନ: ଦେବ ଇଷ୍ଟରନ୍ୟାଶନାଲ ସ୍କୁଲ ଓ ଟାଟା ମେଡିକା ହସ୍ପିଟାଲ, ସମୟ : ସକାଳ ୭ଟା।
- ଓଡ଼ିଶା ପକ୍ଷ ପାଳନର ୭ମ ଦିବସରେ ବର୍ଷ୍ଟବୋଧ ଉତ୍ସବ, ଗ୍ଲାନ: ଯାଜପୁର ସରକାରୀ ବାଳିକା ବିଦ୍ୟାଳୟ, ବୈଦ୍ୟାକପୁର ଓ ଗରିଆପୁର ପ୍ରାଥମିକ ସ୍କୁଲ, ସମୟ: ସକାଳ ୮ଟା।
- ଜିଲାସ୍ତ୍ରାୟଣ ମିଳିତ ଜନଶୁଣାଣି ଅଭିଯୋଗ ଶିବିର, ଗ୍ଲାନ: ଯାଜପୁର ଜିଲା ପରିଷଦ ସମ୍ମିଳନୀ କକ୍ଷ, ସମୟ : ୧୦ଟା।
- ଶ୍ରୀରାମ ଚରିତ ମାନସ ପ୍ରବଚନ, ଗ୍ଲାନ: ଯାଜପୁର ରୋଡ ଚାନ୍ଦମା କାଳି ପଡ଼ିଆ, ସମୟ: ସନ୍ଧ୍ୟା ୭ଟା।

### ନୟାଗଡ଼

- ବିଶ୍ୱଶାନ୍ତି ଗୀତା ମହାସଞ୍ଜର ଉଦ୍‌ଘାପନା ଦିବସ, ଗ୍ଲାନ: ଖଣ୍ଡପଡ଼ା ବ୍ଲକ୍ ସିନ୍ଧାମୂଳା ଜଗନ୍ନାଥ ମନ୍ଦିର, ସମୟ: ସକାଳ ୮ଟା।

- ଶ୍ରୀ ଶ୍ରୀରତ୍ନନାଥ ଜାଉଜ୍ ରାମଜନ୍ମ ଉତ୍ସବ, ଗ୍ଲାନ: କଣ୍ଠିଲୋ ବାପୁଜୀ ନଗରର ରତ୍ନନାଥ ମନ୍ଦିର, ସମୟ: ସକାଳ ୮ଟା।
- ୭ ଦିନିଆ ବନ୍ଧପର୍ବର ୨ୟ ଦିବସ, ଗ୍ଲାନ: ଖଣ୍ଡପଡ଼ା ବ୍ଲକର କଣ୍ଠିଲୋ କପିଳେଶ୍ୱର ମହାଦେବ ପୀଠ, ସମୟ: ସକାଳ ୮ଟା।
- ୧୫ ଦିନିଆ ବନ୍ଧପର୍ବର ନବମ ଦିବସ, ଗ୍ଲାନ: ଖଣ୍ଡପଡ଼ା ବ୍ଲକର ଜ୍ଞସାରପଡ଼ା, ସମୟ: ଅପରାହ୍ନ ୨ଟା।
- ୧୫ ଦିନିଆ ବନ୍ଧପର୍ବର ନବମ ଦିବସ, ଗ୍ଲାନ: ଖଣ୍ଡପଡ଼ା ବ୍ଲକର ସିନ୍ଧାମୂଳା, ସମୟ: ଅପରାହ୍ନ ୨ଟା।
- ୧୫ ଦିନିଆ ବନ୍ଧପର୍ବର ନବମ ଦିବସ, ଗ୍ଲାନ: ଖଣ୍ଡପଡ଼ା ବ୍ଲକର ରଉଡ ଡୋଲମରା, ସମୟ: ଅପରାହ୍ନ ୨ଟା।
- ଲାଠିପଡ଼ା ସରକାରୀ ଉଚ୍ଚ ବିଦ୍ୟାଳୟର ବାର୍ଷିକ ଜ୍ରୀଡା ଉତ୍ସବର ଉଦ୍‌ଘାଟନ, ଗ୍ଲାନ: ନୟାଗଡ଼ ବ୍ଲକ ଲାଠିପଡା, ସମୟ: ଅପରାହ୍ନ ୪ଟା।
- ଐତିହାସିକ ଲଙ୍କାପେଡି ଯାତ୍ରାରେ ରାଜା ଦଶରଥଙ୍କ ଚରବାର, ଗ୍ଲାନ: ଦଶପଲ୍ଲୀ ମହାବୀର କ୍ଷେତ୍ର, ସମୟ: ସନ୍ଧ୍ୟା ୬ଟା।
- ନୟାଗଡ଼ ରତ୍ନନାଥଙ୍କ ରାମନବମୀ ଯାତ୍ରା ଅବସରରେ ପାରାୟଣ, ଗ୍ଲାନ: ନୟାଗଡ଼ ରତ୍ନନାଥ ମନ୍ଦିର, ସମୟ: ସନ୍ଧ୍ୟା ୭ଟା।
- ଶ୍ରୀ ଶ୍ରୀରତ୍ନନାଥ ଜାଉଜ୍ ଶ୍ରୀରାମ ନବମୀ ଯାତ୍ରା ମହୋତ୍ସବର ୨ୟ ଦିବସରେ ଠାକୁରଙ୍କ ଗଡକାବଧ ବେଶ, ଗ୍ଲାନ: ଓଡ଼ଗାଁ ରତ୍ନନାଥ ମନ୍ଦିର, ସମୟ: ସନ୍ଧ୍ୟା ୬ଟା।
- ରାଧାକାନ୍ତ ବାଳିକା ଉଚ୍ଚ ବିଦ୍ୟାଳୟର ବାର୍ଷିକ ଜ୍ରୀଡା ଉତ୍ସବ, ଗ୍ଲାନ: ଓଡଗାଁ, ସମୟ: ସନ୍ଧ୍ୟା ୬ଟା।
- ଲାଠିପଡ଼ା ସରକାରୀ ଉଚ୍ଚ ବିଦ୍ୟାଳୟର ବାର୍ଷିକ ଜ୍ରୀଡା ଉତ୍ସବରେ ସାଂସ୍କୃତିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ, ଗ୍ଲାନ: ନୟାଗଡ଼ ବ୍ଲକ ଲାଠିପଡ଼ା, ସମୟ: ସନ୍ଧ୍ୟା ସାଢେ ୬ଟା।

### ରାୟଗଡ଼ା

- ଶିରିଡି ସାଇ ମନ୍ଦିର ପ୍ରତିଷ୍ଠା ନିମନ୍ତେ କଳସ ଯାତ୍ରା, ଗ୍ଲାନ: ମୁନିରୁତ୍ନାସ୍ଥିତ ମୁନିଖୋଲ ନାକରୁ ଶିରିଡି ସାଇ ମନ୍ଦିର, ସମୟ: ସକାଳ ୬ଟା।
- ପଞ୍ଚାୟତ ସ୍ତ୍ରାୟଣ ଅଭିଯୋଗ ଶୁଣାଣି ଶିବିର, ଗ୍ଲାନ: ମଧୁବନ ଗ୍ରାମପଞ୍ଚାୟତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷୟ, ରୁଗିରି, ସମୟ: ସକାଳ ୭ ଟା।
- ମାଁ ଭୈରବୀ ମନ୍ଦିର ପ୍ରତିଷ୍ଠା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ, ଗ୍ଲାନ: ବିକ୍ଷମ କଟକ ବ୍ଲକ ଗଡରାଗୁଡ଼ା ପଞ୍ଚାୟତ ଗରୁଡ଼ଗୁଡ଼ା ଗ୍ରାମ, ସମୟ: ସକାଳ ୭ଟା।
- ଜିଲାପାଇଙ୍କ ଫୁଗୁ ଅଭିଯୋଗ ଶୁଣାଣି, ଗ୍ଲାନ: ଜିଲା ପରିଷଦ ସମ୍ମିଳନୀ କକ୍ଷ, ରାୟଗଡ଼ା , ସମୟ: ପୂର୍ବାହ୍ନ ୧୦ଟା।

### ନବରଙ୍ଗପୁର

- ଓଡ଼ିଆ ପକ୍ଷ ପାଳନ ଅବସରେ ବର୍ଷ୍ଟବୋଧ ବହି ବନ୍ଧନ, ଗ୍ଲାନ: ଡାବୁଗାଁ ବ୍ଲକ ବିଜିନ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଓ ଆଜନୱୀତି କେନ୍ଦ୍ର, ସମୟ: ପୂର୍ବାହ୍ନ ୯ଟା।
- ଆଦର୍ଶ ବିଦ୍ୟାଳୟ ବାର୍ଷିକ ଉତ୍ସବ, ଗ୍ଲାନ: ଲକଡ଼ିପଲ୍ଲୀସ୍ଥିତ ସ୍କୁଲ ପରିସର, ସମୟ: ପୂର୍ବାହ୍ନ ୧୦ଟା।
- ମୁଗୁ ଅଭିଯୋଗ ଶୁଣାଣି, ଗ୍ଲାନ: ଜିଲାପରିଷଦ ଟୈଠକ ଗୃହ, ସମୟ: ପୂର୍ବାହ୍ନ ୧୦ଟା ୩୦।
- ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଜନଜାତି ଜୀବିକା ମିଶନ ମାଧ୍ୟମରେ ପାଣି ପମ୍ପ ସେଟ ବନ୍ଧନ, ଗ୍ଲାନ: ଉମରକୋଟ ବ୍ଲକ କୃଷି କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ, ସମୟ: ପୂର୍ବାହ୍ନ ୧୧ଟା।
- ସିଏମ୍ୱ ଟ୍ରଫି, ଗ୍ଲାନ: ବିଜୁ ପଟ୍ଟନାୟକ ଷ୍ଟାଡିୟମ, ସମୟ: ଅପରାହ୍ନ ୪ଟା।
- ମା’ ଠାକୁରାଣୀଙ୍କ ନବଦିନୀମ୍ବଳ ଘଟସାତ୍ରା ଆରମ୍ଭ, ଗ୍ଲାନ: ଡାବୁଗାଁସ୍ଥିତ ଠାକୁରାଣୀ ମନ୍ଦିର, ସମୟ: ଅପରାହ୍ନ ୬ଟା।

### କୋରାପୁଟ

- ପଞ୍ଚାୟତସ୍ତ୍ରାୟଣ ଜନଶୁଣାଣି, ଗ୍ଲାନ: ପାଢୁଆ ପଞ୍ଚାୟତ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ, ନନ୍ଦପୁର, ସମୟ: ସକାଳ ୭ଟା।
- ପଞ୍ଚାୟତସ୍ତ୍ରାୟଣ ଶୁଣାଣି, ଗ୍ଲାନ: ପଞ୍ଚାୟତ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ, ପାଢୁଆ, ସମୟ: ସକାଳ ୭ଟା।
- ବାସନ୍ତିକ ଦୁର୍ଗାପୂଜା, ଗ୍ଲାନ: ଶାବର ଶ୍ରୀକ୍ଷେତ୍ର ମା’ ବିମଳା ମନ୍ଦିର, କୋରାପୁଟ, ସମୟ: ସକାଳ ୭ଟା।
- ଜିଲାପାଇଙ୍କ ମିଳିତ ଜନଶୁଣାଣି, ଗ୍ଲାନ: ବନ୍ଧୁଗାଁ ବ୍ଲକ୍ ପରିସର, ସମୟ: ପୂର୍ବାହ୍ନ ୧୦ଟା।
- ପଞ୍ଚାୟତସ୍ତ୍ରାୟଣ ଜନଶୁଣାଣି, ଗ୍ଲାନ: ଗୁଣ୍ଡାପୁଟ ପଞ୍ଚାୟତ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ, ସେମିଲିଗୁଡ଼ା ବ୍ଲକ, ସମୟ: ପୂର୍ବାହ୍ନ ୧୦ଟା।
- ପ୍ରଥମ ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳ ନାଟକ ଉତ୍ସବ ଶୁଭାରମ୍ଭ, ଗ୍ଲାନ: ସାଂସ୍କୃତିକ ପରିଷଦ, କୋରାପୁଟ, ସମୟ: ସନ୍ଧ୍ୟା ୬ଟା।

## ମାଲକାନଗିରି

- ଜିଲା ପ୍ରଶାସନ ତରଫରୁ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ଟାଅଁ ଯାତ୍ରା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ, ଗ୍ଲାନ: ସଂସ୍କୃତି ଭବନ, ସମୟ ଅପରାହ୍ନ ୨ ଟା ।
- ଇଷ୍ଟର ବ୍ଲକ ଫୁଟବଲ ଚାମ୍ପିୟନସିପ୍ ଉଦ୍‌ଘାଟନ , ଗ୍ଲାନ: ଷ୍ଟେର୍ସ୍‌କମ୍ପ୍ଲେକ୍ସ, ମାଲକାନଗିରି, ସମୟ: ଅପରାହ୍ନ ୩ଟା ।
- ଓଡ଼ିଆ ପକ୍ଷ ପାଳନ ଅବସରରେ ବର୍ଷ୍ଟବୋଧ ଉତ୍ସବ, ଗ୍ଲାନ: ସିନ୍ଧୁମାଳ କରୁରବା ବାଳିକା ବିଦ୍ୟାଳୟ, ସମୟ:-ସକାଳ ୮ ଟା ।
- ମନ୍ଦ୍ୟ ଦିଗ୍ରାଜ ପକ୍ଷରୁ ମନ୍ଦ୍ୟ ଗନ୍ଧ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଖବରଦାଣୀ ସମ୍ମିଳନୀ, ଗ୍ଲାନ: ପ୍ରାକୃତିକ ପର୍ଯ୍ୟଟନସ୍ଥଳୀ ସତାଗୁଡ଼ା, ସମୟ: ପୂର୍ବାହ୍ନ ୧୦ ଟା ।

### ସଫଳପୁର

- ଯୋଗ ପରିବାର ପକ୍ଷରୁ ନିଖୁଣ୍ଟ ଯୋଗ ଶିବିର, ଗ୍ଲାନ : ଗାନ୍ଧୀ ପାର୍କ, ସମୟ : ସକାଳ : ୬ଟା।
- ଶ୍ରୀରାମ ନବମୀ ଉତ୍ସବ, ଗ୍ଲାନ : କବରାପାଳି ଗ୍ରାମ, ସମୟ : ସକାଳ ୯ଟା।
- ଶ୍ରୀରାମ ନବମୀ ଉତ୍ସବରେ ବିଦିଧ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ, ଗ୍ଲାନ : ରାମଗଞ୍ଜା ମନ୍ଦିର, ସମୟ : ସକାଳ ୯ଟା ୩୦ ।
- ରୁଦଗୁରୀ ମହୋତ୍ସବ, ଗ୍ଲାନ: କୁଚିଷ୍ଟା କଳେଜ ପଡିଆ, ସମୟ: ସନ୍ଧ୍ୟା ୬ଟା।

### ବଲାଙ୍ଗୀର

- ବିଦ୍ୟୁତ୍ ସବ୍‌ଷ୍ଟେଶନ ଉଦଘାଟନ, ଗ୍ଲାନ: ପାଣ୍ଡିପାଣି, ବଲାଙ୍ଗୀର, ସମୟ: ସକାଳ ୯ଟା ।
- ବନଦୁର୍ଗା ମହୋତ୍ସବ ଉଦ୍‌ଘାଟନ,ଗ୍ଲାନ: ସୁକତେଲ ଡ୍ୟାମ ନିକଟ, ମାଗୁରବେଡା, ବଲାଙ୍ଗୀର, ସମୟ: ଅପରାହ୍ନ ୫ଟା ।
- ବଲାଙ୍ଗୀରର ପ୍ରସିଦ୍ଧ ରାମଜୀଙ୍କାର ଶୁଭାରମ୍ଭ, ଗ୍ଲାନ: ଜଗନ୍ନାଥ ମନ୍ଦିର ସମ୍ମୁଖ, ବଲାଙ୍ଗୀର, ସମୟ: ରାତି ୧୦ଟା ।

### ରାଉରକେଲା

- ସଙ୍ଗୀତ କଳା କର୍ମଶାଳା, ଗ୍ଲାନ: ସେଙ୍କୁର—୨, ସମୟ: ସକାଳ ୭ଟା।
- ବାସନ୍ତିକ ନବରାତ୍ର ଦଶମୀ ପୂଜା, ଗ୍ଲାନ: ସେଙ୍କୁର—୩ ପଡ଼ିଆ, ସମୟ: ସକାଳ ୭ଟା।
- ବାସନ୍ତୀ ଦୁର୍ଗାପୂଜା ଉପଲକ୍ଷେ ଦଶହରା ପୂଜା ଓ କଳସ ବିସର୍ଜନ ଶୋଭାଯାତ୍ରା, ଗ୍ଲାନ: ସେଙ୍କୁର—୩, ସମୟ: ସକାଳ ୮ଟା।
- ଭାଜପା ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଦିବସ ଉପଲକ୍ଷେ ବିଜିନ ଗ୍ଲାନରେ ସ୍ୱଛତା ଅଭିଯାନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ, ଗ୍ଲାନ: ଆଦ୍ୟମ୍‌ସିର ବିଜିନ ଔଡି, ସମୟ: ପୂର୍ବାହ୍ନ ୧୦ଟା।
- ରାମନବମୀ ଛନ୍ଦ୍ରସ ଯାତ୍ରା, ଗ୍ଲାନ: ବିଶ୍ରା ଛକ, ସମୟ: ଅପରାହ୍ନ ୩ଟା।
- ଚୈତ୍ର ନବରାତ୍ର ପୂଜା, ଭୁବନେଶ୍ୱରୀ ବେଶ, ସିନ୍ଦୁର ଖେଳ, ଗ୍ଲାନ: କରଦା ମା’ ବାଟ ମଙ୍ଗଳା ମନ୍ଦିର, ସମୟ: ସନ୍ଧ୍ୟା ୬ଟା।
- ବାସନ୍ତିକ ପରିଷଦ ପକ୍ଷରୁ ପାଲୀ

- ମହୋତ୍ସବ, ଗ୍ଲାନ: ସେଙ୍କୁର—୩ ପଡ଼ିଆ, ସମୟ: ସନ୍ଧ୍ୟା ୬ଟା ।
- ଶାରଳା ସାଂସ୍କୃତିକ ପରିଷଦ ପକ୍ଷରୁ ବାଦୀପାଲୀର ୪ଅଁ ଦିବସ ଗ୍ଲାନ: ସେଙ୍କୁର—୨, ସମୟ: ସନ୍ଧ୍ୟା ୬ଟା ୩୦।
- ବିଜୁ ପଟ୍ଟନାୟକ ଫୁଟବଲ ମେମୋରିଆଲ ଚୁନିମେଣ୍ଟ, ଗ୍ଲାନ: ବିର୍ଯ୍ୟଭୂଷା ଆଥିଲେଟିକ ଷ୍ଟାଡିୟମ, ସମୟ: ସନ୍ଧ୍ୟା ୭ଟା।

### ସୁନ୍ଦରଗଡ଼

- ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଦିବସ ପାଳନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ,ଗ୍ଲାନ:ସରକାରୀ ମହିଳା ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ, ସୁନ୍ଦରଗଡ, ସମୟ:ପୂର୍ବାହ୍ନ ୧୧ଟା।
- ଶ୍ରୀରାମ ନବମୀ ଉପଲକ୍ଷେ ପଣ୍ଡିତ ଗୌରହରି ଦାସ ମହାରାଜଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରବଚନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ,ଗ୍ଲାନ:ରାମଗଞ୍ଜା ମନ୍ଦିର, ସମୟ: ସନ୍ଧ୍ୟା ୭ଟା।
- ପଞ୍ଚପୂର୍ଣ୍ଣୀ ହନୁମାନ ମନ୍ଦିର ଆଖିବା କର୍ମଟି ପକ୍ଷରୁ ଆଖିବା ଶୋଭାଯାତ୍ରା,ଗ୍ଲାନ:ପଞ୍ଚପୂର୍ଣ୍ଣୀ ହନୁମାନ ମନ୍ଦିର ପରିସର, ସମୟ:ଅପରାହ୍ନ ୪ଟା।

### ବରଗଡ଼

- ଦଶମୀ ଦିିତ ପୂଜା, ଚଣ୍ଡା ହବନ, ଗ୍ଲାନ: ଦୁର୍ଗା ମନ୍ଦିର, ସୋହେଲା,ସମୟ: ସକାଳ ୭ଟା।
- ଚିଫ ମିନିଷ୍ଟର କପ ଫୁଟବଲର ଉଦ୍‌ଘାଟନା, ଗ୍ଲାନ: ଲେଙ୍ଗୁ ମିଶ୍ର ଷ୍ଟାଡ଼ିୟମ, ବରଗଡ଼, ସମୟ:ଅପରାହ୍ନ ୩ଟା ୩୦ମିନିଟ
- ଜିଲା ଭାରତ ଷ୍ଟାଉଟସ, ଗାଜପୁ କ୍ୟାମ୍ପୋରୀର ଉଦ୍‌ଘାଟନୀ ଉତ୍ସବ, ଗ୍ଲାନ: ସରକାରୀ ହାଇସ୍କୁଲ, ଭଟଲି, ସମୟ: ସନ୍ଧ୍ୟା ୫ଟା।

### . କଳାହାଣ୍ଡି

- ଜିଲା ସ୍ତ୍ରାୟଣ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ କପ୍ ଉଦଘାଟନ, ଗ୍ଲାନ:ଭବାନୀପାଟଣା ଷ୍ଟୋଷ୍ଟ ହଷ୍ଟେଲ, ସମୟ:ପୂର୍ବାହ୍ନ ୮ ଟା।
- ଓଡ଼ିଆ ପକ୍ଷ ପାଳନ ଅବସରରେ,ଗ୍ଲାନ:ଭବାନୀପାଟଣା ସ୍ଥିତ ଜିଲାପାଇଙ୍କ ଅଫିସ,ସମୟ:ପୂର୍ବାହ୍ନ ୧୦ଟା।

### ଗୌଡ଼

- ବୌଦ୍ଧ ରାମଲୀଳା ନାଟ୍ୟ ସଂସଦ ପକ୍ଷରୁ ରାମଲୀଳା ଯାତ୍ରାର ବି୍ରାୟଣ ଦିବସ ନାଟକ ବାଲ୍ୟାଳୀଳା, ଗ୍ଲାନ: ରତ୍ନନାଥ ମନ୍ଦିର ପ୍ରାଙ୍ଗଣ ପଡିଆ, ବୌଦ୍ଧ, ସମୟ: ରାତି ୯ଟା ।
- ବହିରା ରାମଲୀଳା ନାଟ୍ୟ ସଂସଦ ପକ୍ଷରୁ ରାମଲୀଳା ଯାତ୍ରାର ବି୍ରାୟଣ ଦିବସ ନାଟକ ସାରା ଜଗ୍ ଓ ଗଡକା ବଧ, ଗ୍ଲାନ: ବହିରା ରାମଲୀଳା ମଣ୍ଡପ, ବହିରା, ସମୟ: ରାତି ୯ଟା ।

### ଦେବଗଡ଼

- ବର୍ଷ୍ଟବୋଧ ବନ୍ଧନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ, ଗ୍ଲାନ: ବାଳକ ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟ, ଦେବଗଡ଼, ସମୟ: ସକାଳ ୮ଟା।
- ଜିଲାପାଇଙ୍କ ମୁଗୁ ଅଭିଯୋଗ ଶୁଣାଣି, ଗ୍ଲାନ: ଜିଲାପାଇଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ, ଦେବଗଡ଼, ସମୟ: ପୂର୍ବାହ୍ନ ୧୦ଟା।
- ଆଞ୍ଚନ୍ଦ୍ କ୍ଲବ୍ ଜିଲାସ୍ତ୍ରାୟଣ ଫୁଟବଲ ଚାମ୍ପିୟନଶିପ୍ ଫର୍ସ୍‌ସିଏମ୍‌ ଟ୍ରଫି, ଗ୍ଲାନ: ଇନ୍ଦିରା ଗାନ୍ଧୀ ଷ୍ଟାଡିୟମ, ଦେବଗଡ଼, ସମୟ: ଅପରାହ୍ନ ୪ଟା।
- ଶ୍ରୀରାମ ନବମୀ ମହୋତ୍ସବ ପାଳନ, ଗ୍ଲାନ: ଗୋପାଳଜୀ ମନ୍ଦିର, ଦେବଗଡ଼, ସମୟ: ସନ୍ଧ୍ୟା ୬ଟା।
- ମା’ କନକ ଦୁର୍ଗାଙ୍କ ସନ୍ଧ୍ୟା ଆକତି, ଗ୍ଲାନ: ମଠସାହି, ମା’ କନକ ଦୁର୍ଗା ମନ୍ଦିର, ସମୟ: ସନ୍ଧ୍ୟା ୭ଟା।
- ଶ୍ରୀ ରାମନବମୀ ମହୋତ୍ସବ ପାଳନ ଅବସରରେ ପ୍ରବଚନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଓ ସମୁଦ୍ର ହନୁମାନ ଚାଳିଶା ପାଠ, ଗ୍ଲାନ: ଗୋପାଳଜୀ ମନ୍ଦିର, ଦେବଗଡ଼, ସମୟ: ସନ୍ଧ୍ୟା ୭ଟା।

## ଆଜିର ରାଶିଫଳ

ଜ୍ୟୋତିର୍ବିଦ୍ୟା ବିଶାରଦ ପ୍ରସନ୍ନ କୁମାର ମହାପାତ୍ର ମଙ୍ଗରାଜପୁର ଶାସନ, କାପୁଆ, ଗଞ୍ଜାମ

Email-pkmahapatro@gmail.com

| ମେଷ | <p>ଆଜି କୌଣସି କାମ ଆରମ୍ଭ କଲେ ମଧ୍ୟ ତାହା ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ମଧ୍ୟରେ ଅଟକି ଯାଇପା</p> |
|-----|-----------------------------------------------------------------------|
|-----|-----------------------------------------------------------------------|











# ଜନ୍ମ ଶ୍ରୀରାମ ପୁନଃ ପ୍ରକାଶିତ ହେଲା ଅଞ୍ଚଳ

କୁଳି କାମ କରିବାକୁ ଯାଇ ନିଶାଦ

ଜଳସେଚନ ବ୍ୟାପକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଜଳ ଉପଯୋଗୀ ଅବସ୍ଥାରେ

ମାଲଭରମ୍ ମଣ୍ଡଳ ଏମ୍ଭ ୭୯ରେ ଭାଜପାର ୪୭ତମ ପ୍ରତଷ୍ଠା ଦବସ

୪ ଦିନରେ ଚାରି ରୂପରେ ଦଶିନ ଦେଉଛନ୍ତି ମା’

## ବିଭିନ୍ନ ବେଶଭୂଷାରେ ଉତ୍ସବ ପାଳିଲେ ଭକ୍ତ

ମୃତ୍ୟୁ ପରେ ମୁଦକଙ୍କ ଆଇଁଦାନ କଲେ ଭଉଣୀ

**ODISHA COOPERATIVE TASAR & SILK  
FEDERATION (SERIFED) LTD.**  
Sahid Nagar, Jannath, Bhubaneswar-751 007. Tel : 2545586/2545852

**No CAD-11** : The MANAGING DIRECTOR (SERIEFD), Odisha

 **OFFICE OF THE DISTRICT  
FISHERIES OFFICER, KAUSALYAGANGA**  
Email i.d. : dfokganga@gmail.com, Phone No. : 0674-2953153

## TENDER CALL NOTICE

### PROCUREMENT OF LIVE FISH BROOD STOCK

**PROVISIONAL FOREST OFFICER CUM WILDLIFE WARDEN**  
**FOREST DIVISION, ATHGARH, CUTTACK, ODISHA**

ଅବହେଳିତ ଅବସ୍ଥାରେ ଜନସଂଖ୍ୟା ଉପବିଭାଗ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ

ଅବହେଳିତ ଅବସ୍ଥାରେ ଜନସଂଖ୍ୟା ଉପବତ୍ତାର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ





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 ସୁଦୂରପ୍ରସାରୀ 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 ଗ୍ଲବିବିଶେଷରେ 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, ଦରକାର ପଡୁଥିବା ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷା, ଆଇରନ୍, କ୍ୟାଲସିୟମ ଇତ୍ୟାଦିର

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 ରକ୍ଷା ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛି। ପ୍ରତିବର୍ଷ ତିନି ଲକ୍ଷରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ମହିଳା ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ଓ ପ୍ରସବକଳିତ ବିଭିନ୍ନ ଗୁରୁତର ଅବସ୍ଥା 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 ଅସ୍ୱାଭାବୁକିକରେ 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 (ଚକ୍ମିନିଆ), 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 ଆନାଲ୍‌ଥେସିଆରେ LASA (କାର୍ବନ ରକ୍ଷାକାରୀ ନିଶ୍ଚେତକ 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 ସଞ୍ଚାକରଣ କରାଇ ପ୍ରତି ମାସ ଓ ପ୍ରତି ଦିନ ମାସରେ ଥରେ ସାଧାରଣ ଓ ବିଶ୍ୱ ପରୀକ୍ଷା କରାଇନେବା ଦରକାର। ପୁନଶ୍ଚ ଏବେ ୪ ବର୍ଷ ପୂର୍ବେ ଆମ ରାଜ୍ୟରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିବା ‘ପ୍ରସୂତି ବିଶେଷଜ୍ଞ’ ଚାଲିମରୁ ଚାଲିମପ୍ରାପ୍ତ ସେବିକାମାନେ ମା’ମାନେ କିପରି ସାଧାରଣ ଭାବେ ପ୍ରସବ କରିପାରିବେ ସେଥିମିତ୍ତେ ପରାମର୍ଶ, ତାଲିମ 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 ପୂରନା 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 ରଖନ୍ତୁ



►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 ପେସ୍ତାବାଦୀମାନେ ମଧ୍ୟ ଖାଇପାରିବେ।  
►ପ୍ରତିଦିନ ଶିଢ଼ି ଚଢ଼ିବା ଏକ ଭଲ ବ୍ୟାୟାମ। ହେଲେ, ଆପଣଙ୍କର ଯଦି ଆଖି ଗଣ୍ଡି ସମସ୍ୟା ରହିଛି, ତେବେ ଶିଢ଼ି ଯେତେ କମ୍ 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 ଆଶଙ୍କା ରହିଛି। ଏଭଳି

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 ହୃଦ୍‌କଳିତ ସମସ୍ୟା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥିଲା ବୋଲି ରିପୋର୍ଟରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି। କଦଳୀ, କମଳା, ଆଲମଣ୍ଡ, ଛତୁ, ଅଣ୍ଡା କେଶିର, କ୍ଷୀର, ଛୁଇଁ ଏବଂ ସକାଳର କଅଁଳ ସୂର୍ଯ୍ୟ 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 ଊର୍ଜାକୁ ସକ୍ରିୟ 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

ସେବିନ ବ୍ୟାୟାମ ନ କରି ବିଶ୍ରାମ ନିଅନ୍ତୁ।  
►ସକାଳୁ ଖାଲି ପେଟରେ ଉଷୁମ ପାଣି 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 ସବିଶେଷ 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 ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ କରନ୍ତୁ। ହାଲୁକା ଖାଦ୍ୟକୁ ଟ୍ରେକ୍‌ଫାଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟତାଲିକାରେ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ। ପ୍ରତିଦିନ ଟ୍ରେକ୍‌ଫାଷ୍ଟରେ ଛୁଇଁ ପିଅନ୍ତୁ, କାରଣ ଏଥିରେ କ୍ୟାଲୋରୀ ଭରି ରହିଛି। ଏହି ସମୟରେ ଏପରି ଖାଦ୍ୟ ଆଣିବାକୁ 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।

