



ବର୍ଷ ଏକ
ଉପକାଳୀ
ଅନେକ



ଶ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦୀ
ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ

ଶ୍ରୀ ମୋହନ ଚରଣ ମାଣ୍ୟ
ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ, ଓଡ଼ିଶା

ନିୟୁକ୍ତ ମେଳା

ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ

ଶ୍ରୀ ମୋହନ ଚରଣ ମାଣ୍ୟ
କରକମଳରେ

ନୂତନ ଭାବେ ମନୋନୀତ ଘଟି ବିଭାଗର
୯୭୪ ଜଣ ପ୍ରାର୍ଥୀଙ୍କୁ

ନିୟୁକ୍ତିପତ୍ର ପ୍ରଦାନ

୪୬୩

ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଭାଗ

୭୭

ଜଳ ସମ୍ପଦ ବିଭାଗ

୧୧୭

ପଞ୍ଚାୟତିଗାଜ ଓ ପାନୀୟ
ଜଳ ବିଭାଗ

୨୦୪

ଗୃହ ନିର୍ମାଣ ଓ ନଗର ଉନ୍ନୟନ
ବିଭାଗ

୧୮

ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗାଣ ଓ ଖାଇଚି
କଲ୍ୟାଣ ବିଭାଗ

୧୬ ଜୁନ୍ ୨୦୨୫ | କୃଷିଶିକ୍ଷାସମ୍ବନ୍ଧ, ଓ.ୟୁ.ୱ.୪.୬.୮., ଭୁବନେଶ୍ୱର

ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଭାଗ | ଜଳ ସମ୍ପଦ ବିଭାଗ | ପଞ୍ଚାୟତିଗାଜ ଓ ପାନୀୟ ଜଳ ବିଭାଗ
ଗୃହ ନିର୍ମାଣ ଓ ନଗର ଉନ୍ନୟନ ବିଭାଗ | ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗାଣ ଓ ଖାଇଚି କଲ୍ୟାଣ ବିଭାଗ



ବର୍ଷ ଏକ ଉପଲବ୍ଧି ଅନେକ

କଥା ଦେଇ କଥା ରଖିଲେ ଲୋକଙ୍କ ସରକାର
ଆମ ସ୍ଵାଭିମାନ, ଆମ ଅସ୍ତିତା

ଶ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦୀ
ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ

ଶ୍ରୀ ମୋହନ ଚରଣ ମାତ୍ରୀ
ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ, ଓଡ଼ିଶା

ଶ୍ରୀ ମନ୍ଦିର, ପୁରୀ

- ଶ୍ରୀ ଜଗନ୍ନାଥ ସଂସ୍କରିତ ପ୍ରଚାର, ପ୍ରସାର ଓ ସଂରକ୍ଷଣ ନିମନ୍ତେ ୫୦୦ କୋଟି ଟଙ୍କାର କର୍ପସ ପାଣି
- ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ଭକ୍ତଙ୍କ ଭାବାବେଗକୁ ସମ୍ମାନ ଜଣାଇ ଉନ୍ନୟନ ହୋଇଛି ଶ୍ରୀ ମନ୍ଦିରର ଚାରିଦ୍ଵାର
- ଅଗଣିତ ଶ୍ରୀକୃତ୍ତବ୍ୟାକୁ ଲଜ୍ଜାକୁ ସମ୍ମାନ ଜଣାଇ ଖୋଲାଯାଇଛି ଶ୍ରୀ ମନ୍ଦିରର ରହୁ ଭଣ୍ଟାର

ଓଡ଼ିଆ ଭାଷା, ସାହିତ୍ୟ ଓ ସଂସ୍କରିତ

- ଓଡ଼ିଆ ଅସ୍ତିତା ପାଇଁ ୨୦୦ କୋଟି ଟଙ୍କାର କର୍ପସ ପାଣି
 - ଏ ରୁ ୧୪ ଏପ୍ରିଲ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ "ଓଡ଼ିଆ ପକ୍ଷ" ପାଳିତ
 - ଜୀବିତ ପଦ୍ଧତି ବିଜେତାଙ୍କ ପାଇଁ ମାସିକ ୩୦,୦୦୦ ଟଙ୍କାର ସମ୍ମାନ ଲାଶି ପ୍ରଦାନ
 - ବରପୁତ୍ରମାନଙ୍କ ସମ୍ମାନାର୍ଥେ ସେମାନଙ୍କ ଜନ୍ମମୁଦ୍ରାନରେ ଜୟନ୍ତ୍ରୀ ପାଳନ,
- ସ୍ମୃତିରକ୍ଷା ପାଇଁ ବିଶେଷ ଯୋଜନା**
- ଭକ୍ତଙ୍କ ମଧ୍ୟ ସୁଦମ ଭାବରେ 'ବର୍ଣ୍ଣବୋଧ' ର ଅବିକଳ ଶୋଭନ ସଂସ୍କରଣ ପ୍ରକାଶିତ



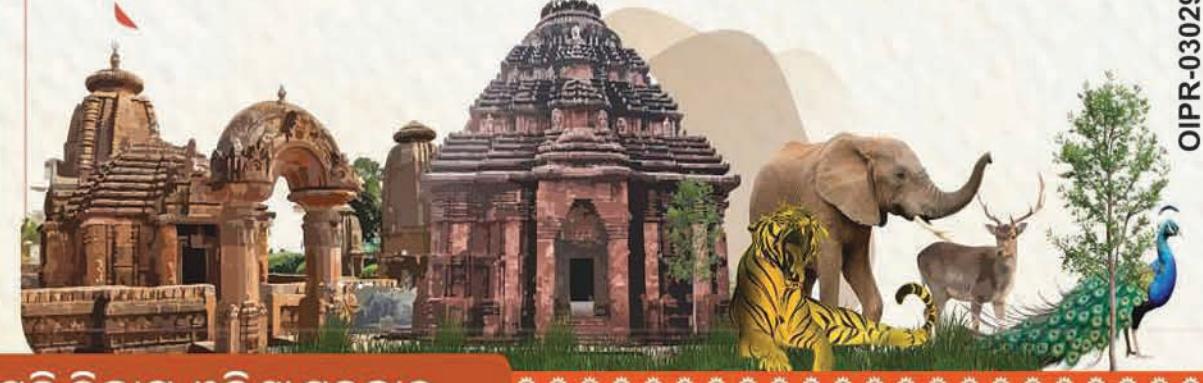
ହସ୍ତକ୍ରମ, ବ୍ୟକ୍ତି ଓ ହସ୍ତଶିଳ୍ପ

- ଶ୍ରୀ ଜଗନ୍ନାଥଙ୍କୁ 'କାସୁଙ୍ଗା ପାଇଁ' ଯୋଗାଣ ପାଇଁ ଶ୍ରୀ ଜଗନ୍ନାଥ ମନ୍ଦିର ପ୍ରଶାସନ ଓ ସେବିଫେଡ଼ ମଧ୍ୟରେ ବୁଝାମଣା ପତ୍ର ସ୍ବାକ୍ଷରିତ
- ବ୍ୟକ୍ତି ଶିଳ୍ପର ଅଭିଭୂତି ପାଇଁ 'ବ୍ୟକ୍ତି ଶିଳ୍ପ ପାର୍କ' ପ୍ରତିଷ୍ଠାକୁ ମଞ୍ଜୁରା
- ବ୍ୟକ୍ତି ଶିଳ୍ପର ବିକାଶ ପାଇଁ ଭୁବନେଶ୍ୱର ପଟିଆ ଠାରେ ପୋଷାକ ଇନକ୍ୟବେସନ କେନ୍ଦ୍ର ଉଦ୍ୟାନିତି
- ହସ୍ତଶିଳ୍ପମାନଙ୍କର ସାମଗ୍ରିକ ବିକାଶ ପାଇଁ ସ୍ମୃଜନିକା ହସ୍ତଶିଳ୍ପ ପୁଞ୍ଜ (କ୍ରାଫ୍ଟ କଲ୍ଯାନ)ର ସ୍ଵାପନା ସହ ସେମାନଙ୍କର ଆର୍ଥିକ ଉନ୍ନତି ପାଇଁ ବିଶେଷ ପଦକ୍ଷେପ

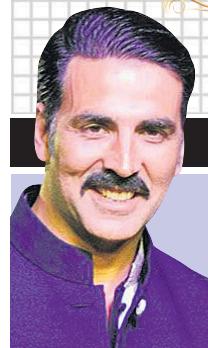


ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ

- ହୀଲାକୁଦ ଓ ସାତକୋଶିଆର ବିକାଶ ପାଇଁ SACDI ଅଧୀନରେ ୧୦୦ କୋଟି ଟଙ୍କା ଲେଖାଏଁ ପ୍ରଦାନ
- 'ଉତ୍କର୍ଷ ଓଡ଼ିଶା' ମାଧ୍ୟମରେ ୧୯୪ କୋଟି ଟଙ୍କାର ପୁଞ୍ଜିନିବେଶ ସମର୍ପିତ ବୁଝାମଣା ପତ୍ର ସ୍ବାକ୍ଷରିତ
- ପୂର୍ବ ଭାରତରେ ଓଡ଼ିଶାକୁ ଏକ ଦ୍ୱୋଷାଧ୍ୟକ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହବ ଭାବେ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଲକ୍ଷ୍ୟ
- ବିକଶିତ ଓଡ଼ିଶା - ୨୦୩୨ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଅନୁଯାୟୀ ୧୫ ଟି ଶ୍ରେଷ୍ଠ ପରିବେଶ ତଥା ସାଂସ୍କରିକ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କେନ୍ଦ୍ର ବିକାଶ



ଓଡ଼ିଆ ଭାଷା, ସାହିତ୍ୟ ଓ ସଂସ୍କରିତ ବିଭାଗ, ଓଡ଼ିଶା ସରକାର



ମହାଦେବଙ୍କ ଭୂମିକାରେ ଅକ୍ଷୟ

ମଲ୍ଲିଷ୍ଟାରର ମୁଢି 'କନ୍ଧାପା' ର ଗ୍ରେଲର ରବିବାର ରିଲିଜ୍ ହୋଇଛି। ଏଥରେ ଅଭିନେତା ଅଶ୍ୱୟ ଜମାର ଭବିବାନ ଶିବଙ୍କ ଭମିକାରେ ନଜରକ ଆସିଛନ୍ତି।

09 99

ମାର୍ଗିଆ ସେମିପାଇନାଲରେ

କୁଳମ୍ବ କୁଳ ଗେନିସ୍ ସେମିଫାଇନାଲରେ ପ୍ରବେଶ କରିଛନ୍ତି ଜମ୍ବାନୀର ଣୀ
ବର୍ଷାୟା କାଲିଫାୟର ଡାକ୍ତରାଙ୍ଗ ମାରିଥାଏ

ହେଲିକ୍ୟୁର ବୁଲ୍ଡିଙ୍ଗ୍ସାରେ ୧ ମୃତ

ଚାରଧାମ ପାତ୍ର ବିପଞ୍ଜନକ



ଦୂର୍ବଳଶାସ୍ତ୍ର ହେଲିକପୁରର ଭଗାବଶେଷ ନିକଟରେ ଏମତିଆରେପ ଟିପ୍ପଣୀ ।

ବୁଦ୍ଧପ୍ରୟାଗ, ୧୯୫୨(ସି.ଟି./୬ଜେଷ୍ଠ)
ଉତ୍ତରାଖଣ୍ଡର କେଦାରମାଥ ଧାମରୁ ତାର୍ତ୍ତ୍ତ୍ଵାତ୍ମିମାନଙ୍କୁ
ନେଇ ଫେରୁଥିବା ଏକ ଘରୋଇ ହେଲିକିପୂର ରବିବାର
ଭୋର ସମୟରେ ଗୌରାକ୍ଷ୍ମ ଜଙ୍ଗଳରେ ଦୁର୍ଗଶାଶ୍ଵର
ହେବାରୁ ପାଇଲଙ୍କ ସମେତ ସେଥିରେ ଥିବା ସମସ୍ତ ଓ
ଜଣଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଛି । ମୃତକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଜଣେ ୨୩ ମାସର

ଶିଶୁ ରହିଛନ୍ତି ତାର୍ଥୀଯାତ୍ମାମାନେ ମହାରାଷ୍ଟ୍ର, ରାଜସ୍ଥାନ,
ଉତ୍ତରାଖଣ୍ଡ ଏବଂ ଉତ୍ତରପ୍ରଦେଶର । ବେସାମରିକ
ବିମାନ ଲାଗଳ ମନ୍ଦିରଙ୍କ ଦୁର୍ଗଶାରା ତଦନ୍ତ ଦାନ୍ତିତ୍ଵ
ଏଯାରାଫ୍ଟ ଆସିଦେଖେ ଜନଭେଷ୍ଟିଗେଶନ ପୁୟଗୋ
(ଏଥାଇବି)କୁ ଦେଇଥିବାବେଳେ ଉତ୍ତରାଖଣ୍ଡ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ
ପୁଷ୍ପ ସି ଧାମି ମଧ୍ୟ ଏକ ଉଚ୍ଚପ୍ରାୟ

ଯାଜପୁର, ୧୫୩୬ (ହର୍ଷବର୍ଦ୍ଧନ ବେହେରା)

ଯାଜ୍ଞପୁର ଜିଲ୍ଲାରେ ତାଳରିଆ ସଂକମରେ
କମିଥ୍ବାବେଳେ ମୃଦୁୟସଂଖ୍ୟା ବଢ଼ିବାରେ
ଲାଗିଛି । ରବିବାର ତାଳରିଆରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ
୩ ଜଣଙ୍କ ମୃଦୁୟ ହୋଇଥିବା ସୂଚନା
ମିଳିଛି । ସେମାନେ ହେଲେ ଦଶରଥ୍ୟା
ବୁକ୍ କମାଳପୁର ଗ୍ରାମର ଜଗାଧାର
ସାହୁ(୩୪), ଯାଜ୍ଞପୁର ପୌରାଞ୍ଜଳି
ମନମୋହନ ସାହୁ(୩୫)
ଖଇରାବାଦ ଗ୍ରାମର ଜୟନ୍ତ
ସାହୁ(୪୦) । ଏହାରୁ ମିଶାଇ ଜିଲ୍ଲାରେ
ମୃଦୁୟସଂଖ୍ୟା ୧୭ରେ ପହଞ୍ଚିଛି । ଜୟନ୍ତ
ତାଳରିଆରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇ ୪ ଦିନ
ତଳେ ଜିଲ୍ଲା ମୃଦୁୟ ଚିକିତ୍ସାଳୟରେ ଭର୍ତ୍ତା
ହୋଇଥିଲେ । ସୁଧା ହେବା ପରେ ଏହା
ଶନିବାର ଘରକୁ ଫେରିଥିଲେ । ପୁଣି ଏହା
ଖାଡ଼ାବାଟିକେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇ ଅସୁଧା
ହେବାରୁ ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ନେବା ବାଟରେ
ତାଙ୍କର ମୃଦୁୟ ହୋଇଥିବା ପରିବାର
ଲୋକେ କହିଛନ୍ତି । ଜଗାଧାରା ଜିଲ୍ଲା
ମୃଦୁୟ ଚିକିତ୍ସାଳୟରେ ଚିକିତ୍ସାଧାନ ଥିବା
ସମୟରେ ମୃଦୁୟ ହୋଇଥିବା ସୂଚନା
ମିଳିଛି । ସେହିପରି ମନମୋହନ
କଟକ ବଢ଼ି ମେତିକାଳରେ ଚିକିତ୍ସାଧାନ
ଥିବା ସମୟରେ ମୃଦୁୟ ହୋଇଥିବା
ଜଣାପଡ଼ିଛି । ପୂର୍ବରୁ ମନମୋହନ
ମଲିକ, ଦିଲ୍ଲୀପ ମଲିକ, ତୋଳାରା
ଶର୍ମା, ଅଞ୍ଜାନା କେନା, ଜାନକ
ମଲିକ, ସନାତନ ପାତ୍ର, ସୁଦର୍ଶନ
ପାତ୍ର, ବସ୍ତ୍ର ପାତ୍ର, ଘନଶ୍ୟାମ ପୃଷ୍ଠା

■ ୧୭ରେ ପହଞ୍ଚିଲା ମୃତ୍ୟକଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା

ସରକାର ସଜାଗ ଅଛନ୍ତି: ମଣ୍ଡ୍ୟମନ୍ଦୀ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୫୫
(ରବିନାରାୟଣ ଜେନା)

ହାଇଆଲଟ୍ ପୋଡ଼ିମ୍



ହାଲିଆଲର୍ଟ ମୋଡ଼ର ରଖାଯିବାକୁ
ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଯାଇଛି । ଏହାପରିଚିତ
ଯାଜପର ଜିଲ୍ଲାର କ୍ଷେତ୍ର-୧

ଜୀବଶୁ ଚିହ୍ନଟ ହୋଇଛି ।
ରାଜ୍ୟ ସ୍ଥାପନା ମଧ୍ୟ ଯୁକେଶ ମହାଲି

ରବିବାର ଯାଜ୍ପୁର ଜଳା ଗସ୍ତରେ ଆ
ବଡ଼ଚଣା, କୋପୁଷ୍ଟା-୨

Digitized by srujanika@gmail.com

ବଡ଼ଚଣା, ପୃଷ୍ଠା-୨

ଆଜିର ସମ୍ପାଦକୀୟ
ଇରାନର ପରମାଣୁ ଶକ୍ତି

Digitized by srujanika@gmail.com

A promotional banner for the Honda Dio scooter. It features two models: a red Dio 110 and a grey Dio 125. The background is a bright, open landscape. Text on the left reads 'DIO WANNA HAVE FUN?' above the scooters. Below each scooter is its price: 'Price Starts from ₹80,611*' for the Dio 110 and 'Price Starts from ₹1,00,876*' for the Dio 125. To the right, there's a large pink text 'Celebrate Raja in style.' with a smaller subtitle 'Maha Sankranti & Janmashtami Vibes!'. Below this is a red smartphone displaying a navigation app with a speed limit of 50 km/h. Surrounding the phone are various colorful icons like heart, envelope, music note, phone, location pin, and sun. A woman in a traditional Indian sari is swinging on a swing in the background. A blue trolley bag is shown with a 'FREE' label. At the bottom, there are four callout boxes: 'IDFC CARD CASHBACK ₹5,000/-', 'CORPORATE OFFER ₹5,000/-', 'LOW RATE OF INTEREST 6.99%', and 'EXCHANGE* ON EX-SHOWROOM 3yrs 50% | 4yrs 45% | 5yrs 40%'.

*T&C Apply. Exchange value will be decided by dealer and Honda motorcycle and scooter India will not be responsible for exchange related discrepancies.

Honda Exclusive Authorized Dealerships: **ANGUL:** Laxmi Honda - 8908045000, 8908025000; **CHENDIPADA:** Saralia Honda - 9777854300; **DEOGARH:** Mittal Motors - 9668608895; **ATHAMALLIK:** Mamata Honda - 6372989488; **TALCHER:** Anupama Honda - 9583757065, 7852930592; **DHENKANAL:** SGAPL Honda - 7735500954; **PARJANG:** Hari Omm Honda - 8917420998, **BHUBAN:** Satya Sai Honda-7855890199; **KAMAKHYANAGAR:** SGAPL Honda - 9237382101
For Bulk/Institutional enquiries, please write us at: institutionalsales@honda2wheelersindia.com

ବୁଦ୍ଧିଶୂନ୍ୟ

- ସୁନ୍ଦର ଶତରୂପର ରଜ ଆସନ୍ତି,
ପୁଷ୍ପକ ଉତ୍ସବରେ ଅଳୋଚନା
କରି, ଯୁଦ୍ଧ ଗାତରୋବିନ ସଦନ,
ସମୟ ଅପରାହ୍ନ ୫ଟା।
- ଦିନିଧିରଙ୍ଗ ରଜ ମହୋପାଦ, ଯୁଦ୍ଧ
ରାଜଧାନୀ କଳା ସାଥେ, ଯୁଦ୍ଧ-୩,
ସମୟ : ଅପରାହ୍ନ ୫ଟା।

ବାଲେଶ୍ୱର

- ବାଲ ବଜରିଗାଳା ମଦିର
ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଉପର, ବସୁ: ମେଳକ,
ତଳପାପଣ୍ଡ, ବସ୍ତ୍ର, ସମୟ:
ଦିନିଧିରଙ୍ଗ ୧୦ଟା।

- ମିଳିତ ଜନ ଅଭିଯୋଗ ଶୁଣାଣି
ଶିବିର, ଯୁଦ୍ଧ : କୁଳ କାର୍ଯ୍ୟକଲୟ,
ରେଣ୍ଡା, ସମୟ : ପୂର୍ବାହ୍ନ ୧୦ଟା।

- ଜିଲ୍ଲାପ୍ରାୟ ବିକାଶ ମେଳାର
ପଞ୍ଚ ଦିବସ, ଯୁଦ୍ଧ : ରିଜର୍ଟ
ପୋଲିସ ପଡ଼ିଆ, ବାଲେଶ୍ୱର,
ସମୟ : ସଖ୍ୟା ୫ଟା।

- ସୁନ୍ଦରପୁର ରଜ ମହୋପାଦ
ଉଦ୍ୟାପନ ସାଧ୍ୟା, ଯୁଦ୍ଧ:
ସୁନ୍ଦରପୁର ହାତଖୁଲ ପଡ଼ିଆ,
ଖଇରା, ସମୟ : ସଧ୍ୟା ୫ଟା।

କେନ୍ଦ୍ରୀପତ୍ର

- ପ୍ରଶାସନିକ ମିଳିତ ଜନଶ୍ଵାରାଣି
ଶିବିର, ଯୁଦ୍ଧ : ପାଞ୍ଚାୟତ ସମ୍ମିଳିତ
ମାର୍ଶିଯା, ସମୟ : ସକଳ ତାରିଖ ୩୦ଟା।

- ହୃଦୟାୟ ନଳ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ
ପକ୍ଷର ରଜ ମହୋପାଦ, ଯୁଦ୍ଧ:
ବର୍ଷାନ୍ତରେ କରନ୍ତିର ପରିହର,
ବେଳତାରେ, ରାଜନଗର,
ସମୟ : ସକଳ ୭ଟା।

- ମଧୁରାବା ଯୁଦ୍ଧ ସାଧ୍ୟା ପକ୍ଷର
ରଜ ମହୋପାଦ, ଯୁଦ୍ଧ : କାନ୍ତିତା
ପରିହର, ସମୟ : ପୂର୍ବାହ୍ନ ୧୦ଟା।

- ରଜ ମହୋପାଦ ରଜ ମହୋପାଦ
ବସୁରୁଷର ମହିତ ପରିହର,
ଦିବସର, ଯୁଦ୍ଧ : ନାୟକିତିହା,
ବାସ୍ତବପ୍ରଦାୟ, ସମୟ :
ପୂର୍ବାହ୍ନ ୧୦ଟା।

- ଜିଲ୍ଲାପ୍ରାୟ ବିକାଶ ମେଳାର
ପଞ୍ଚ ଦିବସ, ଯୁଦ୍ଧ : ରିଜର୍ଟ
ପୋଲିସ ପଡ଼ିଆ, ସମୟ :
ପୂର୍ବାହ୍ନ ୧୦ଟା।

- ମଧୁରାବା ଯୁଦ୍ଧ ସାଧ୍ୟା ପକ୍ଷର
ରଜ ମହୋପାଦ, ଯୁଦ୍ଧ : କାନ୍ତିତା
ପରିହର, ସମୟ : ପୂର୍ବାହ୍ନ ୧୦ଟା।

- ମଧୁରାବା ଯୁଦ୍ଧ ସାଧ୍ୟା ପକ୍ଷର
ରଜ ମହୋପାଦ, ଯୁଦ୍ଧ : କାନ୍ତିତା
ପରିହର, ସମୟ : ପୂର୍ବାହ୍ନ ୧୦ଟା।

- ମଧୁରାବା ଯୁଦ୍ଧ ସାଧ୍ୟା ପକ୍ଷର
ରଜ ମହୋପାଦ, ଯୁଦ୍ଧ : କାନ୍ତିତା
ପରିହର, ସମୟ : ପୂର୍ବାହ୍ନ ୧୦ଟା।

- ମଧୁରାବା ଯୁଦ୍ଧ ସାଧ୍ୟା ପକ୍ଷର
ରଜ ମହୋପାଦ, ଯୁଦ୍ଧ : କାନ୍ତିତା
ପରିହର, ସମୟ : ପୂର୍ବାହ୍ନ ୧୦ଟା।

- ମଧୁରାବା ଯୁଦ୍ଧ ସାଧ୍ୟା ପକ୍ଷର
ରଜ ମହୋପାଦ, ଯୁଦ୍ଧ : କାନ୍ତିତା
ପରିହର, ସମୟ : ପୂର୍ବାହ୍ନ ୧୦ଟା।

- ମଧୁରାବା ଯୁଦ୍ଧ ସାଧ୍ୟା ପକ୍ଷର
ରଜ ମହୋପାଦ, ଯୁଦ୍ଧ : କାନ୍ତିତା
ପରିହର, ସମୟ : ପୂର୍ବାହ୍ନ ୧୦ଟା।

- ମଧୁରାବା ଯୁଦ୍ଧ ସାଧ୍ୟା ପକ୍ଷର
ରଜ ମହୋପାଦ, ଯୁଦ୍ଧ : କାନ୍ତିତା
ପରିହର, ସମୟ : ପୂର୍ବାହ୍ନ ୧୦ଟା।

- ମଧୁରାବା ଯୁଦ୍ଧ ସାଧ୍ୟା ପକ୍ଷର
ରଜ ମହୋପାଦ, ଯୁଦ୍ଧ : କାନ୍ତିତା
ପରିହର, ସମୟ : ପୂର୍ବାହ୍ନ ୧୦ଟା।

- ମଧୁରାବା ଯୁଦ୍ଧ ସାଧ୍ୟା ପକ୍ଷର
ରଜ ମହୋପାଦ, ଯୁଦ୍ଧ : କାନ୍ତିତା
ପରିହର, ସମୟ : ପୂର୍ବାହ୍ନ ୧୦ଟା।

- ମଧୁରାବା ଯୁଦ୍ଧ ସାଧ୍ୟା ପକ୍ଷର
ରଜ ମହୋପାଦ, ଯୁଦ୍ଧ : କାନ୍ତିତା
ପରିହର, ସମୟ : ପୂର୍ବାହ୍ନ ୧୦ଟା।

- ମଧୁରାବା ଯୁଦ୍ଧ ସାଧ୍ୟା ପକ୍ଷର
ରଜ ମହୋପାଦ, ଯୁଦ୍ଧ : କାନ୍ତିତା
ପରିହର, ସମୟ : ପୂର୍ବାହ୍ନ ୧୦ଟା।

- ମଧୁରାବା ଯୁଦ୍ଧ ସାଧ୍ୟା ପକ୍ଷର
ରଜ ମହୋପାଦ, ଯୁଦ୍ଧ : କାନ୍ତିତା
ପରିହର, ସମୟ : ପୂର୍ବାହ୍ନ ୧୦ଟା।

- ମଧୁରାବା ଯୁଦ୍ଧ ସାଧ୍ୟା ପକ୍ଷର
ରଜ ମହୋପାଦ, ଯୁଦ୍ଧ : କାନ୍ତିତା
ପରିହର, ସମୟ : ପୂର୍ବାହ୍ନ ୧୦ଟା।

- ମଧୁରାବା ଯୁଦ୍ଧ ସାଧ୍ୟା ପକ୍ଷର
ରଜ ମହୋପାଦ, ଯୁଦ୍ଧ : କାନ୍ତିତା
ପରିହର, ସମୟ : ପୂର୍ବାହ୍ନ ୧୦ଟା।

- ମଧୁରାବା ଯୁଦ୍ଧ ସାଧ୍ୟା ପକ୍ଷର
ରଜ ମହୋପାଦ, ଯୁଦ୍ଧ : କାନ୍ତିତା
ପରିହର, ସମୟ : ପୂର୍ବାହ୍ନ ୧୦ଟା।

- ମଧୁରାବା ଯୁଦ୍ଧ ସାଧ୍ୟା ପକ୍ଷର
ରଜ ମହୋପାଦ, ଯୁଦ୍ଧ : କାନ୍ତିତା
ପରିହର, ସମୟ : ପୂର୍ବାହ୍ନ ୧୦ଟା।

- ମଧୁରାବା ଯୁଦ୍ଧ ସାଧ୍ୟା ପକ୍ଷର
ରଜ ମହୋପାଦ, ଯୁଦ୍ଧ : କାନ୍ତିତା
ପରିହର, ସମୟ : ପୂର୍ବାହ୍ନ ୧୦ଟା।

- ମଧୁରାବା ଯୁଦ୍ଧ ସାଧ୍ୟା ପକ୍ଷର
ରଜ ମହୋପାଦ, ଯୁଦ୍ଧ : କାନ୍ତିତା
ପରିହର, ସମୟ : ପୂର୍ବାହ୍ନ ୧୦ଟା।

- ମଧୁରାବା ଯୁଦ୍ଧ ସାଧ୍ୟା ପକ୍ଷର
ରଜ ମହୋପାଦ, ଯୁଦ୍ଧ : କାନ୍ତିତା
ପରିହର, ସମୟ : ପୂର୍ବାହ୍ନ ୧୦ଟା।

- ମଧୁରାବା ଯୁଦ୍ଧ ସାଧ୍ୟା ପକ୍ଷର
ରଜ ମହୋପାଦ, ଯୁଦ୍ଧ : କାନ୍ତିତା
ପରିହର, ସମୟ : ପୂର୍ବାହ୍ନ ୧୦ଟା।

- ମଧୁରାବା ଯୁଦ୍ଧ ସାଧ୍ୟା ପକ୍ଷର
ରଜ ମହୋପାଦ, ଯୁଦ୍ଧ : କାନ୍ତିତା
ପରିହର, ସମୟ : ପୂର୍ବାହ୍ନ ୧୦ଟା।

- ମଧୁରାବା ଯୁଦ୍ଧ ସାଧ୍ୟା ପକ୍ଷର
ରଜ ମହୋପାଦ, ଯୁଦ୍ଧ : କାନ୍ତିତା
ପରିହର, ସମୟ : ପୂର୍ବାହ୍ନ ୧୦ଟା।

- ମଧୁରାବା ଯୁଦ୍ଧ ସାଧ୍ୟା ପକ୍ଷର
ରଜ ମହୋପାଦ, ଯୁଦ୍ଧ : କାନ୍ତିତା
ପରିହର, ସମୟ : ପୂର୍ବାହ୍ନ ୧୦ଟା।

- ମଧୁରାବା ଯୁଦ୍ଧ ସାଧ୍ୟା ପକ୍ଷର
ରଜ ମହୋପାଦ, ଯୁଦ୍ଧ : କାନ୍ତିତା
ପରିହର, ସମୟ : ପୂର୍ବାହ୍ନ ୧୦ଟା।

- ମଧୁରାବା ଯୁଦ୍ଧ ସାଧ୍ୟା ପକ୍ଷର
ରଜ ମହୋପାଦ, ଯୁଦ୍ଧ : କାନ୍ତିତା
ପରିହର, ସମୟ : ପୂର୍ବାହ୍ନ ୧୦ଟା।

ପ୍ରକୃତିର ଶାନ୍ତିକାଳ



ଦେବାଣିଷ ମହାନ୍ତି

“ଗୋବର ପୋକ କୃଷକଙ୍କ ପ୍ରାକୃତିକ ସାର ଯୋଗାଇବାରେ
ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତି ଓ ପ୍ରାକୃତିକ କୀଟନାଶକ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ
କରନ୍ତି । ତେଣୁ କୃତ୍ରମ ସାର ଓ କୀଟନାଶକ ବ୍ୟବହାର ହ୍ରାସ
କରି ଏହାର ବିଷାକ୍ତ ପ୍ରଭାବରୁ ମନୁଷ୍ୟଙ୍କୁ ରକ୍ଷା କରିବା ସହିତ
ପରିବେଶଙ୍କୁ ରକ୍ଷା କରନ୍ତି । ଗୋବରରୁ ମିଥେନ ବାଷ୍ପ ବାହାରେ,
ଯାହା ଏକ ସବୁଜ କୋଠରି ତଥା ବିଷାକ୍ତ ବାଷ୍ପ । ଏହା ବାୟୁ
ମଣ୍ଡଳର ତାପମାତ୍ରା ବୃଦ୍ଧି କରେ । ଗୋବର ପୋକ ଗୋବରଙ୍କୁ
ନଷ୍ଟ କରି ଏହି ବାଷ୍ପ ଉପାଦନଙ୍କୁ ବହୁ ମାତ୍ରାରେ କମେଇ ଦିଏ ଓ
ବାୟୁମଣ୍ଡଳର ତାପମାତ୍ରା ବର୍ଦ୍ଧିକ ପ୍ରତିହତ କରେ ।”



ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା ବଢ଼ାଏ ବ୍ୟୋମପାଣ୍ଠ



A vibrant, colorful salad made from diced vegetables like tomatoes, cucumbers, bell peppers, and onions, served in a blue bowl.

ସୁନିଦ୍ରାର ସମ୍ବନ୍ଧ ଉପାୟ



ଆଜିକାଳିର ବ୍ୟପ୍ତ ଜୀବନ ମଧ୍ୟରେ
ଆମେ ଆବଶ୍ୟକ ମୁତ୍ତାବକ ଶୋଇବା
ନିଷାତି ଦରକାର। ଯଦି ଭଲ ଭାବରେ
ନିଷ ନ ହେଲା ତେବେ ତାହା କେତେକ
ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାକୁ ପରୋକ୍ଷରେ
ଆମନ୍ତର କରିଥାଏ । ତେଣୁ ସୁନିଦ୍ରା
ବା ଭଲ ନିଷ ପାଇଁ ଆମେ ଯଦ୍ବାଗନ
ହେବା ନିଷାତି ଦରକାର । ଏହାର
ଏକ ସରଳ ଉପାୟ ରହିଛି । ଯଦି
ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତ ନିୟମିତ ଅଙ୍ଗୁର
ଖାଆନ୍ତି ତେବେ ତାହା ସୁନିଦ୍ରା
ପାଇଁ କେତେକାଂଶରେ ସଥାଯକ
ହୋଇଥାଏ ବୋଲି ଏକ ସମ୍ପଦମ୍ବା
ସର୍ଭେରୁ ଜଣାପଢିଛି । ‘ସୁନିଦ୍ରା
ଏବଂ ଅଙ୍ଗୁର’ ବିଷୟରେ ଲକ୍ଷନ
ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ
ଏକ ସର୍ଭେ କରିଥୁଲେ । ନିଦ୍ରାଜନିତ
କିଛି କିଛି ଅଙ୍ଗୁର ଖାଇବାକୁ ସେମାନେ
ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥୁଲେ । ଫଳସ୍ଵରୂପ
ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରାୟ ୪୪ ପ୍ରତିଶତ
ବ୍ୟକ୍ତି ନିଦ୍ରା ସମସ୍ୟାରୁ ନିଜକୁ
କେତେକାଂଶରେ ମୁକୁଲାଇବାରେ
ସମ୍ଭବ ହୋଇଥୁଲେ ବୋଲି
ରିପୋର୍ଟରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି
ଅଙ୍ଗୁରରେ ଭିତ୍ତିମିନ୍-ସି ଭରି ରହିଛି
ଏହାକୁ ଖାଇଲେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ
ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ଦୃଢ଼ ହୋଇଥାଏ

ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନକୁ ସବ୍ଧିତ କରେ କଲର



କଳରାର ସ୍ବାଦ ପିତା ହେଲେ
ମଧ୍ୟ ଏହା ଆମ ସାଧ୍ୟ ପାଇଁ
ବେଶ ଉପକାରୀ । ଜଣେ
ଡାଇବେଚିସ ରୋଗୀ ପାଇଁ
ଏହା ଆହୁରି ଲାଭପ୍ରଦ
ସାଧ୍ୟ

ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶର୍କି ଓ ଯକ୍ଷ୍ମା



ଯମ୍ବା ଏକ ଜୀବାଶୁଙ୍ଗନିତ ଏବଂ ବାୟୁବହିତ ହୋଇ
ରୋଗ । ‘ମାଇକୋବ୍ୟାକୋରିଯିସ’ ଜୀବାଶୁ
ଯୋଗୁ ଏହା ହୋଇଥାଏ । ସଂକ୍ରମିତ ରୋଗାର
କାଶ ଓ ଛିଙ୍ଗ ଦ୍ୱାରା ଜୀବାଶୁ ବାୟୁରେ ମିଳି ସୁପ୍ତ
ଲୋକର ଶରୀରରେ ପ୍ରବେଶ କରେ ଓ ରୋଗ
ମୁଣ୍ଡର କାରଣ ହୋଇପଡ଼େ । ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ଡା.
ନିତ୍ୟାନନ୍ଦ ସ୍ବାଇଁ କହନ୍ତି, “ଶରୀରର ପ୍ରାୟ ସବୁ
ରଙ୍ଗକୁ ଯମ୍ବା ଆକ୍ରାନ୍ତ କରିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ପାଖାପାଶ
୮୦ ଶତାବ୍ଦୀ କ୍ଷେତ୍ରରେ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ
ଫୁଲପ୍ରଧାରେ । ଜୀବାଶୁଙ୍ଗନିତ ବାୟୁବହିତ
ଅନ୍ତର୍ଭାବରେ

ଇଥିବାରୁ ରୋଗ ପୁଣ୍ୟତଃ ପୁସ୍ପପୁସ୍କୁ
ମନ୍ଦିତ କରିବା ସ୍ଵାଭାବିକ । ବ୍ୟକ୍ତିର ରୋଗ
ରୋଧକ ଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ପାଲିଲେ ଏହି ଜୀବାଶ୍ଵ
ର ଭିତରେ ଆହୁରି ସକ୍ରିୟ ହୋଇଥାଆନ୍ତି ।
ଗଠି ବଂଶଗତ ନୁହେଁ । ତାଙ୍କରେ ବ୍ୟକ୍ତିର
ନିଷାର ରୋଗୀ, ଏତାକୁ ବିଶ୍ଵାମିତ
ଗୀ, ଅପୁଷ୍ଟି ଆକ୍ରମ ବ୍ୟକ୍ତି, ନିଶାତ୍ରବ୍ୟ
ବନ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି, ମାନସିକ ଚାପଗ୍ରୂହ
ମୁଣାନଙ୍କର ରୋଗପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି
ଯମାନଙ୍କ ଭଳନାରେ ଅସମ୍ଭବିତ ଥାଏ । ତେଣୁ

ଏମାନେ ଯଷ୍ଟା ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ ରହିଛି । ଯଷ୍ଟା ଗୋଗର ପ୍ରଧାନ ଲକ୍ଷଣ ବିଷୟରେ ଜୀବି ରଖୁଥାନ୍ତି ଦରକାର । ଏହାର ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରଧାନ ହେଲା ସାମାନ୍ୟ କ୍ଷର ଓ କାଶ । ଏହି ଲକ୍ଷଣ ତିନି ସପ୍ତାହରୁ ବେଶି ଲାଗି ରହିପାରେ । ଏହି ସମୟରେ ବିଳମ୍ବ ନ କରି ଅତିଝ୍ଞ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରି ଚିକିତ୍ସା ହେବା ନିହାତି ଦରକାର । ଏବେ ଡାଇରେକ୍ଟ୍ ଅବଜନର୍ଭତ ଥେରାପି ବା ‘ଡ଼ର୍’ (DOT) ପଢ଼ିବାରେ ଚିକିତ୍ସା କଲେ ସ୍ଵପ୍ନକ ମିଳିଛି ।”

ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ବିଷୟ

ବୟସ ବଢ଼ିବା ସହ ନିଜର ଖାଦ୍ୟପେଯ
ବଂ ଜୀବନଶୀଳୀ ପ୍ରତି ସର୍କତା
ବଳମୟ କରିଛୁ । ସବୁଠାରୁ ଖାସ କଥା
ହଲା, ଏହି ସମୟରେ ନିଯମିତ ସମୟ
ତରାଳରେ ଅଭିଞ୍ଚ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ନିକଟରେ
କର ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପରାକ୍ଷା କରାଇ ନେବାକୁ
ଦୌ ଭୁଲିଛୁ ନାହିଁ ।

କୌଣସି ଘଟଣାକୁ ନେଇ ଚେନସନ୍
ଓ ପରିବର୍ତ୍ତ ଉତ୍ତାର ପାମାକର



ବାଟ ବାହାର କରନ୍ତୁ । କାରଣ ସବୁବେଳେ
ଚେନ୍ସନ ରହିଲେ ତାହା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର
ସ୍ଥାପ୍ତ ସମସ୍ୟାକୁ ପରୋକ୍ଷରେ ଆମନ୍ତର
କରିଥାଏ ।

►ନିଶାବ୍ରଦ୍ଧ୍ୟ ସେବନ ଆମ ସ୍ଥାପ୍ତ ପାଇଁ
କେତେ କ୍ଷତିକାରକ ତାହା ଜାଣିବା
ଦରକାର । ଯଦି ଆପଣ କୌଣସି
ରୋଗରେ ପାଡ଼ିଛ ତେବେ ଏଭଳି
ଅଳ୍ୟମାର ନବେଳ ନନ୍ଦନ ।

► ରକ୍ତଚାପ ଏବଂ ମଧୁମେହ ବା ଡାଇବେଟିସ୍ ଏଇଲି ଏକ ସମସ୍ୟା ଯାହା କେତେବେଳେ ଅସ୍ତ୍ରୀଳିତ ଅବସ୍ଥାକୁ ଆସିଯାଏ, ତାହା ଜଣାପତି ନ ଥାଏ । ତେଣୁ ନିମନ୍ତିତ ସମୟ ବ୍ୟବଧାନରେ ବୁଝିପ୍ରେସର କେତେ ରହୁଛି ଏବଂ ରକ୍ତରେ ସୁଗାର ପରିମାଣକୁ ମାପି ନିଅନ୍ତ୍ରୀ ଯଦି ମନରେ କିଛି ସଦେହ ରହୁଛି ତେବେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ।

► ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ପରେ ପରେ ଆବୋ କୋଲୁ ପ୍ରିକ୍ସ ପିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । କାରଣ ଏହା ପାଚନ କ୍ରିୟା ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ ।

► ଡାକ୍ତରଙ୍କ ବିନା ପରାମର୍ଶରେ କୌଣସି ଅନ୍ତର୍ଧିତ କିମ୍ବା ଆଷ୍ଟିକାଯୋଟିକ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

► ବ୍ୟାୟାମ ବ୍ୟତୀତ ପ୍ରତିଦିନ କିଛି ନା କିଛି ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ କରନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ମନ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ରହିବା ସହ ଆପଣ କେତେକାଣ୍ଠରେ ସ୍ଵପ୍ନ ରହିବାରିବେ ।

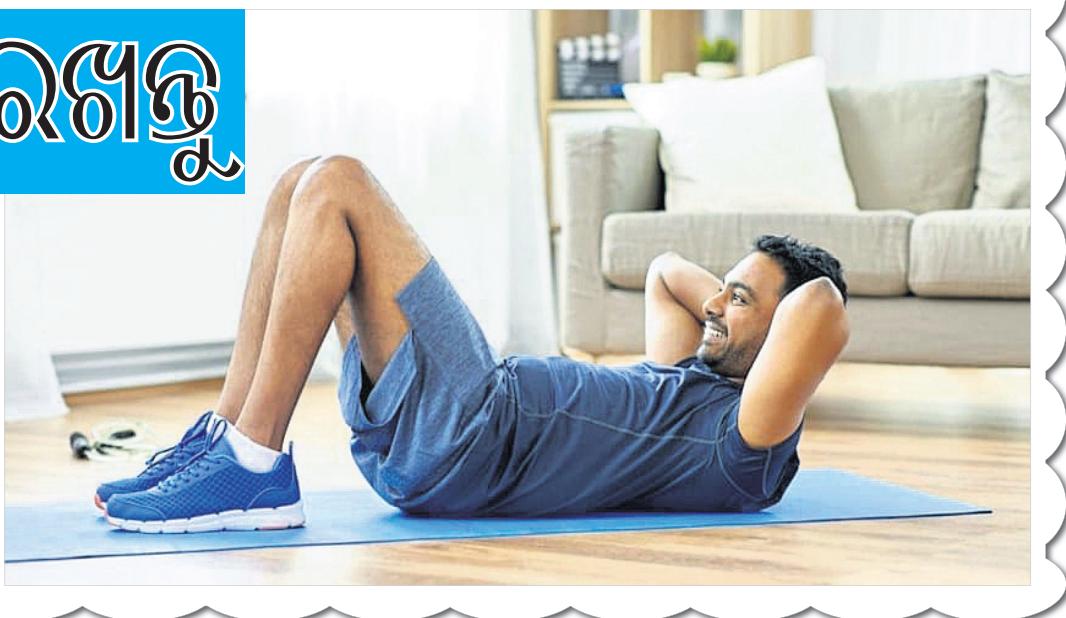
ବ୍ୟାମ କରିବା ପୂର୍ବରୁ
ଆମକୁ କେଡ଼ୋଟି ଦିଗ
ପ୍ରତି ଧାନ ଦେବା ନିହାଟି ଜରୁରା ।
ବ୍ୟାମକ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଯଦି ହାଲିଆ
ଲାଗୁଛି ତେବେ ବିଳମ୍ବ ନ କରି କିଛି

ଭାବରେ ଜାଣି ନି
କିମ୍ବା ସନ୍ଧ୍ୟାର କେ
ବ୍ୟାମା କରିବେ
ନିଷ୍ଠାରଣ କରିବା ନି
ଆଉ ସେହି ଅନୁମତି

ଜାଣି ରଖିବୁ

ସମୟ ବିଶ୍ଵାମ କରନ୍ତୁ
 ବ୍ୟାଯାମ କରିବା ପୂର୍ବରୁ
 ବ୍ୟାଯାମ ଏହିପର୍ଚଙ୍କ ସହ
 ଦିଶଗଡ଼ାବରେ ଆଲୋଚନା
 କରନ୍ତୁ । ତାଙ୍କରଙ୍କ ନିକଟରେ
 ନିଜର ସ୍ଥାପ୍ୟ ପରାୟନ
 କରାଇ ନେବାନ୍ତୁ ମଧ୍ୟ
 ଭୁଲନ୍ତୁ ମାହଁ । କେଉଁ ପ୍ରକାର
 ବ୍ୟାଯାମ କଲେ ତାହାର
 ସ୍ଥାପନାବ ଶରୀର ଉପରେ
 ପଢ଼ିବ ତାହା ମଧ୍ୟ ଭଲ

କୁ । ସକାଳ ସେହି ସମୟରେ ହଁ ବ୍ୟାଯାମ ଖାସ କଥା ହେଲା, ବ୍ୟାଯାମ
ସମୟରେ ଆରମ୍ଭ କରିବା ଭଲା । ସବୁବେଳେ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ନିଜର ନିତ୍ୟକର୍ମ
ହାର ସମୟ ନିଜ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଅନୁଷ୍ଠାରେ ବ୍ୟାଯାମ ଶେଷ କରିବାକୁ ଛାଲନ୍ତି ନାହିଁ ।
ଏହି ଜୀବନୀ । କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହା କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଆଉ ଯଦି ଅସୁଖ ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି
ରେ ପ୍ରତିଦିନ ପାଣି ଆଦୋ ପିଆନ୍ତୁ ନାହିଁ । ସବୁଠାରୁ ତେବେ ବ୍ୟାଯାମରୁ ବିରତ ରୁହନ୍ତୁ ।



ହୋଟ୍ରାବାଟି ମିରାକରଣ ପାଇଁ ପ୍ରଶାସନ ପକ୍ଷରୁ ମାର୍ଗଦର୍ଶିକା ଜୀର୍ଣ୍ଣି



ବାସ୍ୟର ମାନ ଯାତ୍ରା କରାଯାଇଛି ।

ପରିଷଦ ଅଂକଳ ୮, ୧୧, ୧୦, ୧୨ ଓ ୧୩ମାନ ଶର୍ତ୍ତରେ ଭାଇରିଆ ବ୍ୟାପିଛି । ଜିଲ୍ଲା ପ୍ରଶାସନ ପକ୍ଷରୁ ଏହାର ନିରାକରଣ ପାଇଁ ସମୟ କାର୍ଯ୍ୟ କରାଯାଇଛି । ଜଳଦିଵ ରୁତିକର ହୋଇଛି ବୋଲି ସୁତନା ଦିଆଯାଇଛି । ତେଣୁ ଏହାକୁ ନେଇ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଭାଇତିତ ନହୋଇ ସରକାର ହେବା ପାଇଁ ଜିଲ୍ଲା ପ୍ରଶାସନ ପକ୍ଷରୁ ସୁତନା ପ୍ରକାର କରାଯାଇଛି । ଭୁବନ ବିଶ୍ୱାସିତ ପରିଷଦ ଅଞ୍ଚଳ ୧୨ମାନ ଶର୍ତ୍ତରେ କୁରୁକ୍ଷେତ୍ର କୁରୁକ୍ଷେତ୍ରର ସୁତନା ପ୍ରକାର ନିରାକରଣ କରିବାର କାର୍ଯ୍ୟ କରିଛି । କୌଣସି ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟ କରାଯାଇଛି । କାର୍ଯ୍ୟର ମାନ ଯାତ୍ରା କରାଯାଇଛି । ବ୍ୟାପକ ବିଶ୍ୱାସିତ କାର୍ଯ୍ୟ ଯଥା-ସାମ, ଶୌତ ଆଦି ନକରିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଛି । ଖୋଲା ପ୍ଲାନରେ ମଳତ୍ୟାଗ ନକରି ଶୌତକ୍ଷେତ୍ର ବ୍ୟବହାର କରିବା ସହିତ ନିଯମିତ ହାତ ଧୋଇବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଛି । ନିଜ ଘର ଓ ପରିବେଶକୁ ପରିଶାର ରଖିବା ଉପରେ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଛି । ଭାଇରିଆ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଦେଖାଗଲେ ଆଶା, ଅଜନଧାତ୍ରୀ କର୍ମୀ ଓ ନିକଟସ୍ଥ ସ୍ଥାଯି କେନ୍ଦ୍ର ସ୍ଥାଯି ସହାୟତା ନେବାକୁ ପଶରୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଛି । କୌଣସି ପାଇଁ ନ ପିଲାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଛି । ରଜପର ପାଳନ ସମୟରେ ସାମୁଖୀକ ସମାବେଶ କରାଯାଇଛି ।

କରି ଭୋକି ଆୟୋଜନ ନକରିବା ପାଇଁ ଜରୁରୀ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଛି । ଘରେ ରକ୍ଷା ଯାଇଥିବା ଗରମ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା, ପୁଟ୍ଟା ଓ ପିଲାକ କରାଯାଇଥିବା ବିଶ୍ୱାସି ଏବଂ ୪ ମିଳିଗ୍ରାମର ଗୋଟିଏ ହାଲୋଜେନ୍ ବଢିକାକୁ ଗୋଟିଏ ଲିଟର ପାଇଁ ପକାଇ ବିଶ୍ୱାସ କରି ପିଲାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଛି । ନଦୀ, ନିଲା, ପୋଖରୀ ପାଇଁ ନିତ୍ୟ ବ୍ୟବହାର୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ ଯଥା-ସାମ, ଶୌତ ଆଦି ନକରିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଛି । ଖୋଲା ପ୍ଲାନରେ ମଳତ୍ୟାଗ ନକରି ଶୌତକ୍ଷେତ୍ର ବ୍ୟବହାର କରିବା ସହିତ ନିଯମିତ ହାତ ଧୋଇବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଛି । ନିଜ ଘର ଓ ପରିବେଶକୁ ପରିଶାର ରଖିବା ଉପରେ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଛି । ଭାଇରିଆ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଦେଖାଗଲେ ଆଶା, ଅଜନଧାତ୍ରୀ କର୍ମୀ ଓ ନିକଟସ୍ଥ ସ୍ଥାଯି କେନ୍ଦ୍ର ସ୍ଥାଯି ସହାୟତା ନେବାକୁ ପଶରୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଛି । କୌଣସି ପାଇଁ ନ ପିଲାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଛି । ଏଥିରୁ ପାଇଁ ନ ପିଲାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଛି ।

କରି ଭୋକି ଆୟୋଜନ ନକରିବା ପାଇଁ ଜରୁରୀ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଛି । ଘରେ ରକ୍ଷା ଯାଇଥିବା ଗରମ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା, ପୁଟ୍ଟା ଓ ପିଲାକ କରାଯାଇଥିବା ବିଶ୍ୱାସି ଏବଂ ୪ ମିଳିଗ୍ରାମର ଗୋଟିଏ ହାଲୋଜେନ୍ ବଢିକାକୁ ଗୋଟିଏ ଲିଟର ପାଇଁ ପକାଇ ବିଶ୍ୱାସ କରି ପିଲାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଛି । ନଦୀ, ନିଲା, ପୋଖରୀ ପାଇଁ ନିତ୍ୟ ବ୍ୟବହାର୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ ଯଥା-ସାମ, ଶୌତ ଆଦି ନକରିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଛି । ଖୋଲା ପ୍ଲାନରେ ମଳତ୍ୟାଗ ନକରି ଶୌତକ୍ଷେତ୍ର ବ୍ୟବହାର କରିବା ସହିତ ନିଯମିତ ହାତ ଧୋଇବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଛି । ନିଜ ଘର ଓ ପରିବେଶକୁ ପରିଶାର ରଖିବା ଉପରେ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଛି । ଭାଇରିଆ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଦେଖାଗଲେ ଆଶା, ଅଜନଧାତ୍ରୀ କର୍ମୀ ଓ ନିକଟସ୍ଥ ସ୍ଥାଯି କେନ୍ଦ୍ର ସ୍ଥାଯି ସହାୟତା ନେବାକୁ ପଶରୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଛି । କୌଣସି ପାଇଁ ନ ପିଲାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଛି ।

କରି ଭୋକି ଆୟୋଜନ ନକରିବା ପାଇଁ ଜରୁରୀ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଛି । ଘରେ ରକ୍ଷା ଯାଇଥିବା ଗରମ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା, ପୁଟ୍ଟା ଓ ପିଲାକ କରାଯାଇଥିବା ବିଶ୍ୱାସି ଏବଂ ୪ ମିଳିଗ୍ରାମର ଗୋଟିଏ ହାଲୋଜେନ୍ ବଢିକାକୁ ଗୋଟିଏ ଲିଟର ପାଇଁ ପକାଇ ବିଶ୍ୱାସ କରି ପିଲାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଛି । ନଦୀ, ନିଲା, ପୋଖରୀ ପାଇଁ ନିତ୍ୟ ବ୍ୟବହାର୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ ଯଥା-ସାମ, ଶୌତ ଆଦି ନକରିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଛି । ଖୋଲା ପ୍ଲାନରେ ମଳତ୍ୟାଗ ନକରି ଶୌତକ୍ଷେତ୍ର ବ୍ୟବହାର କରିବା ସହିତ ନିଯମିତ ହାତ ଧୋଇବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଛି । ନିଜ ଘର ଓ ପରିବେଶକୁ ପରିଶାର ରଖିବା ଉପରେ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଛି । ଭାଇରିଆ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଦେଖାଗଲେ ଆଶା, ଅଜନଧାତ୍ରୀ କର୍ମୀ ଓ ନିକଟସ୍ଥ ସ୍ଥାଯି କେନ୍ଦ୍ର ସ୍ଥାଯି ସହାୟତା ନେବାକୁ ପଶରୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଛି । କୌଣସି ପାଇଁ ନ ପିଲାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଛି ।

କରି ଭୋକି ଆୟୋଜନ ନକରିବା ପାଇଁ ଜରୁରୀ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଛି । ଘରେ ରକ୍ଷା ଯାଇଥିବା ଗରମ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା, ପୁଟ୍ଟା ଓ ପିଲାକ କରାଯାଇଥିବା ବିଶ୍ୱାସି ଏବଂ ୪ ମିଳିଗ୍ରାମର ଗୋଟିଏ ହାଲୋଜେନ୍ ବଢିକାକୁ ଗୋଟିଏ ଲିଟର ପାଇଁ ପକାଇ ବିଶ୍ୱାସ କରି ପିଲାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଛି । ନଦୀ, ନିଲା, ପୋଖରୀ ପାଇଁ ନିତ୍ୟ ବ୍ୟବହାର୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ ଯଥା-ସାମ, ଶୌତ ଆଦି ନକରିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଛି । ଖୋଲା ପ୍ଲାନରେ ମଳତ୍ୟାଗ ନକରି ଶୌତକ୍ଷେତ୍ର ବ୍ୟବହାର କରିବା ସହିତ ନିଯମିତ ହାତ ଧୋଇବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଛି । ନିଜ ଘର ଓ ପରିବେଶକୁ ପରିଶାର ରଖିବା ଉପରେ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଛି । ଭାଇରିଆ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଦେଖାଗଲେ ଆଶା, ଅଜନଧାତ୍ରୀ କର୍ମୀ ଓ ନିକଟସ୍ଥ ସ୍ଥାଯି କେ

