













**ବେଦ ସମ୍ପ୍ରାଦାୟ ଉଦ୍‌ଯାପିତ**  
 ଧ୍ୟାନର ମୁଖ୍ୟ ଲକ୍ଷଣ ଥିଲା କଳା ବ୍ୟବସାୟର ବୃଦ୍ଧି। ଧ୍ୟାନର ମୁଖ୍ୟ ଲକ୍ଷଣ ଥିଲା କଳା ବ୍ୟବସାୟର ବୃଦ୍ଧି। ଧ୍ୟାନର ମୁଖ୍ୟ ଲକ୍ଷଣ ଥିଲା କଳା ବ୍ୟବସାୟର ବୃଦ୍ଧି। ଧ୍ୟାନର ମୁଖ୍ୟ ଲକ୍ଷଣ ଥିଲା କଳା ବ୍ୟବସାୟର ବୃଦ୍ଧି।

**ଭଣ୍ଡାରିପୋଖରୀ ଧ୍ୟାନପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ମୃତି ଉତ୍ସବ**

**କଷ୍ଟଲବ୍ଧ ସ୍ୱାଧୀନତାର ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ଆହ୍ୱାନ**



କନ୍ଧାସୋଡ଼ିଆପାଳିକାଙ୍କୁ କ୍ରୀଡ଼ା ମଇଦାନରେ ଜାତୀୟ ପତାକା ଉତ୍ତୋଳନ ଅବସରରେ ବିଧାୟକ ସମ୍ପାଦକ ମିଳିତ ଓ ଅନ୍ୟମାନେ ।

**ଭଣ୍ଡାରିପୋଖରୀ, ୧୭।୮ (ରାଜେନ୍ଦ୍ର ଶତପଥୀ)**  
 ୧୯୪୨ ଅଗଷ୍ଟ ୧୭ରେ ଭାରତର ଉଦ୍‌ଯାପନ ସମୟରେ ସ୍ୱାଧୀନତା ସଂଗ୍ରାମୀମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଏହିପରି ଘଟଣାଟି ଘଟିଥିଲା।

ଭଣ୍ଡାରିପୋଖରୀ ଧ୍ୟାନପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ମୃତି ଉତ୍ସବ ଉଦ୍‌ଯାପନ ପାଇଁ କଳା ବ୍ୟବସାୟର ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଆହ୍ୱାନ କରାଯାଇଛି। ଧ୍ୟାନପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ମୃତି ଉତ୍ସବ ଉଦ୍‌ଯାପନ ପାଇଁ କଳା ବ୍ୟବସାୟର ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଆହ୍ୱାନ କରାଯାଇଛି।

ଏହିପରି ଉଦ୍‌ଯାପନ ସମୟରେ, ଆତ୍ମୀୟ ଭାବରେ କଳା ବ୍ୟବସାୟର ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଆହ୍ୱାନ କରାଯାଇଛି। ଧ୍ୟାନପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ମୃତି ଉତ୍ସବ ଉଦ୍‌ଯାପନ ପାଇଁ କଳା ବ୍ୟବସାୟର ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଆହ୍ୱାନ କରାଯାଇଛି।

**ଜନ୍ମାଷ୍ଟମୀ ପାଳନା ସୁବ ଯାଦବ ମହାସଭା**



ଉତ୍ସବରେ ଯାଦବ ମୁରବି ନୃସିଂହ ଚରଣ ଖୁଲାଇବାର ସମୟରେ ଉଦ୍‌ଯାପନ କରାଯାଇଛି ।

**ଭଦ୍ରକ, ୧୭।୮ (ରବିନାରାୟଣ ଖୁଲାଇ)**  
 ଉଦ୍‌ଯାପନ ସମୟରେ ଧ୍ୟାନପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ମୃତି ଉତ୍ସବ ଉଦ୍‌ଯାପନ ପାଇଁ କଳା ବ୍ୟବସାୟର ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଆହ୍ୱାନ କରାଯାଇଛି। ଧ୍ୟାନପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ମୃତି ଉତ୍ସବ ଉଦ୍‌ଯାପନ ପାଇଁ କଳା ବ୍ୟବସାୟର ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଆହ୍ୱାନ କରାଯାଇଛି।

**ଟିକେଟ ଦର କମାଇବାକୁ ଦାବି**

**ଯାତ୍ରା କମିଟି ସୁରକ୍ଷା ମଞ୍ଚର କାର୍ଯ୍ୟକାରୀତା ବୈଠକ**

**ଭଦ୍ରକ, ୧୭।୮ (ସନାତନ ରାଉତ)**  
 ଯାତ୍ରା କମିଟିର ସଭାରେ ଧ୍ୟାନପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ମୃତି ଉତ୍ସବ ଉଦ୍‌ଯାପନ ପାଇଁ କଳା ବ୍ୟବସାୟର ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଆହ୍ୱାନ କରାଯାଇଛି। ଧ୍ୟାନପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ମୃତି ଉତ୍ସବ ଉଦ୍‌ଯାପନ ପାଇଁ କଳା ବ୍ୟବସାୟର ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଆହ୍ୱାନ କରାଯାଇଛି।

**ତହିଡ଼ି, ଧୁସୁରୀ ହେବ ଏନ୍‌ଏସି**



ଧୁସୁରୀରେ ଆୟୋଜିତ ଖବରଦାତା ସମ୍ମିଳନୀରେ ଉପସ୍ଥିତ ଭାଜପା ନେତୃବୃନ୍ଦ । ତହିଡ଼ିରେ ଖବରଦାତା ସମ୍ମିଳନୀରେ ଭାଜପା ନେତାମାନେ ।

**ଧୁସୁରୀ, ୧୭।୮ (ଦୀପକ ମହାପାତ୍ର/ସତ୍ୟଜିତ)**  
 ଉଦ୍‌ଯାପନ ସମୟରେ ଧ୍ୟାନପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ମୃତି ଉତ୍ସବ ଉଦ୍‌ଯାପନ ପାଇଁ କଳା ବ୍ୟବସାୟର ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଆହ୍ୱାନ କରାଯାଇଛି। ଧ୍ୟାନପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ମୃତି ଉତ୍ସବ ଉଦ୍‌ଯାପନ ପାଇଁ କଳା ବ୍ୟବସାୟର ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଆହ୍ୱାନ କରାଯାଇଛି।

**ସ୍ମୃତି ସଂସଦ ପକ୍ଷରୁ ରକ୍ତଦାନ ଶିବିର**

**ଭଦ୍ରକ, ୧୭।୮ (ସନାତନ ରାଉତ)**  
 ଉଦ୍‌ଯାପନ ସମୟରେ ଧ୍ୟାନପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ମୃତି ଉତ୍ସବ ଉଦ୍‌ଯାପନ ପାଇଁ କଳା ବ୍ୟବସାୟର ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଆହ୍ୱାନ କରାଯାଇଛି। ଧ୍ୟାନପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ମୃତି ଉତ୍ସବ ଉଦ୍‌ଯାପନ ପାଇଁ କଳା ବ୍ୟବସାୟର ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଆହ୍ୱାନ କରାଯାଇଛି।

**ଆନା ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଯୁବକଙ୍କୁ ଆକ୍ରମଣ ଘଟଣା: ମୁଖ୍ୟ ଅଭିଯୁକ୍ତ ରିପୋ**

**ବାସୁଦେବପୁର, ୧୭।୮ (କାଳିଦାସ ରାୟ)**  
 ଉଦ୍‌ଯାପନ ସମୟରେ ଧ୍ୟାନପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ମୃତି ଉତ୍ସବ ଉଦ୍‌ଯାପନ ପାଇଁ କଳା ବ୍ୟବସାୟର ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଆହ୍ୱାନ କରାଯାଇଛି। ଧ୍ୟାନପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ମୃତି ଉତ୍ସବ ଉଦ୍‌ଯାପନ ପାଇଁ କଳା ବ୍ୟବସାୟର ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଆହ୍ୱାନ କରାଯାଇଛି।

**GOVERNMENT OF ODISHA**  
**OFFICE OF THE CHIEF CONSTRUCTION ENGINEER**  
**RURAL WORKS CIRCLE, RAYAGADA**  
 Email ID : ccenwrayagada@gmail.com  
**NATIONAL COMPETITIVE BIDDING THROUGH GEPNIC e-PROCUREMENT NOTICE**

Procurement Officer	Bid Identification No.	Availability of Tender online for bidding	Last Date & Time of seeking tender clarification	Date & Time of opening of tender
Chief Construction Engineer, Rural Works Circle, Rayagada	NCB-16/RWCRGD/2025-26	From 11.00 A.M. To 5.00 P.M.	Up to 5.00 P.M.	Technical Bid / Financial Bids will be intimated later

**GOVERNMENT OF ODISHA**  
**OFFICE OF THE EXECUTIVE ENGINEER, PUBLIC HEALTH DIVISION, RAYAGADA**  
 e-mail : ephd.rgda.od@od.gov.in, ephdrgda@gmail.com  
**NATIONAL COMPETITIVE BIDDING THROUGH e-Procurement INVITATION FOR BIDS (IFB) NO. EEPHDRAYAGADA-19/2025-26 DT.13.08.2025**

Sl. No.	Name of the work	Bid Identification No.	Estimated Cost (Rs. In Lakh)	Class of Contractor	Period of Completion	Availability of Bid Document for Online Bidding
1.	Construction of 5 lakh Ltr. Master Balancing Reservoir (MBR) and piping arrangement at WTP campus of Gunupur Municipality	EEPHDRAYAGA DA-19/2025-26 Dtd.13.08.2025	47.03	"B" Class	03 (Three Months)	From 22.08.2025 (11.00 Hr) To 01.09.2025 (17.00 Hr)

**GOVERNMENT OF ODISHA**  
**PANCHAYATIRAJ & D.W. DEPARTMENT**  
**OFFICE OF THE PANCHAYAT SAMITI, NAUGAON, JAGATISINGHPUR**  
 'e' mail ID : ori-naugaon@nic.in  
**'e' Procurement Notice No.BDO/NPS-01 of 2025-26**

1	Number of the work	04 (four) Nos.
2	Tender Amount (Approx.)	Rs.15.31 Lakh to 27.05 Lakh
3	EMD (online)	Rs.15,400.00 to Rs.27,100.00
4	Tender Paper Cost (online) (Non-Refundable)	Rs.6,000.00
5	Class of Contractor	"D" & "C" and "C" & "B" Class Contractor
6	Period of Completion	06 (Six) Calendar Months

**ଭାରତୀୟ ରିଜର୍ଭ ବ୍ୟାଙ୍କ**  
**RESERVE BANK OF INDIA**  
 www.rbi.org.in  
**06 ବର୍ଷର ରାଜ୍ୟ ସରକାର ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ପଦକ**  
 ଡିଡ଼ିଏଫ୍ : (୦୭୪୪)୨୩୯୧୪୪୪, ୨୩୯୧୪୪୪, ୦୩୭ : (୦୭୪୪)୨୩୯୩୯୪୪, ୨୩୯୩୯୪୪  
 ଡିଡ଼ିଏଫ୍ : (୦୭୪୪)୨୩୯୩୯୪୪, ୨୩୯୩୯୪୪  
 ଡିଡ଼ିଏଫ୍ : (୦୭୪୪)୨୩୯୩୯୪୪, ୨୩୯୩୯୪୪

**ଓଡ଼ିଶା ରାଜ୍ୟ ଗୃହ ନିର୍ମାଣ ସଂସ୍ଥା**  
 ସର୍ବିସ୍ ଡିଭିଜନ, ଭୁବନେଶ୍ୱର-୭୫୧୦୦୧,  
 ଫୋନ୍ : (୦୬୭୪)୨୩୯୩୯୪୪,  
 ଡିଡ଼ିଏଫ୍ : (୦୭୪୪)୨୩୯୩୯୪୪, ୨୩୯୩୯୪୪  
 ଡିଡ଼ିଏଫ୍ : (୦୭୪୪)୨୩୯୩୯୪୪, ୨୩୯୩୯୪୪

**GOVERNMENT OF ODISHA**  
**OFFICE OF THE SUPERINTENDING ENGINEER, PARALAKHEMUNDI (R&B) DIVISION, PARALAKHEMUNDI**  
 Tel. Ph. No. : 06815-222542, E-mail I.D. : eorbparala@yahoo.com  
**e-Procurement Notice**  
 No.3614 Date: 12.08.2025

**GOVERNMENT OF ODISHA**  
**OFFICE OF THE SUPERINTENDING ENGINEER, PARALAKHEMUNDI (R&B) DIVISION, PARALAKHEMUNDI**  
 Tel. Ph. No. : 06815-222542, E-mail I.D. : eorbparala@yahoo.com  
**e-Procurement Notice**  
 No.3614 Date: 12.08.2025

1.	The Superintending Engineer, Paralakhemundi (R&B) Division on behalf of Governor of Odisha invites Percentage rate bid in <b>Single/Double</b> cover system to be received in on <b>ONLINE MODE</b> only for the construction of works as detailed in the table below :
2.	Nature of works : Roads & Building Works
3.	No. of works : 06 (Six) Nos. of works
4.	Estimated cost (Approximately) : Rs. 15.01 Lakhs to Rs.61.57 Lakhs
5.	Bid cost : Rs.6,000/- to Rs.10,000/-
6.	Class of contractor : "B" Class // "C" Class // "D" Class
7.	Availability of Bid Documents : 10.00 Hrs of Dt.21.08.2025 to 17.00 Hrs. of Dt.09.09.2025
8.	Date of opening of the Bid : 12.00 Hrs. of Dt.10.09.2025
9.	The Bidders have to participate in <b>ONLINE</b> bidding only. Further details can be seen from the website <b>http://tendersorissa.gov.in</b> Any Addendum / Corrigendum / Cancellation of tender can also be seen in the said website. The authority reserves the right to reject any or all bids without assigning any reason thereof.

**ଉଇକିପିଡ଼ିଆ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ସଂଗ୍ରାମ**  
**ବନ୍ଧୁ, ୧୭।୮ (ହରୀନାରାୟଣ ମହାନ୍ତି)**  
 ଉଦ୍‌ଯାପନ ସମୟରେ ଧ୍ୟାନପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ମୃତି ଉତ୍ସବ ଉଦ୍‌ଯାପନ ପାଇଁ କଳା ବ୍ୟବସାୟର ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଆହ୍ୱାନ କରାଯାଇଛି। ଧ୍ୟାନପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ମୃତି ଉତ୍ସବ ଉଦ୍‌ଯାପନ ପାଇଁ କଳା ବ୍ୟବସାୟର ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଆହ୍ୱାନ କରାଯାଇଛି।



ସଂଗ୍ରାମ କେଶରୀ ସେନାପତି ।

ଉଦ୍‌ଯାପନ ସମୟରେ ଧ୍ୟାନପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ମୃତି ଉତ୍ସବ ଉଦ୍‌ଯାପନ ପାଇଁ କଳା ବ୍ୟବସାୟର ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଆହ୍ୱାନ କରାଯାଇଛି। ଧ୍ୟାନପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ମୃତି ଉତ୍ସବ ଉଦ୍‌ଯାପନ ପାଇଁ କଳା ବ୍ୟବସାୟର ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଆହ୍ୱାନ କରାଯାଇଛି।

ଉଦ୍‌ଯାପନ ସମୟରେ ଧ୍ୟାନପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ମୃତି ଉତ୍ସବ ଉଦ୍‌ଯାପନ ପାଇଁ କଳା ବ୍ୟବସାୟର ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଆହ୍ୱାନ କରାଯାଇଛି। ଧ୍ୟାନପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ମୃତି ଉତ୍ସବ ଉଦ୍‌ଯାପନ ପାଇଁ କଳା ବ୍ୟବସାୟର ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଆହ୍ୱାନ କରାଯାଇଛି।

# ଏକଜୁଟ ହୋଇ ଆନ୍ଦୋଳନକୁ ଓହ୍ଲାଇବାକୁ ଆହ୍ୱାନ

## ସଂସ୍କୃତ ସମାପଣ ଶିବିର

### ଏନ୍‌ଏସି ତାଲିକାରୁ ଖଇରା ବାଦ

ଖଇରା, ୧୭୮ (ଉତ୍କଳବନ୍ଧୁ ପୃଷ୍ଠା) ସହ ସିମୁଲିଆ ନେତୃତ୍ୱରେ ଏହାପରେ ପାଇଁ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ମଞ୍ଚ, ଖଇରା ବିକାଶ ପରିଷଦ, ଜନକାଗରଣ ମଞ୍ଚ ଭଳି ସଙ୍ଗଠନଗୁଡ଼ିକ ତରଫରୁ ଆହ୍ୱାନ ଦିଆଯାଇଛି। ପଡ଼ୋଶୀ ସିମୁଲିଆ ଏଥିରେ ସାମିଲ ହୋଇଥିବାବେଳେ କଡ଼ କୁଳ ହୋଇଥିଲେ ହେଁ ଖଇରା ଏଥିରୁ ବଞ୍ଚିତ ହେବାକୁ ନେଇ ସବୁଆଡ଼େ ବିରୋଧାଭାସ ଚାପ ହେବାରେ ଲାଗିଛି। ଖଇରାକୁ ପ୍ରତିନିଧିତ୍ୱ ଅଭାବକୁ ମୁଖ୍ୟତଃ ଯାହା କରାଯାଇଥିବାବେଳେ ଏକାକି ଅପମାନ ଓ ଅବହେଳାର ମୁକାବିଲା ପାଇଁ ସବୁ ଅନୁଷ୍ଠାନ, ଶିକ୍ଷାବିତ, ବୁଦ୍ଧିଜୀବୀ ସର୍ବୋପରି ଅଞ୍ଚଳବାସୀ ଏକଜୁଟ ହୋଇ ଖଇରା ଏନ୍‌ଏସି ଘୋଷଣା ନ ହେବା ଯାଏ ଧାରଣା ଓ ଅନଶନ କରି ରହିବା



ପ୍ରସ୍ତାବିତ ଖଇରା ବିଜ୍ଞାପିତ ଅଞ୍ଚଳ ପାଇଁ ପ୍ରଶ୍ନାବନ ତରଫରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ନକ୍ସା। ଖଇରା ଏନ୍‌ଏସି ପାଇଁ ରିପୋର୍ଟ କୁଳ, ତହସିଲ ପ୍ରସାଶନ ପକ୍ଷରୁ ଜିଲାପାଳଙ୍କୁ ଦିଆଯାଇଥିଲା। ଖୋଦ ବିଧାୟକ ଓ ଅନ୍ୟ ପ୍ରଶାସନିକ ଅଧିକାରୀମାନେ ସର୍ବେ ରିପୋର୍ଟ ଯାଇଥିବା ବେଳେ ସରକାରଙ୍କ ଏଭଳି ଆକସ୍ମିକ ନିଷ୍ପତ୍ତି ଖଇରାବାସୀଙ୍କୁ ବିଚଳିତ କରିଛି। ସର୍ବେ ରିପୋର୍ଟ ଅନୁଯାୟୀ ଖଇରା କୁଳର ୭ଟି ପଞ୍ଚାୟତର ଗାଁରେ ଗ୍ରାମକୁଳ ନେଇ ପ୍ରସ୍ତାବିତ

### ଏମାନଙ୍କ ମୁହଁରୁ

“ ସିମୁଲିଆ ନିର୍ବାଚନମଣ୍ଡଳ ୧୯୭୩ରେ ପୁନର୍ଗଠନ ପରଠାରୁ ଖଇରା ଅବହେଳାର ଶିକାର ହୋଇଆସୁଛି। ଏ ସଂକ୍ରାନ୍ତିରେ ୧୫ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ପୁନର୍ବିଚାର ପାଇଁ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ, ସହରାଞ୍ଚଳ ବିକାଶ ମନ୍ତ୍ରୀ ଓ ସଚିବ, ରାଜ୍ୟ ମନ୍ତ୍ରୀ, ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲାପାଳ, ଏମ୍‌ପି, ବିଧାୟକଙ୍କୁ ଦାବିପତ୍ର ଦେବା ପାଇଁ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନିଆଯାଇଛି। କିଛି ପଦକ୍ଷେପ ନିଆ ନ ଗଲେ ଖଇରାବାସୀ ଆମରଣ ଅନଶନରେ ବସିବାକୁ ବାଧ୍ୟ ହେବେ। -ପ୍ରକାଶକ ଶତପଥୀ, ସମ୍ପାଦକ, ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ମଞ୍ଚ

“ ମୁଁ ବିଧାୟକ ଥିବାବେଳେ ସିମୁଲିଆ ଓ ଖଇରା ଉଭୟ ସହରକୁ ଏନ୍‌ଏସି ଘୋଷଣା କରାଯାଇଥିଲା। ହେଲେ ବର୍ତ୍ତମାନ ସରକାର ଖଇରାକୁ ବାଦ ଦେଇଛନ୍ତି। ଏହାକୁ ଚ୍ୟୁତ୍ୱ ବିରୋଧ କରୁଛି। ଆନ୍ଦୋଳନକୁ ଓହ୍ଲାଇବାକୁ ଆହ୍ୱାନ ଦେଉଛି। -ଜ୍ୟୋତି ପ୍ରକାଶ ପାଣିଗ୍ରାହୀ, ପୂର୍ବତନ ବିଧାୟକ, ସିମୁଲିଆ

“ ୨ଟି ଯାକ ସହର ଏନ୍‌ଏସି ଭାବେ ଆସୁଛି ହୋଇଥିଲା। ଏଣୁ ଖୁବ କମ୍ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଖଇରା ଏନ୍‌ଏସି ଘୋଷଣା ହେବ। -ପଦ୍ମଲୋଚନ ପଣ୍ଡା, ବିଧାୟକ

ବିକ୍ଷୟର କଥା ଏହିକି ଯେ, ବର୍ତ୍ତମାନର ବିଧାୟକ ୨୦୨୪ରେ ବିରୋଧୀ ଦଳରେ ଥିବାବେଳେ ଖଇରାକୁ ଏନ୍‌ଏସି ମାନ୍ୟତା ଦେବାକୁ ଖବରଦାତା ସମ୍ମିଳନୀ ସହ ଆନ୍ଦୋଳନ ମଧ୍ୟ କରିଥିଲେ। ହେଲେ ଏବେ ସେ ବିଧାୟକ ପଦବୀରେ ଥିବାବେଳେ ଏକତରଫା ନିଷ୍ପତ୍ତି ଖଇରା ଜନସାଧାରଣଙ୍କୁ ଦୁଃଖରେ ପକାଇଛି।



ଶିବିରରେ ମଞ୍ଚାସୀନ ଅତିଥିମାନେ। ଓପା, ୧୭୮ (ଧରିତ୍ରୀ ପୃଷ୍ଠା) ଓପା ବ୍ଲକ୍ ରୋଡ଼େସ୍‌ରେ ସଂସ୍କୃତ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟରେ ସଂସ୍କୃତ ସମାପଣ ଶିବିର ଉଦ୍‌ଘାଟିତ ହୋଇଯାଇଛି। ମହାବିଦ୍ୟାଳୟର ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଜିତେନ୍ଦ୍ର କୁମାର ମିଶ୍ର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ସଭାପତିତ୍ୱ କରିଥିଲେ। ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବେ ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ରମାକାନ୍ତ ପଣ୍ଡା, ମୁଖ୍ୟ ବକ୍ତା ଭାବେ ସଂସ୍କୃତ ଭାରତୀୟ ପୂର୍ବପ୍ରାନ୍ତର ମନ୍ତ୍ରୀ ଡ. ରମାକାନ୍ତ ପାଁ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ। ଅଧ୍ୟାପକ ଶରତ କୁମାର ମହାନ୍ତି, ଅଧ୍ୟାପିକା ଜ୍ୟୋତ୍ସ୍ନାଦାଶୀ ପୃଷ୍ଠି, ସରୋଜିନୀ ପଣ୍ଡା, ଗୋପାଳ ପ୍ରସାଦ ପଣ୍ଡା ପ୍ରମୁଖ ଅତିଥି ଥିଲେ। ଡ. ଅକ୍ଷୟ କୁମାର ଦତ୍ତ, ଦିପ୍ତୀରାଣୀ ନାୟକ, ସମକେଶ୍ୱର ପଣ୍ଡା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପରିଚାଳନା କରିଥିବା ବେଳେ ତାଲିକାଦାତା ଭାବେ ସୁନୀଲ ହରିଜନ ଛାତ୍ରାଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ୧୦ ଦିନ ଧରି ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଦେଇଥିଲେ। ଉପଶାସ୍ତ୍ରୀ ଓ ଶାସ୍ତ୍ରୀର ଛାତ୍ରାଛାତ୍ରୀମାନେ ସଂସ୍କୃତ ଭାଷାରେ ବାଣୀଲାପ କରି ଦକ୍ଷତା ହାସଲ କରିଥିଲେ। ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଗାନ, ଲୋଭ ନାଟକ ଓ ନୃତ୍ୟ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥିଲେ। ଅଧ୍ୟାପିକା ପ୍ରତିମା ରାଣୀ ନାୟକ ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ।

# ମୁଣ୍ଡରେ ବନ୍ଧୁକ ଲଗାଇ ଲୁଟିଲେ ଗଢ଼ିଲା ବଜ୍ରପାତ ସଚେତନତା ରଥ

# ନଦୀରେ ବୁଡ଼ି ଜୀବନଗଲା

## ୧୫ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କାର ଗହଣା, ଟଙ୍କା

ସୋର, ୧୭୮ (ଉତ୍କଳବନ୍ଧୁ ମିଶ୍ର) ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲା ସୋର ଥାନା ଅଞ୍ଚଳରେ ମାତ୍ର କିଛିଦିନ ବ୍ୟବଧାନରେ ପୁଣି ସମସ୍ତ ଡକାୟତ ଚାଞ୍ଚଲ୍ୟ ଖେଳାଇଦେଇଛି। ଗତ ୧୪ ତାରିଖ ରାତି ପ୍ରାୟ ସାଢ଼େ ଗୋଟାଏ ବେଳେ ଦୁର୍ଭିକ୍ଷମାନେ ମହୁମୁହାଣ ପଞ୍ଚାୟତ ବାଗୁଡ଼ି ଗ୍ରାମର ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ କୋ-ଅପରେଟିଭ କର୍ମଚାରୀ ଗୁରୁପ୍ରସାଦ ସେଠୀଙ୍କ ଘରେ ପଶି ମୁଣ୍ଡରେ ବନ୍ଧୁକ ଏବଂ ବେକରେ ଖଣ୍ଡା ଲଗାଇ ଧମକ ଦେଇଥିଲେ। ଗୁରୁପ୍ରସାଦଙ୍କ ବୋହୂ ସେମାନଙ୍କୁ ମାରଧନ ନ କରିବାକୁ ଅନୁରୋଧ କରି ତାଙ୍କର ସମସ୍ତ ଗହଣା ଖୋଲି ଦେଇଥିଲେ। ଟାଙ୍କାଠାରୁ ପ୍ରାୟ ୧୫ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କାର ଗହଣା ସହ ୨୦ହଜାର ଟଙ୍କା ନେଇଯାଇଥିଲେ। ଏହା ପରେ ବୋହୂ ଓ ପୁଅଙ୍କୁ ଘର ଭିତରେ ପୁରୋକ୍ତ ବନ୍ଦ କରିବା ସହ ଗୁରୁ ପ୍ରସାଦଙ୍କୁ ବାନ୍ଧି ପକାଇଥିଲେ।



ଜିଲାପାଳ ପତାକା ଦେଖାଇ ରଥର ଶୁଭାରମ୍ଭ କରୁଛନ୍ତି।

ବାଲେଶ୍ୱର, ୧୭୮ (ବାଞ୍ଛାନିଧି ଦେ) ରାଜ୍ୟ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପରିଚାଳନା କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷ ଆନୁକୂଲ୍ୟରେ ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲା ଜରୁରିକାଳୀନ ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ଶୁଭାରମ୍ଭ ବଜ୍ରପାତ ଜନିତ ଆକସ୍ମିକ ବିପଦରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ଏକ ରଥକୁ ଜିଲାପାଳ ପୂର୍ବଦର୍ଶୀ ମନ୍ତ୍ରଣା ବିକାଶ ସବୁଜ ପତାକା ଦେଖାଇ ଶୁଭାରମ୍ଭ କରିଥିଲେ। ଅତିରିକ୍ତ ଜିଲାପାଳ (ରାଜ୍ୟ) ହେମନ୍ତ କୁମାର ଦି, ଅତିରିକ୍ତ ଜିଲାପାଳ (ସାଧାରଣ) ସୁଧାକର ନାୟକ, ଉପଜିଲାପାଳ ଶିବ ପାଲିଭିଡେ, ଜିଲା ଜରୁରିକାଳୀନ ଅଧିକାରୀ ସାଇକ୍ୱେ ଜେନା, ଘର ଭିତରେ ଥିବାବେଳେ ଝରକା, କବାଟ ବନ୍ଦ ରଖିବା, ମୁଣ୍ଡ ଓ ଦେହକୁ ଧାତୁ ଜିନ୍ସ ବାହାର କରିବା, ଯଥାସାଧ୍ୟ କମ୍ ଉଚ୍ଚତାରେ ରହିବା। ମୁଣ୍ଡ ବାଳ ଠିଆ ହୋଇଗଲେ କିମ୍ବା ପାଖ ପଥର ଆଦିକୁ ପ୍ରତିଫଳିତ ଶବ୍ଦ କାନକୁ ଶୁଣିଲେ ସେ ସ୍ଥାନ ଛାଡ଼ି ଦୂରତ ଗଲିଯିବା, ପାଣି ଭିତରୁ କିମ୍ବା ଡଙ୍ଗା ଭିତରୁ ଯଥାଶୀଘ୍ର କୁଙ୍କୁ ବାହାର ଆଣିବା ଓ ନିରାପଦ ସ୍ଥାନକୁ ଗଲିଯିବା, ବଜ୍ରପାତର ସମ୍ଭାବନା ଦେଖା ଦେଲେ ଗୃହପାଳିତ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କୁ ବାହାର ନ ଛାଡ଼ି ଘର ଭିତରେ ରଖିବା ଇତ୍ୟାଦି ବିଷୟରେ ଏହି ରଥ ସଚେତନତା ବାର୍ତ୍ତା ପ୍ରଦାନ କରିବ।

### କାଳିପଦା, ୧୭୮ (ରାଜଶ୍ରୀ ପାଣିଗ୍ରାହୀ)

ବାଳିଆପାଳ ବ୍ଲକ୍ କାଳିପଦା ବଜାରଠାରୁ କଳିଆପାଳ ମୁହାଣକୁ ଯାଇଥିବା ରାସ୍ତା ମଝିରେ ଯୋଗଡ଼ିହାଠାରେ ଥିବା ଶାଖା ନଦୀ ପାରି ହେଉଥିବା ସମୟରେ ରବିବାର ସକାଳ ସମୟରେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଛି। ମୃତକ ହେଲେ ତରୀରା ପଞ୍ଚାୟତର କମଳଲୋଚନ ପାଢ଼ୀ (୫୬)। ଶାଖା ନଦୀ ଆରପାରିରେ ଡାକ୍ ଗାଞ୍ଜଳୀ ରହିଛି। ଜମି ଦେଖିବା ସହିତ ମାଛ ଧରିବା ପାଇଁ ଜାଳ ମଧ୍ୟ ସାଙ୍ଗରେ ନେଇଯାଉଥିବା ସମୟରେ ଅଧିକ ପାଣିରେ ବୋଡ଼ି ଖାଲ ଭିତରେ ପଡ଼ିଯିବାରୁ ଏହି ଘଟଣା ଘଟିଛି ବୋଲି ଜଣାପଡ଼ିଛି। ପୁଅନାଥ କି ତରୀରା, ବଡ଼ାଶ ଓ ପ୍ରତାପପୁର ପଞ୍ଚାୟତର ବହୁ ପ୍ରମୁଖ ବାଦି କରିଛନ୍ତି।

## ଆଦର୍ଶ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ବିୟୋଗରେ ଶୋକସଭା

ନାଳଗିରି, ୧୭୮ (ପ୍ରଶାନ୍ତ ବିଶ୍ୱାଳ)- ନାଳଗିରି ବ୍ଲକ୍ ଗୋପାଳୀଅପୁର ଗୋଟାଳ ଉପ୍ରା ବିଦ୍ୟାଳୟର କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ଶିକ୍ଷକ ତଥା ଯୋଗାଣିଲା ଗ୍ରାମର ମନୁ ମଲିକଙ୍କ ଗତ ୩ ତାରିଖରେ ପରଲୋକ ଘଟିଥିଲା। ନାଳଗିରି ବ୍ଲକ୍‌ସ୍ତରୀୟ ଶିକ୍ଷକମଣ୍ଡଳ ପକ୍ଷରୁ ତାଙ୍କ ବୃତ୍ତି ଉଦ୍‌ଘୋଷଣା ଶିବିରର ଏକ ଶୋକସଭା ଯୋଗାଣିଲା ବଜାରରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି। ପୂର୍ବରୁ ଆୟୋଜିତ ଶୋକସଭାରେ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥିଭାବେ ନାଳଗିରି ବ୍ଲକ୍‌ର ପୂର୍ବତନ ଶିକ୍ଷାଧିକାରୀ ଭାଗିରଥ ରି ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ। ସିଆର୍‌ସିସି ରୂପକ ପଦା ଅତିଥି

ପରିଚୟ ପ୍ରଦାନ ଓ ମଞ୍ଚ ପରିଚାଳନା କରିଥିଲେ। କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଏକ୍ସ କ୍ୟାଡର ଶିକ୍ଷକସମ୍ପ୍ରଦାୟ ସଭାପତି ଅକ୍ଷୟ କୁମାର ଦାସ, ସମ୍ପାଦକ ରତିକାନ୍ତ ବେହେରା, ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ଶିକ୍ଷକ ଉତ୍ତମ କୁମାର ବିଶ୍ୱାଳ, ପ୍ରାଇମେରୀ ସଂଘର ସମ୍ପାଦକ ରମେନ୍ଦ୍ର କୁମାର ଜେନା, ଅପର ପ୍ରାଇମେରୀ ସଂଘର ସଭାପତି ବିଦ୍ୟାଧର ସେଠୀ, କେଡ଼ ଖାନ ସଂଘର ଉପାଧ୍ୟକ୍ଷ ସାହୁ, ସ୍ୱର୍ଗତ ମନ୍ତ୍ରଣା ଭିଶୋଇ ଶେଖର ମଲିକ, ପୁଣିଲ ରି, ଘାସିରାମ ବେହେରା, ଉତ୍କଳ ଦେହୁରୀ, ରାକ୍ଷୀ, ସୁବାସିନୀ ବିଶ୍ୱାଳ, କାର୍ତ୍ତିକ ମହାପାତ୍ରଙ୍କ ସମେତ ବହୁ ଶିକ୍ଷକମଣ୍ଡଳ, ସ୍ଥାନୀୟ ବାସିନ୍ଦା ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ।

# ବାଲେଶ୍ୱରରେ ହାଇକୋର୍ଟ ବିଚାରପତି



ହାଇକୋର୍ଟ ବିଚାରପତି କେଆର ମହାପାତ୍ର ଆଲୋଚନା କରୁଛନ୍ତି।

ବାଲେଶ୍ୱର, ୧୭୮ (ବାଞ୍ଛାନିଧି ଦେ) ହାଇକୋର୍ଟ ବିଚାରପତି କେଆର ମହାପାତ୍ର ରବିବାର ବାଲେଶ୍ୱର ଗସ୍ତରେ ଆସିଥିଲେ। ବାଲେଶ୍ୱର ଆଇଟିଆଇ ଛକଠାରୁ ଅନତିଦୂରରେ ଜଳସେଚନ ଡିଜିଟାଲ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ କ୍ୟାମ୍ପସ ପରିସରରେ ନିର୍ମାଣ ହେବାକୁ ଯାଉଥିବା କୁଡ଼ିସିଆଲ ହବ ନିର୍ମାଣ ସ୍ଥାନ ସେ ପରିଦର୍ଶନ କରିଥିଲେ। ଉଚ୍ଚ ଅଞ୍ଚଳ ଦେଖିବା ପରେ ଜଳସେଚନ ଡାକବଜାର ପରିସରରେ ପ୍ରୋଜେକ୍ଟ ସମ୍ପର୍କରେ ବିଶଦ ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ। ପ୍ରୋଜେକ୍ଟର ସାହାଯ୍ୟରେ କୁଡ଼ିସିଆଲ ହବ କମ୍ପ୍ଲେକ୍ସ ଜି ପୁସ ୫ ଓ ଆଇନଜୀବାଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଜି ପୁସ ୩ କୋଠାର ନିର୍ମାଣ ସମ୍ପର୍କରେ ବିଶଦ ତର୍କମତା କରିଥିଲେ। ଅଧୁନା ୪୦୦ କୋଟି ଟଙ୍କାରେ ଏହି ପ୍ରୋଜେକ୍ଟ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ହେବ ବୋଲି ଜଣାପଡ଼ିଛି।

## କୁଡ଼ିସିଆଲ ହବ ନିର୍ମାଣ ସ୍ଥାନ ପରିଦର୍ଶନ

ଆଲୋଚନାରେ ଜିଲା ଓ ବୌଦ୍ଧାଜ୍ଞ ସତ୍ୟନାରାୟଣ ମିଶ୍ର, ଅତିରିକ୍ତ ଜିଲାପାଳ ସୁଧାକର ନାୟକ, ସଦର ତହସିଲଦାର, ପୂର୍ବ ବିଭାଗର ଅଧ୍ୟକ୍ଷା ଯନ୍ତ୍ରୀ ଅଭିଜିତା ପଣ୍ଡା, ଜଳସେଚନ ବିଭାଗର ଅଧ୍ୟକ୍ଷା ଯନ୍ତ୍ରୀ ବିଜୁଳା କେଶରୀ ମଲିକ, ବାଲେଶ୍ୱର ବାର ଆସୋସିଏସନର ସଭାପତି କେଶବ ଆଚାର୍ଯ୍ୟ, ସମ୍ପାଦକ ସମିତ କୁମାର ନନ୍ଦା, ପ୍ରାକ୍ତନ ସଭାପତି ରଘୁନାଥ ପ୍ରଧାନଙ୍କ ସମେତ ବହୁ ବରିଷ୍ଠ ଆଇନଜୀବୀ ଓ ବାର ଆସୋସିଏସନର କାର୍ଯ୍ୟକର୍ତ୍ତା ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ। ଏହାପରେ ବିଚାରପତି ଜିଲାର ଅନ୍ୟ ଅଦାଲତ ଅଞ୍ଚଳ ଗସ୍ତ କରିଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଛି।

GOVERNMENT OF ODISHA No.O-597 OFFICE OF THE CHIEF CONSTRUCTION ENGINEER RURAL WORKS CIRCLE, RAYAGADA Email ID : ccenwrayagada@gmail.com Letter No. 1699 Date : 13.08.2025 NATIONAL COMPETITIVE BIDDING THROUGH GEPNIC e-PROCUREMENT NOTICE

GOVERNMENT OF ODISHA No.C-877 OFFICE OF THE EXECUTIVE ENGINEER, PUBLIC HEALTH DIVISION, RAYAGADA e-mail : ephd.rqda.od@od.gov.in, ephd.rqda@gmail.com NATIONAL COMPETITIVE BIDDING THROUGH e-Procurement INVITATION FOR BIDS (IFB) NO. EEPHDRAYAGADA-19/2025-26 DT.13.08.2025

GOVERNMENT OF ODISHA No.1-278 PANCHAYATIRAJ & D.W. DEPARTMENT OFFICE OF THE PANCHAYAT SAMITI, NAUGAON, JAGATSIINGHPUR 'e' mail ID : ori-naugaon@nic.in 'e' Procurement Notice No.BDO/NPS-01 of 2025-26

ଭାରତୀୟ ରିଜର୍ଭ ବ୍ୟାଙ୍କ RESERVE BANK OF INDIA www.rbi.org.in 06 ବର୍ଷର ରାଜ୍ୟ ସରକାର ପ୍ରତିବୃତ୍ତିପୂର୍ବକ ନିକାମ

ଓଡ଼ିଶା ରାଜ୍ୟ ଗୃହ ନିର୍ମାଣ ସଂସ୍ଥା ସର୍ବିକାଳୟ ମାର୍ଗ, ଭୁବନେଶ୍ୱର-୭୫୧୦୦୧, ଫୋନ୍ : (୦୬୭୪)୨୩୯୫୭୪, ଏମ୍.ଏଲ୍.ଆଇଡି : (୦୬୭୪)୨୩୯୫୭୪, ୱେବସାଇଟ : https://osbh.org

GOVERNMENT OF ODISHA No.B-395 OFFICE OF THE SUPERINTENDING ENGINEER, PARALAKHEMUNDI (R&B) DIVISION, PARALAKHEMUNDI Tel. Ph. No. : 06815-222542, E-mail I.D. : eorbparala@yahoo.com

କେନ୍ଦୁଝର

ଉତ୍ତର ଓଡ଼ିଶା | ୮

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀରେ ବଡ଼ ପାଟଣା ସରପଞ୍ଚ ସମ୍ମାନିତ

ପାଟଣା,୧୭୩୮(ବୀର କିଶୋର ଦାଶ): କେନ୍ଦୁଝର ଜିଲ୍ଲା ପାଟଣା ବ୍ଲକ୍ ବଡ଼ପାଟଣା ସରପଞ୍ଚ ବିନୟ ଦାଶଙ୍କୁ ନୂଆଦିଲ୍ଲୀର ୭୯ତମ ସ୍ୱାଧୀନତା ଦିବସ ପର୍ବରେ ସମ୍ମାନିତ କରାଯାଇଥିଲା।

ଜାମୁହତାକୁ ସଂଯୋଗ ରାସ୍ତା ମରଣଯନ୍ତ୍ର

କେନ୍ଦୁଝର,୧୭୩୮(ବାପକ ମିଶ୍ର) କେନ୍ଦୁଝର ସହର ୧୨ ନମ୍ବର ଓଡ଼ିଆ ଅନ୍ତର୍ଗତ ଜାମୁହତାକୁ ସଂଯୋଗ ରାସ୍ତା ମରଣଯନ୍ତ୍ରରେ ପରିଣତ ହୋଇଛି। ବିଶେଷକରି ଜମି ଅଧିକାରୀଙ୍କ ଉପସ୍ଥିତିରେ ଏହାକୁ ମରଣଯନ୍ତ୍ର ଭାବେ ପରିଣତ କରାଯାଇଥିଲା।

ଜିଲ୍ଲା ଷ୍ଟିଲ ପକ୍ଷରୁ ସ୍ୱାଧୀନତା ଦିବସ ସମାରୋହ



ଜିଲ୍ଲା ଷ୍ଟିଲ ପକ୍ଷରୁ ସ୍ୱାଧୀନତା ଦିବସ ଅବସରରେ ଅଧିକାରୀ ଓ କର୍ମଚାରୀମାନେ

କେନ୍ଦୁଝର,୧୭୩୮(ମାନସ ମହାନ୍ତି) ଜିଲ୍ଲା ଷ୍ଟିଲ ପକ୍ଷରୁ ବଡ଼ବିଲ ପେଲେଟ ଫାକ୍ଟରୀ, କାଶିଆ, ଟେନ୍ଦା ଓ ରୋଡ଼ଫା ମାଲ୍ସ ପରିସରରେ ୭୯ତମ ସ୍ୱାଧୀନତା ଦିବସ ପାଳିତ ହୋଇଯାଇଛି।

ସ୍ୱାଧୀନତା ଦିବସରେ ପତାକା ଉତ୍ତୋଳନ କଲେନି

ଆନନ୍ଦପୁର,୧୭୩୮(ସୁଶାନ୍ତ କୁମାର ସାହୁ) କେନ୍ଦୁଝର ଜିଲ୍ଲା ଆନନ୍ଦପୁର ପୌରପରିଷଦ ଅଧୀନ ୯ ନଂ. ଓଡ଼ିଆ ଅଞ୍ଚଳରେ କେନ୍ଦୁଝର ଡିଭିଜନ ଉତ୍ତୋଳନ ହୋଇପାରିନାହିଁ।

ଶ୍ରୀ ମେଟାଲିକ୍ସ ପକ୍ଷରୁ ସ୍ୱାଧୀନତା ଦିବସ



କେନ୍ଦୁଝର,୧୭୩୮(ନରେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ପଟ୍ଟନାୟକ) ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ।

କେନ୍ଦୁଝର ଜିଲ୍ଲା ବାମ୍ବିପାଳ ବ୍ଲକ୍ ଅନ୍ତର୍ଗତ ଅଞ୍ଚଳରେ ଶ୍ରୀ ମେଟାଲିକ୍ସ ପକ୍ଷରୁ ସ୍ୱାଧୀନତା ଦିବସ ଶୁଭକାର ପାଳିତ ହୋଇଯାଇଛି।

ଚମ୍ପୁଆ ପ୍ରିମିୟର ଲିଗ୍ ପାଇଁ ଖେଳାଳି ନିଲାମ

ଚମ୍ପୁଆ,୧୭୩୮(ମହେଶ୍ୱର ଦାସ): କେନ୍ଦୁଝର ଜିଲ୍ଲା ଚମ୍ପୁଆ କ୍ରିକେଟ କ୍ଲବ୍ ଦ୍ୱାରା ଆୟତ୍ତ ଚମ୍ପୁଆ ପ୍ରିମିୟର କ୍ରିକେଟ ଲିଗ୍ ପାଇଁ ଖେଳାଳି ନିଲାମ କରାଯାଇଛି।

ଚିତ୍ରକଳା ପ୍ରତିଯୋଗିତା

ବରିପଦା,୧୭୩୮(ନୀଳାଦ୍ରି ବିହାରୀ ଦଶପାଟ): ମୟୂରଭଞ୍ଜ ଜିଲ୍ଲା ବରିପଦାସ୍ଥିତ ଭାଗବତପୁର ଉଚ୍ଚ ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଶିକ୍ଷକ ଶ୍ରୀମତୀ ସୁମିତ୍ରା ଦେବୀଙ୍କ ପ୍ରସ୍ତାବରେ ଚିତ୍ରକଳା ପ୍ରତିଯୋଗିତା ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି।

ଉପଖଣ୍ଡସ୍ତରୀୟ ସ୍ୱାଧୀନତା ଦିବସ



ଉପ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ସୌମ୍ୟ ରଞ୍ଜନ ପ୍ରଧାନ ପରେଭରେ ଅଭିବାଦନ ଗ୍ରହଣ କରୁଛନ୍ତି।

ରାଇରଙ୍ଗପୁର,୧୭୩୮(ମାନସ ମହାନ୍ତି): ମୟୂରଭଞ୍ଜ ଜିଲ୍ଲା ରାଇରଙ୍ଗପୁର କ୍ଷେତ୍ରର ଉପଖଣ୍ଡସ୍ତରୀୟ ସ୍ୱାଧୀନତା ଦିବସ ପାଳିତ ହୋଇଯାଇଛି।

ସାପ କାମୁଡ଼ାରେ ଯୁବକ ମୃତ

ଗୋପବନ୍ଧୁ ନଗର,୧୭୩୮(ଶାନ୍ତନୁ କୁମାର ମହାନ୍ତି) ମୟୂରଭଞ୍ଜ ଜିଲ୍ଲା ଖୁଣ୍ଟା ଥାନା ଅଧୀନ ବାପକାଳିଆ ଗ୍ରାମରେ ସାପ କାମୁଡ଼ାରେ ଯୁବକଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଛି।

ଆଜିକୁ କାର୍ଯ୍ୟବନ୍ଧ ଆନ୍ଦୋଳନ କରିବେ ରାଜସ୍ୱ କର୍ମଚାରୀ

ଓଡ଼ିଶା ରାଜ୍ୟ ରାଜସ୍ୱ କ୍ଷେତ୍ର ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ସଂପର୍କ କରିବାକୁ ମୟୂରଭଞ୍ଜ ଜିଲ୍ଲାରେ କାର୍ଯ୍ୟବନ୍ଧ ରାଜସ୍ୱ କ୍ଷେତ୍ର କର୍ମଚାରୀମାନେ ସୋମବାର ଓଡ଼ିଶା ସରକାରଙ୍କୁ ପତ୍ରାକାରରେ ଆବେଦନ କରିବେ।

ସ୍ୱାଧୀନତା ଦିବସ ଅବସରରେ ଭଲିବଲ ଟୁର୍ନାମେଣ୍ଟ



ଅତିଥିକ ଗହଣରେ ଖେଳାଳିମାନେ। ବରିପଦା,୧୭୩୮(ନୀଳାଦ୍ରି ବିହାରୀ ଦଶପାଟ) ବରିପଦା ପୋଲିସ୍ ପଡ଼ିଆରେ ସ୍ୱାଧୀନତା ଦିବସ ଅବସରରେ ଏକ ଭଲିବଲ ଟୁର୍ନାମେଣ୍ଟ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି।

ଜାଉ, ଜାତୀୟ ରେଫୋରା ରାଜେଶ୍ୱରୀ ଦାସ, ନିରଞ୍ଜନ ନାୟକ, ସୁହାଶିଷ୍ୟ ମହାନ୍ତି, ଦୀପକ ବେହେରା, ଅନିଲ କୁମାର ଗିରି, ହରିହର ମଲିକ ଖେଳ ପରିଚାଳନା କରିଥିଲେ।

ଏନ୍ଏସି ତାଲିକାରେ ଚିତ୍ରତ୍ୱ ଅଞ୍ଚଳରେ ଖୁସିର ମାହୋଲ

ମୋରଡ଼ା,୧୭୩୮(ସ୍ୱାଗତ ମାଳା) ଉଚ୍ଚ ତାଲିକାରେ ଚିତ୍ରତ୍ୱ ସାମିଲ କରିବା ପାଇଁ ଉତ୍ତର ଓଡ଼ିଶା ପକ୍ଷରୁ ଉତ୍ସାହ ପ୍ରକାଶ କରାଯାଇଛି।

ଘୁସିର ପୂର୍ଣ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ଘୋଷଣା କଲେ। ଉଚ୍ଚ ତାଲିକାରେ ଚିତ୍ରତ୍ୱ ସାମିଲ କରିବା ପାଇଁ ଉତ୍ତର ଓଡ଼ିଶା ପକ୍ଷରୁ ଉତ୍ସାହ ପ୍ରକାଶ କରାଯାଇଛି।







# ଭୂତାଣୁଜନିତ ଯକୃତ ପ୍ରଦାହ



ଡା. ରାମଚନ୍ଦ୍ର ରାଉତ

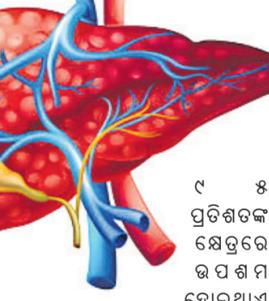
“ହେପାଟାଇଟିସ୍ ରକ୍ଷା ପାଇବାର ଉପାୟ ହେଲା ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଟିକାକରଣ। ଏବେ ଜନ୍ମର ୨୪ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ଟିକାକରଣରେ ‘ହେପାଟାଇଟିସ୍-ବି’ ଟିକା ଦିଆଯାଉଛି ଏବଂ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଏହାର ବୁଝିବ ତୋଳ ମଧ୍ୟ ଦିଆଯାଉଛି। ଫଳରେ ଏହି ରୋଗକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣକୁ ଅଣାଯାଇ ପାରିବ। ଆମ ରାଜ୍ୟରେ ପାଖାପାଖି ୯୮ ପ୍ରତିଶତ ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ପ୍ରସବ ହେଉଥିବା ଯୋଗୁ ପ୍ରାୟତଃ ସମସ୍ତ ଜନ୍ମିତ ଶିଶୁ ଏହି ଟିକା ସହ ଅନ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ ଟିକା ପାଇପାରୁଛନ୍ତି। ଏହା ହେଉଛି ଆମ ରାଜ୍ୟର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଭାଗର ବଡ଼ ଉପଲବ୍ଧି।”



ଏହା ପିଲାଦିନେ ମାଙ୍କଡ଼, କୁମ୍ଭୀର ଆଦି କଳିଙ୍ଗର ଗପ ପଢ଼ିଲେ। ସବୁଦିନ ମିଠା ଖାଉଥିବା ଖାଉଥିବା ମାଙ୍କଡ଼ର କଳିଙ୍ଗ (ଯକୃତ) ଅତି ମିଠା ହୋଇଥିବ ଭାବି କୁମ୍ଭୀରର ସ୍ତ୍ରୀ ତାହା ଖାଇବା ପାଇଁ ଆଗ୍ରହୀ ଥିଲା। ମାତ୍ର ଏହାର ଶେଷ କିପରି ହେଲା ଏବଂ ବୋକା କୁମ୍ଭୀର କିପରି ବୁଦ୍ଧି ଶିଖିଲା ତାହା ଏହି ଗପରୁ ଜଣାପଡ଼େ। କଳିଙ୍ଗ ଏବଂ ଶରୀର ଅଲଗା ନୁହେଁ- ଏହାକୁ ବୁଝିମାନ ମାଙ୍କଡ଼ ବୋକା କୁମ୍ଭୀରକୁ ଶେଷରେ ବୁଝାଇଥିଲା। ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀରର ଅନ୍ୟତମ ପ୍ରମୁଖ ଅଙ୍ଗ ହେଲା ଯକୃତ ବା ଲିଭର। ଏହା ଠିକ୍ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ସହ ଏହା ପ୍ରତି ଆମେ ଯତ୍ନବାନ ହେବା ଦରକାର। ମାତ୍ର ଏବେ ଆମେ ଅନେକ କ୍ଷତିକାରକ ଔଷଧ, ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ବିଶେଷଭାବରେ ମତ୍ତ ପିଇବା ଯୋଗୁ ନିଜର ଯକୃତର ପ୍ରତିଦିନ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଇଛୁ। କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ, ଅନେକ ଏ ବିଷୟରେ ଅବଗତ ପାଇ ମଧ୍ୟ ଜାଣି ନ ଜାଣିଲା ପରି ଯକୃତକୁ କ୍ଷତି କରାଉଛନ୍ତି। ଯକୃତ ହେଉଛି ଆମ ଶରୀର ଦ୍ରବ୍ୟ ସଂଚାରକ ଅଙ୍ଗ। ଏହାର ଉଚ୍ଚତମ ୧.୨ରୁ ୧.୫ ଗ୍ରାମ। ଫଳସିପାପମ ଲିଭାମେଣ୍ଟ ଦ୍ୱାରା ଏହା ଦକ୍ଷିଣ ଓ ବାମ-ପୁଲ ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ। ସାଧାରଣତଃ ଯକୃତ ଆମର ଦକ୍ଷିଣ ପଟ୍ଟ ଫୁଲ୍‌ଫୁଲ୍‌ ଚକକୁ ମଧ୍ୟସ୍ଥରେ ନିମ୍ନରେ ଥାଏ। ଲିଭର ସହିତ ପିତ୍ତକୋଷ ଓ ଅଗ୍ରାଣ୍ଡ ମଧ୍ୟ ଲାଗିରହିଛି। ଶରୀରରେ ଲିଭର ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ସେଥିପାଇଁ

ଏହା ପିଲାଦିନେ ମାଙ୍କଡ଼, କୁମ୍ଭୀର ଆଦି କଳିଙ୍ଗର ଗପ ପଢ଼ିଲେ। ସବୁଦିନ ମିଠା ଖାଉଥିବା ଖାଉଥିବା ମାଙ୍କଡ଼ର କଳିଙ୍ଗ (ଯକୃତ) ଅତି ମିଠା ହୋଇଥିବ ଭାବି କୁମ୍ଭୀରର ସ୍ତ୍ରୀ ତାହା ଖାଇବା ପାଇଁ ଆଗ୍ରହୀ ଥିଲା। ମାତ୍ର ଏହାର ଶେଷ କିପରି ହେଲା ଏବଂ ବୋକା କୁମ୍ଭୀର କିପରି ବୁଦ୍ଧି ଶିଖିଲା ତାହା ଏହି ଗପରୁ ଜଣାପଡ଼େ। କଳିଙ୍ଗ ଏବଂ ଶରୀର ଅଲଗା ନୁହେଁ- ଏହାକୁ ବୁଝିମାନ ମାଙ୍କଡ଼ ବୋକା କୁମ୍ଭୀରକୁ ଶେଷରେ ବୁଝାଇଥିଲା। ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀରର ଅନ୍ୟତମ ପ୍ରମୁଖ ଅଙ୍ଗ ହେଲା ଯକୃତ ବା ଲିଭର। ଏହା ଠିକ୍ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ସହ ଏହା ପ୍ରତି ଆମେ ଯତ୍ନବାନ ହେବା ଦରକାର। ମାତ୍ର ଏବେ ଆମେ ଅନେକ କ୍ଷତିକାରକ ଔଷଧ, ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ବିଶେଷଭାବରେ ମତ୍ତ ପିଇବା ଯୋଗୁ ନିଜର ଯକୃତର ପ୍ରତିଦିନ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଇଛୁ। କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ, ଅନେକ ଏ ବିଷୟରେ ଅବଗତ ପାଇ ମଧ୍ୟ ଜାଣି ନ ଜାଣିଲା ପରି ଯକୃତକୁ କ୍ଷତି କରାଉଛନ୍ତି। ଯକୃତ ହେଉଛି ଆମ ଶରୀର ଦ୍ରବ୍ୟ ସଂଚାରକ ଅଙ୍ଗ। ଏହାର ଉଚ୍ଚତମ ୧.୨ରୁ ୧.୫ ଗ୍ରାମ। ଫଳସିପାପମ ଲିଭାମେଣ୍ଟ ଦ୍ୱାରା ଏହା ଦକ୍ଷିଣ ଓ ବାମ-ପୁଲ ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ। ସାଧାରଣତଃ ଯକୃତ ଆମର ଦକ୍ଷିଣ ପଟ୍ଟ ଫୁଲ୍‌ଫୁଲ୍‌ ଚକକୁ ମଧ୍ୟସ୍ଥରେ ନିମ୍ନରେ ଥାଏ। ଲିଭର ସହିତ ପିତ୍ତକୋଷ ଓ ଅଗ୍ରାଣ୍ଡ ମଧ୍ୟ ଲାଗିରହିଛି। ଶରୀରରେ ଲିଭର ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ସେଥିପାଇଁ

ସମୟରେ ପାଣି ପାଇପୁରେ ଡ୍ରେନ୍ ଏବଂ ଲାଗିନ ପାଣି ମିଶିଯାଏ। ଫଳରେ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ପାଇଁ ପିଇଲେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ଥାନର ବାସିନାମାନେ ଏହି ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥାଆନ୍ତି। କିନ୍ତୁ ଏଭଳି ପାଣି ସମସ୍ୟା ସାମୟିକ ହୋଇଥାଏ। ତେଣୁ ସବୁବେଳେ ବିଶୁଦ୍ଧ ପାଣି ପିଇବା ଦରକାର। ଚା’ସହ ଏଭଳି ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେଲେ ତାହାର ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ। ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା ହେଲା ହେପାଟାଇଟିସ୍-ବି ହେଉଛି ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ଲିଭର ରୋଗର କାରଣ। ଏହା ଉଚ୍ଚ ମାଧ୍ୟମରେ ବ୍ୟାପିଥାଏ। ଏକ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ପରିସଂଖ୍ୟାନରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ଏହି ରୋଗରେ ବିଶ୍ୱରେ ପ୍ରାୟ ୨୫କୋଟିରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ବ୍ୟକ୍ତି ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥାଆନ୍ତି। ସଂକ୍ରମିତ ଗର୍ଭବତୀ ମା’ ଠାରୁ ଶିଶୁକୁ ଓ ଉଚ୍ଚ ମାଧ୍ୟମରେ (ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ ସହିତ, ଚିକିତ୍ସା, ଆକ୍ରମଣକର ଛୁସ୍ତ, ହସ୍ତପୋଡ଼ା କ୍ଷତ, ରେକର, ରୁଧି ଦ୍ରବ୍ୟ, ଯୌନ ସଂକ୍ରମଣ) ଏହା ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥାଏ। ଏହା ସାଧାରଣତଃ

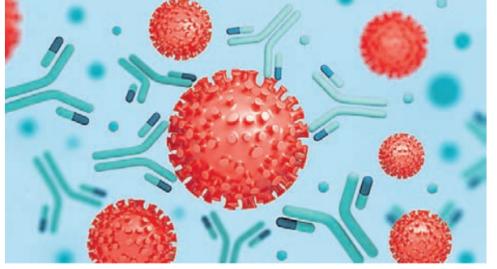


୯-୫ ପ୍ରତିଶତକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ହେପାଟାଇଟିସ୍-ବି ସଂକ୍ରମଣ ହେଉଥିବା ବେଳେ ସାଲମୋନେଲା ଭାଇରସ୍, ଇ.ବି. ଭାଇରସ୍, ହରପେକ୍ସ ସିମ୍ପଲେକ୍ସ ଭାଇରସ୍ ଓ ପାତ କ୍ୱର ଦ୍ୱାରା କମ୍ ମାତ୍ରାରେ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ। ହେପାଟାଇଟିସ୍-ଏ ହେଉଛି ବହୁ ମାତ୍ରାରେ ସଂକ୍ରମଣ। ଏହା ମଳ, ମଇଳା ପାଣି, ଦୂଷିତ ଖାଦ୍ୟ, ଦୂଷିତ ହାତ ଇତ୍ୟାଦି ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟାପିଥାଏ। କେବଳ ତିନି ହଜାର ଲୋକ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରନ୍ତି, ଯାହାକି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ଦୈନିକ ମୃତ୍ୟୁ ସଂଖ୍ୟା ସହ ସମାନ। ହେପାଟାଇଟିସ୍ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଲିଭର କ୍ୟାନ୍ସର ଓ ଲିଭର ସିରୋସିସ୍ କାରଣ ହୋଇଥାଏ।

ହେପାଟାଇଟିସ୍-ବି ମଧ୍ୟ ହେପାଟାଇଟିସ୍-ବି ପରି ସଂକ୍ରମିତ ଉଚ୍ଚ ମାଧ୍ୟମରେ ବ୍ୟାପିଥାଏ ଏବଂ ଏଥିରେ ସାରା ବିଶ୍ୱରେ ପାଖାପାଖି ୬କୋଟି ଲୋକ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥାଆନ୍ତି। ଏହି ରୋଗ ଅନେକ ସମୟରେ ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି ସଂକ୍ରମିତ କରିଥାଏ ଓ ସିରୋସିସ୍ ପରି ଗୁରୁତର ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ। ମାତ୍ର ହେପାଟାଇଟିସ୍-ଇ ସେପରି ଅଧିକ ଭୟାବହ ନୁହେଁ, ଯଦିଓ ଏହା ‘ବି’ ଏବଂ ‘ସି’ ପରି ସମାନ ଭାବରେ ସଂକ୍ରମଣ କରାଯାଏ। ହେପାଟାଇଟିସ୍ ରକ୍ଷା ପାଇବାର ଉପାୟ ହେଲା ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଟିକାକରଣ। ଏବେ ଜନ୍ମ ସମୟର ୨୪ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ଟିକାକରଣରେ ‘ହେପାଟାଇଟିସ୍-ବି’ ଟିକା ଦିଆଯାଉଛି ଏବଂ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଏହାର ବୁଝିବ ତୋଳ ମଧ୍ୟ ଦିଆଯାଉଛି। ଫଳରେ ଏହି ରୋଗକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣକୁ ଅଣାଯାଇଛି। ଆମ ରାଜ୍ୟରେ ପାଖାପାଖି ୯୮ ପ୍ରତିଶତ ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ପ୍ରସବ ହେଉଥିବା ଯୋଗୁ ପ୍ରାୟତଃ ସମସ୍ତ ଜନ୍ମିତ ଶିଶୁ ଏହି ଟିକା ସହ ଅନ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ ଟିକା ପାଇପାରୁଛନ୍ତି। ଏହା ହେଉଛି ଆମ ରାଜ୍ୟର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଭାଗର ବଡ଼ ଉପଲବ୍ଧି।

ମତ୍ତପାନ ନ କରିବା, ଲିଭର ଏବଂ କିଡନୀକୁ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଇଥିବା ଅନେକଦ୍ରବ୍ୟ ଔଷଧ, ଯନ୍ତ୍ରଣାଲାଭ୍ୟ ଔଷଧ, ଆଣ୍ଟିବାୟୋଟିକ, ସଂରକ୍ଷିତ ଔଷଧ, ଭ୍ରମ୍ୟ ଓ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ଇତ୍ୟାଦି ବ୍ୟବହାର ନ କରିବା ଉଚିତ। ଏହାସହିତ ଶିଶୁକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଟିକାକରଣକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯିବା ଦରକାର। ତାହାପରେ ପରାମର୍ଶ ଦିନ। କୌଣସି ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ। ଏହା ସହିତ ଲିଭରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ତରଳ ପାନିୟନ, ଚୂନାମାଛ, ଫଳମୂଳ, ଗଜାମୂଳ ଇତ୍ୟାଦି ଖାଇବା ସହ ବିଶୁଦ୍ଧ ପାଣି ପିଇବା ମଧ୍ୟ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ। -ବିଶ୍ୱ ଚିକିତ୍ସକ ତଥା ପୂର୍ବତନ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ବିଭାଗ, ଓଡ଼ିଶା ମୋ : ୨୪୯୦୮୭୯୯୫

## ଶରୀରରେ ଆଣ୍ଟିବିଓଟିକ୍ସ ଗଠନ କରେ ଗାଜର



ଗାଜର ଆମ ଶରୀର ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପକାରୀ। ଏଥିରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଜିନିଷ ଭରି ରହିଛି। ଏଥିରେ ଏଭଳି ଉପକାରୀ ତତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି ଯାହା ଅନୁକୂଳ ଶକ୍ତି ଦେଇଥାଏ। ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା ହେଲା ନିୟମିତ ଗାଜର ଖାଇଲେ ତାହା ଶରୀରରେ ଆଣ୍ଟିବିଓଟିକ୍ସ ଗଠନ କରିବାରେ କେତେକାଂଶରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ଆଣ୍ଟିବିଓଟିକ୍ସ ସମସ୍ୟା ସହ ଜଡ଼ିତ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ନିମ୍ନରେ ଗାଜର ଖାଇବାକୁ ସିଦ୍ଧା ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥିଲେ। ଫଳସ୍ୱରୂପ କିଛି ସମ୍ପ୍ରାୟ ପରେ ସେମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ ଆଣ୍ଟିବିଓଟିକ୍ସ ଗଠନ ଠିକ୍ ଭାବରେ ହେଉଥିବାର ଜଣାପଡ଼ିଥିଲା ବୋଲି ରିପୋର୍ଟରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି। ଗାଜରରେ କାରୋଟିନ୍ ନାମକ ଏକ ଉପାଦାନ ଥିବାବୁଦ୍ଧି ଏହା ଆମ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ବେଶ୍ ଉପକାରୀ। ଏହା ଜିନିଷ ‘ସି’ର ଅନ୍ୟତମ ଉତ୍ସ। ଆମ ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଦୃଢ଼ ରହିବା ନିହାତି ଦରକାର। ନିୟମିତ ଗାଜର ଖାଇଲେ ଏଥିପାଇଁ ଏହା ଲାଭପ୍ରଦ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଥାଏ। କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ, ନିୟମିତ ଗାଜର ଖାଇଲେ ତାହା ଉଚ୍ଚରେ ଶରୀର ପରିମାଣକୁ ସନ୍ତୁଳନ ରଖିବା ସହ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପକୁ ମଧ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିଥାଏ।

## ନିଦ୍ରାହୀନତା ସମସ୍ୟା ଥିଲେ...



ନିଦ୍ରାହୀନତା ଏଭଳି ଏକ ସମସ୍ୟା ଯାହା ପରୋକ୍ଷରେ କେତେକ ରୋଗର କାରଣ ସାଜିଥାଏ। ଯଦି ଆପଣ ଏଭଳି ସମସ୍ୟା ସହ ଜଡ଼ିତ ତେବେ ଅତିକ୍ଷଣ ତାହାର ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ। ଯଦି ଏହା ଦୀର୍ଘ ଦିନ ଧରି ଲାଗି ରହିଲା ତେବେ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ବୁଝିପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟଧାରା ଉପରେ ପଡ଼ିବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି ବୋଲି ଲକ୍ଷଣ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ମତ ଦେଇଛନ୍ତି। ନିଦ୍ରାହୀନତା ସମସ୍ୟା ସହ ଜଡ଼ିତ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଶାରୀରିକ ପରୀକ୍ଷା କରିବା ଦ୍ୱାରା ଏକା ଲକ୍ଷଣ ଦୃଶ୍ୟ ହୁଏ। କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ, ଏଥିଯୋଗୁ ଷ୍ଟ୍ରେକ ଆଞ୍ଚଳିକ ମଧ୍ୟ ଏହାକୁ ଦିଆଯାଇ ନ ପାରେ ବୋଲି ସେମାନେ ସତର୍କ କରାଇ ଦେଇଛନ୍ତି। ତେଣୁ ନିଦ୍ରାହୀନତା ସମସ୍ୟାର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଅବସ୍ଥାରେ ହିଁ ତାହାର ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ। ପ୍ରତିଦିନ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଶୁଅନ୍ତୁ। ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଦିନକୁ ଅତିକମରେ ୭-୮ ଘଣ୍ଟା ଶୋଇବା ନିହାତି ଦରକାର। ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ନିଜକୁ ଚେନ୍ଦନଠାରୁ ଦୂରରେ ରଖନ୍ତୁ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଭଲ ନିଦ ହୋଇଥାଏ।

## ଦାଣି ରଖନ୍ତୁ

ବିଭିନ୍ନ କାରଣରୁ ଅନେକ ଲୋକଙ୍କ ପାଟିରେ ଘା’ ହୋଇଥାଏ। ବେଳେବେଳେ ଏହି ଘା’ ଗୁରୁତର ଆକାର ଧାରଣ କରି କ୍ୟାନ୍ସରର ରୂପ ନେବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି। ସେଥିପାଇଁ ପାଟିରେ ଘା’ ହେଲେ ତାହାକୁ ହାଲୁକା ଭାବରେ ନିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ। ପାଟିରେ ଘା’ ହେବାର ଅନେକ କାରଣ ରହିଛି। ଶରୀରରେ ଜିନିଷ ପରିମାଣ ଅସନ୍ତୁଳନ ରହିଲେ କିମ୍ବା ଅତ୍ୟଧିକ ହେଲେ ପାଟିରେ ଘା’ ହୋଇଥାଏ। ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଶରୀରରେ କଳାଜ ଅଂଶ ଅସନ୍ତୁଳନ ରହିଲେ, ଜିଭ ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ଶୁଖିଲା ରହିଲେ କିମ୍ବା ପାଟିରୁ ଲାଲ କମ୍ କ୍ଷରଣ ହେଲେ ଏପରି ସମସ୍ୟା ଦେଖା ଦେବାର ଯଥେଷ୍ଟ ଆଶଙ୍କା ରହିଛି। ବେଳେବେଳେ ଅତ୍ୟଧିକ ରାଗ ଏବଂ ମସଲ୍‌ମୁଲ୍ଲ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ପାଟିରେ ଘା’ ସୃଷ୍ଟି କରିବାର ଅନ୍ୟତମ କାରଣ ହୋଇଥାଏ। ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା ହେଲା ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନ ଏକ ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିଣତ ହୋଇଯାଇଥିଲେ ଏହା ପାଟିରେ ଘା’ ସୃଷ୍ଟି କରିବାର ଅନ୍ୟତମ କାରଣ ସାଜିଥାଏ। ତେବେ ଏଥିରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାକୁ ହେଲେ ପାଟିକୁ ଭଲ ଭାବେ ସଫା କରିବା ସହ ଜିନିଷମୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ। ମିଠାପତାୟ ଖାଦ୍ୟ କମ୍ ଖାଆନ୍ତୁ। ନିଶା ଦ୍ରବ୍ୟଠାରୁ ଯଥାସମ୍ଭବ ମଧ୍ୟ ଦୂରରେ ରୁହନ୍ତୁ। ଏହା ସତ୍ତ୍ୱେ ଯଦି ପାଟିରେ ଘା’ ହେଉଛି, ତେବେ ତାହାର ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ।

## କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ବଢ଼ାଇବାର ସହଜ ଉପାୟ



କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧି କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି କି? ତେବେ ଏ ନେଇ ଚିନ୍ତିତ ହେବାର କାରଣ ନାହିଁ। ଏଥିପାଇଁ ଏକ ସରଳ ତଥା ସହଜ ଉପାୟ ବିଷୟରେ ନିକଟରେ କାଲିଫର୍ନିଆ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି। ଯଦି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିୟମିତ ନିଜ ମନ ପସନ୍ଦର ବହି କିଛି ସମୟ ପଢ଼ିଲେ ତେବେ ତାହା ତାଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ କେତେକାଂଶରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ଏ ବିଷୟରେ ସେମାନେ ଏକ ସର୍ବୋଚ୍ଚ ରିପୋର୍ଟରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରିଛନ୍ତି। ଏହାର ପରିସରଭୁକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ସେମାନେ ପ୍ରତିଦିନ କିଛି ସମୟ ନିଜ ମନ ପସନ୍ଦର ବହି ପଢ଼ିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥିଲେ। ଚା’ ସହ ନିୟମିତ ସମୟ ବ୍ୟବହାରରେ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ସେମାନଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ଉପରେ କିପରି ପଡ଼ିଛି ତାହାକୁ ତନ କରି ନିରୀକ୍ଷଣ କରାଯାଇଥିଲା। ଏହାଦ୍ୱାରା ପରିସରଭୁକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରାୟ ୪୦ ପ୍ରତିଶତଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା କେତେକାଂଶରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥିବାର ଜଣାପଡ଼ିଥିଲା। ଚା’ସହ କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରତି ସେମାନଙ୍କର ଏକଗ୍ରତା ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥିଲା।

## ଫୁଡ୍ ପଏଜନିଂ



ବର୍ତ୍ତମାନ ବର୍ଷା ଦିନ। ବିଶେଷଭାବରେ ଏହି ସମୟରେ ଫୁଡ୍ ପଏଜନିଂର ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ ଥାଏ। ଏଣୁତେଣୁ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ଦୂଷିତ ପାଣି ଏହାର ପ୍ରମୁଖ କାରଣ। ଯଦି ଏହି ପରିସ୍ଥିତି ଗୁରୁତର ଥାଏ, ତେବେ ହସ୍ପିଟାଲରେ ଆଡମିଶନ ହୋଇ ଚିକିତ୍ସିତ ହେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ। ତେବେ ଏଭଳି ସମସ୍ୟାଠାରୁ ନିଜକୁ ଦୂରରେ ରଖିବା ପାଇଁ କେତୋଟି ବିଷୟ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବା ନିହାତି ଦରକାର। ପ୍ରଥମେ ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ସାବୁନ ନ ହେଲେ ହାତଧୋଇବାର ହାତ ଭଲ ଭାବରେ ଧୁଅନ୍ତୁ। ହାତ ବାହାରକୁ ପରିଷ୍କାର ଦେଖାଯାଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସେଥିରେ କେତେକ ଜୀବାଣୁ ଲୁଚି ରହିଥାଆନ୍ତି। ଯଦି ଫଳମୂଳ ଖାଉଛନ୍ତି ତେବେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରଥମେ ଭଲ ଭାବରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଚା’ପରେ ଖାଆନ୍ତୁ।



ସେଭଳି ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଫୁଡ୍ ପଏଜନିଂ କେତେକ ପ୍ରମୁଖ ଲକ୍ଷଣ ରହିଛି। ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା- ବାନ୍ତି ଲାଗିବା, ବାନ୍ତି ହେବା, ପେଟ ଗଡ଼ବଡ଼ ଲାଗିବା, ପେଟକା ଖାଡ଼ା ହେବା, ପାକସ୍ଥଳୀରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନୁଭବ କରିବା, କ୍ୱର ହେବା ଏବଂ ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧିବା। ତେଣୁ ଏଭଳି ଲକ୍ଷଣ ବିଷୟରେ ଜାଣିପାରିଲେ ବିଳମ୍ବ ନ କରି ତାହାର ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ।

## ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସୁଚନା

▶ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଟ୍ରେକିଂ ପାଳିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ, ତରଳ ଫଳମୂଳ ଏବଂ ସେଥିରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କୁସ୍ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ। ଏହା ହେଉଛି ଦିନର ପ୍ରଥମ ଖାଦ୍ୟ। ଏହି ତାଲିକାରେ ଯେତେ ହାଲୁକା ଖାଦ୍ୟ ରଖିବେ ତାହା ସେତେ ଭଲ।

▶ ସକାଳର ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ଆମ ଶରୀର ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପକାରୀ। ଏହା ହେଉଛି ଜିନିଷ ‘ଡି’ର ଅନ୍ୟତମ ଉତ୍ସ।

▶ ଯଦି ସବୁବେଳେ କେତେକାଂଶରେ ବାହାର କରନ୍ତୁ। ନ ହେଲେ ଦୀର୍ଘ ଦିନ ଧରି ଏଭଳି ସମସ୍ୟା ଲାଗି ରହିଲେ ତାହା ଉଚ୍ଚ ମାଧ୍ୟମରେ ବ୍ୟାପିଥାଏ।

▶ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଲାଭଦାୟକ ହେଉଛି ସକଳା ଶାଗ। ଏଥିରେ କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍, ପୋଟାସିୟମ୍, ଆଇରନ ସମେତ ଜିନିଷ-ଏ, ସି ଏବଂ ଇ ଭରି ରହିଛି। ଜିନିଷ-ଏ ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇବା ସହ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ।



