



'ହେଡ୍ରୋନ' ଶୁଟିଂରେ ଅକ୍ଷୟ

ଶୁକ୍ଳ ନିର୍ମାଣ ପ୍ରୟୋଗଶର୍ମଙ୍କ 'ହେଡ୍ରୋନ' ଫିଲ୍ମର ଶୁଟିଂ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିବା ନେଇ  
ଅଭିନେତା ଅକ୍ଷୟ କୁମାର ଏକ ବିଚେଷ ଉତ୍ତିଷ୍ଠିତ ଶୈୟାରକରି ସୁଚନା ଦେଇଛନ୍ତି।

୦୯ ୧୯

ଶୀଘ୍ରମ୍ ପ୍ରତାପଙ୍କୁ ସ୍ଵର୍ଣ୍ଣ ପଦକ

ଏହିଆନ ଶୁଟିଂ ବାଣିଜ୍ୟନିଶ୍ଚିପ୍ରତି ପରିବହନ ରାଜପାଳ ଏବଂ ପୋକିଶନ  
ଲଭେଣରେ ସ୍ଵର୍ଣ୍ଣ ଉତ୍ତିଷ୍ଠିତ ଭାରତର ଶୀଘ୍ରମ୍ ପ୍ରତାପ ଦୀଂ ତୋମାର।



୨,୭୪୦ ପ୍ରକଳ୍ପ ବାତିଲ

ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ସ୍ଵତନ୍ତ୍ର  
ସମ୍ବାଦତା ଯୋଜନା

ନେତାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଏକପ୍ରକାର  
ଅସ୍ତରେ ଯୋଜନା ଓ  
ସଂଯୋଜନ ବିଭାଗ ପକ୍ଷର ଅଗ୍ରଷ୍ଟ  
୧୩ରେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଜ୍ଞାପାଳମାନଙ୍କୁ  
ପତ୍ର ଲେଖୁ ଅବଶ୍ୟ କରାଯାଇଛି।  
ଯୋଜନା ଓ ସଂଯୋଜନ ବିଭାଗର  
ପତ୍ର ଲେଖିବା ପରେ ଏବଂ ଘଣା  
ପ୍ରକଳ୍ପ ହେବା ପରେ ବିଧ୍ୟାଯକ ଓ  
ମନ୍ଦିର ସାଧାରଣ ଲୋକେ ଏବେ  
ପ୍ରଶ୍ନ କରିବାର ବିଭାଗ କରି ଦେଇଛନ୍ତି।  
ଜ୍ଞାପନରେ ସପୁଦ୍ୟାଯା ୨,୭୪୦  
ପ୍ରକଳ୍ପ ବିଭାଗ ହୋଇଥାବେଳେ  
ଏ ବାବଦକୁ ୧୪୦କେତୁରୁ  
ଅଧିକ ଜ୍ଞାପନ କାମ ଏବେ କରି  
ହୋଇଯାଇଛି। ଏହାକୁ ନେଇ  
ଶାସକ ଓ ବିରୋଧାଦଳର ବରିଷ୍ଟ  
ଯୋଜନା ମଧ୍ୟରେ କ୍ଷେତ୍ରରେ କ୍ଷେତ୍ରରେ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୪୮ (ରେଜିନାରେଶ ଜ୍ଞାପନ)

୨୦୨୪ ବାଧାରଣ ନିର୍ମାଣ କରିଥିଲେ

ଅଧିକାରୀ ପ୍ରକଳ୍ପ କରିଥ































## ମାନସିକତା ସକାରାମୁକ୍ତ ରହିଲେ...

The image shows a young man with dark hair and a beard, wearing a light blue button-down shirt. He is smiling broadly and pointing his right thumb upwards in a gesture of approval or success. The background is plain white.



## ଓଡ଼ିଆ ମିଠା ଖାଇବା ସ୍ଵର୍ଗଶକ୍ତିକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିପାରେ



## ଖାଲି ପେଟରେ ଚା-କପ୍ଟି ପିଉଥୁଳେ...

ତା' ଓ କପି ଅମ୍ବାୟ ଅଂଶ ରହିଛି । ତେଣୁ  
ଖାଲିପେଟରରେ ଏହାକୁ ପିଇଲେ ଶରୀରରେ  
ଅମ୍ବ ଓ ଶାରର ସନ୍ତୁଳନ ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ  
ହୋଇପଡ଼େ । ସକାଳେ ପାକଷୁଳୀ ଉଚିତରେ  
କୌଣସି ଖାଦ୍ୟ ନ ଥାଏ । ଫଳରେ  
ପାକଷୁଳୀ ନରମ ଥାଏ । ସକାଳୁ ଖାଲି  
ପେଟରେ ତା' ପିଇଲେ ଟିକ୍କା ଉପରେ  
ପ୍ରତିକୂଳ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼େ ଏବଂ ଦୀର୍ଘକାଳିକ  
ପାକଷୁଳୀ ପ୍ରଦାନ ବା କ୍ରମିକ ଗାସ୍ଟ୍ରାଇଟିସ୍ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଏହି କାରଣରୁ ଅବୁଢ଼ି  
ହୋଇ ଭୋକ ମରିଯାଇପାରେ । ବିଶେଷଭାବରେ ଖାଲି ପେଟରେ କଢ଼ା ତା' ପିଇଲେ  
ପାକଷୁଳୀରୁ ଅମ୍ବ କ୍ଷରଣ ବଢ଼ିଯାଏ । ଏତ୍ବ୍ୟତାତ ସକାଳେ ବିଶଶା ଛାଡ଼ିବା ପରେ ପରେ ତା'  
କିମ୍ବା କପି ପିଇଲେ ପାତିରେ ଥିବା ଜୀବାଶ୍ୱରୁଡ଼ିକ ଧୋଇହୋଇ ଅନ୍ତରଳୀ ଉଚିତରକୁ ପ୍ରବେଶ  
କରିଆନ୍ତି । ତା'ରେ ରହିଥାଏ ସାମାନ୍ୟ ପରିମାଣର ନିକୋଟିନ, ଯାହା ଆସକୁ ସୃଷ୍ଟିର  
କାରଣ ହୋଇପାରେ । ତେଣୁ ସକାଳେ ଖାଲିପେଟରେ ତା' ହେଉ କି କପି ପିଇବା ଆବୋଦ  
ନିରାପଦ ନୁହେଁ । ବରଂ ସକାଳୁ ଉଠି ଗିଲାସେ ପାଣି ପିଇ ସାରି ଫଳଟିଏ ଖାଇନେବା ପରେ  
୧୫ ରୁ ୨୦ ମିନିଟ୍‌ସ ପରେ ତା' ପିଇହେବ । ତା' ସହ ବିଶ୍ୱରୁ କି ସାମାନ୍ୟ ଜଳଖୁଆ ଖାଇଲେ  
ତାହା ଅପେକ୍ଷାକୃତ ନିରାପଦ । ସକାଳେ କିଛି ଖାଇ ସାରିବା ପରେ ହିଁ ତା' ପିଆୟାଇପାରେ ।  
ହେଲେ ଖାଲିପେଟରେ ତା' କି କପି ପିଇବା ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଆବୋ ହିତକର ନୁହେଁ ।



# ସୌରଜଗତରେ ଆକ୍ରମଣଶ୍ରୀକ ଅତିଥି



ଯାଇଥିବା ପ୍ରଥମ ଜଣା ଗୁହାଶୁର ନାମ ହେଉଛି ଓଡ଼ିମୁଆମୁଆ। ଏହାକୁ ଯୁକ୍ତରାଷ୍ଟ୍ର ଆମେରିକାର ହାଙ୍ଗୋଲୀରେ ଥିବା ପାନକ୍ଷ୍ଵାସ ଦୂରବାକ୍ଷଣ ଯନ୍ତ୍ର ହାରା ୧୦୧୩ ମସିହା ଅଞ୍ଚ୍ଛାବର ୧୯ ଡାରିଖରେ ଆବିଷ୍କାର କରାଯାଇଥିଲା। ଏହି ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ ‘ନାସା’ର ପୃଥିବୀର ସମୀପବର୍ତ୍ତା ବସ୍ତୁଗୁଡ଼ିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଅନ୍ତର୍ଭକ୍ତ ଥିଲା। ସ୍ଵର୍ଯ୍ୟଠାରୁ ଏହାର ନିକଟତମ ବିଦ୍ୱାରୁ ପ୍ରାୟ ୪୦ ଦିନ ଗତି କରିବା ପରେ ଏହାକୁ ଆବିଷ୍କାର କରାଗଲା ଏବଂ ଏହା ସେତେବେଳକୁ ପୃଥିବୀଠାରୁ ପ୍ରାୟ ୩୩ ନିଯୁତ କିମି ଦୂରରେ ଥିଲା। ଏହାର ଆବିଷ୍କାରକ ହେଉଛନ୍ତି କାନାଡାର ଜ୍ୟାତିର୍ବଦ୍ଧ ରବର୍ଟ ଉଲରିକ୍। ଏହାର ଆକାର ହେଉଛି ୨୩୦ ମିଟର x ୩୫ମିଟର x ୩୫ ମିଟର।”

ଦେବ ରଜଗତରେ ସମସ୍ତ ଗ୍ରସ,  
ଶୁଣାଣୁ ବାମନ ଗ୍ରସ,  
ଧୂମକେତୁ ଆଦି ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ପରିକ୍ରମା  
କରିଥାଆନ୍ତି । ଏହିସବୁ ବୟସିଣୀ  
ଉପରେ ସୂର୍ଯ୍ୟର ମାଥାକର୍ଷଣ ପ୍ରଭାବ  
ରହିଛି । ଯୌରଜଗତର ଶେଷ ଗ୍ରହ  
ନେପରୁନ ପରେ ଅନେକ ଦୂର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ  
କୁଳପର ବଳୟ ରହିଛି, ଯେଉଁଥିରେ  
ଅନେକ ଗ୍ରହାଣୁ ରହିଛନ୍ତି । କୁଳପର  
ବଳୟ ପରେ ଯୌରଜଗତ ଶେଷ  
ହୋଇଛି । ଯୌରଜଗତ ସୀମା  
-ପରେ ଏକ ଅନ୍ଧାରୁଆ ଅଞ୍ଚଳ ରହିଛି,  
ଯାହା ନାମ ହେଉଛି ଉର୍ଚ୍ଚ ବାଦଳ ।

ଏହାକୁ ଯୁଦ୍ଧରାଷ୍ଟ୍ର ଆମେରିକାର ହାତ୍ରୀଠାରେ ଥୁବା ପାନଶ୍ଵର ଦୂରସୀକଣ ଯନ୍ତ୍ର ଦ୍ୱାରା ୨୦୧୭ ମସିହା ଅକ୍ଟୋବର ୧୯ ତାରିଖରେ ଆବିଷ୍କାର କରାଯାଇଥିଲା । ଏହି ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ ‘ନାସା’ର ପୃଥ୍ବୀର ସମାପରଭା ବସ୍ତ୍ରାବିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଅନ୍ତର୍ଭୂତ ଥିଲା । ସ୍ଥାଯିଠାରୁ ଏହାର ନିକଟତମ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ପ୍ରାୟ ୪୦ ଦିନ ଗତି କରିବା ପରେ ଏହାକୁ ଆବିଷ୍କାର କରାଗଲା ଏବଂ ଏହା ସେତେବେଳେ ପୃଥ୍ବୀଠାରୁ ପ୍ରାୟ ମଣି ନିଯୁତ କିମି ଦୂରରେ ଥିଲା । ଏହାର ଆବିଷ୍କାରକ ହେଉଛନ୍ତି କାନାଡାର ଜ୍ୟୋତିର୍ବଦ୍ୟ ରବର୍ଟ ଉଚ୍ଚରିକ୍ । ଏହାର ଆକାର ହେଉଛି ୨୩୦ ମିଟର x ୩୪ ମିଟର x ୩୪ ମିଟର । ଏହାର ଅସାଧ୍ୟାକାର ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଉତ୍ସବୁ

ଆସିଥିବା ମନେକଲେ । ଏହାର ଘଣ୍ଟା ପ୍ରତି ୩୦,୦୦୦ କିମି ଥିଲା ଏବଂ ଏହାର ଗତିପଥରୁ ଜଣାଗଲା ଯେ ଏହା ଆମ ସୌରକଟର ବିଦ୍ୟୁତିଶ୍ଚ ନୁହେଁ । ୨୦୧୯ ମସିହା ଜୁଲାଇ ମାସ ସୁନ୍ଦର ଜ୍ୟୋତିର୍ବଦମାନେ ସିଙ୍ଗାନ୍ତରେ ପହଞ୍ଚିଲେ ଯେ ଏହା ହେଉଛି ଗୋଟିଏ ପ୍ରାକୃତିକ ବିଦ୍ୟୁତିଶ୍ଚ ଏବଂ ଏହା ସୌରକଟ ବାହାରୁ ଆସିଛି । ଏହା ପୃଥ୍ବୀକୁ ମାତ୍ର ଏକ ସପ୍ତାହ ଦେଖା ଯାଇଥିଲା । ଏଣୁ ଏହା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ବିଶେଷ ଅଧ୍ୟନ କରାଯାଇପାରିଲା ନାହିଁ ।

## ବୋରିସୋଭ

ଏହାକୁ କ୍ରମିଯାର ଜ୍ୟୋତିର୍ବଦ ଗେନାଡ଼ ବୋରିସୋଭ ୨୦୧୯ ମସିହା ଅଗଷ୍ଟ ୨୯ ତାରିଖରେ କ୍ରମିଯାର ମୌତିନିରପ୍ତି ମାର୍ଗୋ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣାଗାରୁ ଆବିଷ୍କାର କରିଥିଲେ । ଏହା ହେଉଛି ଗୋଟିଏ

ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଏହା ବାହାର ଗ୍ରହରୁ ଧୂମକେତୁ ଏହାର ଉତ୍କେନ୍ଦ୍ରିୟା ଣ.ନ୍ତି

# ଶ୍ଵେତମାର୍ଗ

ରଖିବାକୁ ଦେଖି କରନ୍ତୁ । କାରଣ ଏହା  
ପରୋକ୍ଷରେ ଆଉ କେତେକ ରୋଗକୁ  
ଆମନ୍ତରଣ କରିଥାଏ ।

► ଯଦି ଆପଣ ଗୋଟିଏ ଘ୍ରାନରେ ଅଧିକ  
ସମୟ ବସି କାମ କରୁଛନ୍ତି ତେବେ

ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯିବାର ଆଶଙ୍କା  
କେତେକାଂଶରେ କମ ଥାଏ ।

► ଦୃଷ୍ଟିଶିଳ୍ପିଜୀନିତ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଲେ  
ତାହା କୁ ଅବହେଲା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ବିଳମ୍ବ  
ନ କରି ଅଭିଜ୍ଞ ଚକ୍ର ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ସହ  
ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ।

► ପ୍ରତିଦିନ କିଛି ପରିମାଣର ସାଲାଠ  
ଖାଆନ୍ତୁ । ବିଶେଷଭାବରେ ଏହାକୁ  
ସକାଳ ଜଳଖ୍ଯା ବା ବ୍ରେକିପାଷ୍ଟରେ  
ସାମିଲ କଲେ ସେଥିରୁ ଆହୁରି ଉପକାର  
ମିଳିଥାଏ ।

► ରାତିରେ ଶୋଇବାକୁ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ  
ଭଲ ଭାବରେ ଗୋଡ଼ହାତ ଆଉ  
ମୁଁ ଧୂଅନ୍ତୁ । ଏହାବାରା ଭଲ ନିଦ

ଧୂମକେଡୁର ନାମକରଣ କରାଯାଇଛି  
ସୌରଜଗତକୁ ଆସିଥିବା ଅଦ୍ଵୀତ  
ଦୁଇ ଆତ୍ମନାକ୍ଷତ୍ରିକ ବସ୍ତୁପିଣ୍ଡ  
ଏହା ହେଉଛି ବତ ଓ ଉଚ୍ଚଳ । ଏହା  
କଷର ଉତ୍ତକେନ୍ଦ୍ରିୟ ହେଉଛି ୩  
ସ୍ଵର୍ଗନାୟାର୍ ଯେ ଯେଉଁ ବସ୍ତୁପିଣ୍ଡ  
କଷର ଉତ୍ତକେନ୍ଦ୍ରିୟ ଏକବୁ ଅ  
ହୋଇଥାଏ, ତାହା ସୂର୍ଯ୍ୟ ଚାରିପାଦ  
ପରିକ୍ରମଣ କରି ନ ଥିଲା । ଏହା ୧୦୧୯  
ମସିହା ଅକ୍ଷୋଷ୍ୟ ମାସ ଶେଷ ଆତମ୍ବୁ  
ସୌରଜଗତରେ ପ୍ରବେଶ କରିଥିଲା । ଏବଂ  
ସେହି ବର୍ଷ ଡିସେମ୍ବର ୮ ତାରିଖରେ  
ସୂର୍ଯ୍ୟଠାରୁ ଏହାର ନିକଟତମ ଦୂରତା  
ଦୁଇ ମହାଜାଗତିକ ଏକକ ଥିଲା । ଏହା  
ସେହି ବର୍ଷ ଡିସେମ୍ବର ୨୮ ତାରିଖରେ  
ପୃଥ୍ବୀ ନିକଟର ଥିଲା । ଏହାର  
ଲାଞ୍ଚର ଦେର୍ଘ ପୃଥ୍ବୀ ଆକାରର ୧୪  
ମୁଣ୍ଡ ଥିଲା । ଏହାର କୋମା ଏବଂ ଧୂଳି  
ଓ ଗ୍ୟାସର ବାଦଳ ଥିଲା । ଏହା ପୃଥ୍ବୀ  
ଠାରୁ ୩୦୦ ନିୟୁତ କିମିରୁ ଅଧିକ ଦୂର  
ଦେଇ ଯାଇଥାରୁ ଏହାର ଠିକ ଆକାର  
ଓ ଆକୃତି ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କରାଯାଇ ପାରି ନ  
ଥିଲା । ଏହାର ନାମିକ ବ୍ୟାସ ୧.୪ରୁ ୧୩  
କିମି ମଧ୍ୟରେ ଆକଳନ କରାଯାଇଛି ।

ଆଟଳାସ ମୋ : ୯୪୩୮୨୯୯୭୭

# ଶ୍ଵାଷପ୍ରସାଦ

➤ ଆପଣ ମେଦବନ୍ଧୁକତା ସମସ୍ୟା ସହ ଜାତି କି ? ତେଣୁ ସବୁବେଳେ ନିଜର ଓଜନ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ରଖନ୍ତି ଗ୍ରାମ୍ୟପ୍ରେସ୍

ସହ ପରାମର୍ଶ କରିବାକୁ ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ।  
➤ ନିଜକୁ ସବୁବେଳେ ଚିତ୍ରାଠାରୁ ଦୂରେଇ ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି କାରଣ ଏହାପରି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯିବାର ଆଶ୍ରମରେ

► ଦାୟିକାଳୀନ ଗୋଗ ସହ ଜଡ଼ିତ ଥିଲେ  
ନିର୍ଦ୍ଧକ୍ଷ ସମୟ ବ୍ୟବଧାନରେ ତାଙ୍କ  
► ଯଦି ଆପଣ ଗୋଟିଏ ଖ୍ଲାନରେ ଅଧିକ  
ସମୟ ବସି କାମ କରୁଛନ୍ତି ତେବେ  
ତାହାକୁ ଅବହେଲା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ବିଳମ୍ବ  
ନ କରି ଅଞ୍ଚଳ ଚକ୍ର ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ସହ  
ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ।

A photograph of a person from the chest down to their midsection. They are wearing a light blue short-sleeved t-shirt. A yellow tape measure is wrapped horizontally around their waist, held by their hands. The person has a visible belly, suggesting they are overweight. The background is plain white.

# ଏକିଳେପୁଣିର କାରଣ

ପ୍ରାୟ ୫୦ ପ୍ରତିଶତ  
ଏପିଲେପସି ଗୋଗାଙ୍କ  
ଷେଷ୍ଟରେ ଗୋଗର କୌଣସି  
କାରଣ ଜଣାପଡ଼ି ନ ଥାଏ । ମୁଣ୍ଡରେ  
ଜୋରରେ ମାଡ଼ ବାଜିଲେ, ଶିଶୁ ଜାହାନ  
ସମୟରେ ତା'ପାଇଁ ଅମ୍ବଳନାଚ  
ଅଭାବ ହେଲେ, ମହିଷାରେ ପ୍ରଦାନ  
ହେଲେ କି ମହିଷାରେ ଅର୍ଦ୍ଧ ବି  
ତ୍ୟମର ହୋଇଥିଲେ ଏପିଲେପସିର  
ଲକ୍ଷଣମାନ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥାଏ  
ଏପିଲେପସାର ମଧ୍ୟ ବଂଶଗତ  
ପ୍ରଭାବ ରହିଛି । ଏପିଲେପସାର  
ଏକାଧିକ ପ୍ରକାର । ପ୍ରକାରକୁ ଚାଲି  
ଲକ୍ଷଣ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ହେବା ସ୍ଵାଭାବିକ  
କିନ୍ତୁ ବାତ ମାରିବା ଲକ୍ଷଣଟିହୁଁ ପ୍ରଧାନ



ও এহা আনেক গোগাঙ্ক ক্ষেত্ৰে  
পঞ্জিক্ষণি হোৱাথাব। বাত মাৰিব  
আৰম্ভ হৈবা পূৰ্বৰু যোৱাই স্বৰূ সূচনা  
প্ৰকাশ পাইপাৰে, তাকু তাঙ্গৰ  
ভাষারে ‘অৰা’ বোলি কৃষ্ণতা। গো  
ছাত্তিবাৰ কিছি কুআড়ি সুচনা ন থাই  
হোতাৰ গো বাৰিবাৰ অনুভব হৈবা  
কৌশলি ঘোৱশন ন থাই হোতাৰ  
শিশু শুণিবাৰ অনুভব হৈবা, পাৰ্শ্ব  
ভিতৰে কিছি ন থাই আকস্মীক ভাৰতে  
স্বাদ অনুভব কৰিবা, কৌশলি অস্বীকৃত  
ন থাই পেটৰে হোতাৰ অস্বীকৃত  
অনুভব কৰিবা, আঞ্চ সাম্প্ৰদায়ে  
হোতাৰ আলুয় কচমাক কৰিবা জৈৱা  
হৈছিলি অৱাৰ কেতোটি উদাহৰণ

