

DSPL-256



## ଜୟପୁର ସହରକୁ ବିମାନସେବା



ଓଡ଼ିଶାର ମାନ୍ୟବର ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ  
ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କ

ଦ୍ଵାରା ଶୁଭାରମ୍ଭ

୩୧ ଅକ୍ଟୋବର, ୨୦୨୨  
ସକାଳ ୧୦ଟା ୩୦ ମିନିଟ୍

ବିଜୁ ପଟ୍ଟନାୟକ ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ବିମାନ ବନ୍ଦର, ଭୁବନେଶ୍ୱର



ଓଡ଼ିଶା ସରକାର, ବେସାମରିକ ବିମାନ ଚଳାଚଳ ମନ୍ତ୍ରାଳୟ, ଭାରତ ସରକାର ଏବଂ ଭାରତୀୟ ବିମାନ ବନ୍ଦର ପ୍ରାଧିକରଣଙ୍କ ମିଳିତ ଉଦ୍ୟମରେ ଜୟପୁର ବିମାନ ବନ୍ଦରକୁ 'ଉଡ଼ାନ' ଯୋଜନାରେ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ବାଣିଜ୍ୟିକ ବିମାନ ଚଳାଚଳ ପାଇଁ ଲାଇସେନ୍ସ ଦିଆଯାଇଛି । ଭୁବନେଶ୍ୱର ଏବଂ ଜୟପୁର ମଧ୍ୟରେ IndiaOne Air ବିମାନ ସେବା ଆରମ୍ଭ କରିବ । ଏହା ରାଜଧାନୀ ଭୁବନେଶ୍ୱର ଏବଂ ଜୟପୁର ସହର ମଧ୍ୟରେ ଯାତ୍ରା ସମୟ ୧.୫ ଘଣ୍ଟାକୁ ହ୍ରାସ କରିବ ।



✈ ଜୟପୁର ବିମାନବନ୍ଦର(କୋରାପୁଟ) | जयपुर हवाई अड्डा(कोरापुट) | JEYPORE AIRPORT(KORAPUT)



ବାଣିଜ୍ୟ ଓ ପରିବହନ ବିଭାଗ























ଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ଅସଦାଚରଣ: ଶିକ୍ଷକ ଗିରଫ

୪୮ ଘଣ୍ଟା ପରେ ମୃତଦେହ ସକ୍ରୀର

କୂଅରେ ପଡ଼ି ବାର୍ହା ମୃତ

ଉତ୍ତରକୋଟ/ଧୋଡ଼ା, ୩୦।୧୦(ସ.ପ୍ର./ଡି.ଏନ୍.ଏ.)

ଧର୍ମ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିଥିବାରୁ ଶୁଣାନକୁ ବାରଣା କରିଥିଲେ

ରାସୋଳ, ୩୦।୧୦(ଡି.ଏନ୍.ଏ.)

କୂଅରେ ପଡ଼ିଯାଇଥିଲା। ଫଳରେ ତାହାର ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଯାଇଥିଲା।

ଡେକାନାଲ ଜିଲ୍ଲା ହିରୋଲ ବନାଞ୍ଚଳ ଖଲିବୋରେଇ ଫରେଷ୍ଟ



ମୃତଦେହ ସକ୍ରୀର ହୋଇଛି।

ଧର୍ମ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିଥିବା ଜଣେ ବୃଦ୍ଧଙ୍କ ମୃତଦେହ ସକ୍ରୀରକୁ ନେଇ ଉଠିଥିବା ବିବାଦ ୨ ଦିନ ପରେ ଅନ୍ତ ଘଟିଛି।

ଏପରି କି ଅଣଦିନିଆରେ ମଧ୍ୟ କିତରୁକ ମୃତଦେହ ନିଜ ଶୁଣାନରେ ସକ୍ରୀର କରାଇବାକୁ ମନା କରିଥିଲେ।

ସାମ୍ବାୟକେନ୍ଦ୍ରସ୍ଥିତ ଶବାଗାରରେ ରଖାଯାଇଥିଲା। ରବିବାର କିତରୁକ ପରିବାର ଲୋକେ ଅଣଦିନିଆ

ଧୋଡ଼ା ପଞ୍ଚାୟତର ଭାମରୁଡ଼ା ଗ୍ରାମ ଜେଏଲ୍‌ସି ମଞ୍ଚଳା ଶୁଣାନକୁ ମୃତଦେହ ଅଣାଯାଇଥିଲା।

MCL logo and text: ମହାନଦୀ କୋଲିଣ୍ଡିଆସ୍ ଲିମିଟେଡ୍ (ବୋର୍ଡ୍ ଦ୍ୱାରା ନିର୍ଦ୍ଦେଶିତ ଏକ ସହାୟକ କମ୍ପାନୀ)



ସରିଲା ବାକି ୨୫ କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ସମବାୟ ସମିତି ନିର୍ବାଚନ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୩୦।୧୦(ବୁଧବେଳା)

- ୯ ସମିତିରେ ବିନା ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱିତାରେ ବିଜୟ
୧୪ ସମବାୟ ବ୍ୟାଙ୍କ, ୨ ଆର୍‌ସିଏମ୍‌ରେ ବିଜେଡିର ଭଲ ପ୍ରଦର୍ଶନ
୧୫ ଦିନ ପରେ ବନ୍ଧାହେବେ ସଭାପତି, ଉପସଭାପତି

ଓଡ଼ିଶା ରାଜ୍ୟ ସମବାୟ ନିର୍ବାଚନ ଆୟୋଗ ଦ୍ୱିତୀୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ସମବାୟ ସମିତିଗୁଡ଼ିକରେ ପରିଚାଳନା ପରିଷଦ ଗଠନ ଲାଗି ନିର୍ବାଚନ ପାଇଁ

ଭୋଟ୍ ଗଣତି ସରିବା ପରେ ନିର୍ବାଚନ ଅଧିକାରୀ ଏବଂ ନିୟୋଜିତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅଧିକାରୀ ବୁଧବେଳାରେ ଫଳାଫଳ ଘୋଷଣା କରିଛନ୍ତି।

ଆରମ୍ଭିତମ୍ ପାଇଁ ନିର୍ବାଚନ ସରିଛି। ଯେଉଁମାନେ ଜିତିବେ ସେମାନେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ହେବେ। ଏହାର ୧୫ ଦିନ ପରେ ଜଣେ ସଭାପତି ଏବଂ

Shailabala Women's Autonomous College, Cuttack Accredited with 'A Grade' by N.A.A.C. (2006, 2017) ADMISSION NOTICE 2022 - 23



କଟକ କାଠଯୋଡ଼ି ନଦୀର ଦେବୀଗଡ଼ାଠାରେ ବିହାରୀ ସମାଜ ପକ୍ଷରୁ ରବିବାର ଅନୁଷ୍ଠିତ ହେଉଥିବା ପୂଜା। ଶ୍ରଦ୍ଧାଳୁମାନେ ଅସ୍ତରାମୀ ସୂର୍ଯ୍ୟକୁ ପୂଜାକରି ବ୍ରତ ରଖୁଛନ୍ତି।

ମୋଟରଯାନ ଆଇନ ସମ୍ପର୍କିତ ମାମଲା ବହୁଛି

କଟକ ଅଫିସ୍, ୩୦।୧୦

- ନିମ୍ନ ଅଦାଲତରେ ବିଚାରପତି ଅଭାବ
୯୭୭ ପଦବୀରୁ ୨୦୧ ଖାଲି

୧,୮୪,୯୦୦ ଚୌକିଦାର ମାମଲା ଫାଇସଲା ହୋଇଥିଲା। ସେହିପରି ୨୦୨୨ ସେପ୍ଟେମ୍ବର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ୬୭,୩୬୫ଟି ଦେଖାଣା ଓ ୨,୬୪,୩୦୧ଟି

ନିମ୍ନ ଅଦାଲତଗୁଡ଼ିକର କ୍ରିୟାଶୀଳତାକୁ ଦର୍ଶାଇଛି। ଅପରପକ୍ଷରେ ବିକ୍ଷିତ ବିଚାର ପ୍ରକ୍ରିୟା ପାଇଁ ଅନ୍ୟତମ ବାଧକ ହୋଇଛି ବିଚାରପତିଙ୍କ ଅଭାବ।

DSPL-255 FICCI ODISHA NEW OPPORTUNITIES MAKE IN ODISHA CONCLAVE'22 BHUBANESWAR | 30 NOV-04 DEC | 2022 Launch of www.mio.investodisha.gov.in MAKE IN ODISHA CONCLAVE'22 portal Inauguration by Shri Naveen Patnaik Hon'ble Chief Minister, Odisha 31st OCTOBER 2022 5.30PM Visit the portal to know more about MIO Conclave'22







ସଂକ୍ଷେପରେ ଚଳିବାକୁ ପରାମର୍ଶ

ପାପଡ଼ାହାଣ୍ଡି/ମିଳନକପୁର, ୨୯/୧୦ (ଡି.ଏନ୍.ଏ.)- ନବରଙ୍ଗପୁର ଜିଲ୍ଲା ପାପଡ଼ାହାଣ୍ଡି ବ୍ଲକ୍ କୁଆଡ଼ାରେ ଆମ ପୋଲିସ୍ ସମିତି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି।

'ମିତବ୍ୟୟୀ ହୋଇ ସଞ୍ଚୟ କରନ୍ତୁ, ଅନ୍ୟ ଖର୍ଚ୍ଚକୁ ଦୂରରେ ରୁହନ୍ତୁ'

ନବରଙ୍ଗପୁର, ୩୦/୧୦ (ବି.ପ୍ର.)

ନବରଙ୍ଗପୁର ଜିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ପରିସରରେ ବୈଷ୍ଣ ମିତବ୍ୟୟିତା ଦିବସ ପାଳନ କରାଯାଇଛି।



ନବରଙ୍ଗପୁର ଜିଲ୍ଲାପାଳ ସଞ୍ଚୟ ରଥର ଶୁଭାରମ୍ଭ କରୁଛନ୍ତି।

ସଞ୍ଚୟ ରଥ ପରିକ୍ରମାର ଶୁଭାରମ୍ଭ

ସଭାପତି ତ୍ରିପତି ବାଲୁଙ୍କା ସାହୁ, ସେକ୍ସନ ଅଫିସର ଦୁର୍ଗାମାଧବ ପଣ୍ଡା, ରାମଚନ୍ଦ୍ର ରାୟ ମଣ୍ଡଳ, ଜିଲ୍ଲା ରାଜସ୍ୱ ଅଫିସର ସଭାପତି ଆଶୁତୋଷ ମହାପାତ୍ର, ସମ୍ପାଦକ ତ୍ରିଲୋଚନ ନାୟକ, ସଂଗ୍ରାମ ପ୍ରଧାନ, ସୁନୀଲ ଦାସ, ଅଜୟ ସାହୁ, ମାରା ପଣ୍ଡା, ମଦନ ମୋହନ ଜାନି, ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ଯା ପ୍ରଭାକର ପାତ୍ର, ଗଣେଶ୍ୱର ଦାସ, ଆଇନଜୀବୀ ପୂର୍ଣ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ମହାପାତ୍ର, କିଶୋର ପଟ୍ଟନାୟକ, ସାମଲ ସି, ନରୋଶ ରାଓଙ୍କ ସହିତ ବାନ୍ଦବୟାଳ ଉପାଧ୍ୟାୟ କନ୍ୟାଶ୍ରମର ଛାତ୍ରୀମାନେ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ।

'ଲୋକଙ୍କ ସୁଖଦୁଃଖରେ ସାମିଲ ହୁଅ'



ବିଜେଡି ଜନସମ୍ପର୍କ ପଦସାଗ୍ରାରେ ଏମ୍.ପି. ଝରିଗାଁ ବିଧାୟକ ଓ ଅନ୍ୟମାନେ।

ଚନ୍ଦ୍ରହାଣ୍ଡି, ୩୦/୧୦ (ଡି.ଏନ୍.ଏ.)

ନବରଙ୍ଗପୁର ଜିଲ୍ଲା ଚନ୍ଦ୍ରହାଣ୍ଡି ବ୍ଲକ୍ ବିଜେଡି ପକ୍ଷରୁ ପୂଜାରୀଗୁଡ଼ାରେ ନୂଜସ୍ତରୀୟ ଜନସମ୍ପର୍କ ପଦସାଗ୍ରା ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଛି।

ନୂଜସ୍ତରୀୟ ବିଜେଡିର ଜନସମ୍ପର୍କ ପଦସାଗ୍ରା

ଗୌଡ଼, ଜୋନ ୧ ଜିଲ୍ଲା ପରିଷଦ ବର୍ଷରାଣୀ ପଟ୍ଟନାୟକ, ମୁଖ୍ୟ ବିଜେଡି ସଭାପତି ତ୍ରିନାଥ ଦାଶ, ପର୍ଯ୍ୟଟନ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ସହ ଜନସମ୍ପର୍କ ପଦସାଗ୍ରା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା।

ବକ୍ସାମାନେ ବିଜେଡିର ଜନସମ୍ପର୍କ ପଦସାଗ୍ରା ସମ୍ପର୍କରେ କହିବା ସହ ଲୋକଙ୍କ ସୁଖଦୁଃଖରେ ସାମିଲ ହେବାକୁ କହିଥିଲେ।

ପ୍ରାଇଭେଟ ମହାସଂଘର ସମୂହ ଦୀପଦାନ

ଡାକୁଗାଁ, ୩୦/୧୦ (ଡି.ଏନ୍.ଏ.)- ନବରଙ୍ଗପୁର ଜିଲ୍ଲା ଡାକୁଗାଁ ବ୍ଲକ୍ ସରକାରୀ ଓଡ଼ିଶା ପ୍ରାଇଭେଟ ମହାସଂଘ ପକ୍ଷରୁ ସ୍ଥାନୀୟ କରକାରୀ ମନ୍ଦିରରେ ସମୂହ ଦୀପଦାନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ରବିବାର ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି।

ଚନ୍ଦ୍ରହାଣ୍ଡି, ୩୦/୧୦ (ବି.ପ୍ର.)

୧୦ ହିତାଧିକାରୀଙ୍କୁ ଜାଗା ମିଶନରେ ପଠାଇ

ଉମରକୋଟ, ୩୦/୧୦ (ବି.ପ୍ର.)

ନବରଙ୍ଗପୁର ଜିଲ୍ଲା ଉମରକୋଟ ପୌର ପରିଷଦ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରେ ଚତୁର୍ଥ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଚଳାଇବା ପାଇଁ ଉମରକୋଟ ପୌର ପରିଷଦର ୧୦ ଜଣ ହିତାଧିକାରୀଙ୍କୁ ଜମି ପଠାଇ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି।



ଜଣେ ହିତାଧିକାରୀଙ୍କୁ ଜମିପତ୍ର ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି।

ଉମରକୋଟ ପୌର ପରିଷଦର ଚତୁର୍ଥ ବୈଠକ

କରାଯାଇଛି। ଏଥିସହ ପୂର୍ବ ବୈଠକରେ ପାରିତ ସମସ୍ତ ଉତ୍ତର ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ଶୀଘ୍ର ସମାପ୍ତ କରିବା ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ହୋଇଛି।

କରିଥିଲେ। ଏହି ବୈଠକରେ ସାମାଜିକ କର୍ମୀ ମନୋଜ ଧଳ, କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ତପନ ବେହେରାଙ୍କ ସହ ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ନିଜ ନିଜ ମତ ପ୍ରକାଶ କରିଥିଲେ।

ସ୍କୁଲ ଛାତ୍ରୀଛାତ୍ର କରିବେ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ନିର୍ମାଣ

ରାୟଗଡ଼ା ଅଫିସ, ୩୦/୧୦

କଲ୍ୟାଣ ଶିଶୁ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ନିର୍ମାଣ କର୍ମଶାଳା

ଓ ଆୟୋଜକ ପ୍ରଧାନ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ଉଦ୍ୟମ ପ୍ରଶଂସନୀୟ ବୋଲି କହିଥିଲେ। ଆଜିରୁ ଆରମ୍ଭ ହେଉଥିବା କଲ୍ୟାଣ ଶିଶୁ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ନିର୍ମାଣ କର୍ମଶାଳାରେ ପ୍ରଥମ ଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଆୟୋଜନ କରାଯାଇଛି।

ସ୍କୁଲମାନଙ୍କୁ ଉପଯୁକ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ଉମରକୋଟ ପୌର ପରିଷଦର ୧୦ ଜଣ ହିତାଧିକାରୀଙ୍କୁ ଜମି ପଠାଇ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି।

ଜିତୁ ଆରସିଏମ୍ଏସ୍ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ନିର୍ବାଚିତ

ଉମରକୋଟ, ୩୦/୧୦ (ବି.ପ୍ର.)

ଉମରକୋଟ ଆରସିଏମ୍ଏସ୍ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଭାବରେ ବିଜେଡି ସମର୍ଥକ ପ୍ରାର୍ଥୀ ଜିତୁ ଜେନା ବିଜୟୀ ହୋଇଛନ୍ତି।

ଜିଲ୍ଲାଭିତ୍ତିକ ଚନ୍ଦ୍ରନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ମାଧ୍ୟମରେ ନିୟୁତ୍ତି ଦାବି

ରାଜସ୍ୱ, ୩୦/୧୦ (ଡି.ଏନ୍.ଏ.)

ନବରଙ୍ଗପୁର ଜିଲ୍ଲା ରାଜସ୍ୱ ବ୍ଲକ୍ ଦିନକିଆ ଗସ୍ତରେ ଆସିଥିବା ଅନୁକୃତିତ ଜାତି ଓ ଜନଜାତି ମନ୍ତ୍ରୀ ଜଗନ୍ନାଥ ସାହୁଙ୍କୁ ରାଜସ୍ୱ ବ୍ଲକ୍ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଛି।

ବହୁଳ ବୋଲି ଛାତ୍ର ସଂଘ ଅଭିଯୋଗ କରିଛି। ଜିଲ୍ଲାର ସମସ୍ତ ଶିକ୍ଷିତ ଯୁବକ ଯୁବିକାଙ୍କୁ ସ୍ତୁପ-ବି, ସ୍ତୁପ-ସି, ସ୍ତୁପ-ଡି ଦିନକିଆ ଗସ୍ତରେ ଆସିଥିବା ଅନୁକୃତିତ ଜାତି ଓ ଜନଜାତି ମନ୍ତ୍ରୀ ଜଗନ୍ନାଥ ସାହୁଙ୍କୁ ରାଜସ୍ୱ ବ୍ଲକ୍ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଛି।



କର୍ମଶାଳାରେ ଜିଲ୍ଲା ମଙ୍ଗଳ ଅଧିକାରୀ, ପ୍ରଧାନ ଶିକ୍ଷକ ଓ ଅନ୍ୟମାନେ।



ମନ୍ତ୍ରୀ ଜଗନ୍ନାଥ ସାହୁଙ୍କୁ ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଛି।







ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ମୁହଁ ଖୋଲନ୍ତୁ: ବିରୋଧୀ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୩୦.୧୦.୨୦୨୨

ଅର୍ଜୁନ ନାଗ ଗୁଜୁରାଟ ଗସ୍ତରେ ଯିବା ପାଇଁ ଅନୁମତି ପ୍ରଦାନ କରିଛନ୍ତି। ଅର୍ଜୁନ ନାଗ ଗୁଜୁରାଟ ଗସ୍ତରେ ଯିବା ପାଇଁ ଅନୁମତି ପ୍ରଦାନ କରିଛନ୍ତି।



ଖବରଦାତା ସମ୍ମିଳନୀରେ ପିପିସି ସଭାପତି ଶରତ ପଟ୍ଟନାୟକ ।

ଅର୍ଜୁନ ନାଗ ଗୁଜୁରାଟ ଗସ୍ତ

- ଆଜି ନବୀନ ନିବାସ ଘେରିବ ଭାଜପା
■ ଏସ୍ଆଇଟି ତଦନ୍ତ ଦାବି କଲା କଂଗ୍ରେସ
■ ବିଜେଡି କହିଲା ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ଦଳ ପାଖେ ପ୍ରସଙ୍ଗ ନାହିଁ

ସମ୍ପାଦକ ଲେଖାଣୁ ସାମନ୍ତସିଂହାର କହିଛନ୍ତି, ୨୨ ବର୍ଷ ଧରି ଶାସନ କରୁଥିବା ବିଜେଡି ସଭାପତି ସବୁ ଦେଖି କିଛି ନ ଦେଖିଲା ଭଳି ନାଟକ କରୁଛନ୍ତି।

ବିଜେଡି ନେତା ସମ୍ପୃକ୍ତ। ଏହାକୁ ନେଇ ସୋମବାର ନବୀନ ନିବାସ ଘେରିବା କରାଯିବ। ସରକାର ଜାଣିଶୁଣି ବୋମ୍ବାସନକୁ ଘଣ୍ଟି ଘୋଡ଼ାଉଛନ୍ତି।

ପ୍ରଚାରର ଆନ୍ତରାଳ ସ୍ୱାଭିମାନ ବନାମ ଅହଙ୍କାର

ଧାମନଗର, ୩୦.୧୦.୨୨

ଧାମନଗର ଉପନିର୍ବାଚନ

ଦଳ ବିଶ୍ୱାସଯୋଗ୍ୟତା କରିଛନ୍ତି। ଏଣୁ ଚଳାଣିକାରୀଙ୍କୁ ଶିକ୍ଷା ଦେବା ସହ ରାଜ୍ୟ ସମ୍ପର୍କ ସମ୍ପାଦନା କରୁଥିବା ଦଳକୁ ସମର୍ଥନ ଦେବାକୁ ପ୍ରତ୍ୟାହତ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରୟାସ କରାଯାଇଛି।

କାର୍ଯ୍ୟ ସହ ଏ ପାଟିର ରକ୍ଷା ଭାବେ ତାଙ୍କ ସପକ୍ଷରେ ଭୋଟ୍ ପାଇଁ ସ୍ୱାଭିମାନୀ ହୋଇ ମତ ଦେବାକୁ ପ୍ରଚାରରେ ଅନୁରୋଧ କରୁଛନ୍ତି।

GOVERNMENT OF ODISHA e-mail: eepbhpt@gmail.com
OFFICE OF THE EXECUTIVE ENGINEER, PUBLIC HEALTH DIVISION, BHAWANIPATNA
NATIONAL COMPETITIVE BIDDING THROUGH e-Procurement Identification No. EEPH-BHPT- 15 of 2022-23/ Dt. 26.10.2022

GOVERNMENT OF ODISHA DEPARTMENT OF WATER RESOURCES
OFFICE OF THE SUPERINTENDING ENGINEER, ROURKELA IRRIGATION DIVISION, ROURKELA
AUCTION SALE NOTICE No.RID- 01/2022-23 , DATED.28.10.2022

ଓଡ଼ିଶା କୃଷି ଓ ବୈଷୟିକ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ, ଭୁବନେଶ୍ୱର
ODISHA UNIVERSITY OF AGRICULTURE & TECHNOLOGY
Bhubaneswar-751003, Odisha

INDICATIVE ADVERTISEMENT
No.KK-212:- Applications are invited from the eligible candidates in the prescribed format for recruitment of personnels in the cadre of Assistant Professor and its equivalent in the following subjects, lying vacant in Teaching/Research Establishment of OUAT.

ଭୁବନେଶ୍ୱର ଏସ୍ଏଚ୍ଡି ମହିଳା ଚଙ୍କା ବାଣ୍ଟିବା ରାଜନୀତି

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୩୦.୧୦.୨୦୨୨

ଧାମନଗର ଉପନିର୍ବାଚନକୁ ନେଇ ଏବେ ରାଜ୍ୟ ରାଜନୀତି ଉଠିଛି ପଛୁଛି। ଉପନିର୍ବାଚନରେ ବିପୁଳ ଚଙ୍କା କାରବାର ହେଉଥିବା ନେଇ ଚର୍ଚ୍ଚା ଚାଲିଛି।



ବିଜେଡି ପ୍ରତିନିଧି ଦଳ ମୁଖ୍ୟ ନିର୍ବାଚନ ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ଭେଟି ଅଭିଯୋଗ ପ୍ରଦାନ କରୁଛନ୍ତି।

ଭାଜପା ପ୍ରତିନିଧି ଦଳ ପକ୍ଷରୁ ଅଭିଯୋଗ କରାଯାଇଛି ଯେ, ଏସ୍ଏଚ୍ଡି ମହିଳାଙ୍କୁ ବିଜେଡି ଅସ୍ତିତ୍ୱ କରି ଧାମନଗର ଉପନିର୍ବାଚନ ପାରହେବାର ଅପରୋଧ କରୁଛି।

- ପୁଣି ଏକ ଭାଇରାଲ ଭିଡିଓ ଧରି ସିଂଘ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ଗଲା ଭାଜପା
■ ପରାଜୟ ହେବ ଜାଣି ମିଥ୍ୟା ଆରୋପ ଲଗାଉଛି ଭାଜପା: ବିଜେଡି

ହେଉଛି। ଏସ୍ଏଚ୍ଡି ମହିଳାମାନେ ବିଜେଡି କଥାରେ ଭୋଟରଙ୍କୁ ଚଙ୍କା ବାଣ୍ଟିବାକୁ ନିରୁତ୍ତର ରୁହୁ ବୋଲି ଭାଜପା କହିଛି।

କହିବା ସାଧୁ କହିଛନ୍ତି। ଯେ କହିଛନ୍ତି ଯେ, ରାଜ୍ୟ ଭାଜପା ବର୍ତ୍ତମାନ ଏତେ ଚଳାଣି ଖସିଯାଇଛି ଯେ ଧାମନଗରରେ ମହିଳା ସ୍ୱୟଂ ସହାୟକ ଗୋଷ୍ଠୀର ସଦସ୍ୟାଙ୍କୁ ଅପମାନିତ କରିବା ଏବଂ ଓଡ଼ିଶାର ନାରୀ ଶକ୍ତିକୁ ଅପମାନ କରିବାକୁ ପଛାଇନାହିଁ।

GOVERNMENT OF ODISHA DEPARTMENT OF WATER RESOURCES
OFFICE OF THE SUPERINTENDING ENGINEER BURLA IRRIGATION DIVISION, BURLA
No.A-666: E-mail id -sambalpurirrigation@rediffmail.com
'e Tender Call Notice No. BID-07/2022-23 (Online)

GOVERNMENT COLLEGE OF ENGINEERING, KEONJHAR
(A Affiliated College of BPUT, Odisha)
At: Jamunalia, P.O.: Old Town, Dist. Keonjhar, Pin: 758002 (Odisha)
Web: www.gceekjr.ac.in / Mail Id- principal@gceekjr.ac.in
No. 1387 Date: 29.10.2022
NOTICE FOR REPORTING OF CANDIDATES FOR ADMISSION INTO 2nd YEAR LATERAL ENTRY B.TECH FOR THE ACADEMIC SESSION 2022-23

OFFICE OF THE EXECUTIVE ENGINEER N.H. DIVISION, SAMBALPUR
Email: eenthsbp@yahoo.in
BID INVITATION NO. NHD-SBP- ONLINE-02/ 2022-23
No.b-24: Letter No.2872, Date 20.10.2022

ଓଡ଼ିଶା ରାଜ୍ୟ ଗୃହ ନିର୍ମାଣ ସଂସ୍ଥା
ସର୍ବକାର୍ଯ୍ୟ ମାର୍ଗ, ଭୁବନେଶ୍ୱର - ୭୫୧୦୦୧
ଫୋନ୍: (୦୬୭୪) ୨୩୯୫୫୪୨, ଫାକ୍ସ: (୦୬୭୪) ୨୩୯୫୫୪୨, ୨୩୯୦୧୧୧
ଫାକ୍ସ: (୦୬୭୪) ୨୩୯୫୫୪୨, ଉପସାହାୟକ: www.osh.gov
ପତ୍ର ସଂଖ୍ୟା: ୩୪୧୧ ବିଜ୍ଞାପନ ତା: ୧୪/୧୦/୨୨
No. CAD-2327: ଏହାକାର ସର୍ବକାର୍ଯ୍ୟ ମାର୍ଗ ଅନୁଯାୟୀ ନିମ୍ନଲିଖିତ ବିଷୟାବଳୀକୁ ଶୁଣା

Government of Odisha "e-Procurement Notice"
BID IDENTIFICATION No:02 /A. C.E. (T&C, STL) /2022-23,
No.AA-17: Dt.29.10.2022

GOVERNMENT OF ODISHA No.A-664:
'e"- PROCUREMENT NOTICE NO.CCE, KIP-(KCD-I)-06 /2022-23
(Pertaining to Kanupur Canal Division-I, Jhumpura)

GOVERNMENT OF ODISHA No.B-752:
Office of the Executive Engineer Bhanjanagar (R&B) Division, Bhanjanagar
(Phone/Fax: (06821) 241133 / E-mail: eernbbngr@yahoo.in)
Letter No.9060/Dtd.19.10.2022
INVITATIONS FOR BIDS (IFB)
E-Procurement Bid Identification No. E.E -BNJ-R&B-18 / 2022-23

Your classified advertisement published in Dharitri will be listed free in Dharitri online edition : www.dharitri.com



# ଏ ହଜାର କୋଟିର କାରବାର କରିଛି କ୍ରୀକର ଇଣ୍ଡଷ୍ଟ୍ରି

# ହ୍ରାସ ପାଉଛି କ୍ରେଡିଟ୍ 'କାର୍ଯ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଶୁନ ଯତି' କୁ ପ୍ରଶଂସା

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୩୦।୧୦



କୋଭିଡ୍ ଯୋଗୁ ଗତ ଦୁଇବର୍ଷ ହେଲା ପାଇଁ ଓ ଦୀର୍ଘକାଳ ଭଲ ପ୍ରଦର୍ଶନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହିଥିଲା। ହେଲେ ଚଳିତବର୍ଷ କୋଭିଡ୍ ସଂକ୍ରମଣ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ଥିବାରୁ ପାର୍ଟି ଓ ଦୀର୍ଘକାଳ ପୂର୍ବ ବର୍ଷ (୨୦୧୯) ଭଳି ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବେ ପାଳିତ ହୋଇଛି। ଏପରି କି ଚଳିତବର୍ଷ ଦୀର୍ଘକାଳକୁ ଭାରତୀୟମାନେ ଧୂମପାନରେ ପାଳନ କରିଛନ୍ତି। ଫଳରେ ସାରା ଦେଶରେ ଏହାକାର କୋଟି ଟଙ୍କାକୁ ଅଧିକ ବାଣୀ ଫୁଟା ଯାଇଥିବା ଦେଖାଯାଇଛି। ଅପରପକ୍ଷରେ ଯାଇଥିବା) କ୍ରୀକର ଇଣ୍ଡଷ୍ଟ୍ରି ପକ୍ଷରୁ ସହ ଜଡିତ ବ୍ୟବସାୟ ଓ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ମଧ୍ୟ ଦେଖି ଉପହାସିତ ଥିବା ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇଛି। ଉଲ୍ଲେଖଯୋଗ୍ୟ ଯେ, ସାରା ଭାରତରେ ସବୁ ପ୍ରକାରର ବାଣୀ ବିକ୍ରି ଲାଗି ଖୁବ୍ ରହିଥିବା ସବୁ ବର୍ଷର ଫୋଟୋ ବିକ୍ରି ହୋଇଯାଇଥିବା ସୂଚନା ରହିଛି। କାରଣ ବିଗତ ୨ ବର୍ଷ ପରେ ଲୋକେ ଦୀର୍ଘକାଳ ପାଳନ କରିବାକୁ ଯାଉଥିବା ଉଭୟ

ନ ଥିବା ଜଣାପଡିଛି। ତେବେ ଚଳିତବର୍ଷ ସବୁଠୁ ଅଧିକ ବାଣୀ (ଫୋଟୋ) ମହାରାଷ୍ଟ୍ରରେ ବିକ୍ରି ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଉତ୍ତରପ୍ରଦେଶ, ବିହାର, କୋଲକାତା ଏବଂ ଗୁଜରାଟ ଭଳି ପ୍ରମୁଖ ରାଜ୍ୟ କ୍ରୀକର ଇଣ୍ଡଷ୍ଟ୍ରିରେ କାରବାର କରିଥିବା ସେ ମତପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି। ଗଣେଶନବମୀ କହିବା ଅନୁସାରେ ଉତ୍ତରପ୍ରଦେଶ ଏବଂ ବଡ଼ ଅଂଶ ଗୁଜରାଟ ଓ ବାକି ମହାରାଷ୍ଟ୍ର ଭଳି ରାଜ୍ୟ ନେଇଥିବା ଜଣାପଡିଛି। ଚଳିତବର୍ଷ ଦୀର୍ଘକାଳ ପାଇଁ ସବୁ ପ୍ରକାର ଫୋଟୋ ତିଆରି ହୋଇଥିଲା। ବିଶେଷ କରି ଉତ୍ତରପ୍ରଦେଶ ଓ ସରକାରୀ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ଗାଲ୍ ଲାଜନରେ କ୍ରୀକର ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ କାରବାର ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥିବା ଜଣାପଡିଛି। ତେବେ ଭାରତର ଉତ୍ତର ପ୍ରଦେଶରେ ସାଧାରଣତଃ ୪ରୁ ୫ ହଜାର କୋଟି ଟଙ୍କାର କାରବାର ହୋଇଥିଲା। ତେବେ ବିକ୍ରି ହୋଇପାରି ନ ଥିବା ମାଲ ସମ୍ପର୍କରେ ଯୋଗି ଫାୟାର ଖର୍ଚ୍ଚକର କରିଛନ୍ତି। ସେହିପରି କୋଭିଡ୍ ସଂକ୍ରମଣ ଯୋଗୁ ବାଣୀ (କ୍ରୀକର) ତିଆରି ଲାଗି

କୋଭିଡ୍ କଟକଣା ଓ ସଂକ୍ରମଣ ଯୋଗୁ ସାରା ଦେଶରେ ଲୋକ ଅନୁଲୀନ କାରବାରକୁ ଚୁକ୍ତ ରଖିଛନ୍ତି। ବିଶେଷ କରି କ୍ରେଡିଟ୍ କାର୍ଡ କ୍ରେଡିଟ୍ କୋମିଶନରେ କାରବାର (କିଶାକିଶି) କରୁଛନ୍ତି। ଏପରି କି କୋଭିଡ୍ ସଂକ୍ରମଣ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରହିବା ଓ କଟକଣା ନ ଥିବାରୁ ଲୋକେ ଅନୁଲୀନରେ କାରବାର କରିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରୁଛନ୍ତି। ଫଳରେ କ୍ରେଡିଟ୍ କାର୍ଡର ବ୍ୟବହାର ବା କାର୍ଡଧାରୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ହ୍ରାସ ପାଉଛି। ଚଳିତବର୍ଷ ଅଗଷ୍ଟରେ କ୍ରେଡିଟ୍ କାର୍ଡ ସଂଖ୍ୟା ୭.୬୯ କୋଟି ଥିବାବେଳେ ସେପ୍ଟେମ୍ବରରେ ଏହା ୭.୬୭ କୋଟିକୁ ହ୍ରାସ ପାଇଛି। ସେହିଭଳି ସେପ୍ଟେମ୍ବରରେ ଆଇପିଆଇଆଇ ବ୍ୟାଙ୍କର କ୍ରେଡିଟ୍ କାର୍ଡ ସଂଖ୍ୟା ୪.୪ ପ୍ରତିଶତ ବା ୭.୨ ଲକ୍ଷ ହ୍ରାସ ପାଇ ୧.୩ କୋଟି ରହିଛି। ଏହା ପଛରୁ ଖୁଣ୍ଟାଟି ଗର୍ଭଟି ବ୍ୟାଙ୍କର କ୍ରେଡିଟ୍ କାର୍ଡ ସଂଖ୍ୟା ପାଖାପାଖି ୭.୮ ପ୍ରତିଶତ ହ୍ରାସ ଘଟି ୧୨.୨ ଲକ୍ଷ ରହିଛି। ଏହାପରେ ମଧ୍ୟ ଏକ ଲକ୍ଷରୁ ଅଧିକ କାର୍ଡ ହୋଇଛି। ଏହି ବ୍ୟାଙ୍କର କ୍ରେଡିଟ୍ କାର୍ଡ ସଂଖ୍ୟା ୧.୬ କୋଟି ରହିଛି।



କ୍ରେଡିଟ୍ କାର୍ଡର ବ୍ୟବହାର ଯେ ରାଜ୍ୟ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପ୍ରଭୃତି ଦିବସ ଏବଂ କାମାନ୍ଦ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ହ୍ରାସ ଦିବସ ଅବସରରେ ନାସକ କ୍ଷେତ୍ର କାରଖାନାରେ ଅନୁସରଣ କରାଯାଉଥିବା ସୂଚନା, ସାମ୍ବନ୍ଧ ଏବଂ କଲ୍ୟାଣ ସମ୍ପର୍କିତ କ୍ଷେତ୍ର ପ୍ରଥମ ସମାକ୍ଷା କରିଛନ୍ତି। ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ବିଭାଗୀୟ ଅତିରିକ୍ତ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ପୁଷ୍ପାଶ୍ରୀ ଶେଖର ସାହୁ, ଜିଲ୍ଲା ଶ୍ରମ ଅଧିକାରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର କୁମାର ଗାଲପାଲ ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ। ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ଟିଏସଏମ୍‌ସିଏଲ୍ ପରିକଳ୍ପନା ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ପଙ୍କଜ ସତ୍ତା କହିଛନ୍ତି, ଆମେ ଯେଉଁ ଲୋକମାନଙ୍କ ସହ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛୁ ଏବଂ ସମାଜ ପ୍ରତି ଶୁନ ଯତି ପ୍ରତିବଦ୍ଧତା ଦ୍ୱାରା ଆମ ସୁରକ୍ଷା ଓ ସାମ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ ପରିଚାଳିତ ହେଉଛି।

# କୁପିଟର ଡିଗ୍ରୀ କଲେଜର ସଫଳତା

# ଜିଓର ୫ଟି କନେକ୍ଟ୍ ଆୟୁଲ୍ୟାନ୍ ସେବା

# ବନ୍ଧନ ବ୍ୟାଙ୍କର ୨ୟ ଡ୍ରୋମାସିକ ଫଳାଫଳ



ରାଜ୍ୟର ପ୍ରମୁଖ ଘରୋଇ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନ କୁପିଟର ଡିଗ୍ରୀ କଲେଜ ଚଳିତ ବର୍ଷର ସ୍ନାତକ ଫଳାଫଳରେ ସଫଳତା ଅର୍ଜନ କରିଛି। ଏପରିକି ଉତ୍କଳ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ଦ୍ୱାରା ସମ୍ୟକ ପ୍ରକାଶିତ +୩ ପରୀକ୍ଷା ଫଳର ମେଧା ତାଲିକାରେ କଲେଜର ସ୍ନାତକୋତ୍ତର ପ୍ରଥମ ଦଶ କ୍ରମରେ ମଧ୍ୟରେ ରହିଛନ୍ତି। ବିଶେଷ କରି ପ୍ରାଣୀ ବିଜ୍ଞାନରେ ଅତିରିକ୍ତ ପ୍ରଧାନ ଶାସ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ଅଧିକାରୀ କରୁଥିବା ବେଳେ ସୁଜାତା ମହାନ୍ତି ୯୭.୫, ପ୍ରାଣୀ ପ୍ରାୟୋଗିକୀ ୮୩ ଓ ଆକାଶୀ ଦାସ ୧୦୮ ପ୍ରାୟୋଗିକୀରେ ରହିଛନ୍ତି। ସେହିଭଳି ରସାୟନ ବିଜ୍ଞାନରେ ଶ୍ରେଣୀ ଦାସ ୩୫

ଦେଶର ପ୍ରମୁଖ ରେଲିଂଗ୍ ସଂସ୍ଥା ରିଲ୍ୟାଣ୍ଟ ଜିଓ ପକ୍ଷରୁ ଏକ ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ୫ଟି କନେକ୍ଟ୍ ଆୟୁଲ୍ୟାନ୍ ସେବା ଶୁଭାରମ୍ଭ କରାଯାଇଛି। ବିଶେଷ କରି ଉଚ୍ଚ ଆୟୁଲ୍ୟାନ୍ରେ ଅନେକ ବୈଷୟିକ ରହିଛି। ଏପରିକି ତାହାରଖାନାରେ ରୋଗୀ ପହଞ୍ଚିବା ପୂର୍ବରୁ ରୋଗୀ ସମ୍ପର୍କିତ ସମସ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ପୂର୍ଣ୍ଣ ତଥ୍ୟକୁ ବାସ୍ତବ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ (ଡିଜିଟାଲ୍ ମାଧ୍ୟମରେ) ହସ୍ତିକାଳକୁ ପ୍ରଦାନ କରିବ। ଫଳରେ ଜରୁରୀକାଳୀନ ମେଡିକାଲ୍ ପରିସ୍ଥିତିରେ ରୋଗୀ ତାହାରଖାନାରେ ପହଞ୍ଚିବା ପୂର୍ବରୁ ରୋଗୀ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ମେଡିକାଲ୍ ସୁବିଧା ଓ ପ୍ରତ୍ୟୁତି ତାହାରଖାନା ଓ ତାହାରଖାନା ଦିନ ପକ୍ଷରୁ କରାଯାଇପାରିବ। ସେହିଭଳି ଆଗାମୀ ଭବିଷ୍ୟତରେ ମେଡିକାଲ୍ ଶିଳ୍ପର ଚେହେରା କେଉଁ ଭଳି ଭାବେ ବଦଳିବ ତାହା ଏହି ଆୟୁଲ୍ୟାନ୍ ସେବା ହିଁ ସହଜରେ ଅନୁମାନ କରାଯାଇପାରିବ ବୋଲି ଜିଓ ପକ୍ଷରୁ କୁହାଯାଇଛି।

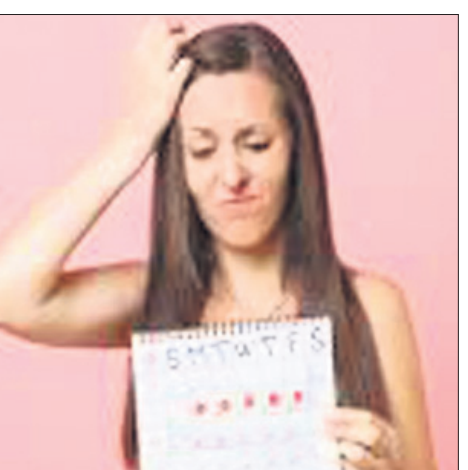


ସେହିପରି ଜିଓର ୫ଟି କନିଆରେ ହଜାର ହଜାର କିଲୋମିଟର ଦୂରରେ ଥିବା ରେଡିଓଲୋକିଷ୍ଟ କଥା ସୋନାଗ୍ରାଫର ତାହାକୁ ଅତି ସହଜରେ ପରିଚାଳନା କରିପାରିବେ। ଏହି ରୋବୋଟିକ୍ ଆର୍ମ୍ ସହରେ ଥିବା ରେଡିଓଲୋକିଷ୍ଟକୁ ଭାବେ ବଦଳିବ ତାହା ଏହି ଆୟୁଲ୍ୟାନ୍ ସେବା ହିଁ ସହଜରେ ଅନୁମାନ କରାଯାଇପାରିବ ବୋଲି ଜିଓ ପକ୍ଷରୁ କୁହାଯାଇଛି।

ଅଗ୍ରାମ କ୍ଷେତ୍ରର ବ୍ୟାଙ୍କ ପୂର୍ବ ବର୍ଷର ସମାନ ଡ୍ରୋମାସିକ ଫଳାଫଳରେ ୧୮% ବୃଦ୍ଧି ହାସଲ କରିଛି। ମୋଟ ଅଗ୍ରାମ ଏବେ ୯୫.୮୩୫ କୋଟି ଟଙ୍କା ରହିଛି। ବ୍ୟାଙ୍କ ଗୁରୁତାର ସଙ୍କେତ ଭାବେ ବିଚାର କରାଯାଉଥିବା ପୁଞ୍ଜି ଅଗ୍ରାମ ୨୦୨୨ ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୩୦ ରୁ ବର୍ଷକୁ ବର୍ଷ ଭିତରେ ୧୯.୪% ବୃଦ୍ଧି ପାଇ ୧୫,୯୫,୨୦୦ କୋଟି ଟଙ୍କା ହୋଇଛି। ସେହିଭଳି ବ୍ୟାଙ୍କର ଜମା ପୂର୍ବ ବର୍ଷର ସମାନ ଡ୍ରୋମାସିକ ଫଳାଫଳରେ ୨୧% ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି। ମୋଟ ଜମା ଏବେ ୯୯,୩୭୫ କୋଟି ଟଙ୍କା ରହିଛି। ଆଲୋଚ୍ୟ ଅବସରରେ ବ୍ୟାଙ୍କର ଡିପୋଜିଟ୍ ଟିଏସଏମ୍‌ସିଏଲ୍ ବୃଦ୍ଧି ସହ ବର୍ଷକୁ ବର୍ଷ ୭% ଅତିରିକ୍ତ ଘଟି ୭୩,୬୬୦ କୋଟି ଟଙ୍କା ହୋଇଛି। ସେହିପରି (କରେନ୍ସି) ଚଳନ୍ତା ଓ ସଂଚୟ ଖାତା ପୁଞ୍ଜି (କାସା) ବର୍ଷକୁ ବର୍ଷ ଭିତରେ ୧୧% ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି। କାସା ଜମା ଅନୁପାତ ଏବେ ମୋଟ ଜମାର ୪୦.୮% ରହିଛି।

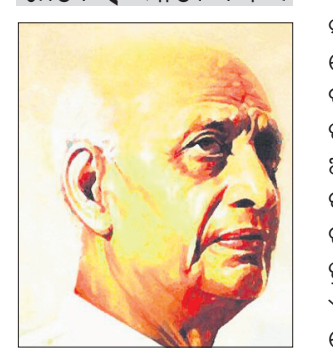
# ରତ୍ନସ୍ତ୍ରୀର ବ୍ୟତିକ୍ରମର କାରଣ କୋଭିଡ୍ 'କ୍ଷେପ' ଏକତା ହିଁ ବଳ

କୋଭିଡ୍ ମହାମାରୀ କାରଣରୁ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷଙ୍କ ଜୀବନଶୈଳୀରେ ଅନେକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦେଖାଯାଇଛି। ମହିଳା, ପୁରୁଷ, ଶିଶୁ, ଯୁବକ, କିଶୋର ଏବଂ ବୃଦ୍ଧ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବୟସ ବର୍ଗଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପୂର୍ବ ଅପେକ୍ଷା ମାନସିକ ଚାପ ବୃଦ୍ଧି ଘଟିଥିବା ପିତୃବର୍ଗ ମୁନିଭବିତ ପକ୍ଷରୁ କରାଯାଇଥିବା ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡିଛି। ବଢ଼ିଥିବା କ୍ଷେପ ଯୋଗୁ ମହିଳା ଓ କିଶୋରୀଙ୍କ ମାନସିକ ରତ୍ନସ୍ତ୍ରୀବରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ବ୍ୟତିକ୍ରମ ଦେଖାଯାଇଛି। ମେନ୍‌ସ୍‌ଆଲ ସାଇକେଲ୍ କାରଣରୁ ମହିଳାଙ୍କ ପ୍ରକଳନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ବହୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦେଖାଯାଇଛି। ବିଶେଷତଃ ପକ୍ଷରୁ କୁହାଯାଇଛି। ଏହି



ମହିଳା ଓ ଯୁବତୀମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରୁ ଦିଆଯାଇଥିବା ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଅନୁସାରେ, କୋଭିଡ୍ ପରେ ମେନ୍‌ସ୍‌ଆଲ ସାଇକେଲ୍ରେ ବହୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇଛି। ଅଧ୍ୟୟନରୁ ମୁଖ୍ୟ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମାଟିଆ ଆଖୋ ଓକିରା ହିଁ ହେଉଛି, ମହିଳାଙ୍କଠାରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା ଏହି ମାନସିକ ନିୟମିତ କ୍ରିୟାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦେଖାଯିବା ପଛରେ ମୁଖ୍ୟ କାରଣ କାରୋନା ମହାମାରୀ ଯୋଗୁ ବଢ଼ିଥିବା ମାନସିକ ଚାପ। ଗବେଷକମାନେ ଏ ନେଇ ଦୁଇ ପ୍ରକାର ସର୍ତ୍ତ କରିଛନ୍ତି। ବିଶେଷ କରି ୨୦୨୦ ମାର୍ଚ୍ଚରୁ ୨୦୨୧ ମେ ମଧ୍ୟରେ ମାନସିକ ରତ୍ନସ୍ତ୍ରୀବର ବହୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇଥିବା ଗବେଷକମାନେ କହିଛନ୍ତି। ୩୫୪ ଜଣ

ମହିଳା ଯେଉଁମାନେ ଉଭୟ ସର୍ତ୍ତରେ ଭାଗ ନେଇଥିଲେ ସେହିମାନଙ୍କଠାରେ କ୍ଷେପର ମାତ୍ରା ସର୍ବାଧିକ ୧୦.୫ ପ୍ରତିଶତ ରହିଥିବା ଜଣାପଡିଛି। ସେହିମାନଙ୍କ ରତ୍ନସ୍ତ୍ରୀବରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦେଖାଯାଇଛି। କେତେକଙ୍କର କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଧିକମାତ୍ରାରେ ରତ୍ନସ୍ତ୍ରୀବ ହେଉଥିବାବେଳେ କେତେକଙ୍କର ଅନିର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଟ ସମୟରେ ସାଇକେଲ୍ ଆରମ୍ଭ ହେଉଥିବା ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡିଛି। ଚାକିରି କରିଥିବା ଓ ଗୃହିଣୀମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ସମାନ ସ୍ଥିତି ଦେଖାଯାଇଛି। ଏପରିସ୍ଥିତିରେ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତାକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖିଥିବା ମହିଳା ସାମିତରୀ ନାପୁଂସକଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ହାଇଲିଜି ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଅଧିକମାତ୍ରାରେ କଣିକାକୁ ଲାଗିବେ, ଯାହାର ପ୍ରଭାବ ସୋନାମକ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପଡ଼ିବାର ପଡ଼ିବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି।



ଏକତା ହିଁ ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଶକ୍ତି। ଏହା ଦେଶ ସମ୍ମୁଖରେ ଦେଖାଦେଇଥିବା ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟାର ସଫଳ ସମାଧାନର ପଥ ଉନ୍ମୁଳ୍ଲ କରିଥାଏ। ଏନେଇ ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି ଲାଗି ପ୍ରତିବର୍ଷ ଅକ୍ଟୋବର ୧୨ରେ ଜାତୀୟ ଏକତା ଦିବସ

**'ଅପୂର୍ବା'ର ଶୁଭି ଆରମ୍ଭ**

ମୁଖ୍ୟ: ବଲିଉଡ୍ ଅପ୍‌କମିଂ ଫିଲ୍ମ 'ଅପୂର୍ବା'ର ଶୁଭି ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଇଛି। ଏହା ଏକ ନାରିକେଳିକ ଫିଲ୍ମ ହୋଇଥିବାବେଳେ ଏଥିରେ ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକାରେ ଅଭିନୟ କରିଛନ୍ତି ତାରା ସୁତରାଂ। ଶୁଭି ଆରମ୍ଭ ନେଇ ତାରା ନିଜ ଇନ୍‌ଷ୍ଟାଗ୍ରାମରେ ଏକ ପୋଷ୍ଟ ଶେୟାର କରିଛନ୍ତି। ନିଖୁଳ ନଗରୀ ଭଳ ଏହାର ନିର୍ଦ୍ଦେଶନା ଭାର ସମ୍ଭାଳିଛନ୍ତି। ଜଣେ ଚତୁର ଯୁବତୀଙ୍କ ଜୀବନ କାହାଣୀକୁ ନେଇ 'ଅପୂର୍ବା'ର କାହାଣୀ ପର୍ଯ୍ୟବସିତ। ଚଳିତ ବର୍ଷ ଜୁଲାଇରେ ଫିଲ୍ମର ଆନାଉନ୍ସମେଣ୍ଟ କରାଯାଇଥିଲା। କ୍ଷୁଦ୍ରେ ଅର୍ପ୍ ଡ ଇୟର୍ ୨ରୁ ତାରା ନିଜ ଫିଲ୍ମ କ୍ୟାରିୟର ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ। ଶେଷଥର ପାଇଁ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ଏକ ଭିଲେଜ୍ ରିଟର୍ଣ୍ଣରେ ଏହି ନାୟିକାଙ୍କୁ ଦେଖି ପରଦାରେ ଦେଖାଯାଇଥିଲା। ଏହି ମଲିୟୁରର ଫିଲ୍ମରେ ତାରାଙ୍କ ସହ ଦିଶା ପଟ୍ଟନାୟକ, ଜନ୍ ଆଦ୍ରାହନ୍ ଓ ଅର୍ଚ୍ଚିତ୍ କପୁର ସ୍ତ୍ରୀ ଶେୟାର କରିଥିଲେ।

**ମା' କ୍ଷୀରରୁ ଆଭୂଷଣ**

ଗାନ୍ଧୀନଗର

ସବୁକୁ ଯତ୍ନ ସହକାରେ ରଖି। କିନ୍ତୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ ଏହି ଯାତ୍ରା ବା ଚ୍ରେଷ୍ଟରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇଛି। ମା' କ୍ଷୀରରୁ ଆଭୂଷଣ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଅଳଙ୍କାର ତିଆରି କରାଯାଉଛି। ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସଫଳ ହୋଇଛନ୍ତି ସୁରତରେ ଚେଷ୍ଟି ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା ଆଦିତ୍ୟ। କେବଳ ଭାରତ ରୁହେଁ ବିଦେଶରେ ମଧ୍ୟ ଏହି ଚ୍ରେଷ୍ଟ ଏବେ ଲୋକପ୍ରିୟ ହେବାରେ ଲାଗିଛି। ଅନେକ ବିଦେଶୀ ମା' କ୍ଷୀରରୁ ଆଭୂଷଣ ତିଆରି କରିବା ଲାଗି ଆଦିତ୍ୟକୁ ଅତିରିକ୍ତ କରାଯାଇଛି। ଆଦିତ୍ୟ ଜଣେ ଦକ୍ଷ ଚଳିତକ ହୋଇଥିବାବେଳେ ଅଳଙ୍କାର ତିଆରି କରିବା ତାଙ୍କୁ ପସନ୍ଦ। ସୁନା, ରୂପା ଆଭୂଷଣ ସାଙ୍ଗକୁ ନବନୀତକ କେଶ ଓ ଅମଳିକାଳ କର୍ତ୍ତ ( ମା'ର ପ୍ଲାସ୍ଟିକ୍ ରୁ ଶିଶୁଙ୍କୁ ସଂଯୋଗ କରିଥିବା ନାଡ଼ି)କୁ ଡ୍ରେସ୍‌ଲେଟ୍ ଏବଂ ଲକେଟ୍ ତିଆରି ହୋଇପାରୁଛି। ମା' କ୍ଷୀରରୁ ଅଳଙ୍କାର ତିଆରି କରିବା ପାଇଁ ଆଦିତ୍ୟକୁ ଅନୁମତି ୧୫ ଦିନ ଲାଗିଥାଏ। କ୍ଷୀରରୁ ପ୍ରକୃତ କରି ରଖିବା ପରେ ଏହା ପଥରରେ ରୂପାକରିତ ହୋଇଥାଏ। ମା' କ୍ଷୀରରୁ ତିଆରି ଜିନିଷ ଆଦୌ ନଷ୍ଟ ହୋଇ ନ ଥାଏ। ବିଦେଶରୁ ଅନେକ ମହିଳା କୁସଂଲୀରି ତିଆରି କରିବା ପାଇଁ ମା' କ୍ଷୀର ମଧ୍ୟ ପଠାଉଥିବା ଆଦିତ୍ୟ କହିଛନ୍ତି।

**ମନେ ପଡ଼ୁଛି**

**ଏକାଦଶୀ ଶୁଭାଂଜଳି**

ସ୍ଥାନ: ବଇତାଳ, ଅନୁଗୋଳ

ଆବିର୍ଭାବ: ୧୫।୦୭।୧୯୭୫

ତିରୋଧାନ: ୨୧।୧୦।୨୦୨୨

ହଠାତ୍ ତମେ ଆମମାନଙ୍କୁ ହାଡ଼ି ଚାଲିଲୁ ତମେ ଯେଉଁଠି ତି ଆମ ବନକୁ ଭଲରେ ରଖୁଥାନ୍ତୁ ତମ ଅମର ଆତ୍ମାକୁ ସବୁଜି ନିମନ୍ତେ ପ୍ରଭୁ ଶ୍ରୀକରୋଧକ ନିକଟରେ ପ୍ରାର୍ଥନା କରୁଛୁ!

ତମର ହତଭାଗ୍ୟ ସ୍ତ୍ରୀ-କୋକାଟି ଓ ଶୋକସନ୍ତପ୍ତ ପରିବାରକର୍ମ!

**ପ୍ରଥମ ଶ୍ରୀକରୋଧିକା ଶୁଭାଂଜଳି**

ପୂର୍ବ ନ-୧୨୧୫/୧୫୩୮, ଖଣ୍ଡଗିରିବାରି, ଖଣ୍ଡଗିରି, ଭୁବନେଶ୍ୱର

ଆବିର୍ଭାବ-୨୧।୦୫।୧୯୩୭

ତିରୋଧାନ- ୧୦।୧୧।୨୦୨୧

'ଦିବିଶାଳ ବ୍ୟାଘରେ ମୃତ୍ୟୁ ହୋ ବା ନ ବାସନ୍ତେ ସାରୋଗା ଯେନ ଗଲେନେ ପ୍ରୀତି ବ୍ୟସ୍ତ ହୁଅନ୍ତୁ'।

ହୃଦୟ ଅନାଦିତ ବ୍ୟାଘ, ବେଦ, ଶ୍ରଦ୍ଧା ଆଶ୍ୱେନାଦେ ଲୁକ୍ତ ପାଞ୍ଜୁନାହିଁ ଆପଣ ନିବ୍ୟ ବୈଦୁକ୍ତରେ ବାସ କରି ଆତ୍ମମାନଙ୍କୁ ଆପଣଙ୍କ ବ୍ୟୋଧାଶାଂବଳି ପ୍ରଦାନ କରୁଥାଆନ୍ତୁ!

ତପନ, ଦୀପକ, ଅଶୋକ, ପରିବାରବର୍ଗ ଓ ଆତ୍ମାୟତ୍ତବନ୍ଦନ!

**ପ୍ରଥମ ଶ୍ରୀକରୋଧିକା**

ତିରୋଧାନ: ୧୦.୧୧.୨୦୨୧ (କାର୍ତ୍ତିକ ଶୁକ୍ଳ ସପ୍ତମୀ)

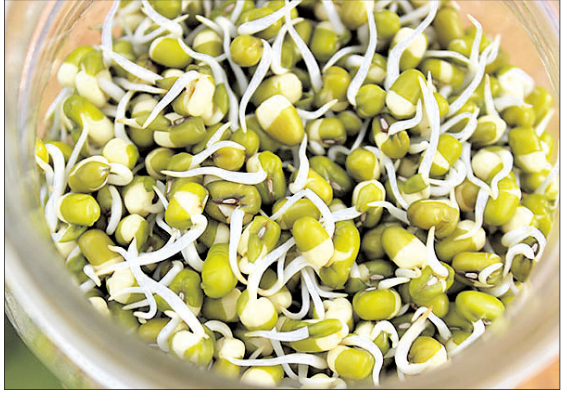
ଚାହିଁବାକୁ ସବୁକିଛି ପୂରିଲା ତୁମେ ବାଞ୍ଛୁଥିବାର। ମାତ୍ର ପ୍ରତି ଗୁଣ୍ଡକରେ ତୁମେ ଅନୁଭା କୁଟି ଆମ ଆଶୁ ଆନନ୍ଦ ଚାହିଁ ଗୁଣ୍ଡି। ତୁମ ଆଶିଷ, କର୍ତ୍ତବ୍ୟତା ଓ ଶୁକ୍ଳା ଆମ ଜୀବନରେ ପ୍ରେରଣାରେ ରବି ହୋଇ ରହିବ। ପ୍ରଥମ ଶ୍ରୀକରୋଧିକା ଅବସରରେ ଶ୍ରୀକରୋଧିକା ମହାପ୍ରଭୁଙ୍କ ଚରଣାବିଧିରେ ତୁମ ଅମର ଆତ୍ମାକୁ ସର୍ବଦା ନିମନ୍ତେ ବିନମ୍ର ପ୍ରାର୍ଥନା।

**ଶୋକସନ୍ତପ୍ତ:**

ପଥା, ପୁତ୍ର, ପୁତ୍ରବଧୂ, ଜନା, ଜାନା, ନାତିକାନ୍ତୁଣୀ ଓ ପରିବାରକର୍ମ!



# ଆଇରଏଡ୍ ପାଇଁ ଉପକାରୀ ଭିଟାମିନ୍ 'ଇ'



ରହିଛି । ଠିକ୍ ସେହିପରି ଆଇରଏଡ୍ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ପ୍ରକାର ଭିଟାମିନ୍ ବେଶ୍ ଲାଭପ୍ରଦ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ତାହା ହେଲା ଭିଟାମିନ୍ 'ଇ' । ଆମ ଶରୀର ପାଇଁ ବେଶ୍ ଲାଭପ୍ରଦ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଏପରି ଖାଦ୍ୟ ଶରୀରରେ ଲାଲ୍ ରକ୍ତ କୋଷିକା ଗଠନରେ ମଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଆମ ଶରୀରରେ ପିତ୍ତାମାତ୍ରା ଗ୍ରନ୍ଥି ଏବଂ ଆଇରଏଡ୍ ଗ୍ରନ୍ଥିର କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ଏହା ସହାୟକ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ଭିଟାମିନ୍ 'ଇ'ର ଆଉ ଏକ ଉପକାରୀ ଗୁଣ ରହିଛି । ଏହା ଆଲର୍ଜି ଭଳି ସମସ୍ୟାରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ଖାଦ୍ୟ କଥା ହେଲା ନିୟମିତ ଏପରି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ତାହା ଦ୍ୱାରା ଆମ ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧିଥାଏ । ଭିଟାମିନ୍ 'ଇ' ସ୍ୱଳ୍ପ ଖାଦ୍ୟ ଆଣ୍ଡିଅକ୍ଟିଭାସ୍ଥିତି କାମ କରେ । ଏହା ଶରୀରରେ କୋଲେଷ୍ଟରଲ୍ ପରିମାଣକୁ ସହଜରେ ଅବସ୍ଥାରେ ରଖିଥାଏ । ଗଜାମୁଗ, ଗଜାବୁଟ, ସୂର୍ଯ୍ୟମୁଖୀ ତେଲ, ପାଳକ ଶାଗ, ଚିନାବାଦାମ ଆଦିକୁ ଭିଟାମିନ୍ 'ଇ' ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ମିଳିଥାଏ ।

ଆମ ଶରୀର ପାଇଁ ଭିଟାମିନ୍ କେତେ ଉପକାରୀ ତାହା କହିବା ବାହୁଲ୍ୟ । ଏଥିରେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ସାନ୍ତୋଷ୍ୟପକାରୀ ଗୁଣ ଭରି

# ସକ୍ରିୟ ରହିବ ମସ୍ତିଷ୍କ କାର୍ଯ୍ୟଧାରା

ଆମ ଶରୀର ପ୍ରମୁଖ ଅଙ୍ଗପ୍ରାଣୀ ମଧ୍ୟରୁ ମସ୍ତିଷ୍କ ଅନ୍ୟତମ । ଏହାର କାର୍ଯ୍ୟ ଯଦି ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ ତେବେ ଆମେ ଚୁକ୍ତର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥାଉ । ଏପରି କି ଅକାଳରେ ଜୀବନ ଚାଲିଯିବା ଆଶଙ୍କା ରହିଛି । ତେଣୁ ମସ୍ତିଷ୍କ କିପରି ଠିକ୍ ଭାବରେ କାମ କରିବ ସେ ନେଇ ଆମେ ସଚେତନ ରହିବା ନିହାତି ଦରକାର । ତେବେ ଏହାର କାର୍ଯ୍ୟ କିପରି ଆହୁରି ସକ୍ରିୟ ରହିବ ତାହା ପଛରେ ସରଳତା ଖାଦ୍ୟର ଭୂମିକା ରହିଛି ବୋଲି ଯୁନିଭର୍ସିଟି ଅଫ ବର୍ଲିନର ସ୍ନାୟୁଶାସ୍ତ୍ର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି । ଯେଉଁମାନେ ନିୟମିତ ସରଳତା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଥିଲେ ସେମାନଙ୍କ ମସ୍ତିଷ୍କର କାର୍ଯ୍ୟଧାରା ସର୍ବୋତ୍ତମ ଭାବରେ ପ୍ରଖର ରହିଥାଏ ବୋଲି ସେମାନେ ଏକ ଅନ୍ୟାନ୍ୟତମ ଚୁକ୍ତାବଳୀ ପ୍ରଖର ରହିଥାଏ ବୋଲି ସେମାନେ ଏକ



ସର୍ବୋତ୍ତମ ଭାବରେ ପ୍ରତିଦିନ ଖାଦ୍ୟ ଚାଲିକାରେ ତତକା ପରିଚରଣ ଏବଂ ଭିଟାମିନ୍ ସ୍ୱଳ୍ପ ଖାଦ୍ୟ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ ।

# ଦୀର୍ଘାୟୁ ଜୀବନ ଅନ୍ତରାଳେ...



ଡା. ବସନ୍ତ କୁମାର ସହା

ଜନ୍ମ ମାତ୍ରରେ ମୃତ୍ୟୁ ନିଶ୍ଚିତ । ମନୁଷ୍ୟ ବିଭିନ୍ନ କଷ୍ଟସାଧ୍ୟ, ଦୁଃସାଧ୍ୟ ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ହେଲେ ଦୁଃଖ, କ୍ଳେଶ, ଯନ୍ତ୍ରଣା ଓ ଅର୍ଥହାନି ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଥାଏ । ଭାରତୀୟ ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ତଥା ଆମ ହାତ ପାହାନ୍ତରେ ଉପଲବ୍ଧ ହେଉଥିବା ଏପରି କେତେକ ଉପାୟ ରହିଛି ଯାହାକୁ ଜଣେ ସାଧାରଣ ମଣିଷ ତାହାର ଜୀବନରେ ଉପଯୋଗ କରିପାରିବ । ଏହା ସ୍ୱଳ୍ପ ଜୀବନଯାପନରେ ସହାୟକ ହୋଇପାରିବ । ଜୀବନର ପୁଷ୍ପ ଲାଭ୍ୟ ହେଲା ଧର୍ମ, ଅର୍ଥ, କାମ, ମୋକ୍ଷ- ସାହାକୁ 'ଚତୁର୍ବର୍ଣ୍ଣ ଫଳ ପ୍ରାପ୍ତି' ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଆମ ଭାରତୀୟ ଚିକିତ୍ସା ଶାସ୍ତ୍ରରେ କିଛି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ରୋଗ ପାଇଁ କିଛି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଔଷଧିୟ ଔଷଧି ରହିଛି, ସାହାହି ଆମ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପକାରୀ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।



“ଆମେ ପ୍ରତିଦିନ ଜଳଖିଆ କିମ୍ବା ଭାତ, ଚୁଡ଼ି ଆଦି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଥାଉ । ବେଳେବେଳେ କାଗଜ, କାଗଜ ପ୍ଲେଟ୍, ଯେକୌଣସି ପତ୍ର ଆଦିରେ ଖାଇଥାଉ । ବହୁତ ଲୋକ ଖିଲ କିମ୍ବା ରସ ପାତ୍ରରେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି, କାରଣ ଏହି ପାତ୍ରଗୁଡ଼ିକୁ ସଫା କରିବା ସହଜ । କିନ୍ତୁ ଏହି ପାତ୍ର ଦ୍ୱାରା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଆମ ପାଇଁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅହିତକର । ଆମେ ସର୍ବଦା ସୁସ୍ଥ ରହିବା ପାଇଁ ସୁସ୍ୱାଦୁ ଓ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ । ମନୁଷ୍ୟ କେଉଁ ପାତ୍ରରେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ସୁସ୍ଥ ରହିବା ସହ ନାରୋଗ ଓ ଦୀର୍ଘାୟୁ ହୋଇପାରିବ ତାହା ଆୟୁର୍ବେଦୀୟ ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି ।”



ଯେପରି ନାରୋଗ ସାମ୍ୟ ନିମନ୍ତେ ଗାଈ କ୍ଷୀର ସେବନ, ଉତ୍ତମ ପାକ କ୍ରିୟା ପେଟରେ ବାୟୁ ବୃଦ୍ଧିକୁ ହ୍ରାସ ପାଇଁ କୁଆଣ୍ଡି ଖାଇବା, ରକ୍ତ ପରିଷ୍କାର ଓ ଚର୍ମ ରୋଗ ପାଇଁ ନିମପତ୍ର ଓ ହଳଦୀ, ଶରୀରରେ ରକ୍ତ ଗପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପାଇଁ ସଜନା ଶାଗ, ଶରୀର ପାତା କିମ୍ବା ଜ-ଏସ୍ ପେନ୍ ପାଇଁ ପ୍ରସାରିତା ପତ୍ରକୁ ବାଟି ସିଝାଇ ପିଇବା, ହଜମ ପାଇଁ ପୋଦିନା ଚଟଣି, ଅଣ୍ଡା କାଣ୍ଡ ପାଇଁ ମନୁ ଓ କୃଷ୍ଣ ବୁଲ୍ବୁଲ ରସ, ଦାଢ଼ ବିଷା ହେଲେ ଗୋଗା ଲବଙ୍ଗ କିମ୍ବା ଲବଙ୍ଗ ଚୈଳ ଆଦିର ପ୍ରୟୋଗ ଚରଣଗତ ଉପଶମ ଦେଇଥାଏ । ଭକ୍ତ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକ ବ୍ୟବହାର ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ରୁଚିତ ରୋଗ ଉପଶମ ହେବା ସହ ଆମ ଶରୀର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ପାଇଥାଏ । ଆମେ ପ୍ରତିଦିନ ଜଳଖିଆ କିମ୍ବା ଭାତ, ଚୁଡ଼ି

ଆଦି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଥାଉ । ବେଳେବେଳେ କାଗଜ, କାଗଜ ପ୍ଲେଟ୍, ଯେକୌଣସି ପତ୍ର ଆଦିରେ ଖାଇଥାଉ । ବହୁତ ଲୋକ ଖିଲ କିମ୍ବା ରସ ପାତ୍ରରେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି, କାରଣ ଏହି ପାତ୍ରଗୁଡ଼ିକୁ ସଫା କରିବା ସହଜ । କିନ୍ତୁ ଏହି ପାତ୍ର ଦ୍ୱାରା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଆମ ପାଇଁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅହିତକର । ଆମେ ସର୍ବଦା ସୁସ୍ଥ ରହିବା ପାଇଁ ସୁସ୍ୱାଦୁ ଓ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ । ମନୁଷ୍ୟ କେଉଁ ପାତ୍ରରେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ସୁସ୍ଥ ରହିବା ସହ ନାରୋଗ ଓ ଦୀର୍ଘାୟୁ ହୋଇପାରିବ ତାହା ଆୟୁର୍ବେଦୀୟ ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି । ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ନିମ୍ନରେ ସୂଚନା ଦିଆଗଲା । ମାଟି ପାତ୍ର : ମାଟି ପାତ୍ରରେ ଖାଦ୍ୟ ରୋଷେଇ କଲେ ଏହା ଅଧିକ ସାଦିଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ଏପରି

ପାତ୍ରରେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ରୋଗ ହେବାର ଆଶଙ୍କା କମ୍ ଥାଏ । ସୁନା ପାତ୍ର : ସୁନା ପାତ୍ରରେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ବିଦ୍ୟା, ବୁଦ୍ଧି ଓ ଆୟୁ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ ବୋଲି ଆୟୁର୍ବେଦୀୟ ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ଅଛି । ରୂପା ପାତ୍ର : ରୂପା ପାତ୍ରରେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ରୋଗ ହେବାର ଆଶଙ୍କା କମ୍ ଥାଏ । କଂସା ପାତ୍ର : କଂସା ପାତ୍ରରେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ନାରୋଗ ତଥା ଆୟୁ ବୃଦ୍ଧି ହେବାର ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ତନ୍ତ ପାତ୍ର : ତନ୍ତ ପାତ୍ରରେ କିଛି ଘଷା ପାଣି ରଖି ସେବନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଚର୍ମ ରୋଗ, ପେଟରେ ଏସିଡିଟିକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ରଖିଥାଏ । ତା'ସହ ଏପରି ପାତ୍ରରେ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ମନ ପବିତ୍ର

ରହିବା ସହ ଆୟୁ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ । ପିତ୍ତକ ପାତ୍ର : ପିତ୍ତକ ପାତ୍ରରେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ମନ ଶରୀର ଶାନ୍ତ ପବିତ୍ର ରହିବା ସହ ଆୟୁ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ । ରସ ପାତ୍ର : ରସ ପାତ୍ରରେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ମନରେ ମାନସିକ ତିକ୍ତା ବୃଦ୍ଧି ସହ ମନୁଷ୍ୟ ଚିତ୍ତିତ୍ୱା ସ୍ୱଭାବର ହୋଇଥାଏ । ଖିଲ କିମ୍ବା ଲୋହି ପାତ୍ର : ଲୋହି କିମ୍ବା ଖିଲ ପାତ୍ରରେ ପ୍ରତିଦିନ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ମନ ଅସ୍ଥିର, ପେଟରେ ବାୟୁ ବୃଦ୍ଧି ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ ଥାଏ । କଂସା ପାତ୍ର : କଂସା ପାତ୍ରରେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ମନ ଶାନ୍ତ, ପବିତ୍ର ରହିବା ସହ ଆୟୁ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ ବୋଲି ଏଥିରେ ଉଲ୍ଲେଖ ରହିଛି । ଏଥିରୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ଅନୁମେୟ ଯେ ବିଭିନ୍ନ ଧାତୁ ଦ୍ୱାରା ନିର୍ମିତ ପାତ୍ରର ମଧ୍ୟ ଆମ ଶରୀର ଉପରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ଲାଗି ସରଳ ନିରାକୃତ ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ଏହାଦ୍ୱାରା ଆମ ଶରୀର ସୁସ୍ଥ, ନାରୋଗ ହେବା ସହ ତାହା ଆମକୁ ଦୀର୍ଘାୟୁ ହେବାରେ ସହାୟକ ହୋଇପାରିବ ।

—ରୋଷ୍ଟା ସାମ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ର, ଚନ୍ଦ୍ରାହାଡ଼ି, ନବରଙ୍ଗପୁର  
ଫୋ : ୭୮୯୪୧୧୨୪୮୭

# ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ଲେମ୍ବୁପାଣି

ଲେମ୍ବୁ ପାଣିରେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ଉପକାରୀ ଗୁଣ ରହିଛି । ଏହାକୁ ନିୟମିତ ପିଇଲେ ତାହା ଆମ ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ପାଣିରେ ଭିଟାମିନ୍ 'ସି' ସହ ଆଣ୍ଡିଅକ୍ଟିଭାସ୍ଥିତ ଗୁଣ ଭରି ରହିଛି । ଲେମ୍ବୁପାଣି ପିଇଲେ ତାହା ସଂକ୍ରମଣ (ଇନଫେକ୍ସନ୍) ଆଶଙ୍କା କେତେକାଂଶରେ କମାଇଥାଏ । ସବୁଠାରୁ ଖାଦ୍ୟ କଥା ହେଲା, ଏହି ପାଣି ପେଟଜନିତ ସମସ୍ୟା ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପକାରୀ । ଏଥିରେ ଫୁଟୋନାଏଡ୍ ନାମକ ତତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି, ଯାହା ପେଟଜନିତ ସମସ୍ୟାରୁ କେତେକାଂଶରେ ଉପଶମ ଦେଇଥାଏ । ପ୍ରତିଦିନ ଗୁାସେ ଉତ୍ତମ ପାଣିରେ ଲେମ୍ବୁ ଚିତ୍ତିତ୍ୱ ସେଥିରେ ମଧୁ ମିଶାଇ ପିଅନ୍ତୁ । ଏହା ଶରୀରରେ ଚର୍ମ ଅଂଶକୁ ସରଳତା ରଖିଥାଏ । ତା'ସହ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ରୋଗୀ ଏହାକୁ ପିଇଲେ ତାହା ରକ୍ତଚାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖେ । ଲେମ୍ବୁ ପାଣିରେ ଥିବା ସାଇଟ୍ରିକ୍ ଏସିଡ୍ ଏବଂ ଭିଟାମିନ୍ 'ସି' ଅସ୍ଥିକୁ ମଜବୁତ ରଖିଥାଏ । ଶରୀରରେ ଜଳାୟତ୍ତ ଅଂଶକୁ ସରଳତା ରଖେ ଲେମ୍ବୁପାଣି ।



# ପ୍ରଖର ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ଲାଗି..



ଆମର ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି କିପରି ପ୍ରଖର ରହିବ ସେ ନେଇ ଆମେ ସଚେତନ ରହିବା ନିହାତି ଦରକାର । ସେ ନେଇ ସବୁଜ ତଥା ଭିଟାମିନ୍ ସ୍ୱଳ୍ପ ପରିଚରଣ ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ତା'ସହ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତିଜନିତ ସମସ୍ୟା ହେଲେ ତାତ୍କାଳିନ ସହ ପରାମର୍ଶ କରିବାକୁ ଭୁଲିବୁ ନାହିଁ । ହେଲେ ଏହାକୁ ଜୀବନଯାପନର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ଏହାଦ୍ୱାରା ଆମ ଶରୀର ସୁସ୍ଥ, ନାରୋଗ ହେବା ସହ ତାହା ଆମକୁ ଦୀର୍ଘାୟୁ ହେବାରେ ସହାୟକ ହୋଇପାରିବ ।



# ଅଣ୍ଡା ବିନ୍ଧା ଓ ମୋବାଇଲ୍

ମୋବାଇଲ୍ ବ୍ୟବହାର ଆଜିକାଲି ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତଙ୍କ ଜୀବନର ଏକ ଅଙ୍ଗ ପାଲଟି ଗଲାଣି । ହେଲେ ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ଏଥିସହ ଅଧିକ ସମୟ ଉପରେ ରହିଲେ ତାହା କେତେକ ସମସ୍ୟାରୁ ଡାକି ଆଣିଥାଏ । ଏହି ଚାଲିକାରେ ନିକଟରେ ଆଉ ଏକ ସାମ୍ୟ ସମସ୍ୟାକୁ ସାମିଲ କରାଯାଇଛି । ତାହା ହେଲା ଅଣ୍ଡା ବିନ୍ଧା । ନିକଟରେ ଫ୍ଲିଂଗିଂନ୍ ଯୁନିଭର୍ସିଟିର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥିବା ଏକ ଗବେଷଣାରୁ ଏଭଳି ତଥ୍ୟ ଲୋକଲୋଚନକୁ ଆସିଛି । ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ମୋବାଇଲ୍ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଅଣ୍ଡାଜନିତ ସମସ୍ୟା ରହିଛି କି ନାହିଁ ତାହାକୁ ତନ ତନ କରି ଚର୍ଚ୍ଚନା କରାଯାଇଥିଲା । ଆଣ୍ଡାଜନିତ ଭାବରେ ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରାୟ ଅର୍ଦ୍ଧାଧିକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରେ ଅଣ୍ଡାଜନିତ ସମସ୍ୟା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥିଲା ବୋଲି ରିପୋର୍ଟରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି । ଯେଉଁମାନେ ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ମୋବାଇଲ୍ ସହ ଜଡ଼ିତ ରହିଥିଲେ ସେମାନେ ପ୍ରାୟ ଗୋଟିଏ ସପ୍ତାହରେ ବସି ରହିଥାଆନ୍ତି । ଏହାର ପ୍ରଭାବ ଅଣ୍ଡା ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ ଏବଂ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ସେମାନେ ଅଣ୍ଡାଜନିତ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥାଆନ୍ତି । ତେଣୁ ଯଦି ଆପଣ କିଛି ସମୟ ଗୋଟିଏ ସପ୍ତାହରେ ବସିରହି ମୋବାଇଲ୍ ଦେଖିଛନ୍ତି ତେବେ ନିୟମିତ ସମୟ ଅନ୍ତରାଳରେ ଉଠି ଚଳି ଚଳାନ୍ତୁ କଲେ ଅଣ୍ଡାକୁ ଆରାମ ଲାଗିଥାଏ ।

# କ୍ଲିନ୍ କୋମେଷ୍ଟି

ଜୀବନକୋଷ୍ଟମାନଙ୍କ ପୁସ୍ତକରେ ଥିବା 'ଗ୍ଲାଇକୋଲ୍' ନାମକ ଶବ୍ଦକୁ ଅଧ୍ୟୟନ କରିବା ପାଇଁ ରାସାୟନିକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ସଂଶ୍ଳେଷଣ କରିବାକୁ ଲାଗିଲେ । ଏହି ପଦାର୍ଥଟି କର୍ମକ୍ଷେତ୍ର ରୋଗୀଙ୍କୁ କୋଇଲି-୧୯ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନାନାଦି ରୋଗ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ରହିଛି । ଥରେ ସେ ଏକ ସେମିନାରରେ ଜଣେ ଜର୍ମାନ ବୈଜ୍ଞାନିକ କିପରି ଜୀବନକୋଷ୍ଟମାନଙ୍କୁ 'ସିଆଲିକ୍ ଅମ୍ଳ'ର ଏକ ଅପ୍ରାକୃତିକ ତଥା ଭିନ୍ନ ଥିବା ଗୁପ୍ତ ପ୍ରଯୁକ୍ତି ଲାଗି

ପ୍ରସାରିତ କରୁଥିଲେ ତାହା ଶୁଣିଲେ । ଏହି ଅମ୍ଳଟିକୁ 'ଗ୍ଲାଇକୋଲ୍' ତିଆରି କରେ । ତେଣୁ ସେହି ପଦ୍ଧତି ଅନୁସରଣ କରି ଏକ ରାସାୟନିକ ହ୍ୟାଡେଲ ଥିବା 'ସିଆଲିକ୍ ଅମ୍ଳ' ପ୍ରଯୁକ୍ତି କରିବା ଲାଗି ଜୀବନକୋଷ୍ଟମାନଙ୍କୁ ପ୍ରସାରିତ କଲେ । ସେ ଏହାର ହ୍ୟାଡେଲ ସହିତ ଯୋଡ଼ିଦେଲେ ପ୍ରତିପାଣ୍ଡୁଶାଳ ଅଣ୍ଡା ତାହା ଜୀବନକୋଷ୍ଟ ମଧ୍ୟରେ ଯେଉଁଠି ଲୁଚା ରହିଛି ସେଠାକୁ ନିର୍ଗତ ହେଲା ଆଲୋକ । ଅତଏବ ତାହାକୁ ଅଧ୍ୟୟନ କରିବାର ବାଟ ଖୋଲିଗଲା । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଥିଲା 'କ୍ଲିନ୍ କୋମେଷ୍ଟି'ର ଏକ ଭିନ୍ନ ଗୁପ୍ତ । ସେ ଏହାକୁ 'ବାଇଓ-ଅପ୍ରୋଗୋନାଲ୍' ପ୍ରକ୍ରିୟା ବୋଲି କହିଲେ । ଏହା ହିଁ ତାଙ୍କୁ ଜିତିସହାୟରେ ଅଣ୍ଡା ମହିଳା ଗୁପ୍ତରେ ରାସାୟନ ବିଜ୍ଞାନରେ ନୋବେଲ ପୁରସ୍କାର ଜିତିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କଲା । ଏଥିପୂର୍ବରୁ ସେ ମଧ୍ୟ ୨୦୧୦ରେ ଲାଭ କରିଥିଲେ ପ୍ରଥମ ମହିଳା ଭାବେ ସମ୍ମାନଜନକ 'ଲେମ୍ବଲସ୍' ଏମଟିଆଇ' ପୁରସ୍କାର ।

—ପ୍ର. ରମେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ପରିଡା  
ଭସା ନିବାସ, ୧୨୪/୨୪୪୪, ଖଣ୍ଡଗିରି ବିହାର, ଭୁବନେଶ୍ୱର-୭୫୦

# ଲୋ ବୁଡ଼ପ୍ରେସର

ସାଧାରଣତଃ ବୁଡ଼ ପ୍ରେସର ବା ରକ୍ତଚାପ ବୁଡ଼ ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ—ଲୋ ବୁଡ଼ପ୍ରେସର ଏବଂ ହାଇ ବୁଡ଼ ପ୍ରେସର । ତେବେ ଏପରି ସାମ୍ୟ ସମସ୍ୟାକୁ ଆଦୌ ଅବହେଳା କରିବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ନିୟମିତ ସମୟ ଅନ୍ତରାଳରେ ଏହାକୁ ମାପି ନେବା ସହ ତାତ୍କାଳିନ ପରାମର୍ଶ ଅନୁସାରେ ଔଷଧ ଖାଇବା ଦରକାର । ତେବେ ଲୋ ବୁଡ଼ପ୍ରେସର ପ୍ରତି ଅଧିକ ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହାଠାରୁ ନିଜକୁ ଦୂରେଇ ରଖିବା ଲାଗି ଆଇରନସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ । ଏହାବ୍ୟତୀତ ପାଲବରସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ଓଷ୍ଡ୍ ଏପରି ଭୋଗୀକ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପକାରୀ । ତାହା ଚକୋଲେଟ୍



ଲୋ ପ୍ରେସରକୁ ଅନେକାଂଶରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରତିଦିନ ଯଦି ବୁଡ଼ ପାଖୁଡ଼ା ରଖିବା ଖାଆନ୍ତି ତେବେ ଏହି ପ୍ରେସର କେତେକାଂଶରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରହିଥାଏ । ଖାଦ୍ୟ ଚାଲିକାରେ ଅଳ୍ପ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ ।

# ସ୍ୱା ସ୍ଥ୍ୟ ସୂଚନା

▶ ଆଜିକାଲି ଅନେକ କିଛି ରୋଗୀ ପ୍ରାଥମିକ ଉପଚାର ପାଇଁ ଘରେ କିଛି ମେଡିସିନ୍ ରଖିଥାଆନ୍ତି । ହେଲେ ଏହାପୂର୍ବରୁ ତାତ୍କାଳିନ ସହ ଭଲ ଭାବରେ ପରାମର୍ଶ କରିବାକୁ ଭୁଲିବୁ ନାହିଁ ।  
▶ କେତେକ ରୋଗୀର ଚିକିତ୍ସା ସମୟରେ ତାତ୍କାଳିନ ଖାଦ୍ୟପେୟ ଏପରି କି ଜୀବନଶୈଳୀ ପ୍ରାଥମିକ ଉପଚାର ପାଇଁ ଘରେ କିଛି ମେଡିସିନ୍ ରଖିଥାଆନ୍ତି । ହେଲେ ଏହାପୂର୍ବରୁ ତାତ୍କାଳିନ ସହ ଭଲ ଭାବରେ ପରାମର୍ଶ କରିବାକୁ ଭୁଲିବୁ ନାହିଁ ।  
▶ କେତେକ ରୋଗୀର ଚିକିତ୍ସା ସମୟରେ ତାତ୍କାଳିନ ଖାଦ୍ୟପେୟ ଏପରି କି ଜୀବନଶୈଳୀ ପ୍ରାଥମିକ ଉପଚାର ପାଇଁ ଘରେ କିଛି ମେଡିସିନ୍ ରଖିଥାଆନ୍ତି । ହେଲେ ଏହାପୂର୍ବରୁ ତାତ୍କାଳିନ ସହ ଭଲ ଭାବରେ ପରାମର୍ଶ କରିବାକୁ ଭୁଲିବୁ ନାହିଁ ।  
▶ କେତେକ ରୋଗୀର ଚିକିତ୍ସା ସମୟରେ ତାତ୍କାଳିନ ଖାଦ୍ୟପେୟ ଏପରି କି ଜୀବନଶୈଳୀ ପ୍ରାଥମିକ ଉପଚାର ପାଇଁ ଘରେ କିଛି ମେଡିସିନ୍ ରଖିଥାଆନ୍ତି । ହେଲେ ଏହାପୂର୍ବରୁ ତାତ୍କାଳିନ ସହ ଭଲ ଭାବରେ ପରାମର୍ଶ କରିବାକୁ ଭୁଲିବୁ ନାହିଁ ।  
▶ କେତେକ ରୋଗୀର ଚିକିତ୍ସା ସମୟରେ ତାତ୍କାଳିନ ଖାଦ୍ୟପେୟ ଏପରି କି ଜୀବନଶୈଳୀ ପ୍ରାଥମିକ ଉପଚାର ପାଇଁ ଘରେ କିଛି ମେଡିସିନ୍ ରଖିଥାଆନ୍ତି । ହେଲେ ଏହାପୂର୍ବରୁ ତାତ୍କାଳିନ ସହ ଭଲ ଭାବରେ ପରାମର୍ଶ କରିବାକୁ ଭୁଲିବୁ ନାହିଁ ।  
▶ କେତେକ ରୋଗୀର ଚିକିତ୍ସା ସମୟରେ ତାତ୍କାଳିନ ଖାଦ୍ୟପେୟ ଏପରି କି ଜୀବନଶୈଳୀ ପ୍ରାଥମିକ ଉପଚାର ପାଇଁ ଘରେ କିଛି ମେଡିସିନ୍ ରଖିଥାଆନ୍ତି । ହେଲେ ଏହାପୂର୍ବରୁ ତାତ୍କାଳିନ ସହ ଭଲ ଭାବରେ ପରାମର୍ଶ କରିବାକୁ ଭୁଲିବୁ ନାହିଁ ।  
▶ କେତେକ ରୋଗୀର ଚିକିତ୍ସା ସମୟରେ ତାତ୍କାଳିନ ଖାଦ୍ୟପେୟ ଏପରି କି ଜୀବନଶୈଳୀ ପ୍ରାଥମିକ ଉପଚାର ପାଇଁ ଘରେ କିଛି ମେଡିସିନ୍ ରଖିଥାଆନ୍ତି । ହେଲେ ଏହାପୂର୍ବରୁ ତାତ୍କାଳିନ ସହ ଭଲ ଭାବରେ ପରାମର୍ଶ କରିବାକୁ ଭୁଲିବୁ ନାହିଁ ।





