



ଆଧୁନିକାରୀଙ୍କ ୧୫ ଦଶା ଦାବି

ଆଶ୍ରିତ୍ତିମିନେଶନ ପୁଣ୍ଡରୀ
 ମୁକ୍ତମେଣ୍ଟ ଆୟୋଜନକାମାନଙ୍କ
 ପକ୍ଷରୁ ସୋମବାର ୧୯ ଦିନ ଦାବି
 ନେଇ ଅସହଯୋଗ ଆୟୋଜନକୁ
 ଜୋରଦାର କରାଯାଇଛି । ରବିବାର
 ସେମାନେ କେବଳ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ
 ଶୋଖ ହାସିନାଙ୍କ ଇପ୍ରଦା ଦାବିରେ
 ରାତ୍ରାକୁ ଓହ୍ଲାଇଟ୍‌ଲୋ ସୋମବାର
 ଆଶିଷକା ୧୯ ଦିନ
 ଦାବିଗୁଡ଼ିକ ହେଲା:

ଯିବେ ନାହିଁ ।
 ୯. ସାଧାରଣ ପରିବହନ ଶୋ ବୟ
 ରହିବ ।
 ୧୦. ଜରୁରୀ ନେଶନଦେଶ ପାଇଁ
 ବ୍ୟାଙ୍ଗପୁଡ଼ିକ କେବଳ ରବିବାର ଖୋଲା
 ରହିବ ।
 ୧୧. ପୋଲିସ କୌଣସି ପ୍ରାଚୋକଳ,
 ଦଙ୍ଗା କିମ୍ବା ବିଶେଷ ପ୍ଲୁଟି କରିବେ ନାହିଁ ।
 ୧୨. ଦେଶରୁ ଗୋଟିଏ ବିଶକା
 ବାହାରକୁ ନାହିଁ କିମ୍ବା ବିଦେଶୀ

୧. କେହି ଜିଛି ଟିକିଥ ଦେବେ ନାହିଁ ।
 ୨. କୌଣସି ପ୍ରକାର ବ୍ୟବହାର୍ୟ ବିଲୁ
ପୋଠ କରିବେ ନାହିଁ ।
 ୩. ସମୟ ସରକାରୀ ଓ ଘରୋଜ
ଅନୁଷ୍ଠାନ, କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ, କୋର୍ଟ,
କଳକାରିଗାନ୍ଧୀ ବନ୍ଦ ରହିବ ।
କର୍ମଚାରୀମାନେ ଅଧିକ ନ ଯାଇ ମାସ
ଶ୍ରୋଷରେ ସେମାନଙ୍କ ଦରମା ନେବେ ।
 ୪. ଶିକ୍ଷା ନୂଷ୍ଠାନମୁକ୍ତିକ ବନ୍ଦ ରହିବ ।
 ୫. ପ୍ରବାସୀମାନେ ବ୍ୟାକିଙ୍ଗ
ଚ୍ୟାମେଲୁମୁକ୍ତିକ ଦେଇ ଅର୍ଥରାଶି
ପଠାଇବେ ନାହିଁ ।
 ୬. ସମୟ ସରକାରୀ ସଭା, ସେମିନାର
ଓ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ବର୍ଜନ କରାଯିବ ।
 ୭. ବନର କର୍ମଚାରୀମାନେ କାର୍ଯ୍ୟ
ବନ ରଖିବା ସହ ପଣ୍ଡ୍ୟବ୍ୟ ଲୋଡ଼
ଅନ୍ତଳୋଡ କରିବେ ନାହିଁ ।
 ୮. ମିଲୁ ଓ ପ୍ରୟକ୍ରିଯୁଭିକ ବନ୍ଦ ରହିବ ।
ଆରଏମଞ୍ଜ କର୍ମଚାରୀମାନେ କାମକୁ
 ୯. ବିଜ୍ଞାନ ଏବଂ ନୌସେନାକୁ ବାଦ
ଦେଲେ ଅନ୍ୟ ବଳମୁକ୍ତିକ କ୍ୟାଣନମେଣ୍ଟ
ବାହାରେ ପ୍ଲାଟିକ କରିବେ ନାହିଁ । ଜିବ
ଏବଂ ନୌସେନା ଯବାନମାନେ
ସେମାନଙ୍କ ବାରାକ ଓ ଉପକୂଳ
ଅଞ୍ଚଳରେ ରହିବେ ।
 ୧୦. ଅମଲାମାନେ ସାତିବାଳୟ, ଡିପ୍ଇ
କିମ୍ୟ ଉପଜିଲା କାର୍ଯ୍ୟାଳୟକୁ ନିବେ ନାହିଁ ।
 ୧୧. ବିଳାସପୂର୍ଣ୍ଣ ପାମାଗ୍ରା ଦୋକାନ,
ଶୋପ୍ହାଲ୍ ଦୋକାନ, ହୋଟେଲ,
ମୋଟେଲ, ରେସ୍ଟୋରଣ୍ଟ ବନ୍ଦ ରହିବ ।
ତେବେ ହିଟାଲ, ଓପିଷଧ ଟିଲ୍, ଜଗୁରା
ପରିବହନ ସେବା, ଆମ୍ବଲାବ୍ର ସେବା,
ଅଗିଶମ, ଶଣାଧମ, ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ
ପାମାଗ୍ରା ପରିବହନ, ଜଗୁରା ଜଣନେତ୍ର
ସେବା, ଜଗୁରା ଟିଲ୍ଟ ସାହାଯ୍ୟ ଏବଂ
ପ୍ଲୁଟିରେ ଥିବା ଅଧିକରଣ ଓ କର୍ମଚାରୀଙ୍କ
ପରିବହନକୁ ଉପରୋକ୍ତ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀରୁ
ବାଦ ଦିଆଯାଇଛି ।

ଫର୍ମ ଯମତାସୀନ, ମାଟେକୀୟ ପକ୍ଷାଧିକୀ

ଭାକ୍ତା/ମୁଆଦିଲ୍ଲୀ, ଫାର୍ମ(ପି.ଟି.)



ବାଲାଦେଶର ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ଶେଖ୍ ମୁଜିବୁର ରହମାନଙ୍କ ପ୍ରତିମର୍ତ୍ତିକୁ ହାତୁଡ଼ିରେ ଭାଙ୍ଗାଇଛନ୍ତି ଜଣେ ବିକ୍ଷେପକାରୀ ।

ନିଆଁର ଘିଅ ଭାକିଥୁଲେ ହାସିନା

ଏକଦା ବାଂଲାଦେଶକୁ ସାମରିକ
ଶୀଘ୍ରମରୁ ରକ୍ଷା କରିଥିବା ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ
ଶେଖ ହାସିନାଙ୍କ ଗୋଟିଏ ମନ୍ତ୍ର୍ୟ
ସେନା ହାତକୁ କ୍ଷମତା ବଡ଼ାଇଦେଇଛି ।
ଦେଶରେ ସଂରକ୍ଷଣ ବିରୋଧୀ
ହିଁସା ଥମି ଆସୁଥୁବାବେଳେ
ହାସିନା କହିଥିଲେ, ଯଦି ସ୍ଵାଧୀନତା
ସଂଗ୍ରାମୀଙ୍କ ନାହୁଣୀନାଟି ସଂରକ୍ଷଣ
ସୁବିଧା ନ ପାଇବେ ତେବେ କିଏ
ପାଇବ ? ରଜକରଙ୍କ ବଂଶଧର
ପାଇବେ କି ବୋଲି ସେ ଦେଶବାସୀଙ୍କୁ
ପ୍ରଶ୍ନ କରିଥିଲେ । ବିଷ୍ଣୋଉକାରୀମାନେ
ନ ମାନିଲେ ଦୁଁ କିଛି କରିପାରିବି ନାହିଁ ।
ସେମାନେ ବିଷ୍ଣୋଉ ଜାରି ରଖୁପାରନ୍ତି ।
ବିଷ୍ଣୋଉକାରୀ ଯଦି ସମ୍ପତ୍ତି ନଷ୍ଟ କିମ୍ବା
ପୋଲିସରୁ ଆକ୍ରମଣ କରନ୍ତି, ତେବେ
ଆଜନ ତା' କାମ କରିବ । ଆମେ କିଛି



ରାଜନୀତିକୁ ଫେରିଦେନି ହାସିନା

ବାଳାଦେଶର ବିଦୟାୟୀ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଶେଖ୍
ହାସିନୀ ଆଉ ରାଜନାତକ୍ଷୁ ଫେରିବେ ନାହିଁ
ବୋଲି ତାଙ୍କ ପୁଆଁ ତଥା ପୂର୍ବତନ ସରକାରୀ
ଉପଦେଶ୍ୱୀ ସାଙ୍ଗାବ ଥୁଣେଦ ଜୟ
ସୋମବାର ଲକ୍ଷ୍ମନରେ ଏକ ଗଣମାଧ୍ୟମକୁ
ସାକ୍ଷାତକାର ଦେଇ କହିଛନ୍ତି । ପରିବାରର
ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କ ପରାମର୍ଶକ୍ରମେ ହାସିନୀ

ନିଜ ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ଦେଶ ଛାଡ଼ିଛନ୍ତି । ୧୯
ବର୍ଷର କଠିନ ପରିଶ୍ରମ ବଳରେ ହାସିନୀ
ଗରିବ ବାଳାଦେଶର ଯଥେଷ୍ଟ ବିକାଶ
କରିଥିଲୋ । ଏହା ସବେ ସଂଖ୍ୟାଲିଙ୍ଗ
ପାଇଁ ତାଙ୍କ ବିରୋଧରେ ଆନ୍ଦୋଳନ
ମୁଣ୍ଡ ଚେକିଲା । ସେଥିପାଇଁ ସେ ଅତ୍ୟନ୍ତ
ପୁଷ୍ଟ ବୋଲି ପୁଆଁ ଜୟ କହିଛନ୍ତି ।

ଦେଲର ପୁକୁଳିବେ ଖାଲେଦା ଜିଆ



ବୋଲି ମଧ୍ୟ ନିଷ୍ପତ୍ତି ହୋଇଛି । ୨୦୧୮ ରେ
ଏକ ଦୂର୍ଦ୍ଵାରି ମାମଲାରେ ୧୭ ବର୍ଷ ଜେଳ
ଦଶ୍ତାଦେଶ ପାଇଥିବା ଖାଲେବାଳୀ
ସ୍ବାଷ୍ଟ୍ୟ ଖରାପ ଥିବାରୁ ତାଙ୍କୁ ଏକ ଆବଦମ୍ଭ

ହତ୍ୟାକାରୀଙ୍କୁ ଆଇନର କାଠଗଡ଼ାକୁ ନିଆସିବି: ସେନାମୁଖୀ



ଶେଖ ହାସିନାଙ୍କ ଲୟପା ପରେ ଦେଶରେ
କୌଣସି ପ୍ରକାର ଜରୁରୀ ଛୁଟି ଉପରୁ ନ
ଥିବା ସେନା ମୂଖ୍ୟ କେନେରାଳ ଓ୍ବାକର-
ଉଙ୍ଗ-ଜମାନ କହିଛନ୍ତି । ଛୁଟି ଶାନ୍ତ ରହିଲେ
ଏମର୍ବେଳୁ ଜାରିର ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ ।
ସେନ୍ୟବାହିନୀ ଅନ୍ତରାଣ ସରକାର
ଗଢ଼ି ଦେଶକୁ ପରିଚାଳନା କରିବ ।
ସମସ୍ତ ହତ୍ୟାକାରୀ ଏବଂ ଅପରାଧୀଙ୍କୁ
ଆଜନର କାଠଗଡ଼ାକୁ ନିଆୟିବ ବୋଲି
ସେନାମୂଖ୍ୟ କହିଛନ୍ତି । ଦେଶବାସୀ
ବିଶ୍ଵାସିତ ନ ହେବା ଏବଂ ସେନ୍ୟବାହିନୀ
ଉପରେ ଆଶ୍ଵା ରଖିବାକୁ ସେ ନିରେଦନ
କରିଛନ୍ତି । ସେନା କିମ୍ବା ପୋଲିସ ବୁଲି
ଚଳାଇବେ ନାହିଁ । ଜନସାଧାରଣଙ୍କ ସବୁ
ଦିକ୍ଷିତ୍ବ ଗହଣ କରି ତା'ର କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା



ଦିଲ୍ଲୀପୁଣ୍ଡବାଳା
ହାଇକମିଶନରେ
କଡ଼ା ସ୍ଵରକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥା

ବାଳାଦେଶ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ
 ପଦରୁ ଶେଖ ହାସିନା ଲକ୍ଷ୍ମୀପା
 ଦେବା ପରେ ସେନା କ୍ଷମତା
 ହାତକୁ ନେଇଛି । ଏଭଳି ସ୍ଥିତିରେ
 ଦୂଆଦିଲ୍ଲୀରେ ଥୁବା ବାଲାଦେଶ
 ହାଇକମିଶନରେ ସୁରକ୍ଷା ବଡ଼ାଇ
 ଦିଆଯାଇଛି । କମିଶନ ବାହାରେ
 ଅଧିକ ବ୍ୟାରିକେଡ୍ ଲଗାଯିବା ସହ
 ବହୁଶର୍ଣ୍ଣ୍ୟାରେ ପୋଲିସ୍କ୍ରୂ ମୁଚ୍ୟନ
 କରାଯାଇଛି । ଏଥୁସହିତ ହାସିନା
 ଦିଲ୍ଲୀ ଆସିବା ସମ୍ବାନାକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ
 ରଖି ଲଦିଗା ଗାନ୍ଧି ଅନ୍ତର୍ଜାଗ୍ରୀ
 ବିମାନବନ୍ଦର ବାହାରେ ମଧ୍ୟ
 ଦିଶା ପୋଟି ଦୋଷପାତ୍ରି



Digitized by srujanika@gmail.com

ବାଂଗା ସୀମାରେ କିନ୍ତୁ ସଙ୍ଗେ

ବାଳାଦେଶରେ ହିଂସାମୂଳକ ଆଦୋଳନ ଜାରି ରହିଥିବାବେଳେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଶେଖ ହାସିନା ଲୟୁପା ଦେବା ପରେ ଦେଶ ଛାଡ଼ି ଚାଲିଯାଇଛନ୍ତି । ବାଳାଦେଶଙ୍କ ଅନୁପ୍ରବେଶକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ଭାରତ-ବାଳାଦେଶ ମଧ୍ୟରେ ରହିଥିବା ୪,୦୧୭ କିଲୋମିଟର ସାମାରେ ସୋମବାର ହାଇଆଲଟରେ ରଖାଯାଇଛନ୍ତି । ସମସ୍ତ ବିଷସଧି ଯବାନଙ୍କୁ ତୁରନ୍ତ ସାମାନ୍ୟ ଯିବା ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଯାଇଛନ୍ତି । ସାମାରେ ନିଯୋଜିତ ଥିବା ସବୁ ଯବାନଙ୍କ ଛୁଟି ବାଟିଲ ହୋଇଛନ୍ତି । ବିଷସଧି ମହାନିର୍ଦ୍ଦେଶକ(କାମଚାଳା) ଦଳଜିତ ସିଂ ଚୌଧୁରୀ ଓ ଅନ୍ୟ ବିରକ୍ଷକ କମାଣ୍ଡୁଟାମେ ସମୀକ୍ଷା କରୁଛନ୍ତି । ସମସ୍ତ ପିଲ୍ଲା କମାଣ୍ଡୁ ସାମାନ୍ୟ ଯିବା ପାଇଁ କୁହାଯାଇଛନ୍ତି । ବାଳାଦେଶକୁ ଲାଗି ପଣ୍ଡମବଜର ୨,୨୧୩ କିଲୋମିଟର ସାମାରେ ରହିଥିବାବେଳେ ତ୍ରିପୁରାରେ ୮୫୩ କି.ମି., ମେଘାଲୟରେ ୪୪୩ କି.ମି., ଆସାମରେ ୨୭୭ କି.ମି. ଏବଂ ମିଜୋରାମର

ସଂଖ୍ୟାପରେ

ଓଡ଼ିଶା ନର୍ତ୍ତା କର୍ମଚାରୀ ସଂଘର
କଲାବ୍ୟାକ୍ ପରିଧାନ ଚେତାବନୀ

ଓଡ଼ିଆ ଭାଷା ପ୍ରକିଳଣ ମେଲେ ସରକାରୀ ବାବୁ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ଶାର୍ଥ (ଅସମାପିକା ପାତ୍ର)

ଓଡ଼ିଶା ନର୍ତ୍ତା କର୍ମଚାରୀ ସଂଘର ଜାଗଯୁଗରେ ସାଧାରଣ ପରିଷଦ ହେଲେ ଯୋମବାର ଅନୁଷ୍ଠାନିକ ହୋଇଯାଇଛି। ଏହି ବେଳେ ରାଜ୍ୟ ଓ ସମୟ ଜିଲ୍ଲାର ପ୍ରତିଧିମାନେ ଯୋଗଦେଇ ସେମାନଙ୍କ ଦବି ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆଲୋଚନା କରିଥିଲା। ଗତ ତୁଳାର ଫରେ ସରକାରଙ୍କୁ ଦ୍ୟାଯାଇଥିବା ୧୦ ଦିନ ଦିନ ବିବିଧ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରତିକଳିତା ହେଉ ନ ଥାରୁ ଅପାର ୧୪ ତାରିଖରୁ ରାଜ୍ୟର ସମୟ ନର୍ତ୍ତା ଅନ୍ତିମ କଲା ସାଧାରଣ ପରିଧାନ କରିବାରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ। ୨୨ ତାରିଖରୁ ରୋଗେବାରେ ବାଧା ନ ଦେଇ ଆଦୋଳନ କରିବେ ଓ ୨୭ ତାରିଖରୁ ଅନୁଷ୍ଠାନିକ ସମୟ ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟ ବନ୍ଦ ଆବଶ୍ୟକ ହେଉଥିଲା। ବାରାନ୍ଦିର ପରିଷଦ ପରିଷଦ ହେଉ ନ ଥାରୁ ଅପାର ୧୪ ତାରିଖରୁ ରାଜ୍ୟର ସମୟ ନର୍ତ୍ତା ଅନ୍ତିମ କଲା ସାଧାରଣ ପରିଧାନ କରିବାରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ।

ଆଞ୍ଜଳିକ ବିକାଶ ପରିଷଦ
ପକ୍ଷରୁ ଚାରାରୋପଣ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ଶାର୍ଥ (ଅସମାପିକା ପାତ୍ର)

କମିଷ୍ଟି ଶିକ୍ଷକ (କ୍ଷେତ୍ରିକ) ନିମ୍ନଲିଖିତ ପାଇଁ ଜିଲ୍ଲାର ଭୁବନେଶ୍ୱର ତାଳିକା ଯୋମବାର ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି। କେବଳ ଏହି ଜିଲ୍ଲାର ଭୁବନେଶ୍ୱର ତାଳିକା ଯୋମବାର ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି।

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ଶାର୍ଥ (ଅସମାପିକା ପାତ୍ର)

ବାରାନ୍ଦିର ସମ୍ବନ୍ଧରେ ବ୍ୟାପକ ପରିଷଦ ପରିଷଦ ହେଉଥିଲା। ଏହି ବ୍ୟାପକ ପରିଷଦ ହେଉଥିଲା। ଏହି ବ୍ୟାପକ ପରିଷଦ ହେଉଥିଲା। ଏହି ବ୍ୟାପକ ପରିଷଦ ହେଉଥିଲା। ଏହି ବ୍ୟାପକ ପରିଷଦ ହେଉଥିଲା।

ମୁଖ୍ୟ ଭୁବନେଶ୍ୱର, ଶାର୍ଥ (ମୁଖ୍ୟ ପରିଷଦ ପାତ୍ର)

ଆଞ୍ଜଳିକ ବିକାଶ ପରିଷଦ ପକ୍ଷରୁ ଚାରାରୋପଣ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ଶାର୍ଥ (ଅସମାପିକା ପାତ୍ର)

ମୁଖ୍ୟ ଭୁବନେଶ୍ୱର, ଶାର୍ଥ (ମୁଖ୍ୟ ପରିଷଦ ପାତ୍ର)

ଆଞ୍ଜଳିକ ବିକାଶ ପରିଷଦ
ପକ୍ଷରୁ ଚାରାରୋପଣ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ଶାର୍ଥ (ଅସମାପିକା ପାତ୍ର)

ମୁଖ୍ୟ ଭୁବନେଶ୍ୱର, ଶାର୍ଥ (ମୁଖ୍ୟ ପରିଷଦ ପାତ୍ର)

ଆଞ୍ଜଳିକ ବିକାଶ ପରିଷଦ
ପକ୍ଷରୁ ଚାରାରୋପଣ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ଶାର୍ଥ (ଅସମାପିକା ପାତ୍ର)

ମୁଖ୍ୟ ଭୁବନେଶ୍ୱର, ଶାର୍ଥ (ମୁଖ୍ୟ ପରିଷଦ ପାତ୍ର)

ଆଞ୍ଜଳିକ ବିକାଶ ପରିଷଦ
ପକ୍ଷରୁ ଚାରାରୋପଣ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ଶାର୍ଥ (ଅସମାପିକା ପାତ୍ର)

ମୁଖ୍ୟ ଭୁବନେଶ୍ୱର, ଶାର୍ଥ (ମୁଖ୍ୟ ପରିଷଦ ପାତ୍ର)

ଆଞ୍ଜଳିକ ବିକାଶ ପରିଷଦ
ପକ୍ଷରୁ ଚାରାରୋପଣ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ଶାର୍ଥ (ଅସମାପିକା ପାତ୍ର)

ମୁଖ୍ୟ ଭୁବନେଶ୍ୱର, ଶାର୍ଥ (ମୁଖ୍ୟ ପରିଷଦ ପାତ୍ର)

ଆଞ୍ଜଳିକ ବିକାଶ ପରିଷଦ
ପକ୍ଷରୁ ଚାରାରୋପଣ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ଶାର୍ଥ (ଅସମାପିକା ପାତ୍ର)

ମୁଖ୍ୟ ଭୁବନେଶ୍ୱର, ଶାର୍ଥ (ମୁଖ୍ୟ ପରିଷଦ ପାତ୍ର)

ଆଞ୍ଜଳିକ ବିକାଶ ପରିଷଦ
ପକ୍ଷରୁ ଚାରାରୋପଣ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ଶାର୍ଥ (ଅସମାପିକା ପାତ୍ର)

ମୁଖ୍ୟ ଭୁବନେଶ୍ୱର, ଶାର୍ଥ (ମୁଖ୍ୟ ପରିଷଦ ପାତ୍ର)

ଆଞ୍ଜଳିକ ବିକାଶ ପରିଷଦ
ପକ୍ଷରୁ ଚାରାରୋପଣ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ଶାର୍ଥ (ଅସମାପିକା ପାତ୍ର)

ମୁଖ୍ୟ ଭୁବନେଶ୍ୱର, ଶାର୍ଥ (ମୁଖ୍ୟ ପରିଷଦ ପାତ୍ର)

ଆଞ୍ଜଳିକ ବିକାଶ ପରିଷଦ
ପକ୍ଷରୁ ଚାରାରୋପଣ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ଶାର୍ଥ (ଅସମାପିକା ପାତ୍ର)

ମୁଖ୍ୟ ଭୁବନେଶ୍ୱର, ଶାର୍ଥ (ମୁଖ୍ୟ ପରିଷଦ ପାତ୍ର)

ଆଞ୍ଜଳିକ ବିକାଶ ପରିଷଦ
ପକ୍ଷରୁ ଚାରାରୋପଣ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ଶାର୍ଥ (ଅସମାପିକା ପାତ୍ର)

ମୁଖ୍ୟ ଭୁବନେଶ୍ୱର, ଶାର୍ଥ (ମୁଖ୍ୟ ପରିଷଦ ପାତ୍ର)

ଆଞ୍ଜଳିକ ବିକାଶ ପରିଷଦ
ପକ୍ଷରୁ ଚାରାରୋପଣ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ଶାର୍ଥ (ଅସମାପିକା ପାତ୍ର)

ମୁଖ୍ୟ ଭୁବନେଶ୍ୱର, ଶାର୍ଥ (ମୁଖ୍ୟ ପରିଷଦ ପାତ୍ର)

ଆଞ୍ଜଳିକ ବିକାଶ ପରିଷଦ
ପକ୍ଷରୁ ଚାରାରୋପଣ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ଶାର୍ଥ (ଅସମାପିକା ପାତ୍ର)

ମୁଖ୍ୟ ଭୁବନେଶ୍ୱର, ଶାର୍ଥ (ମୁଖ୍ୟ ପରିଷଦ ପାତ୍ର)

ଆଞ୍ଜଳିକ ବିକାଶ ପରିଷଦ
ପକ୍ଷରୁ ଚାରାରୋପଣ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ଶାର୍ଥ (ଅସମାପିକା ପାତ୍ର)

ମୁଖ୍ୟ ଭୁବନେଶ୍ୱର, ଶାର୍ଥ (ମୁଖ୍ୟ ପରିଷଦ ପାତ୍ର)

ଆଞ୍ଜଳିକ ବିକାଶ ପରିଷଦ
ପକ୍ଷରୁ ଚାରାରୋପଣ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ଶାର୍ଥ (ଅସମାପିକା ପାତ୍ର)

ମୁଖ୍ୟ ଭୁବନେଶ୍ୱର, ଶାର୍ଥ (ମୁଖ୍ୟ ପରିଷଦ ପାତ୍ର)

ଆଞ୍ଜଳିକ ବିକାଶ ପରିଷଦ
ପକ୍ଷରୁ ଚାରାରୋପଣ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ଶାର୍ଥ (ଅସମାପିକା ପାତ୍ର)

ମୁଖ୍ୟ ଭୁବନେଶ୍ୱର, ଶାର୍ଥ (ମୁଖ୍ୟ ପରିଷଦ ପାତ୍ର)

ଆଞ୍ଜଳିକ ବିକାଶ ପରି

ଶ୍ରୀନ୍ୟପାନ ପୁତ୍ରକଣ୍ଠକ ଦୂରକର୍ତ୍ତବ୍ୟ



-ଡା. ନରେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ଆଚାର୍ଯ୍ୟ

ପ୍ରତ୍ୟେକ ନାରୀ ମାତୃତ୍ୱ ଲାଭ
କରିବାକୁ ଏକ ଶିଶୁରଙ୍ଗର ବରଦା
ହିସାବରେ ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । ଏହି
ସମୟରେ ସେ ଅନାବିଳ ମାତୃତ୍ୱର
ଅମୃତଧାରା ଶିଶୁକୁ ସ୍ଵନ୍ୟପାନ
କରାଇ ଚରମ ଉତ୍ସୁକ ଲାଭକରେ ।

ଶିଶୁର ଜନ୍ମ ପରେ ମା’
ମନ ଆଶା ଓ ଆଶଙ୍କାରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ
ହୋଇଯାଏ । ସନ୍ତାନ ପାଇଁ
ତା’ର ପ୍ରମୁଖ ଖାଦ୍ୟ ଉପଯୁକ୍ତ
ପରିମାଣର ହେଉଛି କି ନାହିଁ,
ଏହି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇ ସେ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ
ଶିଶୁଟେ ହୋଇପାରିବ ତ ଜଣେଦି
ସନ୍ଦେହରେ ଥାଏ । ସେଥାପାଇଁ
ମା’ ସମୟକୁ ଉପଦେଶ ଆଗ୍ରହ
ସହକାରେ ଝଣିଥାଏ । ବିଶେଷକଟି
ଡାକ୍ତର, ନର୍ତ୍ତ, ଆଶାକର୍ମୀ ତଥା
ନିଜର ମା’ ଓ ଶାଶ୍ଵତ ହେଲେ ପ୍ରଥମ
ଉପଦେଶ୍ୱ୍ୱା । ଶିଶୁଟି ଜୀବନର
ପ୍ରଥମ ୨୭୦ଦିନ ମାତୃଗର୍ଭରେ
ଓ ପରବର୍ତ୍ତୀ ୧୮୦ ଦିନ ମାତାର
କ୍ରୋତ୍ତରେ ସ୍ଵନ୍ୟପାନ କରି

ଆଗେଇଚାଲେ ।
ଏନ୍‌ଏସ୍‌ୱେସ୍‌୪-୫ର
ପରିସଂଖ୍ୟାନ ଅନୁଯାୟୀ ଆମ
ଦେଶରେ ୪୮.୭% ମାତ୍ର ପ୍ରଥମ
ଗମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସ୍ଵର୍ଣ୍ଣଯାନ
କରାଇଥାନ୍ତି । ୧୦୨୪ ମୁଦ୍ରା
ଜାହିରାତିରେ ୧୦୨୫, ୧୦୨୬, ୧୦୨୭

ମୁନିଶେଷ ଓ ଉନ୍ନୟଏରଣ୍ଡ ଏହାକୁ
୪୦% କରିବାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିଛନ୍ତି।
ଶିଶୁର ଜନ୍ମ ପରେ ବହଳ ରଚ
ଇଷ୍ଟର ହଳଦିଆ କ୍ଷୀର ପ୍ରମର୍ଦ୍ଦ ନିର୍ଗ
ହୋଇଥାଏ , ଯାହାକୁ କଷକୀର
ବା କୋଲୋସ୍ତ୍ର କହିଥାଏ ।
ଏଥରେ ପ୍ରବୃତ୍ତ ଲମ୍ବୁନୋ
ଗୋରୁଳିନ୍ଦ ଥାଏ ; ଯାହାକି ଶିଶୁ
ପାଇଁ ପ୍ରଥମ ପ୍ରତିଶେଧକ ଟିକା
ଯାହା ଶିଶୁକୁ ରୋଗରୁ ପ୍ରତିରୋଧ
କରିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ପ୍ରଥମ ଦିନେ ୨
ଦିନ ଏହା ୨୪ ଘଣ୍ଟାରେ ମାତ୍ର
୫ ମି.ଲି. ବାହାରୁଥାବାରୁ ମା’
ଚିକାରେ ପଢ଼ିଯାଏ । ଏତେ କମ୍
ପରିମାଣର କ୍ଷୀର ଶିଶୁକୁ ଉପଯୁକ୍ତ
ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇପାରିବ କି ନାହିଁ
ଶିଶୁ ପାଇଁ ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟ ଦରକାର
ହେବ କି ! ଏହି ଘଟିଷ୍ଠି ମୁଦ୍ରଣରେ
ସେ ଉବାକ୍ଷୀର ଆଡ଼କୁ ଆକର୍ଷିତ
ହୋଇଥାଏ । ମା’ ଭାବେ ଏବେ
ଅଛୁ ଅଛୁ ଖାଉ ଖାଉ ପରେ
ଉଳଭାବେ କ୍ଷୀର ହେଲେ ବନ୍ଦ
କରିଦେବ । କିନ୍ତୁ ଫଳ ଓଳଚା
ହୁଏ । ଶିଶୁଟି ମିଠାକ୍ଷୀର ବୋଲିରୁ
ଖାଇ ସେ ମା’ର ମୁନ୍ଦର ଆଉ ଝାଁ



ନାହିଁ । ପ୍ରମାଣକୁ ଆଣିଲେ ମୁଁ
ବୁଲାଇଦିଏ । ଶିଶୁ ଜୀବନ ପ୍ରତି
ବିପଦ ଏଠାରୁ ଆଗ୍ରହ ହୁଏ ।
ଏହି ସମୟରେ ଗୁରୁଦ୍ଵାର୍ଣ୍ଣ
ସମୟ ଯାହାକି ଡାକ୍ତର,
ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ ସମସ୍ତଙ୍କର ଦାୟିତ୍ୱ
ରହିଛି କଷକ୍ଷୀୟର ଉପକାରିତା ପାଇଁ
ଶିଶୁ ଡବାଶୀୟରଠାରୁ ଦୂରେଇ
ରଖିବା । ସମାଜରେ ଏହି କଷକ୍ଷୀୟ

ଏହି ସମସ୍ତ ଦିଗ ପ୍ରତି
ଶୁଣେଲେ ଆଜିର ସୋଗାନ
ପ୍ରତିବନ୍ଧକାଳୁ ଦୂରକରିବା
ମନ୍ତ୍ରେ ପ୍ରମ୍ପାନକୁ
ପ୍ରାସାଦିତ କରିବା'ର
କୃତ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ସାର୍ଥକ
ହାଇପାରିବ ।

-ଶିଶୁରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞ
ଲିଙ୍ଗରାଜ ବିଶ୍ୱାସ

ଶିଶୁର ସୁରକ୍ଷା କରିଛି

ମା' କ୍ଷୀର ଶିଶୁ ପାଇଁ ଜୀବିତଙ୍କ ବରଦାନ । କାରଣ ଏହା ଶିଶୁ
ପାଇଁ ସର୍ବୋତ୍ତମ ଖାଦ୍ୟ ଏହା ଶିଶୁ ମୃତ୍ୟୁହାର କମାଇବା ସହ ମା' ଓ ଶିଶୁକୁ ଅନେକ ରୋଗରୁ
ରଖା କରିଥାଏ ସ୍ଵନ୍ୟପାନ ନିମାତେ ସତେତନତା ସୃଷ୍ଟିକରିବା ପାଇଁ ତଥା ଶିଶୁ ମୃତ୍ୟୁହାର କମାଇବା
ଲାଗି ବିଶ୍ଵ ସାଂଘ୍ୟ ସଂସ୍ଥା, ଯୁନିସେପ୍ ଓ ଗ୍ରୋବାଲ ବ୍ରେକ୍ସ ଫିଡ଼ିର ମିଳିତ ଆନୁକୂଳ୍ୟରେ ସାରା
ବିଶ୍ଵରେ ଅଗନ୍ତୁ ୧୭୩ ଡାରିକ୍ ଯାଏଁ ସ୍ଵନ୍ୟପାନ ସପ୍ତାହ ପାଳନ କରାଯାଉଛନ୍ତି ।
ଏହି ଉପଲକ୍ଷେ ବିଶେଷ ଉପମ୍ବାପନା...

-ପୌଣ୍ଡମାସୀ



ଡା. ସରୋଜନୀ ଷଡ଼ଳୀ

ମାତ୍ରାକୁ ନାରାଟିକୁ ଏକ ସ୍କୋମଳ
ଲାଲିତ୍ୟରେ ସୌନ୍ଦର୍ୟମଧ୍ୟୀ
କରିଦିଏ । ତେବେ ପୁଣ୍ଡର ଏ
ଉଜ୍ଜ୍ଵଳତା, ଚରମ ଏ ଚିକଣତା
ତଥା ଦେହର ଏ ଅଖଣ୍ଡ ଲାବଶ୍ୟର
ରହସ୍ୟ କ'ଣ ? କେଉଁଠୁ ଆରମ୍ଭ
ହୁଏ ଏ ଅଖଣ୍ଡ ଆଭାର ଉଥୁ ? ଏହା
ଦେବତି ପର୍ବତମାରେ ଫେରିବା

ରହସ୍ୟ କ'ଣ ? କେଉଁ ଆମୁ
ହୁଏ ଏ ଅଖଣ୍ଡ ଆଗାର ଉସ୍ତି ? ଏହା
ହେଉଛି ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଝଲୁଆଗା
କରିଦିରାମ୍ଭା ହରମୋାନ ଜଷ୍ଟୋକେନ
ଓ ପ୍ରୋକ୍ଷେଷ୍ଟରୋନ୍ର କରାମତି ।
ଶିଶୁଜୀବ ପରେ ପରେ ମା' ପୁନରେ
ଏକ ଅମୃତର ଉସ୍ତି ଠାକୁର
ଖଣ୍ଡିଦେଇଥାନ୍ତି, ଯାହା ଶିଶୁର
ଶାରାକିଳ ତଥା ମାନସିକ ବର୍ଦ୍ଧନ
ପାଇଁ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଘୋଷଣ ଶିଶୁ
ଦେଖିରେ ପାହାଇଥାଏ ।

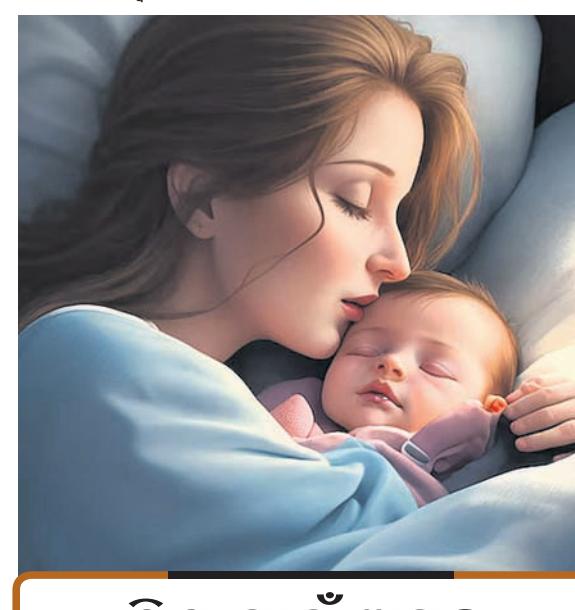
ମା'କାର ଯେ ଶିଶୁ
ପାଇଁ ଅମୃତ, ଯାହାକି ଶିଶୁକୁ ସୁଖ,
ନୀରାଗ ରଖିବା ଲାଗି ବେଶ
ଜରୁରୀ, ଏକଥା ପ୍ରାୟ ସହବାଞ୍ଚଳ
ଓ ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳର ମହିଳାମାନେ
ଜାଣିଯାରିଲେଣି ଓ ଏଥିପାଇଁ
ଆଗତର ହେଲେଣି। ତେବେ
ଏବେ ମଧ୍ୟ ମର୍ତ୍ତନ୍ମ ମା' ଏବଂ
କର୍ମଜୀବୀ ମହିଳାମାନେ ଯୌନଧର୍ଯ୍ୟ
ହାନି ଭୟରେ ଶିଶୁକୁ ପ୍ରମ୍ପନ୍ୟାନ
କରାଇବାକୁ ପାଇଯୁଥା ଦେଉଛନ୍ତି।
ସେମାନଙ୍କର ଧାରଣା ଶିଶୁକୁ
ପ୍ରମ୍ପନ୍ୟାନ କରାଇଲେ ପିଗର
ଖରାପ ହୋଇଯିବ, ପ୍ରମା ଜିଲ୍ଲାହୋଇ
ଫେରିପାଇଁ। ପରାମରି ପାଇଁବା

ଦେଖି କ୍ୟାଲୋରି ଖାସ୍ୟ ଖାଇବା
ଦ୍ୱାରା ମୋଟା ହୋଇଯିବା ଆଶଙ୍କା
ମଧ୍ୟ ଅନେକଙ୍କୁ ଶିଶୁ ସ୍ତୁନ୍ୟପାନ
କରାଇବାରୁ ବଞ୍ଚିତ କରିଥାଏ ।
କିନ୍ତୁ ଏହା ଭୁଲ ଧାରଣା । କାରଣ
ସ୍ତୁନ୍ୟପାନ କରାଇବା ଦ୍ୱାରା
ଉଭୟ ଶିଶୁ ଓ ମା' ସ୍ଵପ୍ନ ରହିଥାନ୍ତି ।
ସ୍ତୁନ୍ୟପାନ ମା'କୁ ରଖେ ସ୍ଵପ୍ନ:
ମା'କୀର ଯେମିତି ଶିଶୁ ପାଇଁ
ଉପକାରୀ ସେମିତି ସ୍ତୁନ୍ୟପାନ
ମା'କୁ ମଧ୍ୟ ଅନେକ ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା
କରିଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ପାଶ୍ୟାତ୍ୟ
ତଥା ବିକଶିତ ରାଷ୍ଟ୍ରମୁଦ୍ରିକରେ ମଧ୍ୟ

ଉଜ୍ଜ ଶିଖିତା ମହିଳାମାନେ ନିଜ
ଶିଶୁକୁ ସାଗରେ ଧରି କାର୍ଯ୍ୟଶୈତାନ୍ତରକୁ
ଯାଉଛନ୍ତି ଏବଂ ସମସ୍ତଙ୍କ
ସାମାରେ (ପଞ୍ଜି ଘେଲୁସ)ରେ ନିଜ
ପ୍ରମାଣିତ କରାଇବାକୁ ପଣ୍ଡତପଦ
ହେଉଥାଏନ୍ତି । ଏମିତିକି ସିନେର୍ ଓ
ପାର୍ଶ୍ଵମେଷ୍ଟରେ ମହିଳା ରାଜମାଟିଙ୍ଗ,
ଚିତ୍ରତାରକାମାନେ ମଧ୍ୟ ନିଜ ଶିଶୁକୁ
କ୍ଷାର ଝୁଆଇବାକୁ ପାଇବନାହାନ୍ତି ।
ଏହାହାରା ମା'ଦେହରେ ଥିବା
ସମସ୍ତ ଗଛିତ ଚର୍ବି ଅଂଶ,
ପୁଷ୍ଟିସାର ଓ ଶୈତିସାର ଅଂଶ

ଶିଖୁ ଓ ମା'କୁ ସ୍ମୃତି ରଖେ ସୁନ୍ଦର

ଅମୃତ ସମ ମା'କୀର ଯେ, ଶିଶୁକୁ ସୁଖ୍ଳ, ନୀରୋଗ ରଖିବା ଲାଗି ବେଶ ଜରୁରା,
ଏକଥା ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତେ ଜାଣିପାରିଲେଣି । ତେଣୁ ଅନେକ ମହିଳା ସ୍ତ୍ରନ୍ୟପାନ
କରାଇବା ପାଇଁ ଆଗଭର ହେଲେଣି । ତଥାପି କେତେକଣ ସୌନ୍ଦର୍ୟ ହାନି ଭଯିବେ
ଶିଶୁକୁ ସ୍ତ୍ରନ୍ୟପାନ କରାଇବାକୁ ପଛଚାନ୍ଦା ଦେଉଛନ୍ତି । ହେଲେ ଏହା ଉଭୟ ଶିଶୁ ଓ
ପା'ପରି ଅଧ୍ୟାତ୍ମିକ ପାଠରେ ଯେବେଳେ ଆମେ ହୋଇପାରିବୁ



ଶିଖ ପାଇଁ ଅମତ

ମା' କ୍ଷୀରରେ ସୁରୁ ପୋଷକ ତ୍ରୈ ଭରପୂର ମାତ୍ରାରେ ରହିଛି ଯାହା ଶିଶୁକୁ ସୁଖ ରଖିଥାଏ । ବିଶେଷକରି ଜନ୍ମ ପରର ପ୍ରଥମ କଷକ୍ଷୀର ଶିଶୁ ପାଇଁ ପ୍ରଥମ ପ୍ରତିଷେଧକ ଟିକା ଭଳି କାମ କରିଥାଏ । ମା' କ୍ଷୀର ନ ଖାଲ ତବାକ୍‌ଶିକ୍ଷାର ଖାଉଥିବା ଶିଶୁମାନେ ବେଶି ମୋଟା ହୋଇଯାଏ ଓ ତାଙ୍କ ଦେହରେ ଚର୍ବି ଜମିଯାଏ, କିନ୍ତୁ ମା' କ୍ଷୀର ଖାଇଲେ ଶିଶୁମାନେ ସୁଖ ରୁହୁଣ୍ଡି । ପାଚିରେ ଶ୍ରୁଣ୍ୟପାନ କଲେ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ପରିଶ୍ରମ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ଏବଂ ଏହା ଶିଶୁକୁ ମୋଟା ହେବାକୁ ଦିବ ନାହିଁ । ତବାକ୍‌ଶିକ୍ଷାର ଖାଉଥିବା ଶିଶୁ ଭଳି ଏମାନେ ବେଶି ମୋଟା ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ କି ତାଙ୍କ ଦେହରେ ଚର୍ବି ଜମେ ନାହିଁ । ତେଣୁ ସେମାନେ ସୁଖ ଓ ସୁନ୍ଦର ହୁଅନ୍ତି । ପ୍ରଥମ ଗମାଏ କେବଳ ମା' କ୍ଷୀର ଖାଉଥିବା ଶିଶୁ ଅନ୍ୟ ଶିଶୁଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଅଧିକ ସୁଖ ଓ ବଳବାନ ହୋଇଥାଏଇ ।

ରତ୍ନସ୍ଵାବ ବିଳମ୍ବରେ ହୋଇଥାଏ
(ଲାକ୍ଷେଣିକାଲ ଆମିଗୋରିଆ) ଏବଂ
ଗର୍ଜଧାରଣରେ ଡେରି ହୋଇଥାଏ
(ଚେପୋରାରି କଞ୍ଚାସେପସନ) ।
ଜାଣନ୍ତୁ, ଏହାବ୍ୟତାତ ସ୍ଵନ୍ୟପାନ
ମା'ଙ୍କୁ କେଉଁ ସବୁ ରୋଗରୁ ସୁରକ୍ଷା
ଦେଇଥାଏ

କର୍କଟ: ଶିଖିନ୍ତୁ ଗ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ
କେବଳ ମା'କୀର ଖାଇବାକୁ
ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଏହାଛିତା ଶିଖିନ୍ତୁ
୭ବର୍ଷ ଯାଏ ସ୍ଵନ୍ୟପାନ କରାଇଥିଲେ
ମାସିକ ରତ୍ନସ୍ଵାବର ବିରତି ପୂର୍ବରୁ



ସ୍ମନ୍ୟପାନ କରାଇଥିବା ମା'ର ମେନୋପକ୍ଷ ଆଗରୁ ସ୍ତୁନ କର୍କଟ ରୋଗ ହେବା ଆଶଙ୍କା ଶତକଡ଼ା ଅଗ୍ର ଭାଗ କମିଯାଇଥାଏ । ସେହିପରି ଗର୍ବର୍ଷ ଶିଶୁକୁ ସ୍ତୁନ୍ୟପାନ କରାଇଥିବା ମା'ର ସ୍ତୁନ କର୍କଟ ରୋଗ ହେବା ସମ୍ବନ୍ଧବିନା ପ୍ରାୟ ନ ଥାଏ କହିଲେ ଚଳେ । ସେହିପରି ଏହା ଜଗାମୁଗ୍ରାବା କର୍କଟ ରୋଗର ଆଶଙ୍କା ବହୁମାତ୍ରାରେ ହ୍ରାସ କରିଥାଏ ।

ମେଦବହୁଳତା: ଯେଉଁ ମା'ମାନେ କେବଳ ଶିଶୁକୁ ନିଜ କ୍ଷୀର ଖୁଆଇଥାନ୍ତି ସେମାନଙ୍କର ଚର୍ବି ଅଂଶ ଓ କ୍ୟାଲୋରି ଅଧିକ ଖର୍ଚ୍ଚ ହେଉଥିବାରୁ ମେଦବହୁଳତା ଦେଖାଦେବ ନ ଥାଏ । ଏହାଛଢା ସ୍ତୁନ୍ୟପାନ କରାଇଥିବା ମା'ର ରକ୍ତରେ କୋଳେଶ୍ଵେରଳ ଓ ପ୍ରାଙ୍ଗିଷେରାତ୍ମି (ରକ୍ତରେ ଚର୍ବି ଅଂଶ) କମ୍ ପରିମାଣରେ

ସିଧାସଳଖ ମା'ଦେହରୁ କ୍ଷୀର ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁ ଦେହକୁ ଯାଇଥାଏ । ଅନେକଙ୍କର ଧାରଣା ଯେ, ଏଥପାଇଁ ମା'ମାନଙ୍କ ହାଡ଼ପୋରିଆ ରୋଗ ବା ଓଣ୍ଡିଓପୋରୋସିୟ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ପ୍ରକୃତରେ ଅନୁସାନରୁ ଜଣାୟାଇଛି ଯେ, ସ୍ତୁନ୍ୟପାନ କଲେ, ହାଡ଼ରେ ପୁଣି ରମିନେରାଗଲାଜେଶନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ଏବଂ ମାସିକ ରହ୍ୟୁବ ପରେ ହାଡ଼ ଭାଙ୍ଗିବା କମିଯାଇ ହାଡ଼ର ସାମ୍ବତା ବଢ଼ିଥାଏ ।

ଷ୍ଟ୍ରେକ: ଆମେରିକାର ହାର୍ଟ ଆସୋଏଥିବାନର ଜର୍ମାଲରେ ପ୍ରକାଶିତ ଉଥ୍ୟେ ଜଣାୟାଇଛି ଯେ, ସ୍ତୁନ୍ୟପାନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ମା'ମାନଙ୍କର ହୃଦୟାତ ଓ ମହିଷାୟାତ ଆଶଙ୍କା କମିଯାଏ । ଶିଶୁଜୀବ ୧୦ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସ୍ତୁନ୍ୟପାନ ମା'କୁ ଏତିକି ସ୍ଵରକ୍ଷା କରିବାକୁ ପାଇବାକୁ ପରିମାଣରେ

ଆଏ ଯାହାକ ହୃଦୟୋଗ ଆଶଙ୍କା
କମାଇଥାଏ ।

ହାଡ଼ପୋରିଆ ରୋଗ-
ମାଁ ସୁନ୍ତରେ କ୍ଷାର ପ୍ରସ୍ତୁତି ଆରମ୍ଭ
ହେବାବେଳେ କ୍ୟାଲ୍‌କ୍ରିୟମ୍

ଦେଲିଥାଏ । କାରଣ ଶୁଣୁ ଜନ୍ମ ପରେ
ମା’ ଶରାରର ମେଟାବୋଲିଜିମର
ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟେ ଏବଂ ଅତ୍ୟଧିକ
ଚର୍ବି କ୍ଷୟ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ ।

କେବଳ ମା’ ପ୍ରମ୍ଣ୍ୟପାନ କରାଇଲେ,

ଅଧିକାରୀ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାକୁ
ହୋଇଥାଏ ।

- ସ୍ଵରୋଗ ଓ ପ୍ରସ୍ତୁତି ବିଶେଷ
ଲିଙ୍ଗବୋତ୍ତ, କଟକ
ମୋ-୯୪୩୭୦୪୪୦୦

A close-up photograph of a woman's face, showing her dark hair and forehead. She appears to be resting or sleeping.

A close-up photograph of a woman with dark hair and a green top, smiling warmly at her newborn baby. The baby, wearing a white onesie, is nestled against her chest. She is seated on a light-colored sofa, with a large beige cushion visible in the foreground.

