



DSPL-125



## ଯୋଷଣ ମାସ ପାଳନ

ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୧ ରୁ ୩୦ ତାରିଖ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ

ଉତ୍ତମ ଯୋଷଣ - ସୁସ୍ଥ ଜୀବନ

- ରକ୍ତହୀନତା ବିଷୟରେ ସଚେତନ ହେବା, ଏହାର ପରୀକ୍ଷା, ଚିକିତ୍ସା ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବା
- ଦୈନନ୍ଦିନ ଖାଦ୍ୟରେ ବିବିଧତା ଆଣିବା ପାଇଁ ଆଞ୍ଚଳିକ ତଥା ମିଲେଟ୍ ବା କ୍ଷୁଦ୍ର ଖାଦ୍ୟ ଶସ୍ୟ ସାମିଲ୍ କରିବା
- ଶିଶୁର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ନିରୀକ୍ଷଣ କରିବା ସହିତ ଆଦ୍ୟ ଶୈଶବ ଏବଂ ପ୍ରାକ୍ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଶିକ୍ଷା ପାଇଁ ଯତ୍ନବାନ୍ ହେବା
- ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ମାଟି, ପାଣି ଓ ପରିବେଶର ଯତ୍ନ ନେବା
- ସୁସ୍ଥ ଜୀବନ ପାଇଁ ସୁକ୍ଷମ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ସହିତ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବା

ମହିଳା ଓ ଶିଶୁ ବିକାଶ ବିଭାଗ, ଓଡ଼ିଶା ସରକାର























ଯାଜପୁର ଜିଲା ବଡ଼ଚଣା ବ୍ଲକ ଅନ୍ତର୍ଗତ ବୁଢ଼ାକୋଣ୍ଡାଠାରେ ରବିବାର ଆୟୋଜିତ ଭାଜପା ସଭାରେ ସଂଗ୍ରହ ଅଭିଯାନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ମଞ୍ଚାଧୀନ (ବାମକୁ) ଯାଜପୁର ଏମ୍ପି ରବୀନ୍ଦ୍ର ନାରାୟଣ ବେହେରା, ଭାଜପା ପ୍ରତିନିଧି ଶ୍ରୀରାମ ରାୟ, ପୁଞ୍ଜ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ମୋହନ ଚରଣ ମାଝୀ, ସମବାୟ ମନ୍ତ୍ରୀ ତଥା ସୁକ୍ଷ୍ମା ବିଧାୟକ ପ୍ରତାପ କୁମାର ବଳସାମନ୍ତ, ଧର୍ମଶାଳା ବିଧାୟକ ହିମାଂଶୁ ଶେଖର ସାହୁ ଏବଂ ଭାଜପା ଜିଲା ମହିଳା ସଭାନେତ୍ରୀ ବବିତା ମଲିକ ।



କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଉପସ୍ଥିତ ଭାଜପା କର୍ମୀ ଓ ଜନସାଧାରଣ ।

# ଖୁବ୍‌ଶୀଘ୍ର ବୋର୍ଡ, ନିଗମ ଅଧକ୍ଷ ନିଯୁକ୍ତି: ମନମୋହନ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୯.୯ (ସୁନିବ୍ ମିଶ୍ର)



ମନମୋହନ ସାମଲ

ଖୁବ୍‌ଶୀଘ୍ର ରାଜ୍ୟର ବିଭିନ୍ନ ବୋର୍ଡ ଓ ନିଗମରେ ଅଧକ୍ଷ ପଦବୀରେ ନିଯୁକ୍ତି କରାଯିବ । ଭାଜପା ସଭାରେ ସଭାପତି ଅଭିଯାନ ଶେଷ ହେବା ପରେ ଏହି ପଦବୁଦ୍ଧିରେ ନିଯୁକ୍ତି ଦିଆଯିବ । ଭାଜପା ରାଜ୍ୟ ସଭାପତି ମନମୋହନ ସାମଲ ଏହି ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି । ମନମୋହନ କହିଛନ୍ତି, ତାଙ୍କ ଦଳର ସରକାରକୁ ଏବେ ୧୦୦ ଦିନ ପୂରିଛି । ଏହି ସମୟ ଭିତରେ କିଛି ପ୍ରଶ୍ନ ଗ୍ରହଣ ଦିନ ଯେଉଁ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ଦିଆଯାଇଥିଲା, ତାହା ପୂରଣ କରାଯାଇଛି । ସରକାର ଶପଥ ନେବାର ୮ ଘଣ୍ଟା ଭିତରେ ଜଗନ୍ନାଥଙ୍କ ଚାରି ଟୁର ଖୋଲାଯାଇଛି । ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ଜନ୍ମଦିନରେ ସୁଲତ୍ରା ଯୋଜନା ଆରମ୍ଭ

ସଦସ୍ୟତା ଅଭିଯାନ ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଅଛି । ଏହା ସରିବା ପରେ ପରେ ନିଗମ ଓ ବୋର୍ଡ ଚଳାଇବାକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଦାୟିତ୍ୱ ଦିଆଯିବ । ଏନେଇ ଖୁବ୍‌ଶୀଘ୍ର ଆମେ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବୁ । ଏଥିପାଇଁ ଦଳୀୟ ଓ ମନ୍ତ୍ରୀସ୍ତରରେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନିଆଯିବ । ବୋର୍ଡ ଓ ନିଗମ ଦାୟିତ୍ୱରେ ଅଭିଜ୍ଞ ତଥା ପ୍ରମୁଖ ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷ, ଚେକିକାଲ ବ୍ୟକ୍ତି, ବୈଜ୍ଞାନିକ, ଏକ୍ସ-ସର୍ଭିସ୍‌ମାନଙ୍କୁ ସାମିଲ କରିବାକୁ ଯୋଜନା କରାଯାଇଛି । ଏଥିପାଇଁ ପଲିସି ପ୍ଲାନିଂ ହୋଇ ସେହି ଅନୁଯାୟୀ ପଦକ୍ଷେପ ନିଆଯିବ ବୋଲି ସେ କହିଛନ୍ତି । ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦିଙ୍କ 'ମନ୍ କା ବାବ୍' କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ରବିବାର ସୁଦ୍ଧା ୧୦ ବର୍ଷ ପୂରଣ ହୋଇଛି । ମୋଦିଙ୍କ 'ମନ୍

କା ବାବ୍' କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଏବେ ସମପ୍ରକାରେ ପ୍ରେରଣାର କେନ୍ଦ୍ରବିନ୍ଦୁ ପାଲଟିଛି । ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କ ଅସାଧାରଣ କାର୍ଯ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଦାୟିତ୍ୱ ଦିଆଯିବ । ଏନେଇ ଖୁବ୍‌ଶୀଘ୍ର ଆମେ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବୁ । ଏଥିପାଇଁ ଦଳୀୟ ଓ ମନ୍ତ୍ରୀସ୍ତରରେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନିଆଯିବ । ବୋର୍ଡ ଓ ନିଗମ ଦାୟିତ୍ୱରେ ଅଭିଜ୍ଞ ତଥା ପ୍ରମୁଖ ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷ, ଚେକିକାଲ ବ୍ୟକ୍ତି, ବୈଜ୍ଞାନିକ, ଏକ୍ସ-ସର୍ଭିସ୍‌ମାନଙ୍କୁ ସାମିଲ କରିବାକୁ ଯୋଜନା କରାଯାଇଛି । ଏଥିପାଇଁ ପଲିସି ପ୍ଲାନିଂ ହୋଇ ସେହି ଅନୁଯାୟୀ ପଦକ୍ଷେପ ନିଆଯିବ ବୋଲି ସେ କହିଛନ୍ତି । ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦିଙ୍କ 'ମନ୍ କା ବାବ୍' କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ରବିବାର ସୁଦ୍ଧା ୧୦ ବର୍ଷ ପୂରଣ ହୋଇଛି । ମୋଦିଙ୍କ 'ମନ୍

# ହରିୟାଣା ବିଜୟ ସଂକଳ୍ପ ଯାତ୍ରା କରିବେ ରାହୁଲ

ଚଣ୍ଡିଗଡ଼, ୨୯.୯



ରାହୁଲ ଗାନ୍ଧୀ

ହରିୟାଣା ବିଧାନସଭା ନିର୍ବାଚନରେ ଭାଜପାଠାରୁ କ୍ଷମତା ଛଡ଼ାଇ ନେବା ପାଇଁ କଂଗ୍ରେସ ସରକାରଙ୍କୁ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ରାହୁଲ ଗାନ୍ଧୀ ଘୋମବାରଠାରୁ ତାଙ୍କ ପ୍ରଚାରର ଦ୍ୱିତୀୟ ଚରଣରେ ହରିୟାଣା ବିଜୟ ସଂକଳ୍ପ ଯାତ୍ରା ଅବସରରେ ବିଭିନ୍ନ ଜିଲ୍ଲାରେ ପ୍ରଚାର କରିବେ । ତାଙ୍କ ସହ ପ୍ରୟାଗ ଗାନ୍ଧୀ ଭଦ୍ରା ମଧ୍ୟ ସାମିଲ ହୋଇପାରନ୍ତି । ଘୋମବାର ରାହୁଲ

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଘୋମବାର ଏହା ପରେ ବିଜୟ ସଂକଳ୍ପ ଯାତ୍ରା ଯତ୍ନାତ୍ମକ ଭାବେ ଜିଲ୍ଲା ଏବଂ ଅଞ୍ଚଳରେ ପୁଲ୍ଲୀନା ଅଭିଯାନ କରି ସଂକଳ୍ପରେ କୁରୁକ୍ଷେତ୍ରର ଆନେସାରଠାରେ ରାହୁଲ ଏକ ସଭା କରିବେ । ଅକ୍ଟୋବର ୫ରେ ନିର୍ବାଚନ ହେବା ପରେ ୩ ତାରିଖ ସନ୍ଧ୍ୟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରାହୁଲ ଯାତ୍ରା କରି ରହିବ । ଏଥିରେ ପୂର୍ବତନ ପୁଞ୍ଜ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଭୂପିନ୍ଦର ସିଂହୁଡ଼ା, କୁମାରୀ ସେଲ୍‌ଲକ୍ଷ୍ମୀ ସମେତ ରାଜ୍ୟ କଂଗ୍ରେସ ନେତାମାନେ ସାମିଲ ହେବେ ବୋଲି ଜଣାଯାଇଛି ।

# ପ୍ରକାଶ କରାତ୍ ସିପିଏମ୍ ପଲିଟିକ୍ୟୁରେ, କେନ୍ଦ୍ରୀୟ କମିଟି କୋଅର୍ଡିନେଟର

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୯.୯



ପ୍ରକାଶ କରାତ୍

ସିପିଏଇ(ଏମ୍)ର ବରିଷ୍ଠ ନେତା ପ୍ରକାଶ କରାତ୍ ଦଳ ପଲିଟିକ୍ୟୁରେ ଏବଂ କେନ୍ଦ୍ରୀୟ କମିଟିର କୋଅର୍ଡିନେଟର କରାଯାଇଛି । ଆସନ୍ତାବର୍ଷ ଏପ୍ରିଲରେ ୨୪ତମ ପାର୍ଟି କଂଗ୍ରେସ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହେବାକୁ ଥିବାରୁ ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅନ୍ତରାଳ ବ୍ୟବସ୍ଥା ସ୍ୱରୂପ କରାତ୍ କୋଅର୍ଡିନେଟର ରହିବେ । ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୧୨ରେ ସିପିଏଇ(ଏମ୍) ସାଧାରଣ ସମାବେଶ ସାତରାମ ଯେରୁରାଙ୍କ ପରଲୋକ ପରେ ଏଭଳି ନିଷ୍ପତ୍ତି ନିଆଯାଇଛି । କରାତ୍ ଦଳର ସର୍ବୋଚ୍ଚ ନେତା ଏବଂ ସେ ୨୦୦୫ରୁ ୨୦୧୫

ଯାଇଥିଲେ । ଏହି ସମୟରେ ସେ ଛାତ୍ର ରାଜନୀତିରେ ସକ୍ରିୟ ଥିଲେ । ୧୯୭୦ରେ ଭାରତ ଫେରି ସେ କେଏମ୍‌ସିରେ ଯୋଗଦେବା ସହ ସିପିଏଇ(ଏମ୍) ନେତା ଏ.କେ. ଗୋପାଳଙ୍କ ସହଯୋଗୀ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥିଲେ । କୁରୁକ୍ଷେତ୍ର ଫେଡେରେଶନ ଅଫ୍ ଲକ୍ଷ୍ମଣା (ଏସ୍‌ଏସ୍‌ଆଇ)ର ଅନ୍ୟତମ ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା କରାତ୍ ୧୯୭୪ରୁ ୧୯୭୯ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହାର ଅଧକ୍ଷ ଥିଲେ । ସେ ସିପିଏଇ(ଏମ୍) ଦଳ କମିଟିର ସମ୍ପାଦକ ହେବା ସହ ୧୯୮୫ରେ ଦଳର କେନ୍ଦ୍ରୀୟ କମିଟିର ନିର୍ବାଚିତ ହୋଇ ୧୯୯୨ରେ ପଲିଟିକ୍ୟୁରେ ସଦସ୍ୟ ହୋଇଥିଲେ ।

# ରଙ୍ଗବଦଳା ରାଜନୀତିରୁ ପୁଞ୍ଜ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ କ୍ଷାନ୍ତ ରୁହନ୍ତୁ: ବିଜେଡି

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୯.୯ (ସୁନିବ୍ ମିଶ୍ର)

ଯାଜପୁର ବଡ଼ଚଣାରେ ପୁଞ୍ଜ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ମୋହନ ଚରଣ ମାଝୀ ବିଜେଡି ଗାଁରେ କରିଛନ୍ତି । ପୁଞ୍ଜ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ପାଇଁ ଜବାବ ଦେଇ ବିଜେଡି ରାଜ୍ୟ ସଭା ଏମ୍ପି ପୁଲ୍ଲୀ ଦେବ କହିଛନ୍ତି, ନଗଡ଼ା ଉଦାହରଣ ଦେଇ ପୁଞ୍ଜ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ବିଭାଗ କରୁଛନ୍ତି । ରଙ୍ଗବଦଳା ରାଜନୀତିରୁ ପୁଞ୍ଜ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ କ୍ଷାନ୍ତ ରୁହନ୍ତୁ । ଦେଶରେ ଭାଜପା ଶାସିତ ରାଜ୍ୟ ରୁଜରାଟ, ରାଜସ୍ଥାନ, ମଧ୍ୟପ୍ରଦେଶ, ବିହାର ଓ ଉତ୍ତରପ୍ରଦେଶର ତଥ୍ୟ ସାଙ୍ଗକୁ ଉପସ୍ଥାପନ କରିଛନ୍ତି । କାମାୟ ହାର

ସାଙ୍ଗକୁ ଏହିସବୁ ଭାଜପା ଶାସିତ ରାଜ୍ୟ ତୁଳନାରେ ଓଡ଼ିଶାର ସ୍ଥିତି ବେଶ୍ ଭଲ । ସେହିପରି ନଗଡ଼ା ବିକାଶ ପାଇଁ ନବୀନ ସରକାର ନେଇଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପଦକ୍ଷେପର ତାଲିକା ଦେଖାଇ କହିଛନ୍ତି, ନଗଡ଼ା ତଳେ ନବୀନ ୨୦୦ ପିଲାଙ୍କ ଲାଭି ଏକ ହଷ୍ଟେଲ ନିର୍ମାଣ କରିସାରିଛନ୍ତି । ତାହାକୁ ତୁରନ୍ତ ଉଦ୍ଘାଟନ କରନ୍ତୁ । ଫଳରେ ନଗଡ଼ା ପିଲା ଉପକୂଳ ହେବେ । ସେହିପରି ଯାଜପୁରକୁ ୩ଟି ପରିବାର ଲୁଚି ଖାଇଛନ୍ତି ବୋଲି ମୋହନ ମାଝୀଙ୍କ ବକ୍ତବ୍ୟ ଅତ୍ୟନ୍ତ ସୁଆରାଗତ । କେଉଁ ୩ଟି ପରିବାର ଲୁଚିଛନ୍ତି ସେ କଥା ପୁଞ୍ଜ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ କୁହନ୍ତୁ ବୋଲି ପୁଲ୍ଲୀ ପ୍ରଶ୍ନ କରିଛନ୍ତି ।

# ୨୦ ବିଜେଡିର ଜନସମ୍ପର୍କ ପଦଯାତ୍ରା

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୯.୯ (ସୁନିବ୍ ମିଶ୍ର)

ଗାନ୍ଧୀ ଜୟନ୍ତୀଠାରୁ ବିଜେଡି ବୁଲି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଜନସମ୍ପର୍କ ପଦଯାତ୍ରା ଅଭିଯାନ ଆରମ୍ଭ କରିବ । ଏହି ବିଷୟରେ ଦଳ ପକ୍ଷରୁ ନୂତନ ଭାବେ ତିଆରି ହୋଇଥିବା କମିଟି, ରାଜ୍ୟର ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକର୍ତ୍ତା, ବିଧାୟକ/ବିଧାୟକ ପ୍ରାଥୀ, ବ୍ଲକ ଓ ନଗର କର୍ମକର୍ତ୍ତାଙ୍କ ସହିତ ନିର୍ବାଚନମଣ୍ଡଳର ନେତାଙ୍କୁ ଜନସମ୍ପର୍କ ପଦଯାତ୍ରା ସମ୍ପର୍କରେ ବିଜେଡି ସଭାପତି ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକ ତିରିଲେଖି ପୂର୍ଣ୍ଣ ଦେଇଛନ୍ତି । ୧୫ ଦିନ ଧରି ଏହି ପଦଯାତ୍ରା କରାଯିବ । ପ୍ରଥମ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଅକ୍ଟୋବର ୨ରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ୬ ତାରିଖ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚାଲିବ । ଦ୍ୱିତୀ ୨୧ରୁ ୩୦ ତାରିଖ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ୨ୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଜନସମ୍ପର୍କ ପଦଯାତ୍ରା ଅଭିଯାନ କରାଯିବ ବୋଲି ନିଷ୍ପତ୍ତି ହୋଇଛି ।

# ରାହୁଲ ମିଛର ମେଣିନ୍: ଶାହା

କୁରୁକ୍ଷେତ୍ର/କର୍ନାଲ, ୨୯.୯

କଂଗ୍ରେସ ନେତା ରାହୁଲ ଗାନ୍ଧୀ ଏକ 'ମିଛର ମେଣିନ୍' ହୋଇଥିବାରୁ ତାଙ୍କ ପୂର୍ବରୁ ସବୁବେଳେ କେନ୍ଦ୍ର ସରକାରଙ୍କ ଯୋଜନାଗୁଡ଼ିକ ସମ୍ପର୍କରେ ମିଛ କଥା ବାହାରିଛି ବୋଲି ରବିବାର ସ୍ୱରାଷ୍ଟ୍ର ମନ୍ତ୍ରୀ ଅମିତ୍ ଶାହା ସମାଲୋଚନା କରିଛନ୍ତି ।

ହରିୟାଣା ବିଧାନସଭା ନିର୍ବାଚନକୁ ୫ ଦିନ ବାକି ଥିବାରୁ କୁରୁକ୍ଷେତ୍ର ଓ କର୍ନାଲରେ ଭାଜପା ସଭାକୁ ସମୋଧିତ କରି ଶାହା କହିଛନ୍ତି, ବିରୋଧୀ ଦଳ ନେତା ରାହୁଲ ସେନାରେ ଅଭିଭାବକ ନିଯୁକ୍ତି ନେଇ ବିଭ୍ରାନ୍ତିକର ମନ୍ତବ୍ୟ ଦେଇଛନ୍ତି । ସେନାରେ ଭର୍ତ୍ତି ହେଉଥିବା ପ୍ରତି ୧୦ ଯବାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଜଣେ

ହରିୟାଣାରୁ ଯାଇଥାନ୍ତି । ଇନ୍ଦିରା ଗାନ୍ଧୀଙ୍କଠାରୁ ନେଇ ମନମୋହନ ସିଂହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କୋଣସି କଂଗ୍ରେସୀ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ 'ଓନ୍ ରାକ୍' ଓନ୍ ପେନ୍‌ସ' ଦିଗରେ କାର୍ଯ୍ୟ କଲେ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ମୋଦି ସରକାର କ୍ଷମତାକୁ ଅଧିକାର ଦେଇଛନ୍ତି । ସେନାରେ ଭର୍ତ୍ତି ହେଉଥିବା ଏହି ଯୋଜନା କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କଲେ ।

ଶାହା ଆହୁରି କହିଛନ୍ତି, ରାହୁଲଙ୍କ ନିର୍ବାଚନାନ୍ତରାଳୀୟ ଏକ କ୍ରମର, ଯାହାକି ହିମାଚଳ ପ୍ରଦେଶ ଓ କର୍ନାଟକର ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇଛି । କଂଗ୍ରେସ ଏହି ୨ ରାଜ୍ୟରେ କ୍ଷମତାକୁ ଆସିବା ପରେ ରାହୁଲ ପୂର୍ବରୁ ଦେଇଥିବା ପ୍ରତିଶ୍ରୁତିର ଅନୁପାଳନ କରୁନାହିଁ । କ୍ରମର କାଟିବନା ଭଳି ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି କମି କମି ଯାଉଛି ।

# ୯ ସମିତି ସଭ୍ୟାସଭ୍ୟ ଭାଜପାରେ ସାମିଲ ସଂଗଠନ ମଜଭୁତ କରିବାକୁ ଆହ୍ୱାନ

କୁଜଙ୍ଗ ପଞ୍ଚାୟତ ସମିତି ଅଧ୍ୟକ୍ଷଙ୍କ ପାଇଁ ଅଡ଼ୁଆ ବଢ଼ିଲା



ଶିଳ୍ପ ମନ୍ତ୍ରୀ ସମ୍ପଦ ଚନ୍ଦ୍ର ସାହୁଙ୍କ ସହ ଭାଜପାରେ ସାମିଲ ହୋଇଥିବା ସମିତି ସଭ୍ୟାସଭ୍ୟମାନେ ।

ଜଗତ୍‌ସିଂହପୁର ଜିଲା କୁଜଙ୍ଗ ବ୍ଲକର ବିଭିନ୍ନ ପଞ୍ଚାୟତର ନିର୍ବାଚିତ ୯ ଜଣ ସମିତି ସଭ୍ୟାସଭ୍ୟ ରବିବାର ରାତିରେ ବିଜେଡି ଛାଡ଼ି ବିଧିବଦ୍ଧ ଭାବେ ଭାଜପାରେ ସାମିଲ ହୋଇଛନ୍ତି । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଭାଜପା ସଦସ୍ୟ ସଂଖ୍ୟା ୧୨ରେ ପହଞ୍ଚିଛି । ଫଳରେ ୨୮ ସଦସ୍ୟ ବିଶିଷ୍ଟ ପଞ୍ଚାୟତ ସମିତିର ଅଧ୍ୟକ୍ଷଙ୍କ ପାଇଁ ଅଡ଼ୁଆ ବଢ଼ିବାରୁ ଭାଜପାରେ ସାମିଲ ହୋଇଥିବା ତ୍ରିତୀୟତମ ଚରାଲକ ନେତୃତ୍ୱରେ କିରା ପଏଣ୍ଟସ୍ଥିତ ଭାଜପା କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରେ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆୟୋଜନ କରାଯାଇଥିଲା । ପାରାବାପ ବିଧାୟକ ତଥା ଶିଳ୍ପ, ଦକ୍ଷତା ବିକାଶ ଓ ବୈଷୟିକ ଶିକ୍ଷା ମନ୍ତ୍ରୀ ସମ୍ପଦ ଚନ୍ଦ୍ର ସାହୁ ଏଥିରେ ଯୋଗଦେଇ ଉତ୍ତରାୟ ପକାଇ

ରଘୁଲପୁର, ୨୯.୯ (ରଞ୍ଜିତ ରାଉତ)

ଯାଜପୁର ଜିଲା କୋରେଇ ନିର୍ବାଚନମଣ୍ଡଳର ରଘୁଲପୁର ବ୍ଲକ ଶାଖା ବିଜେଡି ପକ୍ଷରୁ ଏକ ସାଙ୍ଗଠନିକ ବୈଠକ ରବିବାର ସନ୍ଧ୍ୟାରେ କୁଆଖିଆସ୍ଥିତ ଏସ୍‌କେ ଲକ୍ଷ୍ମୀ ସମ୍ମିଳନୀ କକ୍ଷରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଏଥିରେ ବିଜେଡିର ପୂର୍ବତନ ସାଙ୍ଗଠନିକ ସମ୍ପାଦକ ପ୍ରଣବ ପ୍ରକାଶ ଦାସ ଯୋଗଦେଇ ଦଳର ସଂଗଠନକୁ ମଜଭୁତ କରିବାକୁ ଆହ୍ୱାନ ଦେଇଛନ୍ତି । ସେ କହିଛନ୍ତି, କର୍ମୀମାନେ ନେତା ତିଆରି କରି, ମାତ୍ର ନେତାଙ୍କ ପାଖରେ କର୍ମୀ ଘୁଣ୍ଟା ହୋଇ ନ ଥାଆନ୍ତି । ସଂଗଠନ ଓ ସକ୍ରିୟ କର୍ମୀ ଦଳର ଶକ୍ତି, ସେମାନେ ଦଳକୁ ଯେମିତି ପରିଚାଳନା କରିବେ ସେହି ଆଧାରରେ ଦଳ ଚାଲିବ । ଦଳରେ ଗୋଷ୍ଠୀ କଳ୍ପକୁ ପ୍ରସାର ଦିଆଯିବନାହିଁ । ସମସ୍ତ ସଂଗଠି ହୋଇ ଦଳ ସଭାପତି ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କ ନୀତି ଆବଶ୍ୟକ



କୁଆଖିଆସ୍ଥିତ ଏସ୍‌କେ ଲକ୍ଷ୍ମୀ ସମ୍ମିଳନୀ କକ୍ଷରେ ବିଜେଡି ନେତା ପ୍ରଣବ ପ୍ରକାଶ ଦାସ ଓ ଅନ୍ୟମାନେ ।

ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ କରିବା ପାଇଁ କାମ କରିବାକୁ ସେ ଉପସ୍ଥିତ ପଞ୍ଚାୟତସ୍ତରୀୟ ଜନପ୍ରତିନିଧି ଓ ନେତୃମଣ୍ଡଳକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ବୈଠକରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପୂର୍ବତନ ଯାଜପୁର ପୌରାଧ୍ୟକ୍ଷ ଜନପ୍ରତିନିଧି, ଛାପୁଆ ସଂଗଠକ ମହାନ୍ତି, ତାରକେଶ୍ୱର ମହାନ୍ତି, ମନୋଜ ରାଉତ ଓ ଚନ୍ଦ୍ରଶେଖର ସାମଲ ପ୍ରମୁଖ ଯୋଗଦେଇଥିଲେ । ରଘୁଲପୁର

# କୋରେଇ ବିଜେଡିର ସାଙ୍ଗଠନିକ ବୈଠକ

ଜୟପ୍ରକାଶ ନାରାୟଣଙ୍କ ଜୟନ୍ତୀ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିଜେଡିର ପଦଯାତ୍ରା ଅନୁଷ୍ଠିତ ହେବ । ଏଥିରେ ନେତା ଓ କର୍ମୀ ଗାଁ ବୁଲି ରାଜ୍ୟରେ ଚାଲିଥିବା ଭାଜପା ସରକାରଙ୍କ ବିଫଳତା ଓ ପୂର୍ବତନ ନବୀନ ସରକାରଙ୍କ ଶାସନ କାଳରେ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରାଯାଇଥିବା ଲୋକାଭିଯୁକ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସମ୍ପର୍କରେ ଲୋକକୁ ବୁଝାଇବେ । ଏହାଛଡ଼ା ପଞ୍ଚାୟତର ସଂଗଠନକୁ ମଜଭୁତ କରି ଆସନ୍ତା ପଞ୍ଚାୟତ ନିର୍ବାଚନରେ ଦଳ କିପରି ଚାଲି ପ୍ରଭାବକୁ ବଜାଜ ରଖିପାରିବ ସେ ଦିଗରେ ପ୍ରସାର ଯୋଗଦେଇ ଆଲୋଚନାରେ ଭାଗ ନେଇଥିଲେ । ବିଜେଡି ପକ୍ଷରୁ ଅକ୍ଟୋବର ୨ ଗାନ୍ଧୀ ଜୟନ୍ତୀରୁ ନଭେମ୍ବର ୨





ଜନ୍ମଦିନର ଶୁଭେଚ୍ଛା



ଏଠାରେ ୨ X ୨ ସେ.ମି. ଫଟୋ ଲଗାନ୍ତୁ

ନାମ: ..... ବୟସ:..... ଜନ୍ମ ତାରିଖ: .....

ପଠାବଳୀ: ଏହି କୁପନ ଦ୍ୱାରା କୌଣସି ପ୍ରମାଣିତ ଉତ୍ପାଦକରୁ କୌଣସି ଉତ୍ପାଦକୁ କ୍ରୟ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ। ଏହା କେବଳ ଉପଯୋଗୀ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି।

ଓଡ଼ିଶା ଆଥଲେଟିକ୍ ଆସୋସିଏଶନର ଏଜିଏମ୍



ଅନିତ ରୋହିତାସକୁ ସମର୍ଥନ କରାଯାଇଛି।

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୯ (ବିଜୟ ରଣା)

ଓଡ଼ିଶା ଆଥଲେଟିକ୍ ଆସୋସିଏଶନ (ଓଏଏ)ର ବାର୍ଷିକ ସାଧାରଣ ବୈଠକ (ଏଜିଏମ୍) କଟକସ୍ଥିତ ଓଏଏ କନ୍ଫେରେନ୍ସ ହଲରେ ରବିବାର ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି। ଆସୋସିଏଶନର ସଭାପତି ଡକ୍ଟର ଜି.ଏସ୍ ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ବୈଠକରେ ସମ୍ପାଦକ ଆଶୀର୍ବାଦ ଦେହରା, ଉପସଭାପତିରଣ ଦୁଲାଳ ଚନ୍ଦ୍ର ପ୍ରଧାନ, ନଳିନୀ କୁମାର ଦାସ, ଡକ୍ଟର ଫକୀର ଦାଶ, ତାପସ କୁମାର ରାୟ, ଚିତ୍ରାକାନ୍ତ, ରଘୁନନ୍ଦନ ପାଠୀ, ମୁକ୍ତ ସମ୍ପାଦକ ଅଶୋକ କୁମାର ସାହୁ, ସହକାରୀ ସମ୍ପାଦକ ବିଭୂଷଣ ପଣ୍ଡା ଓ ଉପଶିଳ୍ପୀ ପ୍ରତିହାରୀଙ୍କ ସମେତ ସମସ୍ତ ଜିଲ୍ଲା ଆଥଲେଟିକ୍ ଆସୋସିଏଶନରୁ ଉପସ୍ଥିତ ସଭ୍ୟମାନେ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ। ବୈଠକରେ ୨୦୨୪-୨୫ ଆର୍ଥିକବର୍ଷ ପାଇଁ ୪୭

କୋଟି ଟଙ୍କାର ବଜେଟ୍ ଅନୁମୋଦନ ଲାଭ କରିଥିଲା। ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ କ୍ରୀଡ଼ା ଓ ଯୁବସେବା ବିଭାଗର ସହଯୋଗ କ୍ରମେ ଭୁବନେଶ୍ୱରସ୍ଥିତ କଳିଙ୍ଗ ଷ୍ଟାଡ଼ିୟମରେ ପୂର୍ବାଞ୍ଚଳ ଭୂମିର ଆଥଲେଟିକ୍ ଚାମ୍ପିୟନସ୍ ଟ୍ରଫି ନ୍ୟାଶନାଲ ଭୂମିର ଆଥଲେଟିକ୍ ଚାମ୍ପିୟନସ୍ ଯଥାକ୍ରମେ ଅଭ୍ୟୁଦୟ ୭୦୦ ଏ ଏବଂ ଅଭ୍ୟୁଦୟ ୨୫୦୦ ୨୯ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହେବ ବୋଲି ଆଶୀର୍ବାଦ ଦେହରା ବୈଠକରେ ସୂଚନା ଦେଇଥିଲେ। ଏହି ଅବସରରେ କିଏ ଟ୍ରାଭା ଡକ୍ଟୋରେଟ୍ ଉପାଧି ଲାଭ କରିଥିବା ଆଶୀର୍ବାଦ ଦେହରାଙ୍କୁ ସମର୍ଥନ କରାଯାଇଥିଲା। ଶେଷରେ ଓଡ଼ିଶା ଆଥଲେଟିକ୍ ଆସୋସିଏଶନ ସାଧାରଣ ସମ୍ପାଦକ ଅଭିଜିତ ପାଲ ପ୍ୟାରିସ ଆଲମ୍ପିକ୍ ପାଇଁ ଭାରତୀୟ ଦଳରେ ସ୍ଥାନ ପାଇଥିବା ଅନିତ ରୋହିତାସଙ୍କୁ ଏକ ମେମ୍ବେର ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ।

୮୬ ଡେକ୍ରେ ମିଳିତ ବିଶ୍ୱସ୍ତରୀୟ ସୁବିଧା

ବେଙ୍ଗାଲୁରୁ, ୨୯ (ପି.ଟି.)

ବେଙ୍ଗାଲୁରୁ ସ୍ଥିତ ନ୍ୟାଶନାଲ କ୍ରିକେଟ ଏକାଡେମୀ ପରିସରରେ ବିଶ୍ୱସ୍ତରୀୟ ସୁବିଧାର ଆରମ୍ଭ କରିଛି ଭାରତୀୟ କ୍ରିକେଟ କଣ୍ଠେଶ୍ୱଳ ବୋର୍ଡ(ବିସିଆଇ)। ସେଠାରେ ଅର୍ଥ ଏକ୍ସଲେନ୍ସ ଭାବରେ ଏହାକୁ ନାମିତ କରାଯାଇଥିବା ବେଳେ



ସେଠାରେ ଅର୍ଥ ଏକ୍ସଲେନ୍ସରେ ଭିଜିଏସ୍ ଲକ୍ଷ୍ମଣ।



କୌଣସି ପିନ୍-ହେଉଡି ବିଦେଶର କୌଣସି ପିନ୍-ଖେଳାଳି ମାନଙ୍କୁ ଅସୁବିଧାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାକୁ ପଡିବ ନାହିଁ।

ଗ୍ରାଉଣ୍ଡ ବି ଓ ସିରେ ୧୧ଟି ଲେଖ୍ୟା ପିନ୍-ରହିଥିବା ବେଳେ ଏହାର ବାଉଣ୍ଡ ଲମ୍ବ ୭୫ ଯାଏଁ ରହିଛି। ଗ୍ରାଉଣ୍ଡ ବିରେ ମଣ୍ଡ୍ୟାଲୁ ଆସିଥିବା ମାରିଚେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଥିବା ବେଳେ ଓଡ଼ିଶାର କଳାହାଣ୍ଡିକୁ ଯାଇଥିବା ଲାକ୍ କର୍ମ ସଫଳରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଛି ଗ୍ରାଉଣ୍ଡ ବିର ପିନ୍। ଏନିଏସ୍ ପରବର୍ତ୍ତୀ ପିନ୍ କ୍ରିକେଟର ମାନେ ବାହାରିବ ପୂର୍ବରୁ ସେମାନଙ୍କୁ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର କଣ୍ଠିସନ ସହ ଅଭ୍ୟାସ କରାଇବା ଏହି ସେଠାରେ ଅର୍ଥ ଏକ୍ସଲେନ୍ସର ଲକ୍ଷ୍ୟ ବୋଲି କହିଛନ୍ତି ଶାହା। ୪୦ ଏକର ଅଞ୍ଚଳରେ ପରିବ୍ୟାପ୍ତ ଏହା ମଧ୍ୟରେ ୪୫ଟି ଆଉଟଡୋର ନେଟ୍ ପିନ୍ ମଧ୍ୟ ରହିଛି। ସେହିପରି ଫିଲ୍ଡ୍ ଅଭ୍ୟାସ ଓ ରକିଟ୍ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ବ୍ୟବସ୍ଥା ରଖାଯାଇଛି। ଏନିଏସ୍ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭିଜିଏସ୍ ଲକ୍ଷ୍ମଣ, ସଭାପତି ରୋଜର ବିନି ଓ କୋଷାଧ୍ୟକ୍ଷ ରାଜୀବ ଶୁକ୍ଳ ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ।

ଏନ୍‌ସିଏରେ ୩ ନୂତନ ଗ୍ରାଉଣ୍ଡ ଉଦ୍‌ଘାଟିତ

ଏଥିରେ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରର ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିଛି। ଅନ୍ତର୍ଗତୀୟ ସ୍ତରର ୩ଟି ନୂତନ ଗ୍ରାଉଣ୍ଡ ରହିଥିବା ବେଳେ ଏହା ମଧ୍ୟରେ ମୋଟ ୮୬ ଡେକ୍ ରହିଛି। ବିଶ୍ୱର ଯେ କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ଥିବା ପିନ୍-ରେ ଖେଳିବାର ଅଭିଜ୍ଞତା ଏଠାରେ ଭାରତୀୟ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ମିଳି ପାରିବ ବୋଲି ସମ୍ପାଦକ ଜୟ ଶାହା କହିଛନ୍ତି। ଏହା ଦ୍ୱାରା ଦେଶର

କୌଣସି ପିନ୍-ହେଉଡି ବିଦେଶର କୌଣସି ପିନ୍-ଖେଳାଳି ମାନଙ୍କୁ ଅସୁବିଧାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାକୁ ପଡିବ ନାହିଁ। ଗ୍ରାଉଣ୍ଡ ଏବେ ୮୫ ଯାଏଁ ବାଉଣ୍ଡ ରହିଥିବା ବେଳେ ମୁଖ୍ୟ ଲାଲ ମାରିଚେ

ଏହାର ୧୩ଟି ପିନ୍ ତିଆରି ହୋଇଛି। ସେଠାରେ ସର୍ବମୁଖ୍ୟ ପିନ୍ ସାଧାରଣତଃ ପେସ୍ ଓ ବାଉଣ୍ଡ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ। ବର୍ତ୍ତମାନ-ଗାଭାସର ସିରିଜ୍ ପୂର୍ବରୁ ଭାରତୀୟ ଦଳ ପାଇଁ ଏଠାରେ ଅଭ୍ୟାସ

କରିବାର ଭଲ ସୁଯୋଗ ରହିଛି। ଏହା ସହ ଏହି ଗ୍ରାଉଣ୍ଡରେ ହେଉଥିବା ବେଳେ ଡ୍ରେନେଜ୍ ସିଷ୍ଟମ ରହିଥିବା ବେଳେ ଏହା ବର୍ଷ ପରେ ଗ୍ରାଉଣ୍ଡକୁ ଶାସ୍ତ୍ର ଶୁଖିବାର ସୁଯୋଗ ଦେଇଥାଏ।

କ୍ରିଷ୍ଣା, ସତ୍ୟମ୍ ଚାମ୍ପିୟନ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୯ (ବିଜୟ ରଣା)

ଓଡ଼ିଶା ରାଜ୍ୟ ଚେସ୍ ଆସୋସିଏଶନ ଏବଂ ରୟାଲ ପବ୍ଲିକ୍ ସ୍କୁଲ, କେଶ୍ୱରୀର ମିଳିତ ଆର୍କୁକ୍ୟୁଲେଟର ୪ ରାଉଣ୍ଡ ବିଶିଷ୍ଟ ଚେସ୍ ଟୁର୍ନାମେଣ୍ଟର ବିଭାଗ ରୟାଲ ପବ୍ଲିକ୍ ସ୍କୁଲ ପରିସରରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି। ୧୨ବର୍ଷରୁ କମ୍ ବିଭାଗରେ ସତ୍ୟମ୍ ସ୍ୱରୂପ ସାହୁ ଓ ୧୦ବର୍ଷରୁ କମ୍ ବିଭାଗରେ ବିଜୟମ୍ ସ୍କୁଲର କ୍ରିଷ୍ଣା ସାମଲ ଚାମ୍ପିୟନ ହୋଇଥିଲେ। ଏହାଛଡ଼ା

ବିଭିନ୍ନ ବୟସବର୍ଗର ପ୍ରତିଯୋଗିତା ମାନ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା। ରୟାଲ ପବ୍ଲିକ୍ ସ୍କୁଲର ପ୍ରିନ୍ସିପାଲ ସର୍ବେଶ୍ୱର ସାମଲ ପ୍ରତିଯୋଗିତାର ଉଦ୍‌ଘାଟନ କରିଥିଲେ। ପୁରସ୍କାର ବିତରଣ ଉତ୍ସବରେ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ ଛୁମ୍ବୁଲୁମା ଶାଖା ଆକ୍ଟିଭ ବ୍ୟାଙ୍କ ମ୍ୟାନେଜର ଶ୍ୱେତା ମିଶ୍ର, ରୟାଲ ପବ୍ଲିକ୍ ସ୍କୁଲର ଭାଇସ୍ ପ୍ରିନ୍ସିପାଲ ପ୍ରଞ୍ଜା ପରିମିତା ସାହୁ ଓ ଓଡ଼ିଶା ରାଜ୍ୟ ଚେସ୍ ଆସୋସିଏଶନର ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଦେବାଶିଷ ପାଣିଗ୍ରାହୀ।

ଶ୍ରୀଲଙ୍କାର ଏତିହାସିକ ସିରିଜ୍ ବିଜୟ



ତ୍ରୁପ୍ତି ସହ ଚାମ୍ପିୟନ ଶ୍ରୀଲଙ୍କା ଦଳର ଖେଳାଳି।

୧୪ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ ସହ ଓଡ଼ିଶାକୁ ୩୯ ପଦକ



ଉଦ୍‌ଘାଟନୀ ଉତ୍ସବରେ ପଦକ ସହ ଓଡ଼ିଶା ଦଳର ସଫଳ ସଦ୍‌ଗଣକାରୀ।

ସମଲପୁର, ୨୯ (ବି.ଶଙ୍କର)

ସାଲ ଏବଂ ଓଡ଼ିଶା ରାଜ୍ୟ ସଦ୍‌ଗଣ ଆସୋସିଏଶନ ପକ୍ଷରୁ ଆୟୋଜିତ ଖେଳୋ ଇଣ୍ଡିଆ ଚାମ୍ପିୟନ ମହିଳା ସଦ୍‌ଗଣ ଜୋନ-୪ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ରବିବାର ଉଦ୍‌ଘାଟିତ ହୋଇଯାଇଛି।

ସମଲପୁର ସହରସ୍ଥିତ ଡାକ୍ତର ଝେବକେତନ ସାହୁ ସଦ୍‌ଗଣାଗାରରେ ଓଡ଼ିଶା ରାଜ୍ୟ ସଦ୍‌ଗଣ ସଂଘ ସଭାପତି ପ୍ରଦୀପ କୁମାର ପାଠୀଙ୍କ ସଭାପତିତ୍ୱରେ ପୁରସ୍କାର ବିତରଣ ସମାରୋହ ହୋଇଥିଲା। ସମଲପୁର ସହରସଦର ନିମନ୍ତ କମିଶନର

ଦେବ ଭୂଷଣ ମୂଖ୍ୟ ଅତିଥିଭାବେ ଯୋଗଦେଇ କୃତୀ ଖେଳାଳିମାନଙ୍କୁ ପୁରସ୍କୃତ କରିଥିଲେ। ସାଲ ହକି କୋଚ୍ ରାଜେଶ୍ କୁମାର ପୁଞ୍ଜଦେବ ସମ୍ମାନିତ ଅତିଥି ଥିଲେ। ଓଡ଼ିଶାର ସଦ୍‌ଗଣକାରୀ ଦିବ୍ୟାଙ୍କା ଦିବ୍ୟାକୋତି ପ୍ରଧାନ ୪ଟି ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ

ଖେଳୋ ଇଣ୍ଡିଆ ଚାମ୍ପିୟନ ମହିଳା ସଦ୍‌ଗଣ ପ୍ରତିଯୋଗିତା

ପଦକ ହାସଲ କରି ରାଜ୍ୟ ପାଇଁ ଚୌରସ ଆଣିଛନ୍ତି। ସେ ପ୍ରଥମ ଦିନରେ ୩ ଏବଂ ଦ୍ୱିତୀୟ ଦିନରେ ୩ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ ବିଜୟ ହୋଇଥିଲେ। ତୃତୀୟ ଦିନରେ ୨ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ ବିଜୟ ଓଡ଼ିଶାର ସଦ୍‌ଗଣକାରୀ ମୋଟ ୩୯ ପଦକ ହାସଲ କରିଛନ୍ତି। ଏଥିରେ ୧୪ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ, ୧୫ ରାଜ୍ୟ ଏବଂ ୧୦ ବ୍ରୋଞ୍ଜ ପଦକ ରହିଛି। ରାଜ୍ୟ ସଦ୍‌ଗଣ ସଂଘ ସାଧାରଣ ସମ୍ପାଦକ ଗୋଲାପନୀ ମହନ୍ତ, କୋଷାଧ୍ୟକ୍ଷ ବିଜୟ କୁମାର ଦାଶିତ, ମୁକ୍ତ ସତ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ମଣଚନ୍ଦ୍ର ମହାକୁର ଏବଂ ରାଜ୍ୟ ଲୋଚନ ଦାଶ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ପରିଚାଳନାରେ ପ୍ରମୁଖ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ। ପ୍ରଶିକ୍ଷକ ସୁରେନ୍ଦ୍ର ନାୟକ ଏହି ଟୁର୍ନାମେଣ୍ଟର ବୈଷୟିକ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଦାୟିତ୍ୱ ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ। ରାଜେନ୍ଦ୍ର ମିଶ୍ର, ଆଶୁତୋଷ ନାୟକ, ମନୋଜ ବନଞ୍ଚୋର, ରାଜନିଧି ସେଠ, କିଶୋର ଲୁହା, ଭୋଲାନାଥ ବିଶୋଇକ ସମେତ ଅନ୍ୟ ବୈଷୟିକ ଅଧିକାରୀମାନେ ଚାମ୍ପିୟନସିପକୁ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିଥିଲେ।

Classified Everyday 0674-2580101, 2549949

REAL ESTATE SALE

ଭୁବନେଶ୍ୱର ଯେକୌଣସି ଏରିଆରେ ଘରବାଡ଼ି ପୁର୍ବ କିଣିବାକୁ କିମ୍ବା ବିକିବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ। 9439493164. D-75993

କଟକ-ଭୁବନେଶ୍ୱର ମଧ୍ୟଭାଗରେ Sum Hospital-2 ନିକଟସ୍ଥ Grand Bazar (NH-16) ସମ୍ମୁଖରୁ ଅଳ୍ପ ଦୂରତାରେ 30ft. ରାସ୍ତାଆଇ ଘରବାଡ଼ି ପୁର୍ବ କିଣନ୍ତୁ- 6371200121. D-75994

Plot for sale 42Mouza, Jagatpur, Choudwar ସମ୍ମୁଖରେ ଘର କଲ୍ମା ଭଳି 30ft., 20ft. ରାସ୍ତା, ପାଚେରି, ବିଜୁଳି ପୁରିଆ ଆଇ plot ମିଳୁଅଛି। 7008287609. D-1486

1BHK Ready to move in flats available in Hi-Tech Brundaban Project near Batamangala Temple, Puri Town. 8328857872, 8895816302. D-1505

Prime location Sthitiban Land for Sale Plot- 1 Location- Chandanpur Bypass Road, Area- 0.25 Decimal, Frontage to Road (N.H 316)- 120 ft., Plot- 2 Location- Chandanpur main market, Area- 0.30 Decimal, Frontage to Road (S.H)- 200 ft. Contact Number- 9337399239. D-1501

Contact for complete house construction (simplex/ Duplex/ Triplex), interior design (modular Kitchen/TV Unit/wardrobe/ Ceiling) and home furniture (King Bed/Sofa/Dining Table/Center Table) by the experts only. Mplanets- 7008550473. D- 1468

Healthcare

Asribada Panchakarma herbal SPA, Kesharimall, Bhubaneswar. Contact- 8926173473. D-75790

Full body massage experience, good looking therapist @ 999 (Bhubaneswar). 9078484455. D-1347

Newly open Jyoti SPA positively health benefits (Expert therapist). 8458067955. D-76157

AFFIDAVIT By virtue of an affidavit before Notary Public, dtd. Aug. 09.2024, Prakash Chandra Parida has been changed her son name Umakanth Parida to Prince Parida, At- Loco Colony, Jatni, Khordha, Odisha for all purposes. D-1504

I, Summana Kumari Panda, D/o Late Muralidhar Panda resident of Plot No. 5D-902/5, Sector 9, CDA, Cuttack, PIN-753014, Odisha declare by this affidavit No.- 2090 on dated 27.09.2024 that now onwards I shall be known as Sumana Kumari Panda for all future purposes. D-1502

By virtue of an affidavit before Executive Magistrate, I Smt. Sony Agrawal, R/o Dherapada, P.O./P.S.- Sonepur, Dist.- Subarnapur, Odisha, 767017 declare that I have changed my name from Naiya Agrawal to Sony Agrawal after got married to Gobind Ram Agrawal. Henceforth, I shall be known as Sony Agrawal for all purposes. D-1503

ସାଠକଙ୍କ ପାଇଁ ସୂଚନା କ୍ୱାସିପାଏଟରେ ପ୍ରକାଶିତ କେତେକ ବିଜ୍ଞାପନକୁ ଭିତ୍ତିକରି କିଛି ସାଠକ ଠକାମିର ଶିକାର ହେଉଥିବା ଆମର ଦୃଷ୍ଟିଗୋଚର ହେଉଛି। ବିଜ୍ଞାପନ ଦେଉଥିବା ସଂସ୍ଥାମାନଙ୍କ ସହ କାରବାର କରିବା ପୂର୍ବରୁ ସର୍ବିଶେଷ ତଥ୍ୟ ଓ ନିକର ବିବେକ ଖଟାଇ କାରବାର କରନ୍ତୁ। ଏଥିପାଇଁ ଧରିଗ୍ରା କରୁଥିବା ଦାୟୀ ରହିବେ ନାହିଁ।

By an affidavit I Kirttimayee Kamila, W/o- Umakanta Kamila, At- PKDA Colony, Post.- Station Road, Dist.- Puri, PIN-752002. Hereby declare that my name has been wrongly recorded as Kirttimayee Kamila in my son Debakanta Kamila's Birth Certificate Regd. No.-559/2009. Both Kirttimayee Kamila and Kirttimayee Kamila is one person. Henceforth, I shall be known as Kirttimayee Kamila for all purposes. D-75610

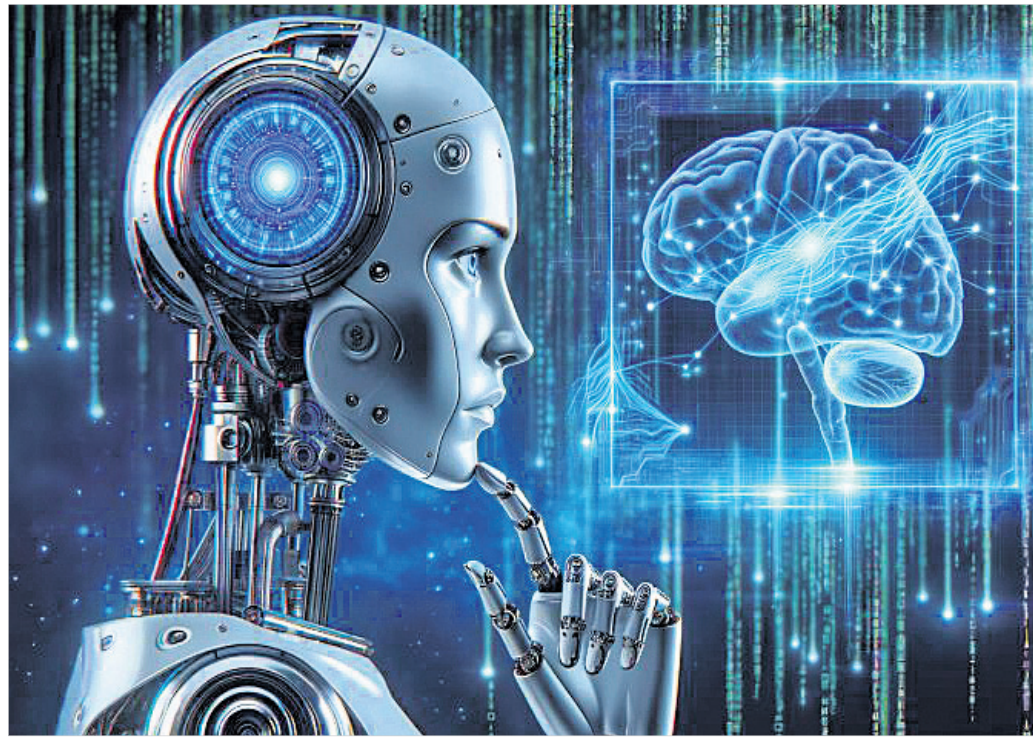
ନିକର ପ୍ରିୟଜନମାନଙ୍କୁ ଜନ୍ମଦିନ ଓ ବିବାହ ଶୁଭେଚ୍ଛା ଜଣାନ୍ତୁ କେବଳ ୯୨୧୦/- ରେ। ରଜନୀ ୯୪୨୦/- ରେ। (ଫଟୋ ସହ) ବି.ଡି.ଏ. ଶୁଭେଚ୍ଛା ୬୯୯୯. (H) X ୪୯୯୯. (W) ହେବା ଆବଶ୍ୟକ।

# କୃତ୍ରିମ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା



ଡ. ଦେବାଶିଷ ମହାନ୍ତି

“ଅତି ସରଳ ଭାଷାରେ କହିଲେ କୃତ୍ରିମ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା ବା artificial Intelligence (AI) କୌଣସି କମ୍ପ୍ୟୁଟର ପରି ଯନ୍ତ୍ରର ସାମର୍ଥ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି କରି ମନୁଷ୍ୟ ମସ୍ତିଷ୍କ ପରି କିଛି ଜଟିଳ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ସକ୍ଷମ କରିବା। ମାନବ ବୁଦ୍ଧିକୁ ଆମେ ପ୍ରାକୃତିକ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା କହୁଥୁବା ବେଳେ ମାନବ ଦ୍ୱାରା ଯନ୍ତ୍ରକୁ ପ୍ରଦତ୍ତ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତାକୁ କୃତ୍ରିମ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା ବୋଲି କୁହାଯାଇଥାଏ। ଏହି ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା ଯୋଗୁ କୌଣସି ଯନ୍ତ୍ର ମଣିଷ ପରି କୌଣସି ଭାଷା ବୁଝିପାରେ, ଚିତ୍ରକୁ ଚିହ୍ନିପାରେ, କୌଣସି ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରିପାରେ ଓ ମନୁଷ୍ୟ ପରି ନିର୍ଣ୍ଣୟ ମଧ୍ୟ ନେଇପାରେ। ଏହା କମ୍ପ୍ୟୁଟରକୁ ଅନୁଭୂତିରୁ ଭାବିବା ଓ ଶିଖିବା ପରି ସାମର୍ଥ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରିବା ଅଟେ।”



ପରି ଚିତ୍ରାକର୍ଷକ ପ୍ରସଙ୍ଗ ମାନ ପାଇବା। ଯଦିଓ ଏହି ପ୍ରାଚୀନ କାହାଣୀଗୁଡ଼ିକ ଆମେ ଜାଣିଥିବା ବର୍ତ୍ତମାନର କୃତ୍ରିମ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତାକୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ ପ୍ରତିଫଳିତ କରୁ ନ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ବୁଦ୍ଧିମାନ ଯନ୍ତ୍ର ଓ ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ଉପକରଣ ପ୍ରଯୁକ୍ତି ପାଇଁ ମାନବ କଳ୍ପନାର ଦୀର୍ଘଦିନର ଆକର୍ଷଣକୁ ସୂଚିତ କରେ। ଏହି ଆକର୍ଷଣ ଅତୀତର ସେହି କଳ୍ପନାକୁ ଆଜି କିଛି ପରିମାଣରେ ବାସ୍ତବତାରେ ପରିଣତ କରିଛି। ଆଧୁନିକ ଯୁଗରେ କୃତ୍ରିମ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତାର ବିବର୍ତ୍ତନକୁ ଚାରୋଟି ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇପାରେ। ପ୍ରଥମ ପିଢ଼ିର କୃତ୍ରିମ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତାକୁ ରିଆକ୍ଟିଭ ମେଶିନ ବୋଲି କୁହାଯାଏ। ଏହା ଏକ ସୀମିତ କୃତ୍ରିମ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା, ଯାହାକି କେବଳ ତାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ

ପ୍ରଦାନ କୃତ୍ରିମ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା ଖୁବ୍ ମାର୍ଗଚର୍ଚ୍ଚର ପୁରୁଣା ତଥ୍ୟକୁ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରି ଖୁବ୍ ମାର୍ଗଚର୍ଚ୍ଚର ଧାରାର ପୂର୍ବାନୁମାନ କରିପାରେ। ମେଶିନ ଲର୍ନିଂ ଅନ୍ୟ ଏକ ପ୍ରକାର ହେଲା ଡିପ୍ ଲର୍ନିଂ। ଏହା ନିରପେକ୍ଷ ନେଟୱର୍କରେ ତିନି ବା ତତ୍ତ୍ୱଧିକ ସ୍ତରକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ଜଟିଳ ତଥ୍ୟକୁ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରିପାରେ। ତେଣୁ ମନୁଷ୍ୟର କଥିତ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକୁ ମାନି କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରେ। ଆପଲ କମ୍ପାନୀର ସିରି, ଆମାଜନର ଆଲେକ୍ସା ଓ ଗୁଗଲ ଆସିଷ୍ଟାଣ୍ଟ ପରି ସ୍ୱରକୁ ଚିହ୍ନି ପାରୁଥିବା ସଫ୍ଟୱେର ଏହି ଶ୍ରେଣୀଭୁକ୍ତ। ନିରପେକ୍ଷ ନେଟୱର୍କଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି ଏହି ଶ୍ରେଣୀଭୁକ୍ତ କୃତ୍ରିମ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତାର ଅନ୍ୟ ଏକ ପ୍ରକାର, ଯାହା ମାନବ ମସ୍ତିଷ୍କର ପରସ୍ପର ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ ରୂପର ଦ୍ୱାରା ଅନୁପ୍ରାଣିତ। ଏମାନେ ଉପରେ କୃତ୍ରିମ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତାମାନଙ୍କଠାରୁ ଅଧିକ ମଣିଷ ମସ୍ତିଷ୍କ ପରି ତଥ୍ୟକୁ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରିପାରନ୍ତି। ସାମାଜିକ ଗଣମାଧ୍ୟମ ଫେସ୍‌ବୁକ୍‌ରେ ଫଟୋକୁ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଚିହ୍ନି ତାଙ୍କ ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କ ସହିତ ଯୋଡ଼ି ପାରୁଥିବା ପ୍ରତିଛବି ଚିହ୍ନିବା ସଫ୍ଟୱେର ଏହି ଶ୍ରେଣୀଭୁକ୍ତ। ତୃତୀୟ ପିଢ଼ିର କୃତ୍ରିମ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା ହେଉଛି ଥିଓରି ଅଫ ମାଇଣ୍ଡ ବା କୃତ୍ରିମ ସାଧାରଣ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା। ଏହି ପ୍ରକାରର କୃତ୍ରିମ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତିଆରି ହୋଇନାହିଁ କିନ୍ତୁ ଏହାର ପ୍ରଯୁକ୍ତି ପାଇଁ ଜୋରଦାର ଗବେଷଣା ଚାଲିଛି। କଳ୍ପନା କରନ୍ତୁ ଏମିତି ଏକ ରୋବଟ, ଯାହା କି ସମାନ ଦକ୍ଷତା ସହିତ କବିତା ଲେଖି ପାରୁଥିବ, ତେଣୁ ଖେଳୁଥିବ, ଗଣିତର ଜଟିଳ ପ୍ରଶ୍ନ ସମାଧାନ କରିପାରୁଥିବ ଓ ରୋଷେଇ କରିପାରୁଥିବ ଇତ୍ୟାଦି ଇତ୍ୟାଦି। ରୋବଟ ସିନେମାରେ ବୈଜ୍ଞାନିକ ବସିକରଣ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରସ୍ତୁତ ରୋବଟ ଚିତ୍ରିତ ଏହି ଶ୍ରେଣୀଭୁକ୍ତ କରିପାରିବ। ଚତୁର୍ଥ ପିଢ଼ିର କୃତ୍ରିମ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା ହେଲା କୃତ୍ରିମ ଅସାଧାରଣ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା ବା ଆତ୍ମସଚେତନ ବା ସେଲ୍ ଆଖାର ରୋବଟ। ଏହା ଏବେ କେବଳ ଆମ କଳ୍ପନାରେ ଅଛି। ଏହା ନିଜର ଅସ୍ଥିତ୍ୱ ବିଷୟରେ ଅବଗତ ତଥା ଏହାର ମନୁଷ୍ୟ ପରି ବୈଦିକ ଓ ଆବେଗୀୟ ରୂପରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ। ଏହା ପ୍ରତ୍ୟେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମାନବଠାରୁ ଅଧିକ ପ୍ରତିଭାଶାଳୀ ଓ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୋଇପାରେ। ରୋବଟ ସିନେମାର ବିତାଣୀକରେ ପ୍ରଦର୍ଶିତ ଚିତ୍-୨.୦ କୁ ଏହି ଶ୍ରେଣୀର ବୋଲି କଳ୍ପନା କରିପାରିବ। (କ୍ରମଶଃ...) -ବିଭାଗୀୟ ମୁଖ୍ୟ, ସ୍ୱାତନ୍ତ୍ର୍ୟର ଉପାଧ୍ୟକ୍ଷ ବିଜ୍ଞାନ ବିଭାଗ, ଡେକାନାଲ ସମ୍ପର୍କାଧିକାରୀ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ ଡେକାନାଲ ମେ: ୯୮୨୭୩୯୧୧୯୦

## ସ୍ମରଣଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରେ ମହୁ



ମହୁରେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ସାମ୍ବୋପକାରୀ ଗୁଣ ଭରି ରହିଛି। ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଉଷ୍ଣ ମହୁ ପାଣି ସହ ଲେହୁ ରସ ଏବଂ ମହୁ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ତାହା ଓଜନ କମାଇବାରେ ଅନେକାଂଶରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ସବୁଠାରୁ ଖାସ୍ କଥା ହେଲା ଏଥିରେ ଏଭଳି ତରୁ ରହିଛି, ଯାହା ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ସାଧାରଣତଃ ଅଣ୍ଡା, କାଶ ପାଇଁ ଏହା ବେଶ୍ ଉପକାରୀ। ବିଶେଷତାବେଶରେ ଏହା ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ଅଂଶକୁ ସମ୍ବଳିତ ରଖିବାରେ ମଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ରକ୍ତହୀନତା ସମସ୍ୟା ସହ ଜଡ଼ିତ ରୋଗୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ।

ମହୁ ବେଶ୍ ହିତକର। ଏହାକୁ ସେମାନେ ପ୍ରତିଦିନ ନିଜ ଦୈନିକ ଖାଦ୍ୟରେ ଖାଇପାରିବେ। ଏଥିରେ ଆଖି ଅକ୍ତିତା ଗୁଣ ଭରି ରହିଛି। ଏହାକୁ ନିୟମିତ ଖାଇଲେ ତାହା ଶରୀରରେ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନକୁ ସକ୍ରିୟ ସମ୍ବଳିତ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ରକ୍ତଗାପ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ବେଶ୍ ଉପକାରୀ ସାଧ୍ୟତା ହୋଇଥାଏ।

## ଭିଟାମିନ୍-ଡି'ର ଅଭାବ ହେଲେ...



ଆମ ଶରୀର ପାଇଁ ଭିଟାମିନ୍ କେତେ ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ତାହା କହିବା ବାହୁଲ୍ୟ ମାତ୍ର। ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟରେ ଏଗୁଡ଼ିକ ଭରି ରହିଛି। ବିଶେଷତାବେଶରେ ଆମେ ନିୟମିତ ଖାଇଥିବା ଭାତ, ଚୁଟି, ଡାଲି, ସବୁଜ ପତ୍ରପତ୍ରରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟ, ତରକା ଫଳମୂଳ ହେଉଛି ଭିଟାମିନ୍ ପ୍ରମୁଖ ଉତ୍ସ। ଶରୀର ପାଇଁ ଭିଟାମିନ୍ 'ଡି'ର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ରହିଛି। ତେବେ ଏହାର ଅଭାବ ହୃଦ୍‌ପିଣ୍ଡର କାର୍ଯ୍ୟଧାରାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିବା ଆଶଙ୍କା ରହିଛି ବୋଲି କାଳିଫର୍ଣ୍ଣିଆ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି। ଉକ୍ତ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ପକ୍ଷରୁ ପ୍ରକାଶିତ ରିପୋର୍ଟକୁ

ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ଭିଟାମିନ୍ 'ଡି'ର ଅଭାବ ସ୍ନାୟୁ ଉପରେ ମଧ୍ୟ ପଡ଼ିଥାଏ। ସ୍ନାୟୁ ଦୁର୍ବଳ ହେଲେ ତାହାର ପ୍ରଭାବ ହୃଦ୍‌ପିଣ୍ଡର କାର୍ଯ୍ୟଧାରା ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ। କଦଳୀ, କମଳା, ଆଲମଣ୍ଡ, ଛତୁ, ଅଣ୍ଡା କେଶର, ସ୍ପାର୍, ଲୁଣ ଆଦିରେ ଭିଟାମିନ୍ 'ଡି' ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ରହିଛି।

## ଜାଣି ରଖନ୍ତୁ...



- ବେଳେବେଳେ ଆମେ କେତେକ ସାମ୍ବୋ ସମସ୍ୟାର ଲକ୍ଷଣ ବିଷୟରେ ଅବଗତ ଥିଲେ ବି ସେନେଇ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରି ନଥାଉ। ଏଭଳି ଭୁଲ୍‌କର୍ମଦାୟକ ହୋଇପାରେ।
- କୌଣସି ରୋଗର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଲକ୍ଷଣ ଜାଣିବା ମାତ୍ରେ ସବୁବେଳେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁସାରେ ହିଁ ଚିକିତ୍ସିତ ହୁଅନ୍ତୁ।
- ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ ଆମେ ଏଥିରେ ଗାହାକୁ ବର୍ଜନ କରନ୍ତୁ। କାରଣ ଏହା ଆମର ଅନେକ ପ୍ରକାର ସାମ୍ବୋ ସମସ୍ୟାର କାରଣ ସାଜିଥାଏ। ଏ ନେଇ ନିଶ୍ଚା ନିବାରଣ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରିପାରିବ।
- ଚତୁର୍ଥ ଏବଂ ପାଞ୍ଚମ ସ୍ତରୀୟ ସମସ୍ୟାର ଲକ୍ଷଣ ଜାଣିବା ପାଇଁ ଆମେ ନିଜକୁ ଗାହା ସେତେ ଭଲ। କାରଣ ଏହା ଆମର ପେଟଜନିତ ରୋଗ

ହେବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି।  
● ଯଦି ଆପଣ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ କିମ୍ପା କରୁଥିବାର ସମସ୍ୟା ସହ ଜଡ଼ିତ ତେବେ ମନକୁ ମନ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ଔଷଧ ଆଦୌ ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ। କାରଣ ଏଗୁଡ଼ିକ କେବଳ ଔଷଧ ଦ୍ୱାରା ହିଁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରହିଥାଏ। ତା'ସହ ନିଜର ଖାଦ୍ୟପେୟ ଏବଂ ଜୀବନଶୈଳୀ ପ୍ରତି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ।  
● ନିଜର ମାନସିକତାକୁ ସବୁବେଳେ ସକାରାତ୍ମକ ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ। କାରଣ ଏହା ଆପଣ ନିଜକୁ ଚେତନା ଏପରିକି ଅସାଧ୍ୟଠାରୁ ଅନେକାଂଶରେ ଦୂରରେ ରଖିପାରିବେ।

## ରକ୍ତଦାନ କରୁଥିଲେ...

ରକ୍ତଦାନ ଦ୍ୱାରା ଆମେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଜୀବନ ବଞ୍ଚାଇବାରେ ଅନେକାଂଶରେ ସହାୟକ କରିପାରିବା- ଏକଥା ସମସ୍ତେ ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରିବା ଦରକାର। ବିଶ୍ୱରେ କୋଟି କୋଟି ରକ୍ତଦାତା ଅଛନ୍ତି। ସେମାନେ ନିଜ ପତରୁ ଏଭଳି ମହତ କାମ ପାଇଁ ହାତ ବଢ଼ାଇ ଆସିଛନ୍ତି। ସେମାନଙ୍କ ଏଭଳି ମହତ କାମକୁ ଆମେ ଅନୁସରଣ କରିବା ଦରକାର। ରକ୍ତଦାନ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଶରୀରରେ



କରିବା କେତେ ସମାଜୀୟ ତାହା ବୁଝି ନିଅନ୍ତୁ। ରକ୍ତଦାନ ପୂର୍ବରୁ ରକ୍ତଦାନ କେନ୍ଦ୍ରରେ ନିଜ ସମ୍ପର୍କିତ ସମସ୍ତ ସୂଚନାକୁ ପଞ୍ଜୀକରଣ କରିବାକୁ ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ।

## ଡିପ୍ରେସନ୍ ଦୂର କରେ ସଜ୍ଜିତ ଖାଦ୍ୟ



ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ଓ ମଜବୁତ ରଖିବାରେ ସଜ୍ଜିତ ଖାଦ୍ୟର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ରହିଛି। ବର୍ତ୍ତମାନ ଧାରାଧର ଜୀବନରେ ଅନେକ ଡିପ୍ରେସନ୍ ଶିକାର ହେଉଛନ୍ତି। ଯଦି ଆପଣ ଏଭଳି ସମସ୍ୟା ସହ ଜଡ଼ିତ ତେବେ ଏଥିରୁ ମୁକ୍ତିଲାଭର ସହଜ ତଥା ସରଳ ଉପାୟ ଆପଣଙ୍କ ହାତ ପାଆନ୍ତାରେ ରହିଛି। ତାହା କ'ଣ ଜାଣିବ? ନିଜର ଦୈନିକ ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକାରେ ସଜ୍ଜିତ ଖାଦ୍ୟ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ। ଏଭଳି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା

ସକ୍ଷମ ହୋଇଥାଆନ୍ତି। ଉପରୋକ୍ତ ତଥ୍ୟ ନିକଟରେ ଗୋଟିଏ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ପୃଷ୍ଠିବିଜ୍ଞାନୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥିବା ଏକ ସର୍ବେକ୍ଷ୍ଣ ଜଣାପଡ଼ିଛି। ଏହି ସମୟରେ ସେମାନେ ଡିପ୍ରେସନ୍ ସହ ଜଡ଼ିତ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ନିୟମିତ ସଜ୍ଜିତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ବେଳେଥିଲେ। ପରିଶେଷରେ ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜକୁ ଡିପ୍ରେସନ୍‌ଠାରୁ କେତେକାଂଶରେ ମୁକ୍ତ କରିବାରେ ସକ୍ଷମ ହୋଇଥିଲେ ବୋଲି ରିପୋର୍ଟରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି।

## ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସୂଚକ

ଖାଇବା ସମୟରେ ଅଧିକ ସମୟ ଗଢିବା କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଅଭ୍ୟାସ। ତେବେ ଯେତେବେଳେ ଖାଇଛନ୍ତି ସେତେବେଳେ ଶାନ୍ତ ମନରେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ଭଲ।  
➤ ଯଦି ଯଦି କିଛି ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ମେଡିକାଲ ରଖିଛନ୍ତି ତେବେ ତାହାର ନାମ ଏବଂ ଏକ୍ସପାଏରି ଚାରିଖ ତାଏରିରେ ଚିପି ରଖନ୍ତୁ।  
➤ ମନିଂ ଡ୍ରାକ୍ କରିବା ବେଳେ ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ଅଧିକ ସିଡରେ ଚାଲନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଏହି ସମୟରେ କିପରି ଚାଲିବେ ସେ ନେଇ ବ୍ୟାୟାମ ଏକ୍ସପର୍ଟ କିମ୍ବା ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ।  
➤ ପ୍ରତିଦିନ ରାତିରେ ଶୋଇବାକୁ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ଭଲ ଭାବରେ ଗୋଡ଼ିହାତ ଏବଂ ମୁହଁ ଧୁଅନ୍ତୁ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଭଲ ନିଦ ହୋଇଥାଏ।

➤ ଦୈନିକ ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକାରେ ତରକା ଫଳମୂଳ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ। ଏଥିରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଜୁସ୍ ମଧ୍ୟ ଶରୀର ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପକାରୀ।  
➤ ଯଦି ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତିକମିତ ସମସ୍ୟା ରହିଛି, ତେବେ ନିୟମିତ ସମୟ ଅନ୍ତରାଳରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ତନ୍ତୁ ପରୀକ୍ଷା କରାଇ ନିଅନ୍ତୁ। ଯଦି ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତିକମିତ କିଛି ସମସ୍ୟା ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି ତେବେ ସେ ବିଷୟରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଜଣାନ୍ତୁ।  
➤ କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ବସିବା ବେଳେ ସିଧା ବସନ୍ତୁ। ଏହି ସମୟରେ ଆପଣଙ୍କ ଅଣ୍ଡା ୯୦ ଡିଗ୍ରୀ ରହିବା ଭଲ। କାରଣ ଅଧିକ ସମୟ ଠିକ୍ ଭାବରେ ନ ବସିଲେ ତାହାର ପ୍ରଭାବ ଅଣ୍ଡା ଏବଂ ମେଡୁଲାର ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ।  
➤ ପ୍ରତିଦିନ ରାତିରେ ଶୋଇବାକୁ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ଭଲ ଭାବରେ ଗୋଡ଼ିହାତ ଏବଂ ମୁହଁ ଧୁଅନ୍ତୁ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଭଲ ନିଦ ହୋଇଥାଏ।

ସେମାନେ ନିଦ୍ରାହୀନତାର ଶିକାର ହୁଅନ୍ତି। ତେଣୁ ଏସବୁଠାରୁ ନିଜକୁ ଦୂରରେ ରଖିବା ପାଇଁ ପ୍ରତିଦିନ କିଛି ସମୟ ଯୋଗ କରନ୍ତୁ। ମାନସିକ ଭାରସାମ୍ୟ ଠିକ୍ ରଖିବା ଓ ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇବା ଦିଗରେ ମଧ୍ୟ ଏହା ପ୍ରମୁଖ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ।

## ସୁସ୍ଥ ରହିବାର ସରଳ ଉପାୟ



