

ପାନରେ ସହଜ

6 ଗୁଣ ଅଧିକ ପୋଷଣରେ ଭରପୂର

6 ଗୁଣ ଅଧିକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ

ସ୍ୱାଦୁ ଓ ଗୋଟି

ପ୍ରସବକ୍ରିୟାରେ ଉନ୍ନତି

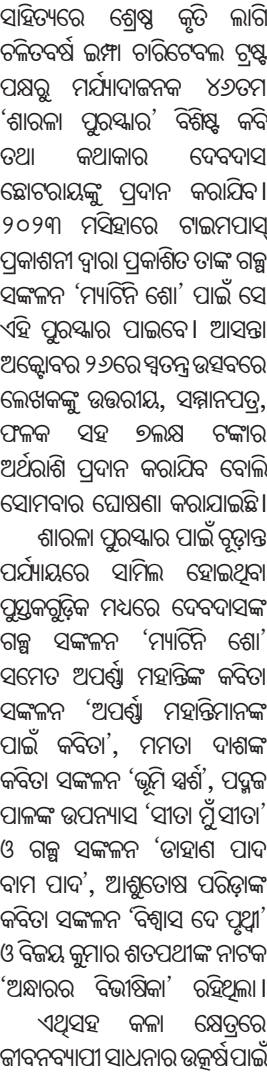
ପଶୁଙ୍କ ଦାଜି ପଣ୍ଡୁଳି ପ୍ରାପ୍ତି

କାମିଲେନ୍ କମ୍ପାନୀ ଫିଡ୍ସ ପ୍ରା. ଲିଡ

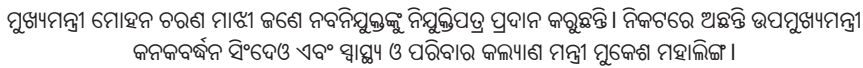
Call: 9335981127, 9151388825, 7706000875



ରାମହରି ଦାସଙ୍କୁ ଚଳିତବର୍ଷ ଏହି ପୁରସ୍କାର ପ୍ରଦାନ କରାଯିବ ।
ପୁରସ୍କାର ବାବଦରେ ଉଭୟଙ୍କୁ ୨ଲକ୍ଷ ୫୦ହଜାର ଟଙ୍କା
ଲେଖାଏ ଅର୍ଥରାଶି ସହ ମାନପତ୍ର ଓ ଫଳକ ପ୍ରଦାନ କରାଯିବ ।



ପୁରୀଠାରୁ ଉତ୍ତରରେ ରହି ଜନସେବାନ୍ତ୍ରୀ
 ବୁରୁଡ଼ ଦେବା ଲାଗି ଗୁମ୍ଫାମନ୍ତ୍ରୀ
 ଯୋଜନା ଚରଣ ମାଝି ନବନିଯୁକ୍ତ
 ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ସୋମବାର
 ଭୁବନେଶ୍ୱର ଇଡ଼କୋ ପ୍ରଦର୍ଶନୀ
 ପର୍ଯ୍ୟଟାଓରେ ଏକାଦଶତମ
 ନିଯୁକ୍ତିମେଳାରେ ନବନିଯୁକ୍ତ
 ନିଯୁକ୍ତିପତ୍ର ପ୍ରଦାନ ଅବସରରେ
 ସେ କହିଛନ୍ତି, ଲୋକଙ୍କ ସେବା
 ପ୍ରତି ପ୍ରକୃତ ସେବା । ସରକାରୀ
 ଚାକିରି କେବଳ ସୁରକ୍ଷିତ ଜୀବନ
 ଜୀବିକା ପ୍ରଦାନ କରି ନ ଥାଏ,
 ଏହା ହେଉଛି ଜନସେବାର ଏକ
 ପ୍ରକୃଷ୍ଟ ଓ ପ୍ରଭାବୀ ମାଧ୍ୟମ ବୋଲି
 ଗୁମ୍ଫାମନ୍ତ୍ରୀ କହିଛନ୍ତି । ଗୁମ୍ଫାମନ୍ତ୍ରୀ
 ଆହୁରି କହିଛନ୍ତି, ସରକାରଙ୍କ ନୀତି
 ନିୟମର ମର୍ଯ୍ୟାଦାରେ ରହି ନିଜ
 କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ କରିବା ଉଚିତ ।
 ସରକାରୀ କର୍ମୀଙ୍କୁ
 ଅବିଚ୍ଛେଦ୍ୟ ଏଙ୍ଗ କରିପାରିବା
 ଅସମ୍ଭବ । ଆମ୍ଭସଙ୍ଗେ ମିଳିଥାଏ ।
 ସାଧାରଣ ଗରିବ ଜନତାଙ୍କ
 ଆଶାବାଦ ପାଖେ ଜନତାଙ୍କ
 ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଗୁଠି ହେବ ବୋଲି
 ନବନିଯୁକ୍ତ ସେ କହିଛନ୍ତି ।
 ଏହି ନିଯୁକ୍ତିମେଳାରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ
 ଓ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ବିଭାଗରେ
 ସର୍ବାଧିକ ୯୮୨ ଜଣ, ଜଳ ସମ୍ପଦ
 ବିଭାଗରେ ୪୧୩ ଜଣ, କୃଷି ଓ
 କୃଷକ ସଶକ୍ତିକରଣ ବିଭାଗରେ ୩୪୪
 ଜଣ, ଦକ୍ଷତା ବିକାଶ ଓ ସେସିମିନି
 ଶିକ୍ଷା ବିଭାଗରେ ୧୧୭ ଜଣ, ମଧ୍ୟମ
 ଓ ପ୍ରାଥମିକ ବିଭାଗରେ ୨୩୩
 ଜଣ, ଅର୍ଥ ବିଭାଗରେ ୬୧ ଜଣ
 ଓ ଆଇନ ବିଭାଗରେ ୩୭ ଜଣଙ୍କୁ
 ଏହିକାଳ ସମ୍ପ୍ରଦାୟ ୧,୨୮୬ ଜଣଙ୍କୁ
 ବିଭିନ୍ନ ବର୍ଗର ନିଯୁକ୍ତିପତ୍ର ପ୍ରଦାନ
 କରାଯାଇଛି । ଏହି ନିଯୁକ୍ତିପ୍ରକ୍ଷାରରେ
 ଗୁମ୍ଫାମନ୍ତ୍ରୀ ସାମ୍ପ୍ରତି ପ୍ରତିରେ ମୁବ
 ସମାଜ ପାଇଁ ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଆହ୍ୱାନ
 ହେଉଛି ରୋଜଗାର ବିଶେଷ ଭାବେ
 ନିଯୁକ୍ତି ବୋଲି କହିଛନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ



ମାର୍ଚ୍ଚ ୧୫ ମାସ ମଧ୍ୟରେ ୧୧ଟି ନିର୍ମିତ୍ତି ମେଳା ଜରିଆରେ ସରକାରୀ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆମେ ଏବେକୁ ମିଳାଇ ସମୁଦାୟ ୩୦,୦୩୨ଟି ପଦବୀରେ ନିର୍ମିତ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରିଛୁ । ସରକାରୀ ଆସିନାର ପ୍ରଥମ ବୁଲ ବର୍ଷରେ ୬୫ ହଜାର ସରକାରୀ ପଦବୀ ପୂରଣ କରିବାକୁ କାର୍ଯ୍ୟାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ରହିଥିଲା । କିନ୍ତୁ ୨୦୨୬ ଶେଷସୁଦ୍ଧା ଆହୁରି ୪୦ ହଜାର ସରକାରୀ ପଦବୀ ପୂରଣ ହେବ । ସରକାରୀ ପଦବୀ ପୂରଣ କରିବାରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଆବଶ୍ୟକ କରାଯାଉଛି, ପ୍ରତିଭା ଆଧାରରେ ଚୟନ କରାଯାଉଛି । ଉଚ୍ଚତମ ସରକାରୀ ଓ ବେସରକାରୀ କ୍ଷେତ୍ରରେ ୧୫ ମାସ ମଧ୍ୟରେ ସରକାରଙ୍କ ପକ୍ଷରୁ ୧,୦୭,୧୨୭ ଜଣଙ୍କୁ ନିର୍ମିତ୍ତି ଦିଆଯାଇଛି । ବୋଲି ପୃଷ୍ଠାମୁଖୀ କହିଛନ୍ତି । ସେ

ଧୂସି ବ୍ୟକ୍ତକରି କହିଛନ୍ତି, ଆମ ସରକାରରେ ଯେତେବେଳେ ବି ପରୀକ୍ଷା ହେଉଛି କୌଣସିଠାରେ ଦୁର୍ଗତି ବା ଅନିୟମିତତାରେ ଅଭିଯୋଗ ଆସିନାହିଁ। ଯେତେବେଳେ ବି ସାମାନ୍ୟତମ ସୁରାଜ ଆସୁଛି, ତା' ଉପରେ ବୁରଜ କଠୋର କାର୍ଯ୍ୟାଦୁଷ୍ଟନ ନିଆଯାଉଛି। ଆମ ସରକାରରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି, ସବୁ ପରୀକ୍ଷାଆଳୁ ଲେଉଟା ଫୁଲ୍ ଫିଲ୍ଡ (ଏଲ୍‌ପିଏଫ୍) ପ୍ରଦାନ କରିବା, ଯାହାଦ୍ୱାରା କେବଳ ଯୋଗ୍ୟ ପ୍ରାର୍ଥୀ ହିଁ ସଫଳତା ପାଇବେ ବୋଲି ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ କହିଛନ୍ତି। ଏହି ଅବସରରେ ଉପମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ତଥା କୃଷି ଓ କୃଷକ ସଶକ୍ତୀକରଣ ମନ୍ତ୍ରୀ କନକବିଜୟ ସିଂହେଓ ନବନିଯୁକ୍ତ ଶୁଭେଚ୍ଛା ଜଣାଇ କହିଛନ୍ତି, ଆମ ସରକାର

ପାଥ୍ୟା ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ଦିଅନ୍ତି, ଚାହା ପୁରଣ କରିଥାନ୍ତି। ଆମର ଲକ୍ଷ୍ୟ ରହିଛି ୫୫ ବର୍ଷରେ ୧.୫୦ ଲକ୍ଷ ନିଯୁକ୍ତ ପ୍ରଦାନ। ଆଜି ଦୁଃଖୀ ୩୦ ହଜାରରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ବ ନିଯୁକ୍ତ ପ୍ରଦାନ କରାଗଲାଣି। ପାଞ୍ଚ ପାଞ୍ଚ ବର୍ଷ ପ୍ରଦାନ ଆମେ ଖାଲିଥିବା ସମସ୍ତଙ୍କୁ ପଦବୀ ପୁରଣ କରିବା। ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ମୁକେଶ ମହାଲିଙ୍ଗା ସ୍ବାଗତର ଭାଷଣ ବେଳେ କହିଛନ୍ତି, ଆମ ସରକାର ଆସିବା ପରେ ପ୍ରତିବନ୍ଧକର ସହ ଆମେ ବିଭିନ୍ନ ବିଭାଗରେ ଖାଲିଥିବା ପଦବୀମୂଳିକ ନିଯୁକ୍ତ କରିବା। ପାଇଁ ନିଯୁକ୍ତ ପୁରଣ ମାଧ୍ୟମରେ ଉତ୍ପନ୍ନ କାରି ହେଉଣୁ। ରାଜ୍ୟବାସୀଙ୍କୁ ଉତ୍ତମ ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟସେବା ପ୍ରଦାନ କରିବା ପାଇଁ ଆମେ ନିଷ୍ଠାର ସହ କାମ କରୁଛୁ। କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଆଇନ, ଅବକାରୀ ଓ ପୂର୍ବମନ୍ତ୍ରୀ ପୃଥ୍ବୀରାଜ ହରିଚନ୍ଦନ, ମନ୍ତ୍ରୀ ଓ ପ୍ରାଣସମ୍ପଦ ବିକାଶ ମନ୍ତ୍ରୀ ଉପାଳ୍ପାନନ୍ଦ ମଲ୍ଲିକ, ଦକ୍ଷତା ବିକାଶ ଓ ବୈଶିଷ୍ଟିକ ଶିକ୍ଷାମନ୍ତ୍ରୀ ସମ୍ପଦ ଚନ୍ଦ୍ରାସିଂହ, ଉତ୍କଳ ଉନ୍ନୟନ କମିଶନର ତଥା ଅତିରିକ୍ତ ମୁଖ୍ୟ ଶାସନ ସଚିବ ଅନୁ ଗର୍ଗ ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ।

ରାଜ୍ୟରେ	ସାରର	ଅଭାବ
ଯୋଗୁଁ	ଗଣ୍ୟମାନେ	ସହସହ
ହେଉଥିବା	ଅଭିଯୋଗକରି	ବିବେଚି
ସୋପାବାର	ରାଜଭବନ	ସମ୍ମୁଖରେ
ବିଶାଳ	ଗଣଗଣାକାନ୍ଦ	ରାଜ୍ୟ
ବିରୋଧର	ଉପର	ବର୍ଷିଛି
ଖରିଦ	ଗଣ୍ୟ	ଶୀଘ୍ରରେ
ଥିବାବେଳେ	ରାଜ୍ୟ	ସରକାର
ସାର	ଯୋଗାଇବାରେ	ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ
ଧାନ	ଅଧିକ	ଉତ୍ପାଦନ
ହୋଇ	ସରକାରଙ୍କୁ	ଅଧିକ
ବେଦନା	ହେବ	ବାଲି
ଖରିଦ	ଧାନ	ଉତ୍ପାଦନରେ
		ରୋକ

ଲଗାଇବା ପାଇଁ ସାର ଯୋଗାଣ
ଅଭାବର ସ୍ପଷ୍ଟତା ରଚନା
ବୋଲି ବିବେଚିତ ଅଭିଯୋଗ କରିଛି
ବିବେଚିତ ପକ୍ଷରୁ ଯୋଗାଣର
ରାଜଭବନ ସମ୍ମୁଖରେ ଏକ ବିଶାଳ
ଗଣସାହାରଣା ଆୟାଜିତ ହେଲା । ଏହି
ଗଣସାହାରଣାରେ ବହୁ ସଂଖ୍ୟାରେ
ଗାଷ୍ଟାଙ୍କ ସମେତ ଦଳର ନେତା ଓ
କର୍ମୀମାନେ ଯୋଗଦେଇଥିଲେ ।
ଦଳର ବରିଷ୍ଠ ନେତାମାନେ ଖରିପ
ଗାଷ୍ଟ ପାଇଁ ଗାଷ୍ଟାମାନେ ଡିମର
ହସ୍ତସ୍ଥ ହେଉଛନ୍ତି ଓ ରାଜ୍ୟ
ସରକାର କାର ଯୋଗାଇବାର
ସାଧାରଣ କ୍ଳାମାଜାର ମୋକ୍ଷ
ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଦିପ୍ତ ହୋଇଛି ବୋଲି
ଅଭିଯୋଗ କରିଛନ୍ତି । ସାର ବ୍ୟାପ

ମୂଲ୍ୟ ୪୪୨ ଟଙ୍କା ରହିଥିବା ବେଳେ ଏହା ବଜାରରେ ୮୦୦ରୁ ୧୦୦୦ ଟଙ୍କା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମୂଲ୍ୟରେ ବିକ୍ରି ହେଉଛି। ଗତ ୨ ଦଶନ୍ଧିରେ ରାଜ୍ୟର କୃଷକମାନେ ସାରର ଆଭାବକୁ ଯୋଗୁ ଏଭଳି ଆଭାବନୀୟ ସ୍ଥିତିରୁ ରାଜ୍ୟରେ କେବେବି ଦୃଷ୍ଟିହୋଇନା ଥିଲା। ସାରର ଆଭାବ ଦେଖାଦେବା ପରେ ବିରୋଧୀ ଦଳ ନେତା ନବାନ ପଟ୍ଟନାୟକ କେନ୍ଦ୍ର ସାର ଓ ରସାୟନ ମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ଚିଠି ଲେଖି ଓଡ଼ିଶାକୁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ସାର ଯୋଗାଇଦେବା ପାଇଁ ଅନୁରୋଧ କରିଥିଲେ। କିନ୍ତୁ ଗର୍ଭସ୍ଥେ ସୁଦ୍ଧା କେହି ମୂଲ୍ୟା ନାହିଁ। ସାର ଛିଡ଼ିକୁ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ୨ ଥର ସମୀକ୍ଷା କଲେଣି। ରାଜ୍ୟରେ



***OFFER VALID
ON BOOKINGS
DONE TILL 20TH SEPTEMBER 2025**

GRAND VITARA



R17 MACHINED ALLOY WHEELS



8-WAY DRIVER POWERED SEAT



6 AIRBAGS AS STANDARD

5 YEAR WARRANTY
3 YEARS + 2 YEARS COMPLIMENTARY

**BENEFITS OF UP TO
₹ 2 10 000***



**NEXA
SAFETY
SHIELD**



**SCAN TO CONNECT TO
A SHOWROOM NEAR YOU**



**E-BOOK TODAY @
WWW.NEXAEXPERIENCE.COM**

Contact us at
1800-200-6392
1800-102-6392

For detailed T&C kindly visit nearest dealership. Maruti Suzuki India Limited reserves the rights to discontinue offers without notice and offers may vary across variants. *Offers include consumer offer, exchange bonus and institutional or rural offers (wherever applicable) on select models/variants. Finance is at the sole discretion of the financier. Above offers are valid until stocks last. Black glass shade on the vehicle is due to the lighting effect. Images used are for illustration purposes only. Car colour may vary due to printing on paper. Revised price effective from September 22, 2025. **Prices subject to applicable GST rates as notified by the Government. **By selected finance partners. This extended warranty is applicable for selected variants of Grand Vitara.

ବାରଣ୍ଡାରେ ବସିଲେ ଛାତ୍ରୀଛାତ୍ର

ଅଭିଭାବକମାନେ ସେମାନଙ୍କ
 ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ତାଲାପକାଇ
 ଦେଇଥିଲେ। ସେ ତାଙ୍କୋଇ
 ସରକାରୀ ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ
 ଶିକ୍ଷାଦାନ କରନ୍ତୁ ବୋଲି ବିଦ୍ୟାଳୟ
 ପରିଚାଳକ କମିଟି ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଶିଳ୍ପୀ
 କୁମାର ବେହେରା, ରିତା ବେହେରା
 ବାସନ୍ତୀ ହେମ୍ବ୍ରମ, ମନୋରଞ୍ଜନ
 ସେଠା ପ୍ରମୁଖ କହିଛନ୍ତି
 ଅଭିଭାବକମାନେ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଶ୍ରେଣୀ
 ଗୃହ ଆଗରେ ବସି ରହିଥିବାଦ୍ୱାରା
 ଆସିଥିବା ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ
 ପରୀକ୍ଷାରେ ବସିଥିଲେ। ତତ୍ପରେ
 ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନପରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ
 ଅଭିଭାବକମାନେ ଘରକୁ ଚଳେ
 ପଳାଇଥିଲେ। ପରେ ଘରୋଇ
 ବିଲ୍ଡିଂ ବିଜୟ କୁମାର ପାଣିଗ୍ରାହୀ
 ଏବଂ ବେତନଟା ପୋଲିସ୍
 ଘରୋଇଗୁଡ଼ିକରେ ପହଞ୍ଚି
 ତାଲା ଖୋଲିଥିଲେ। ଘରୋଇ
 ପାଟବଦରେ ବିଲ୍ଡିଂ ପାଣିଗ୍ରାହୀ
 ପାରିବାହୀ ଜିଲା ଶିକ୍ଷା ଅଧିକାରୀ
 ସହିତ ଆଲୋଚନା ପରେ ପରୀକ୍ଷା
 ନିଆଯିବ ବୋଲି ସେ କହିଛନ୍ତି

ପଞ୍ଚାମୃତସ୍ତ୍ରୀରୁ ଜନଶୁଣାଣି ଶିବିର

ଶେଷ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ମନମୋହିନୀ ଆମେ: ବାରିପଦାର ନାଟକ ‘ଅଭିଯାନ’

ନାଟ୍ୟ ମହୋତ୍ସବର ସ୍ମରଣିକା ‘ନାଟ୍ୟ ସଙ୍ଗୀତ’ ଉଦ୍ଘୋଷିତ ହୋଇଥିଲା । ସତ୍ୟ, ସାମ୍ୟ, ଧର୍ମରେ ଚାଲୁଥିବା ମଣିଷଟି ସବୁ ସମୟରେ ବହୁ ବାଧାବିଧି ତଥା ନିର୍ଦ୍ଦାତନୀର ଶିକାର ହୋଇଥାଏ । ଏହି ସଂଘର୍ଷ ଭିତରେ ହାରିଯାଉଥିବା ମଣିଷଟି ବେଳେବେଳେ ନିଜର ଜୀବନ ମଧ୍ୟ ହରାଇଦିଏ । ଏହି ବିଷୟବସ୍ତୁ ଉପରେ ଆଧାରିତ ତଥା ଚିତ୍ରମ୍ଭାଷା ନାଟକମାନଙ୍କର ରଚନା ଓ ନିର୍ଦ୍ଦେଶିତ ନାଟକରେ ଜ୍ଞାନରଞ୍ଜନ ପଣ୍ଡା, ସୁଜୟ ମହାନ୍ତି, ଜ୍ୟୋତିଶଙ୍କର ପଟ୍ଟନାୟକ, କୁନ୍ଦନଲାଲ ଭଟ୍ଟ, ପ୍ରଦୀପ ସରଘରୀଆ, ଅରୁଣ କୁମାର ମହାନ୍ତି, ସତ୍ୟନାରାୟଣ ପରିଡ଼ା, ରାଜୀବ କୁମାର ପ୍ରାନ୍ତ, ଗୋକୁଳ ଦାସ, ଅବେଷିକା ତ୍ରିପାଠୀ, ଧରମଜିତ ମହାପାତ୍ର, ଜୟ କୁମାର ଦୁହାଣୀ ଓ ସତ୍ୟାନନ୍ଦ ଶେଖପଡ଼ା ଆଦିଙ୍କର କରୁଥିବା ବେଳେ ସଂଗୀତରେ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦୀପ ମିଶ୍ର, ମଞ୍ଚ ପରିଚାଳନାରେ ସୁଧୀର ନାୟକ, ଆଲୋକ ଓ ଶବ୍ଦରେ ସଞ୍ଜୟ ସାହା ସହଯୋଗ କରିଥିଲେ ।

ଭବନରେ ଜିଲା ପ୍ରଶାସନିକ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ସହ କାଟାଘର ଶିକ୍ଷାନୀତିର କ୍ରିୟାଦକ୍ଷିଣା ଲଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ଜିଲାରେ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହେଉଥିବା ବିଭିନ୍ନ ସରକାରୀ ଯୋଜନାର ଅଗ୍ରଗତି ବିଷୟରେ ସମୀକ୍ଷା କରିଛନ୍ତି। ବୈଠକରେ ନବ ଶିଶୁମାରନଙ୍କର ଉପସ୍ଥିତି ପୋଷଣ ଯୋଗାଣନାଙ୍କର ଉତ୍ତମ ବାଣ୍ଟ, ଶିକ୍ଷା ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିକାଶ ଉପରେ ଆଲୋଚନା କରିଥିବା ସମୀକ୍ଷା ବୈଠକରେ ରାଜ୍ୟ ବିଧାନ ସଭା ଓ ଗଣଶିକ୍ଷା ମନ୍ତ୍ରୀ ନିତ୍ୟାନନ୍ଦ ଗଞ୍ଜ, ଗୁଜରାଟର ଉତ୍ତରୀୟ ମନ୍ତ୍ରୀ କୁଷ୍ମନ୍ତ୍ର ମହାପାତ୍ର, ମୟୂରଭଞ୍ଜର ସପ୍ତି ନବ ଚରଣ ମହାନ୍ତି, ଜିଲ୍ଲା ପତ୍ତନୀ ସମସ୍ତା ମମତା ମହାନ୍ତି, ଜିଲ୍ଲା ସମସ୍ତ ବିଧାୟକ, ଜିଲ୍ଲାର ସମସ୍ତ ବିଜ୍ଞାନ ଅଧିକାରୀ ଓ କର୍ମଚାରୀମାନେ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ। କେନ୍ଦ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ ପ୍ରଧାନ ବାରିପଦା ମୟୂରଭଞ୍ଜ ଆଥଲେଟିକ ଆସୋସିଏସନ୍ ପ୍ରଶାସନିକ ଭବନ ଉଦ୍ଘାଟନ, ବାରିପଦା ପୋଖଲ ପ୍ରକଳ୍ପ ଓ ବାରିପଦାରେ ଛୁଟୁଲି ଓ ଡିଜିଟାଲିଜେସନ୍ ପୁରସ୍କାର ପ୍ରଦାନ ଶିଶୁମାରନଙ୍କର ପୁରସ୍କାର ପ୍ରଦାନ କଲେ। ଅନେକ ସ୍ଥାନୀୟ ଗାଳ୍ପ ସାଗତ ସମର୍ଥନ ଦିଆଯାଇଥିଲା।



GOVERNMENT OF ODISHA

OFFICE OF THE EXECUTIVE ENGINEER, PUBLIC HEALTH DIVISION, RAYAGADA

e-mail : eephd.rgda.od@od.gov.in, eephdrgda@gmail.com

NATIONAL COMPETITIVE BIDDING THROUGH e-Procurement

INVITATION FOR BIDS (IFB) NO. EEPHDRAYAGADA-21/2025-26 DT.09.09.2025

Sl. No.	Name of the work	Bid Identification No.	Estimated Cost (Rs. In Lakh)	Period of Completion	Availability of Bid Document for Online Bidding	
					From	To
1.	Procurement & Installation of DG set for ESR & OGR site at Katikia Sahi, Kashinagar	EEPHDRAYAGADA - 21/2025-26 Dtd.09.09.2025	8.38	02 (Two Months)	18.09.2025 (11.00 Hr)	03.10.2025 (17.00 Hr)
2.	Procurement & Installation of DG set for Intake Site at Kashinagar	EEPHDRAYAGADA - 21/2025-26 Dtd.09.09.2025	9.13	02 (Two Months)	18.09.2025 (11.00 Hr)	03.10.2025 (17.00 Hr)

Name & Address of Officer Inviting Bid : Executive Engineer, P.H. Division, Rayagada. Email : eephd.rgda.od@od.gov.in, eephdrgda@gmail.com

♦ Further details can be seen from the e-Procurement portal "<https://www.tendersorissa.gov.in>"
 ♦ All amendments, time extension, clarifications etc. will be uploaded in the website only. Bidders should regularly visit the above website to keep themselves updated.

**Sd./- EXECUTIVE ENGINEER,
P.H. DIVISION, RAYAGADA**

OIPR-13052/11/0036/2526

ଦୁଧଲୋରିର ଚମକ ହେବନି ଖରାପ

ଯେତେ ମୂଲ୍ୟବାନ ଧାତୁରେ ତିଆରି ହୋଇଥାଉ ନା କାହିଁକି କିଛିଦିନ ବ୍ୟବହାର କଲାପରେ କେତେକ ଜୁଏଲେରିର ଚମକ କିଛିମାତ୍ରାରେ କମିଯାଇଥାଏ। ହେଲେ କେତୋଟି ଉପାୟ ଆପଣେଇଲେ ଆପଣଙ୍କ ଜୁଏଲେରିର ଚମକ ସବୁବେଳେ ନୂଆ ପରି ରହିବ । କାଣିରଖନ୍ତୁ ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ...



❖ସୁନା ଅଳଙ୍କାରକୁ ସଫା କରିବା ଲାଗି ବେକିଂ ସୋଡ଼ା ଏବଂ ହାଇଡ୍ରୋଜେନ୍ ପେରକ୍ସାଇଡ୍ ଭଳି ନେଗାଟିଭ ସବୁଠୁ ଭଲ । ଏଥିପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ବେକିଂ ସୋଡ଼ା ନେଇ ଅଳଙ୍କାର ଉପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଆଲୁଠି ସାହାଯ୍ୟରେ ଘଷିଦିଅନ୍ତୁ । ଏହା ଉପରେ ଅଳ୍ପ ଭିନେଗାର ପକାଇ ଉଷ୍ମମାପାଣିରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ, ଦେଖିବେ ଜୁଏଲେରି କିପରି ଚକ ଚକ ଦିଶିବ ।

❖ସୁନା, ରୂପା ହେଉ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ ଯେକୌଣସି ମୂଲ୍ୟବାନ ଗହଣା ବ୍ୟବହାର କରୁଥିଲେ ଏହାକୁ ପ୍ରତିଥର

ଯେପରି ସେଥିରେ ଲାଗିଥିବା ଝାଲ ଭଲ ଭାବେ ଛାଡ଼ିଯିବ । ଏହାକୁ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ୟ ଗହଣା ସହ ନ ମିଶାଇ ଅଲଗା ରଖନ୍ତୁ ।

❖ଗାନ୍ଧି ଗହଣା କିଛିଦିନ ପିନ୍ଧିବା ପରେ କଳା ଏବଂ ସାମାନ୍ୟ ପୁରୁଣା ଲାଗିଥାଏ । ଏହାକୁ କୌଣସି ମାଲିକାଲିକ୍ସିଡ଼ିଂସୋଲ୍ୟୁସନ୍‌ରମାସ୍‌ସାହାଯ୍ୟରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଘଷି ପାରିବେ ଧୋଇ ନରମ କପଡ଼ାରେ ପୋଛିଅନ୍ତୁ । ଏପରି କଲେ ଦେଖିବେ ଗହଣା ପୁନର୍ବାର ନୂଆ ପରିଚକ୍‌ଚକିବ ।

କାଶର ଘରୋଇ ଉପଚାର

କେବେ କୋର ବର୍ଷା ତ କେବେ ଗରମ ଆଉ ଗୁଳୁଗୁଳି। ପାଣିପାଗର ଏଭଳି ଅସ୍ୱାଭାବିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଯୋଗୁ ଅଧିକାଂଶକାଳରେ ବିଶେଷକରି ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଅଣ୍ଡାହେବା ସହ ପ୍ରବଳ କାଶ ହେଉଛି। ହେଲେ ବାରମ୍ବାର ଏଥିପାଇଁ ଔଷଧ ସେବନ କରିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷେ ହିତକର ନୁହେଁ। ତେଣୁ ମହିଳାମାନେ କେତେକ ଘରୋଇ ଉପଚାର ଦ୍ୱାରା ନିଜର ତଥା ପରିବାରର ସ୍ୱସ୍ଥ୍ୟକ କାଶ ସମସ୍ୟାର ଉପଚାର କରିପାରିବେ...



ତୁଳସୀପତ୍ର, ଅବା ଓ ମହୁ: ଏହା ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । କାଶ ବିଶେଷକରି ଶୁଖିଲା କାଶ ବା ଡ୍ରାଏ କଫ୍ କମାଇବା ଲାଗି ତୁଳସୀପତ୍ର ଓ ଅଦାରସରେ ମହୁ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ବେଶ୍ ଭଲ କାମ କରିଥାଏ ।

ଅଦା ଓ ଲୁଣ: ଅଧିକ କାଶ ହେଉଥିଲେ ଖଣ୍ଡେ ଅଦାରେ ଅଳ୍ପ ଲୁଣ ଲଗାଇ କଳରେ ଜାକନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ଚୋବାନ୍ତୁ ଯେପରି ରସ ବାହାରି ଗଳାକୁ ଆରାମ ଦେବ ।

ଗରମ ଲୁଣପାଣି: ଏହା କାଶ କମାଇବା ଓ କଫ ବାହାର କରିବା ପାଇଁ ସବୁଠୁ ଭଲ ଉପାୟ । ଦିନକୁ ଅତି କମରେ ୪-୫ଥର ଗରମ ଲୁଣପାଣିରେ ଗାରେଲି କରନ୍ତୁ ।

ଏହାଦ୍ୱାରା କଫ ତରଳିଯିବା ସହ କାଶ ମଧ୍ୟ ଧୀରେ ଧୀରେ କମିଯିବ ।

ହର୍ବଲ ଜୁସ୍ ଏବଂ ହର୍ବଲ ଟି: ଏହା କାଶ ରୋକିବାରେ ବେଶ୍ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏଥିରେ ଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଔଷଧୀୟ ଗୁଳ୍ମ ଗଳା କୁଣ୍ଠେଇ ହେବା ଦୂରକରି ଗଳାକୁ ଆରାମ ଦେଇଥାଏ ।

ମହୁ: କାଶ ହେଉଥିଲେ ଅଣ୍ଡାପାଣି କିମ୍ବା ଆଇସକ୍ରିମ୍ ଭଳି ଥଣ୍ଡା ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଆଦୌ ଖାଇବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । କାଶ ହେଉଥିଲେ ମଝିରେ ମଝିରେ ଉଷ୍ମମାପାଣିରେ ଅଳ୍ପ ମହୁ ମିଶାଇ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଗଳାକୁ ଆରାମ ମିଳିବ ।

କ୍ଷୀର ଓ ହଳଦୀ: ଉଷ୍ମମାପାଣିରେ ହଳଦୀ ମିଶାଇ ପିଅନ୍ତୁ । ହଳଦୀରେ ଥିବା ଆଣ୍ଟିଇନ୍‌ଫ୍ଲାମେଟୋରି, ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଏବଂ ଆଣ୍ଟିଭାଇରାଲ୍ ଚକ୍ର କାଶ ଓ କଫ ସମସ୍ୟା ଦୂର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ



ସ୍କିନ୍ ଟୋନ୍ ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ...

ପୂର୍ଯ୍ୟକରଣ, ଧୂଳି, ପ୍ରଦୂଷଣ, ଖାଦ୍ୟପେୟରେ ଅନିୟମିତତା ଆଦି କାରଣରୁ ଅନେକଙ୍କ ସ୍କିନ୍‌ଟୋନ୍ ଡଲ୍ ହୋଇଯାଉଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି । ଏଥିପାଇଁ ସେମାନେ ବ୍ୟୁଟିପାଇର ଯିବାଠୁ ଆରମ୍ଭକରି ବିଭିନ୍ନ ଦାମୀ କ୍ରିମ୍ ବ୍ୟବହାରକରି ମଧ୍ୟ ଉପକୃତ ହୋଇପାରୁନାହାନ୍ତି । ହେଲେ କାଣିଡିକି, ଅଧିକ ବ୍ରାଉନ୍ ସ୍କିନ୍ ଟୋନ୍ ପାଇବା ଲାଗି କେତୋଟି ଘରୋଇ ଉପାୟ ବେଶ୍ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇପାରିବ...

ଲେମ୍ବୁ ଏବଂ ମହୁ: ୧ ଗାମଚ ଲେମ୍ବୁରସରେ ସମ ପରିମାଣର ମହୁ ମିଶାନ୍ତୁ । ମୁହଁକୁ ଭଲ ଭାବେ ଧୋଇବା ପରେ ଏହି ମିଶ୍ରଣକୁ ଲଗାଇ ଧୀରେ ଧୀରେ ମସାଜ କରନ୍ତୁ । ୧୫ରୁ ୨୦ ମିନିଟ୍ ରଖିବା ପରେ ନଖ ଉଷ୍ମମାପାଣିରେ ଧୋଇଦିଅନ୍ତୁ । ଏପରି କରିବା ଦ୍ୱାରା ଲେମ୍ବୁରସର ଥିବା ପ୍ରାକୃତିକ କ୍ରିଟିନ୍ ଚକ୍ର ମହୁ ସହ ମିଶି ଦୃଢ଼ୀଭବ କରାଯାଇଥାଏ ।

ଦହି ଏବଂ ମହୁ: ୨ ଗାମଚ ଦହି ସହ ୧ ଗାମଚ ମହୁ ମିଶାଇ ମୁହଁରେ ଲଗାନ୍ତୁ । ୧୫ ମିନିଟ୍ ରଖିବା ପରେ ପାଣିରେ ଧୋଇଦିଅନ୍ତୁ । ଦହିରେ ଥିବା ଲାକ୍ଟିକ୍ ଏସିଡ୍

ଦ୍ରବୀକୁ ସଫ୍ଟ, ସାଇକ୍ଲେଡ୍ ରଖିବା ସହ ଡ୍ରାଏସେଲ୍ ଏବଂ ଗ୍ଲାଇସେରିନ୍ ଦୂରକରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ସପ୍ତାହରେ ୨-୩ ଥର ଏହି ପ୍ୟାକ୍ ଲଗାଇଲେ ଶୀଘ୍ର ସ୍କିନ୍ ଟୋନ୍ ବଢ଼ିବ ଏବଂ ଦ୍ରବୀ ଅଧିକ ଗ୍ଲୋ କରିବ ।

କ୍ଷୀର ଏବଂ ଚାଉଳଗୁଣ୍ଡ: ଚାଉଳଗୁଣ୍ଡକୁ ଐତିହାସିକ ସମୟରୁ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଆସୁଛି । ୨ ଗାମଚ ଚାଉଳଗୁଣ୍ଡରେ ୩-୪ ଗାମଚ କ୍ଷୀର ମିଶାଇ ପ୍ୟାକ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ । ସେଥିରେ ଅଳ୍ପ ହଳଦୀଗୁଣ୍ଡ ମଧ୍ୟ ମିଶାଇପାରିବେ । ଏହି ପ୍ୟାକ୍‌କୁ ମୁହଁରେ ଲଗାଇ ୨୦ ରୁ ୩୦ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରଖିବା ପରେ ପାଣିରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଘଷି ଧୋଇଦିଅନ୍ତୁ । ଚାଉଳଗୁଣ୍ଡ ବଦଳରେ ଓର୍ବିମ୍ଲ ପ୍ୟାକ୍‌ଡର ବି ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ ।

ଚମାଟୋ ଜୁସ୍: ଏହାକୁ ମୁହଁରେ ଲଗାଇ ୧୫ରୁ ୨୦ ମିନିଟ୍ ରଖିବା ପରେ ନଖ ଉଷ୍ମମାପାଣିରେ ଧୋଇଦିଅନ୍ତୁ । ଏପରି ସପ୍ତାହରେ ୨-୩ ଥର କଲେ ଚମାଟୋରେ ଥିବା ଭିଟାମିନ୍ ସି ଏବଂ ଲାଇକୋପିନ୍ ଦ୍ୱାରା ରେଡ୍‌ନେସ୍, ଟ୍ୟାନିନ୍, ଡାର୍କସ୍ପଟ୍, ପିଗମେଣ୍ଟେସନ ଆଦି ଦୂରକରି ସ୍କିନ୍ ଟୋନ୍ ବଢ଼ାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ।

ଖାଦ୍ୟବୃତ୍ତି

ଆଳୁ ହାଲୁଆ

ଆପଣମାନେ ସମସ୍ତେ ସୁଲି ହାଲୁଆ, ଗାଜର ହାଲୁଆ ଭଳି ଅନେକ ହାଲୁଆ ଖାଇଥିବେ । ହେଲେ କେବେ ଆଳୁ ହାଲୁଆ ଖାଇଛନ୍ତି କି? ଯଦି ନା, ତେବେ ନିଶ୍ଚୟ ଏହାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତକରି ଖାଇବାର ମଜା ନିଆନ୍ତୁ...

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ: ୩ଟି ବଡ଼ ଆଳୁ, ୧ ବଡ଼ ଗାମଚ ଘିଅ, ଅଧା କପ୍ ଚିନି, ଅଧା କପ୍ କ୍ଷୀର, ୨ ଗାମଚ ଲେଖାଏଁ କାଜୁ, କିସ୍‌ମିସ୍, ଅଧା ଗାମଚ ଗୁଜୁରାତି ଗୁଣ୍ଡ ।

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ: ଆଳୁ ହାଲୁଆ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ଲାଗି ପ୍ରଥମେ ଆଳୁକୁ ଭଲ ଭାବେ ସିଝାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହା ଥଣ୍ଡା ହୋଇଯିବା ପରେ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଚକଟି ଦିଅନ୍ତୁ । କଡ଼େଇରେ ଅଳ୍ପ ଘିଅ ଗରମକରି କାଜୁ ଏବଂ କିସ୍‌ମିସ୍‌କୁ ଲାଞ୍ଜ ବ୍ରାଉନ୍ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭାଜି ଏକ



ଫ୍ଲେଟ୍‌ରେ କାଟି ରଖିଦିଅନ୍ତୁ । ବର୍ତ୍ତମାନ କଡ଼େଇରେ ଘିଅ ଗରମ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ସେଥିରେ ଚକଟା ହୋଇଥିବା ଆଳୁକୁ ପକାଇ ୧ ରୁ ୨ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଧୀରେ ଧୀରେ ଭାଜନ୍ତୁ । ସେଥିରେ କ୍ଷୀର, ଚିନି ଏବଂ କିସ୍‌ମିସ୍ ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ

ଗୋଳାନ୍ତୁ । ୮ ରୁ ୧୦ ମିନିଟ୍ ଭଲ ଭାବେ ଗୋଳାଇବା ପରେ ସେଥିରେ ଗୁଜୁରାତି ଗୁଣ୍ଡ ଏବଂ ଭଜା କାଜୁ ପକାଇ ମିଶାଇ ଲୁଲି ଘନ କରିଦିଅନ୍ତୁ । ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ଆଳୁ ହାଲୁଆ । ଏହାକୁ ଗରମ ଏବଂ ଫ୍ରିଜ୍‌ରେ ରଖି ଥଣ୍ଡା କରି ମଧ୍ୟ ଖାଇପାରିବେ ।

ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ମୁଖ ଓ ଦାନ୍ତର ଯତ୍ନ

ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ସମୟ, ଯେତେବେଳେ ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ନିଜର ଏବଂ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ଅଧିକ ଧ୍ୟାନଦେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହି ସମୟରେ ଉତ୍ତମ ମୁଖ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବଜାୟ ରଖିବା ମା' ଏବଂ ବିକାଶଶୀଳ ଶିଶୁ ଉଭୟଙ୍କ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । କାରଣ ହରମୋନ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଏବଂ ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦନ୍ତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ବି ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ...

ଜୀବନବ୍ୟାପୀ ମୁଖଗହ୍ୱର ଏବଂ ଦନ୍ତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ଯତ୍ନର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ମହିଳାମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଗର୍ଭାବସ୍ଥା, ଗ୍ରନ୍ଥୀପୀଡ଼ା ଏବଂ ମେନୋପଜ୍ ସମୟରେ ଦାନ୍ତର ଯତ୍ନ ବହୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ଏକ ରୋଗ ଅବସ୍ଥା ନୁହେଁ ବରଂ ଏହା ସ୍ଥଳ ରହିବାର ଏକ ଲକ୍ଷଣ । ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ସମୟ ଯେତେବେଳେ ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ନିଜର ଏବଂ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ଅଧିକ ଧ୍ୟାନଦେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହି ସମୟରେ ଉତ୍ତମ ମୁଖ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବଜାୟ ରଖିବା ମା' ଏବଂ ବିକାଶଶୀଳ ଶିଶୁ ଉଭୟଙ୍କ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । କାରଣ ହରମୋନ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଏବଂ ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଯାହା ଦନ୍ତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ଖରାପ ମୁଖ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ବିଶେଷକରି ମାଡ଼ି ରୋଗ, ପ୍ରସବର ଯଥେଷ୍ଟ ସମୟ ପୂର୍ବରୁ ତଥା କମ୍ ଓଜନର ଶିଶୁ ପ୍ରସବହେବା, ପ୍ରି-ଏକ୍ଲାମ୍ପସିଆ, ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ଗ୍ରାସ୍ତ୍ରଲୋମା, ଜିଞ୍ଜିଭାଇଟିସ୍, ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ଓରାଲ ଡ୍ରମ୍‌ପର, ମାଡ଼ି ଲାଲ୍ ପଡ଼ିବା, ଫୁଲିଯିବା, ମାଡ଼ିରୁ ରକ୍ତ ବାହାରିବା, ପାଟିରୁ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ବାହାରିବା, ଦାନ୍ତ ଡିକା ହେବା, ପାଟି ଶୁଷ୍କତା ଏବଂ ଦନ୍ତ କ୍ଷୟ ଭଳି ଜଟିଳତା ସହ ଜଡ଼ିତ । ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନଶୀଳ ହରମୋନ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ । ସମସ୍ୟାକୁ ଏବଂ ପରୋକ୍ଷ ଭାବରେ ଦନ୍ତ କ୍ଷୟକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ ।

ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ମୁଖର ଯତ୍ନ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ : ମାଆଙ୍କ ପାଇଁ :
★ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ହରମୋନ (ଇଣ୍ଡୋଜେନ୍ ଓ ପ୍ରୋଜେଷ୍ଟରନ୍) ମାଡ଼ିକୁ ଅଧିକ



ଶିଶୁ ପାଇଁ :
★ ଅଧିକ୍ଷତାରେ ଜଣାଯାଇଛି, ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ମା'ଙ୍କୁ ମାଡ଼ି ରୋଗ ହେଲେ କମ୍ ଓଜନର ଶିଶୁ ତଥା ସମୟ ପୂର୍ବରୁ ଶିଶୁ ପ୍ରସବ ହେବା ସମ୍ଭାବନା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ ।
★ ମା'ଙ୍କ ପାଟିରୁ ଜୀବାଣୁ ଶିଶୁକୁ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇପାରେ, ଯାହା ସମ୍ଭାବ୍ୟ ଭାବରେ ଶ୍ଳେଷ୍ମାବନ୍ତ ଦନ୍ତ କ୍ଷୟ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ ।
★ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ମା' ମୁଖର ଯତ୍ନ ଠିକ୍ ଭାବେ ନେଲେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଜୀବନରେ ଶିଶୁର ମୁଖ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ଲାଭଦାୟକ ହୋଇପାରେ ।
କିପରି ନେବେ ମୁଖର ଯତ୍ନ :
★ ଆପଣଙ୍କ ମୁଖ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେବା ପାଇଁ, ପ୍ରତିଦିନ ଭଲଭାବରେ ମୁଖ ପରିଷ୍କାର କରିବା ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ କରନ୍ତୁ । ଏଥିପାଇଁ ଫ୍ଲୋରାଇଡ୍ ଟୁଥ୍‌ପେଷ୍ଟ ବ୍ୟବହାରକରି ନରମ ବ୍ରଶ୍ ସହ ଦିନକୁ ଅତି କମରେ ୨ଥର (ସକାଳେ ଏବଂ ରାତିରେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ) ଦାନ୍ତ ଘଷନ୍ତୁ, ଯାହା ଦ୍ୱାରା ପ୍ଲାକ୍ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ କଣିକା ଜମାହୋଇ ରହିବ ନାହିଁ ।
★ ପ୍ରତିଦିନ ଦାନ୍ତ ଫ୍ଲୁସ୍ କରିବା ମଧ୍ୟ

★ ପ୍ରତି ୩ ମାସ କିମ୍ବା ୬ ମାସ ପୂର୍ବରୁ ଆପଣଙ୍କ ଡୁଅ୍‌ଡ୍ରଷ୍ଟ୍ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରନ୍ତୁ, ଅଥବା ଯଦି ବ୍ରଶ୍‌ର ବ୍ରଷ୍ଟ୍‌ଲ୍ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ କିମ୍ବା ଆପଣଙ୍କୁ ଥଣ୍ଡା, ଫୁ, ଅଥବା ପାଟିରେ ଘା' ହୋଇଥାଏ, ତେବେ ମଧ୍ୟ ଆପଣଙ୍କ ଡୁଅ୍‌ଡ୍ରଷ୍ଟ୍ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରନ୍ତୁ ।
★ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଅନେକଙ୍କୁ ବାନ୍ତି ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ବାନ୍ତିରେ ଆସୁଥିବା ଏସିଡ୍ ଯେପରି ଦାନ୍ତର ଏନାମେଲକୁ ନଷ୍ଟ ନ କରିଦିଏ ସେଥିପାଇଁ ଫ୍ଲୋରାଇଡ୍ ମାଉଥ୍‌ୱାଶ୍‌ରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହି ସମୟରେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ବ୍ରଶ୍ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ଦାନ୍ତ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଇପାରେ ।
★ ପାଟି ଶୁଷ୍କ ନ ହେବା ପାଇଁ ପ୍ରଚୁର ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ ।
★ ଏକ ସୁସ୍ଥ ସନ୍ତାନ ଖାଦ୍ୟ ଯଥା ଫଳ, ପରିପରିବା, ଶସ୍ୟ, କ୍ଷୀର, କ୍ଷୀରଜାତ ଦ୍ରବ୍ୟ, ମାଂସ, ମାଛ ଏବଂ ଅଣ୍ଡା ସହ ଭିଟାମିନ୍ A, C, D, କ୍ୟାଲସିୟମ ଓ ଫସ୍‌ଫରସ୍‌ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ ଧ୍ୟାନଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଅଧିକ ମିଠାୟୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ତଥା ପାନୀୟ ସୀମିତ କରନ୍ତୁ ।
★ ନିୟମିତ ଦନ୍ତ ଯାଞ୍ଚ ଏବଂ ସଫା କରିବା ପାଇଁ ଦନ୍ତ ଶଲ୍ୟ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ସହ ସମୟସୂଚୀ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରନ୍ତୁ ।
★ ଧୂମପାନ ଏବଂ ମଦ୍ୟପାନ ତ୍ୟାଗକରନ୍ତୁ । ଧୂମପାନ ଏବଂ ମଦ୍ୟପାନ ମା' ଏବଂ ଶିଶୁ ଉଭୟଙ୍କ ଦାନ୍ତର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ନକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ପକାଇପାରେ । ଧୂମପାନକାରୀଙ୍କର କମ୍ ଓଜନର ଶିଶୁ ଜନ୍ମ, ଗର୍ଭପାତ କିମ୍ବା ମୃତ ଶିଶୁ ଜନ୍ମହେବା ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ । ଧୂମପାନ କରୁଥିବା ମା'ଙ୍କ ଶିଶୁଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ନବଜାତ ମୃତ୍ୟୁ ବହୁ ଅଧିକ ଦେଖାଯାଇଥାଏ ।
★ ଜରୁରିକାଳୀନ ଦନ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ନିରାପଦ, ତେଣୁ ଆବଶ୍ୟକ ହେଲେ ବିଳମ୍ବ ନ କରି ଚିକିତ୍ସା କରାଇନେବା ଉଚିତ । ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ମୁଖଗହ୍ୱର ତଥା ଦାନ୍ତର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ପ୍ରାଥମିକତା ଦେଇ ଏବଂ ଉତ୍ତମ ମୁଖଗହ୍ୱର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ସକ୍ରିୟ ପଦକ୍ଷେପ ନେଇ ଆଶାୟୀ ମା'ମାନେ ଏକ ସୁସ୍ଥ ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ସହ ସେମାନଙ୍କ ଶିଶୁର ସୁସ୍ଥ ବିକାଶରେ ଯୋଗଦାନ ଦେଇପାରିବେ । ସୁସ୍ଥ ମୁଖ - ସୁସ୍ଥ ମା' - ସୁସ୍ଥ ଶିଶୁ ।

- ଡା. ଅଶୋକ କୁମାର ମହାନ୍ତି
ମୁଖଗହ୍ୱର ଓ ଦନ୍ତରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞ,
ପୁରୀ ଗଜପତି
ମୋ- ୯୨୩୪୭୭୭୫୪୭

