







# ପୁଣି ଧଳା ଜହର ଜବତ: ଜଣେ ଗିରଫ, ୧୦ ଗ୍ରାମ ବ୍ରାହ୍ମଣ ସୁଗାର ଓ ନଗଦ ଟଙ୍କା ଜବତ

ଧାମନଗର(ନିପ୍ର): ଧାମନଗର ଅଞ୍ଚଳରେ ନିଶା କାରବାର ଦିନକୁ ଦିନ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥିବା ବେଳେ ପୁଲିସକୁ ଏକ ବଡ଼ ସଫଳତା ମିଳିଛି । ଧାମନଗର ଥାନା ଅନ୍ତର୍ଗତ ଆନନ୍ଦପୁର ଫାଟରରେ ଉଦ୍‌ଦେବପୁର ଗ୍ରାମର ମନୋରଞ୍ଜନ ପତି (୩୦) ନାମକ ଜଣେ ସୁବକକୁ ପୁଲିସ ଧଳା ଜହର (ବ୍ରାହ୍ମଣସୁଗାର) ବେପାର ଅଭିଯୋଗରେ ଗିରଫ କରିଛି । ଅଭିଯୁକ୍ତ ମନୋରଞ୍ଜନ ଦୁର୍ଯ୍ୟଧନ ପତିଙ୍କ ପୁଅ ବୋଲି ଜଣାପଡ଼ିଛି । ମିଳିଥିବା ସୁଗାର ଅନୁଯାୟୀ, ମଙ୍ଗଳବାର ଅପରାହ୍ଣ ୩ଟା ସମୟରେ ଧାମନଗର ଥାନା ଏସଆଇ ମହେଶ୍ୱର ପ୍ରଧାନ ନିକ ଚିମ୍ପ ସହ ପାଟ୍ରୋଲିଂ କରୁଥିଲେ । ଏହି ସମୟରେ ମନୋରଞ୍ଜନ



ବୈତରଣୀ ପୋଲ ନିକଟରେ ବ୍ରାହ୍ମଣସୁଗାର ଆଣୁଥିବା ନେଇ ପୁଲିସକୁ ଗୁପ୍ତ ସୂଚନା ମିଳିଥିଲା । ପୁଲିସ ତୁରନ୍ତ ସେଠାରେ ଚଢ଼ଇ କରି ମନୋରଞ୍ଜନକୁ କାବୁ କରିଥିଲା । ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଧାମନଗର ଅତିରିକ୍ତ ତହସିଲଦାର ପଲ୍ଲୀ ଭାରତ ମହାଲିକ କ ଏପସିଡିରେ ତା' ନିକଟରୁ ୧୦ ଗ୍ରାମ ଓଜନର ଧଳା ଜହର, ବେପାର ବାବଦ ୧୨ ହଜାର ଟଙ୍କା ଏବଂ ଏକ ମୋବାଇଲ ଫୋନ୍ ଜବତ କରାଯାଇଛି । ଏହି ମାମଲାର ତଦନ୍ତ ଦାୟିତ୍ୱ ଥାନାର ଏସ ଆଇ

ନାରାୟଣ ନାୟକଙ୍କୁ ଦିଆଯାଇଛି । ସୂଚନାଯୋଗ୍ୟ ଯେ, ଅଭିଯୁକ୍ତ ମନୋରଞ୍ଜନ ଦାସ ଦିନ ହେବ ଏହି ଅବୈଧ କାରବାରରେ ସମ୍ପୃକ୍ତ ଥିବା ସହ ନିଜେ ମଧ୍ୟ ନିଶାସକ୍ତ ବୋଲି ଜଣାପଡ଼ିଛି । ଅଞ୍ଚଳରେ ନିଶା କାରବାର ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥିବାରୁ ପୁଲିସର ଏପରି ପଦକ୍ଷେପକୁ ସାଧାରଣରେ ସ୍ୱାଗତ କରାଯାଇଛି । ଧାମନଗର ରେ ଯେଉଁ ବେଆଇନ ନିଶା କାରବାର ହେଉଛି ତାହା ରୁକୋକିବା ପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଚିମି କରା ଯାଇଛି ବେପାରୀ କୁ ଧରା ଯାଇଛି ବୋଲି ଥାନା ଅଧିକାରୀ ଶୁଭକିତ ଦାସ କହିଛନ୍ତି । ଏହି ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଧାମନଗର ଅତିରିକ୍ତ ତହସିଲଦାର ପଲ୍ଲୀ ଭାରତ ମହାଲିକ କ ଏପସିଡିରେ ତା' ନିକଟରୁ ୧୦ ଗ୍ରାମ ଓଜନର ଧଳା ଜହର, ବେପାର ବାବଦ ୧୨ ହଜାର ଟଙ୍କା ଏବଂ ଏକ ମୋବାଇଲ ଫୋନ୍ ଜବତ କରାଯାଇଛି । ଏହି ମାମଲାର ତଦନ୍ତ ଦାୟିତ୍ୱ ଥାନାର ଏସ ଆଇ

ନଗଦ ଟଙ୍କା ଅଭିଯୋଗ ଶୁଣାଣି, ଜନସଚେତନତା ଅଭିଯାନ, ସପ୍ତଦାୟ ଭିତ୍ତିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଓ ନଗର ବିକାଶରେ ଜନଭାଗିଦାରୀ ବୃଦ୍ଧି ସମ୍ପର୍କରେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇ ଥିଲା । ଉଲ୍ଲେଖ ଯୋଗ୍ୟ ଯେ, ଖରିଆର ରୋଡ଼ ଏବଂ ଏଠାରେ ବିଭିନ୍ନ ଖୁଦିର ୧୦୦ ଓ ୨୦୦ ଟଙ୍କା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପର୍ଯ୍ୟାୟକୁ ନେଇ ସହରାଞ୍ଚଳ ଜନସମ୍ମିଳିତ ଓ ନଗର ବିକାଶ ଗ୍ରାମିଣୀ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆୟୋଜିତ ହେବ ।

ଜଗତସିଂହପୁର(ନିପ୍ର): ଜଗତସିଂହପୁର ଜିଲ୍ଲା ପ୍ରଶାସନ ପକ୍ଷରୁ ସୁଗୁଜନ ଅଭିଯୋଗ ଶୁଣାଣି ଶିବିର ନାଉରୀ ବ୍ଲକ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ଠାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଅଛି । ଏହି ଅଭିଯୋଗ ଶିବିର ରେ ଉପସ୍ଥିତ ରହି ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଶ୍ରୀ ଜେ ସୋନାଲ ଜନସାଧାରଣଙ୍କ ବିଭିନ୍ନ ଆପତ ଅଭିଯୋଗର ଶୁଣାଣି କରିଥିଲେ । ଆଜି ମୋଟ ୫୪ ଟି ଅଭିଯୋଗ ପଞ୍ଜୀକୃତ ହୋଇଥିଲା । ସେଥିମଧ୍ୟରୁ ୪୭ ଗୋଟି, ଗୋଷ୍ଠୀଗତ

ସମସ୍ୟା ସମ୍ପର୍କୀୟ / ଗ୍ରାମ୍ୟ ସମସ୍ୟା ସମ୍ପର୍କୀୟ ୭ଟି, ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅଭିଯୋଗ ମଧ୍ୟରୁ ରାସନ୍ କାର୍ଡ ସମସ୍ୟା ସମ୍ପର୍କୀୟ ୧ଟି, ଆବାସ ଯୋଜନା ସମ୍ପର୍କୀୟ ୫ଟି, ଜମିଜମା ସମସ୍ୟା ସମ୍ପର୍କୀୟ ୧୭ ଟି, ଭଡା ପାଇବା ପାଇଁ ୩ ଟି, ପୋଲିସ୍ ସହାୟତା ପାଇଁ ୧ଟି ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ୬ଟି ଅଭିଯୋଗର ଶୁଣାଣି କରାଯାଇଥିଲା । ୧୪ଟି ଅଭିଯୋଗର ତତକାଳ ପଦକ୍ଷେପ କରାଯାଇଥିଲା । ଏହି ମିଳିତ ଜନ ଅଭିଯୋଗ

ଶୁଣାଣି ଶିବିର ରେ ଆରକ୍ଷା ଅଧିକାରୀ ଶ୍ରୀ ଅକିତ କୁମାର ବର୍ମା, ଅତିରିକ୍ତ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଶ୍ରୀ କୋପି ଶଙ୍କର ରାୟ, ମୁଖ୍ୟ ବିକାଶ ତଥା ନିର୍ବାହୀ ଅଧିକାରୀ ଜିଲ୍ଲା ପରିଷଦ ଶ୍ରୀ ଅକ୍ଷୟ ପିଲେ, ଉପ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଶ୍ରୀ ପ୍ରଶାନ୍ତ କୁମାର ତରାଇ, ତହସିଲଦାର, ନାଉରୀ, ବି ଡି ଓ, ନାଉରୀ, ଜିଲ୍ଲା ସ୍ତରୀୟ ଅଧିକାରୀ, ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ରହି ଜନସାଧାରଣଙ୍କର ଆପତ ଅଭିଯୋଗର ଶୁଣାଣି କରିଥିଲେ ।

## ପୌରପରିଷଦ ପକ୍ଷରୁ ବୃକ୍ଷ ରୋପଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ

ଜଳେଶ୍ୱର(ନିପ୍ର): ଜଳେଶ୍ୱର ପୌରପରିଷଦ ପକ୍ଷରୁ ଶନିବାର ଦିନ ବୃକ୍ଷ ରୋପଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ହେଇଯାଇଛି । ପୌରପାଳିକାର ଏମସିସି, ଏମ ଆର ଏଫ ଓ ଲକ୍ଷ୍ମଣ ନାଥ ସ୍ଥିତ ମଳ ଉପତାର କେନ୍ଦ୍ରରେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ସହକାରୀ ଯନ୍ତ୍ରୀ ସୁଶୀଳ ମର୍ଦ୍ଦି, ବରିଷ୍ଠ ଯନ୍ତ୍ରୀ ବିନାୟକ, କନିଷ୍ଠ ଯନ୍ତ୍ରୀ ଧରଣୀ, ଅଳମୋଲ ଯୋଗୀ, ସହ ସାଧୁ, ଏବଂ ସ୍ୱୟଂ ସହାୟକ ଗୋଷ୍ଠୀ ର ମହିଳା ମାନେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ ।

# ଏନ୍ଏସିରେ ସହରାଞ୍ଚଳ ଜନସମ୍ମିଳିତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ

ବୁଆପଡା(ନିପ୍ର): ବିଜ୍ଞାପିତ ଅଞ୍ଚଳ ପରିଷଦ (ଏନ୍ଏସି), ଖରିଆର ରୋଡ଼ ପକ୍ଷରୁ ଖରିଆର-୦୧ ଅନ୍ତର୍ଗତ ବନକାଠା ଠାରେ ସହରାଞ୍ଚଳ ଜନସମ୍ମିଳିତ ଏବଂ ନାଗରିକ ଭାଗିଦାରୀ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଶୁଭାରମ୍ଭ ହୋଇଯାଇଛି । ସହରାଞ୍ଚଳ ବିକାଶ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ନାଗରିକଙ୍କ ସକ୍ରିୟ ଅଂଶଗ୍ରହଣ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବା, ସରକାରୀ ଯୋଜନା ସମ୍ପର୍କରେ ସଚେତନତା ବୃଦ୍ଧି କରିବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆୟୋଜିତ କରାଯାଇଥିଲା । ଏହି ଅବସରରେ ଏନ୍ଏସି ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଡ. ସୋନିଆ କୈନ, ଉପାଧ୍ୟକ୍ଷ ନିଶାନ୍ତ ଦାଶ, ସମସ୍ତ ଖୁଦିରସଭ୍ୟ ଓ ସଭ୍ୟା, କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆଧିକାରୀ କମଳାସନ ରଥ,



ବିଭିନ୍ନ ବିଭାଗର ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ଏବଂ ବହୁ ସଂଖ୍ୟକ ସ୍ଥାନୀୟ ବାସିନ୍ଦା ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ଜନସାଧାରଣଙ୍କ ସହ ସିଧାସଳଖ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇ ସେମାନଙ୍କର ସମସ୍ୟା, ଅଭିଯୋଗ, ମତାମତ ଓ ବିକାଶ ସମ୍ପର୍କରେ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀକୁ ସଂଗ୍ରହ କରାଯାଇଥିଲା । କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ କେନ୍ଦ୍ର ଓ ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ବିଭିନ୍ନ କଲ୍ୟାଣକାରୀ ଯୋଜନା, ସହରାଞ୍ଚଳ ବିକାଶ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ, ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଓ ପରିମଳ ବ୍ୟବସ୍ଥା, ପରିବେଶ ସୁରକ୍ଷା, ନାଗରିକ ସେବା ଏବଂ ସରକାରଙ୍କ ପ୍ରମୁଖ ପ୍ଲାନସିଡ଼ ଯୋଜନା ସମ୍ପର୍କରେ ସୂଚ୍ଚ କରାଯାଇଥିଲା । ସେହିପରି

**NOTICE**  
By virtue of an affidavit sworn before Executive Magistrate, Balasore on 09.06.2026, I TAMANNA BIBI, Address At- Kadrabad, Po-Sunhat, Ps- Town, Dist- Balasore, Pin- 756002, Odisha, declare that I have changed my name from TWAMANNA BIBI to TAMANNA BIBI. Henceforth, I shall be known as TAMANNA BIBI for all purposes.  
Sd/-  
**Tamanna Bibi**

**AFFIDAVIT**  
By virtue of an affidavit sworn before Executive Magistrate, Soro, Balasore dated 09.06.2026, I, Surendra Gahan, aged 76 years, S/o- Late Pandab Gahan of Village- Chhatara, Po- Tudigadia, Ps-Soro, Dist- Balasore declare that I have changed my name from Subhash Gyne to Surendra Gahan and date of birth 01.01.1950. Henceforth, I shall be known as Surendra Gahan date of birth 01.01.1950 for all purposes.  
Sd/-  
**Surendra Gahan**

## ବ୍ରାହ୍ମଣୀ ନଦୀରେ ବୁଡ଼ି ୩ ମୃତ: ସ୍ଥିତି ପରଖିଲେ ସଂସଦ

ତାଳଚେର(ନିପ୍ର): ବ୍ରାହ୍ମଣୀ ନଦୀରେ ଯୋଗବାର ୩ ଜଣ ସୁବକ ଗାଧୋଇ ଥିବା ବେଳେ ବୁଡ଼ି ଯାଇ ପ୍ରାଣ ହରାଇଛନ୍ତି । ଘଟଣା ସମ୍ପର୍କରେ ଶୁଣିବା ପରେ ଗତକାଳି ଡେକାନାଲ ସଂସଦ ରୁଦ୍ର ନାରାୟଣ ପାଣି ଦିଲ୍ଲୀରେ ଥାଇ ଜିଲ୍ଲାପାଳ, ଏସପିଙ୍କୁ ଫୋନ୍ କରି ଉଦ୍ଧାର କାର୍ଯ୍ୟ ଦ୍ରୁତାନ୍ୱିତ କରିବା ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥିଲେ । ମଙ୍ଗଳବାର ସଂସଦ ଶ୍ରୀ ପାଣି ଦିଲ୍ଲୀରୁ ତାଳଚେର ଆସି ପିଲାମାନେ ବୁଡ଼ି ଯାଇଥିବା ଘଟଣାସ୍ଥଳ ପରିଦର୍ଶନ କରିଥିଲେ । ଉପ ଜିଲ୍ଲାପାଳ କ ସହ କଥାହୋଇ ନିଶ୍ଚିତ ଥିବା ପ୍ରିଭୁ ଲୋହାରକୁ ଖୋଜିବା ପାଇଁ ଓଡ୍ରାଫ ଏବଂ ତି ଆର ଏଫ ଟିମକୁ ଆଣିବା ପାଇଁ କଥା ହୋଇଥିଲା । କିନ୍ତୁ ଓଡ୍ରାଫ ଆସିବା ପୂର୍ବରୁ ନିଶ୍ଚିତ ପିଲା ଚିର ମୃତଦେହ ପରଜଙ୍ଗ ନିକଟ ବ୍ରାହ୍ମଣୀ ନଦୀରୁ ମିଳିଥିଲା । ଶବ ବ୍ୟବଚ୍ଛେଦ ପରେ ସମସ୍ତ ତିନୋଟି ମୃତଦେହ ତାଳ ଘରକୁ ପଠାଇ ଦିଆଯାଇଥିଲା । ସଂସଦ ଶ୍ରୀ ପାଣି ତାଳଚେର ସରକାରୀ ଶିଶୁ ବିଦ୍ୟାଳୟ ମଧ୍ୟରେ ଠାରେ ସାତଦିନ ବ୍ୟାପି ଚାଲୁଥିବା ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ସ୍ୱୟଂ ସେବକ ସଂସଦ ଅନୁଗୁଳ ଜିଲ୍ଲା ପ୍ରାଥମିକ ବର୍ଗରେ ପହଞ୍ଚି ଥିଲେ । ତାଳଚେର ଓ ପାଳଲହଡା ନିର୍ବାଚନ ମଣ୍ଡଳୀର ଶତାଧିକ ଜନସାଧାରଣ ଓ କାର୍ଯ୍ୟକର୍ତ୍ତାଙ୍କର ବିଭିନ୍ନ ଆପତ ଅଭିଯୋଗ ଶୁଣି ସମ୍ପୃକ୍ତ

ବେତନଟା(ନିପ୍ର): ମୟୂରଭଞ୍ଜ ଜିଲ୍ଲା ବେତନଟା ବନାଞ୍ଚଳରେ ୨୦ଟି ଝାଡ଼ୁଖଣ୍ଡ ହାତୀଙ୍କ ଉପତା କାରି ରହିଛି । ଏହି ହାତୀ ପଲ ଆଖପାଖ ଗ୍ରାମଗୁଡ଼ିକରେ ପଶି ଫସଲ ଓ ଘରବାଡ଼ି ନଷ୍ଟ କରୁଛନ୍ତି । ମିଳିଥିବା ସୂଚନା ଅନୁଯାୟୀ, ପାଉଁଶିଆ ଗ୍ରାମରେ ୧୮ଟି, ବଡ଼ାମପୁରରେ ୬ଟି, ଦୁର୍ଗାପୁରରେ ୩ଟି ଏବଂ ଗଡ଼ିଆ ଓ ମେରଦା ଗ୍ରାମରେ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ହାତୀ ଦେଖାଯାଇଛନ୍ତି । ମୋଟ ୨୦ଟି ହାତୀଙ୍କ ଉପସ୍ଥିତି ନେଇ ଗ୍ରାମବାସୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଆତଙ୍କ ସୃଷ୍ଟି କରୁଛି । ବେତନଟା ବନାଞ୍ଚଳ ଅଧୀନ ଭାଲୁକ ରୁଆ ଗ୍ରାମର ଭାଗିରଥ ମୁର୍ମୁ ଏବଂ ମାଝାଆଣି ଗ୍ରାମର ମଙ୍ଗଳା ସୋରେନଙ୍କ ଘର ଉପରେ ହାତୀ ଆକ୍ରମଣ କରି ଭାଙ୍ଗି ଦେଇଛନ୍ତି । ଉଭୟ ପରିବାରର ଲୋକେ କୋଣସି ପ୍ରକାରେ ନିଜ ଜୀବନ ରକ୍ଷା କରିଛନ୍ତି । ଦୀର୍ଘ ବର୍ଷ ଧରି ଏହି ହାତୀ ଆସିବା ଘଟଣା ପ୍ରଶାସନ ଜାଣିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଯଥାଯୋଗ୍ୟ ପଦକ୍ଷେପ ନେଇ ନ ଥିବାରୁ ହାତୀପଲ ବନାଞ୍ଚଳ ଛାଡ଼ି ଯିବାର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଇନାହିଁ । ହାତୀ-ମଣିଷ ସଂଘର୍ଷ କ୍ରମଶଃ ବହୁଥିବାରୁ ସ୍ଥାନୀୟ ପ୍ରଶାସନ ଓ ବନ ବିଭାଗ ତୁରନ୍ତ ହସ୍ତକ୍ଷେପ କରି ହାତୀଙ୍କୁ ସୁରକ୍ଷିତ ସ୍ଥାନକୁ ଦେବାଇ ନିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଗ୍ରାମବାସୀଙ୍କ ଜୀବନ ଓ ସମ୍ପତ୍ତି ରକ୍ଷା ପାଇଁ ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

No. 13001/825/2627  
**OFFICE OF THE BALASORE MUNICIPALITY, BALASORE**  
No. 4293 /  
**E-procurement Notice**  
Bid Identification No. BM\_08\_2026\_27  
Bid Documents consisting of work, Estimated Cost. Cost of Tender Paper, EMD, time of completion, Class of contractors and the set of terms and conditions of contract and other necessary documents can be seen in Govt. Website i.e. <https://tendersodisha.gov.in/nicgep/app>  
1. Name of the Work : Civil Const, works as mentioned in DTCN  
2. No. of works : 132 Nos.  
3. Estimated Cost : As per Work List  
4. Period of Completion : As per DTCN  
5. Date and Time of Bidding : 10.06.2026 to 21.06.2026  
6. Last date and time for receipt : 21.06.2026 up to 5:00pm  
7. Bids received online shall be opened on : 22-06-2026 from 11.00 AM onwards  
8. Name and address of the Officer Inviting Bid : Executive Officer, Balasore Municipality  
Further details can be seen from the e-procurement portal i.e. <https://tendersodisha.gov.in/nicgep/app>.  
Sd/-  
**Executive Officer**  
Balasore Municipality  
OIPR. 13001/13154/1/26-27/0011

No. 10001/249/2627  
**ZILLA SWASTHYA SAMITI, MAYURBHANJ**  
**DISTRICT PROGRAMME MANAGEMENT UNIT**  
**NATIONAL HEALTH MISSION**  
Date: 09.06.2026  
Walk-in-Interview will be conducted in the office of the undersigned for engagement in the following post under NHM, Mayurbhanj with monthly remuneration as noted below as per the norms & conditions under ZSS, Mayurbhanj.  

SN	Post & Age: (as on 01.06.2026)	No. of Post	Place of Posting	Remuneration (in Rs.)	Eligibility Criteria & Preference	Date, Time & Venue of Walk-in-Interview
1	NRC Counsellor	01	SDH, Rairangpur	Base remuneration Rs. - 22,283 (PI maximum 25% of the base remuneration)	Candidate must be a woman with graduation in Home science ( Honours or Pass) Selection Procedure- Women Test Computer Proficiency Test (Word, Excel & Power point), Group Discussion, Personal Interview	22.06.2026
2	Medical Officer (Up to years)	02	UAAAM Rairangpur, UAAAM Sursundhara	Base remuneration Rs. 67,122/- PI maximum 25% of the base remuneration	MBBS degree recognized by Medical Council of India & with valid registration from the OCMR	22.06.2026
3	Dentist (Part Time)	01	UPHC Deobandpur	Rs. 1500/- Per Session (Maximum two sessions per Day & 4 Day in a week)	Bachelor of Dental Surgery with valid registration from OSDC. Preference will be given to the candidates having post qualification experience.	22.06.2026
4	Physiotherapist (Part Time)	03	UPHC Debandpur/Talichochara/Rairangpur	Rs. 750/- Per Session (Maximum two sessions per Day & 4 Day in a week)	Bachelor Degree in Physiotherapy (BPT) from recognized institutions. Preference will be given to the candidates having post qualification experience.	22.06.2026

The participants are required to arrive in the venue for registration by 10:00 AM. The eligible candidates should come prepared for Walk-in-Interview with the filled in Application form, 2 passport size photographs, original certificates for verification & self-attested photocopies of all the certificates & proof of age. The Terms & conditions, application form can be downloaded from the website [www.mayurbhanj.nic.in](http://www.mayurbhanj.nic.in). The undersigned reserves the right to cancel the advertisement without assigning any reason thereof.  
Sd/-  
(Dr. Dhanurjay Mohanta)  
Chief District Medical & PHO, Mayurbhanj  
OIPR. 10001/10020/1/26-27/0005

# ବୃତଙ୍ଗ ପ୍ରକଳ୍ପର ଶିଳାନିର୍ମାଣ ପାଇଁ ଦାବି

ନୟାଗଡ଼(ନିପ୍ର): ନୟାଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲାର ବହୁ ପ୍ରତୀକ୍ଷିତ ବୃତଙ୍ଗ ଜଳସେଚନ ପ୍ରକଳ୍ପର ଶିଳାନିର୍ମାଣ କାର୍ଯ୍ୟ ଯଥାଶୀଘ୍ର ସମ୍ପନ୍ନ କରିବା ପାଇଁ ନୟାଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲା ସାମ୍ବାଦିକ ସଂଘ ତରଫରୁ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ମୋହନ ଚରଣ ମାଝୀଙ୍କ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଏକ ସ୍ୱାକଳପତ୍ର ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି । ନୟାଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କୁ ଜରିଆରେ ଏହି ବିଶେଷ ଅନୁରୋଧ ପତ୍ର ପ୍ରେରଣ କରାଯାଇଛି । ସୂଚନାଯୋଗ୍ୟ ଯେ, ଦଶମସ୍କନ୍ଧ ବ୍ଲକ୍ ଟାକେରା ଫଂଡ଼ାୟତର ମଞ୍ଜରୀ ଗ୍ରାମ ନିକଟରେ ବହୁ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ବୃତଙ୍ଗ ନଦୀ ଉପରେ ଏହି ଜଳସେଚନ ପ୍ରକଳ୍ପ ନିର୍ମାଣ ହେବାକୁ ଯାଇଛି । ପ୍ରାୟ ୧୨୫୮ କୋଟି ଟଙ୍କା ବ୍ୟୟ



ଅବକଳରେ ନିର୍ମିତ ହେବାକୁ ଥିବା ଏହି ବୃତଙ୍ଗ ପ୍ରକଳ୍ପଟି ବର୍ତ୍ତମାନ କ୍ୟାବିନେଟ୍ ମଞ୍ଜୁରୀ ଅପେକ୍ଷାରେ ରହିଛି । ଏହି ପ୍ରକଳ୍ପ ଦ୍ୱାରା ଅଞ୍ଚଳର ୨୩,୩୦୦ ହେକ୍ଟର ବାସ ଜମିକୁ ଜଳସେଚନ ସୁବିଧା ମିଳିବ। ସହିତ ୧୦ ମେଗାଓର୍ ପ୍ରକଳ୍ପର ଅଗ୍ରଗତି ନେଇ

ଆରମ୍ଭ କରିବାକୁ ସଂଘ ତରଫରୁ ଦିନକୁ ନିବେଦନ କରାଯାଇଛି । ଏହି ସ୍ୱାକଳପତ୍ରରେ ଜିଲ୍ଲା ସାମ୍ବାଦିକ ସଂଘର ସଭାପତି ପ୍ରମୋଦ ପଟ୍ଟନାୟକ, କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ସଭାପତି ନିଶିକାନ୍ତ ରଥ ଏବଂ ସାଧାରଣ ସମ୍ପାଦକ ସୁବାସ ଚନ୍ଦ୍ର ମହାପାତ୍ର ଦକ୍ଷତା କରିଥିବା ବେଳେ ପ୍ରତାପ ନନ୍ଦ, ସଭାପତି, ସିନିୟର ସିଟିଜେନ୍ସ ଆୟୋଜିଏସନ, ବିଜେପି ନେତା ସନ୍ତୋଷ ପ୍ରଧାନ, ଜୟ ନୟାଗଡ଼ ଫାଉଣ୍ଡେସନର ସଭାପତି ଶେଖ୍ ଅବଦୁଲ ଆହାଦଙ୍କ ସମେତ ସାମ୍ବାଦିକ ଲୋକନାଥ ମିଶ୍ର, ଉତ୍ତମ ସାହୁ, ସୁଧାକର ମିଶ୍ର, ଗୋକୁଳ ଷଡ଼ଙ୍ଗୀ, ବିଜୁ ମହାନ୍ତି, ଜିତୁ ମହାପାତ୍ର ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ।





# ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

## ଉପକାରୀ "ବିଟ୍"

ବିଟ୍ ଶରୀରର ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରିବା ସହ ମାଂସପେଶୀ ଶକ୍ତ କରିଥାଏ । ଏଥିରେ ଭିଟାମିନ-ସି, ଭିଟାମିନ-ଏ ଓ ଭିଟାମିନ-ବି ୬ ସାଙ୍ଗକୁ ଫୋଲିକ୍ ଏସିଡ୍, କିଲ୍, ପ୍ରୋଟିନ୍, କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍, ଫ୍ୟାଟ୍, ଫାଇବର, ସୋଡିୟମ୍, ପୋଟାସିୟମ୍, ମାଗ୍ନେସିୟମ୍ ଓ ଆଇରନ୍ ଆଦି ଭରପୁର ମାତ୍ରାରେ ରହିଛି । ତିନୋଟି ଛୋଟ ବିଟ୍ ୫ ଭାଗ ଫଳ ଓ ପରିବା ସହିତ ସମାନ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ବିଟ୍ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପକାରୀ ।

ବିଟ୍ରେ ନାଇଟ୍ରିକ୍ ଅକ୍ସାଇଡ୍ ମାତ୍ରା ଅଧିକ ରହିଛି । ତେଣୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ୨୫୦ ମି.ଲି ବିଟ୍ ଜୁସ୍ କିମ୍ବା ଫାଳେ ବିଟ୍ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତଚାପର ଆଶଙ୍କା କମି ଥାଏ । ରକ୍ତଚାପ ଦ୍ୱାରା ହେଉଥିବା ଅନ୍ୟ ରୋଗକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିଥାଏ ବିଟ୍ । ବିଟ୍ ହୃଦ୍‌ରୋଗକୁ ମଧ୍ୟ ରୋକିଥାଏ ।

ବିଟ୍ରେ ଥିବା ଆର୍ଟିଅକ୍ସିକ୍ ଏକ ଫାଇବର



କୋଲେଷ୍ଟେରୋଲ୍ କମ୍ କରିଥାଏ । ଏହାଛଡା ଏଥିରେ ଥିବା କାରୋଟିନୋଏଡ୍ ଓ ଫ୍ଲାଇନୋଏଡ୍ ଖରାପ କୋଲେଷ୍ଟେରୋଲ୍ ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ ।

ବିଟ୍ରେ ରହିଛି ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ଫୋଲିକ୍ ଏସିଡ୍, ଯାହା ଶରୀରର ଚିପୁସ ବିକାଶରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ପ୍ରଥମ ତିନି ମାସରେ ଶିଶୁର ମେଡୁଲ୍‌ସ୍ପାଇଣ୍ଡ ବିକାଶ ପାଇଁ ଏହି ଫୋଲିକ୍ ଏସିଡ୍ ଉପକାରୀ ହୋଇଥାଏ । ଏହାଛଡା ବିଟ୍ରେ ଆଇରନ୍ ପରିମାଣ ଅଧିକ ଥିବାରୁ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ମହିଳାଙ୍କୁ ଅକ୍ସିଜେନ୍ ପୁରୁଷ୍କରିତ ହୋଇଥାଏ ।

ଏଥିରେ ସିଲିକା ରହିଛି । ଏହା ମାଂସପେଶୀ ଓ ହାଡରେ କ୍ୟାଲସିୟମକୁ ଠିକ୍ ଭାବେ ଉପଯୋଗ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଫଳରେ ଅସ୍ଥିଓପୋରୋସିସ୍ ଆଶଙ୍କା କମ୍ ହୋଇଯାଏ ।

ସାଧାରଣତଃ ବିଟ୍ରେ ଫ୍ୟାଟ୍ ନଥାଏ । ଏହା ସହିତ ଏଥିରେ କ୍ୟାଲୋରୀ ମଧ୍ୟ କମ୍ । ତେଣୁ ଶରୀରରେ ସୁଗାରର ପରିମାଣକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ଏହା ବେଶ୍ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ବିଟ୍ରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣର ଆଇରନ୍ ଥିବାରୁ ଏହା ରକ୍ତହୀନତା ଓ ଅକ୍ସିଜେନ୍ ଦୂର କରେ ।

ବିଟ୍ରେ ଥିବା ଫୋଲିକ୍ ଏସିଡ୍ ସହିତ ନାଇଟ୍ରିକ୍ ଅକ୍ସିଡ୍ ଡିମେନ୍‌ସିଆ କମ୍ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

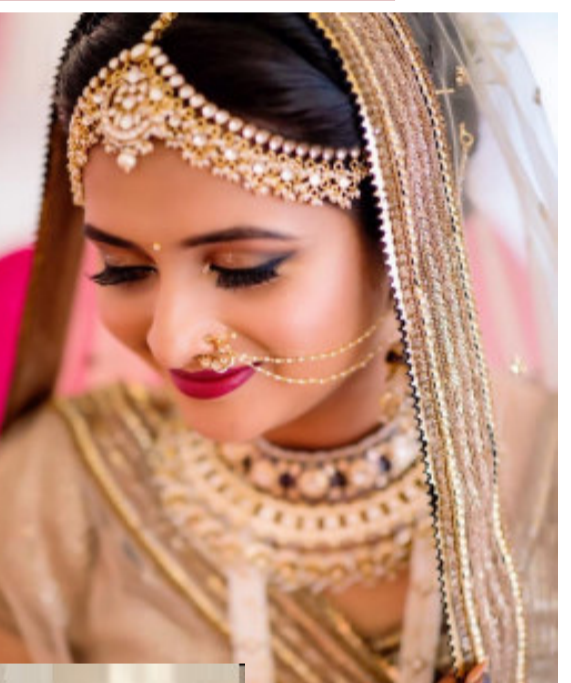
ବିଟ୍ ଅଧିକ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ମଳ ଓ ପରିସ୍ରା ଲାଲ୍‌ଭଙ୍ଗର ହୋଇଥାଏ । ଏହାଛଡା ଅତ୍ୟଧିକ ବିଟ୍ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ଫୋଲିକ୍ ଏସିଡ୍ ମାତ୍ରା ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ଫଳରେ ଗ୍ୟାସ୍ ଓ ତାରଳିଆ ହୋଇଥାଏ । ଗୋଟିଏ କପ୍ ବିଟ୍ରେ ୧୪ ଗ୍ରାମ୍ ସୁଗାର ରହିଥାଏ । ତେଣୁ ରକ୍ତଚର ଶର୍କରା ପରିମାଣ ଅଧିକ ନ ହେବା ପାଇଁ ବିଟ୍ରେ ପରିମାଣ ପ୍ରତି ସଚେତନ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ ।



ବସନ୍ତରୁ ପରେ ପରେ ଗ୍ରୀଷ୍ମର ଆଗମନ ଧରାପୁଷ୍ଟକ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ କରିଦିଏ । ବିଶେଷକରି କ୍ୟେଣ୍ଟ ଏବଂ ଆଷାଢ଼ ମାସରେ ଗ୍ରୀଷ୍ମର ପ୍ରବଳତା ଅନୁଭୂତ ହୁଏ । ଆୟୁର୍ବେଦ ଶାସ୍ତ୍ର ଅନୁଯାୟୀ ଯେଉଁ ଋତୁରେ ପୃଥିବୀ ପୃଷ୍ଠରୁ ଋଷ (କଳ) ଶୁଖିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରେ ଏବଂ ଧରା ସତ୍ତ୍ୱ ହୁଏ ତାହାକୁ ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଋତୁ ବୋଲି ନାମିତ କରାଯାଇଛି । ଏହି ସମୟରେ ପୃଥିବୀର ଶାନ୍ତ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଋଷ ଏବଂ ଆବାହାଣ୍ଡ ମଧ୍ୟ ରୁକ୍ଷ ତଥା ଗରମ ହୋଇ ଅସହ୍ୟ ବୋଧହୁଏ । କ୍ୟେଣ୍ଟ ମାସରେ ପୃଥିବୀର ଋଷତା ଏବଂ ସତ୍ତ୍ୱ ବହୁଥିବାରୁ ଏହାକୁ ଶୁକ୍ଳ ମାସ ଏବଂ ପୃଥିବୀର ଋଷତା ଉଦ୍‌ଭୂତ ପରିଗଣନା ପ୍ରତୀତି ଆଷାଢ଼ ମାସରେ ବୃଷି ଗୋଚର ହେଉ ଥିବାରୁ ଏହାକୁ ଶୁକ୍ଳ ମାସ ବୋଲି ଆଖ୍ୟାୟିତ କରାଯାଇଛି । ଅର୍ଥାତ୍ ଏହି ସମୟରେ ପଶୁ ଏବଂ ଆତ୍ମା ବିହୃଦିଏ ଫଳ ମାନ ପାଟିବାକୁ ଲାଗେ । ରୁକ୍ଷ-ସତ୍ତ୍ୱ ବାହୁପ୍ରବାହ ଦ୍ୱାରା ଉତ୍ପନ୍ନ ହେଉଥିବା ଅତ୍ୟଧିକ ପଦାର୍ଥ ମାନଙ୍କରେ କଟୁ, ତିକ୍ତ ଏବଂ କଷାୟ ରସର ପ୍ରାବଲ୍ୟ ବଢ଼ିଥାଏ । ଯାହା ସେବନ ଫଳରେ ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀରରେ ଦୁର୍ବଳତା ଏବଂ ବାତରୋଷ ସଂଚିତ ହେବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରେ ଓ ପିଠି ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ । ପ୍ରଖର ପୃଥିବୀର ଶାନ୍ତରେ ଶରୀରର କଫ (ସୋମ) କ୍ଷୟ ହୁଏ । କଠୋରୀ ମନ୍ଦ ହେବାର ଦେଖାଯାଏ । ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଋତୁରେ ପୃଥିବୀ ନିଜର ପ୍ରଖର ଋଷ କିରଣ ଦ୍ୱାରା ସମସ୍ତ ଜଟୁ ଓ ଚେତନାଦି ସମଗ୍ର ପୃଷ୍ଠକୁ ସୁସ୍ଥାଂଶ ଶୋଷିତ କରିନିଏ । ଏଣୁ ଏହି ସମୟରେ ମଧୁର ରସ ପ୍ରଧାନ, ଶୀତ ବୀର୍ଯ୍ୟ ଗୁଣଯୁକ୍ତ ତଥା ସ୍ୱିଚ୍ଚ

ପଦାର୍ଥ ସେବନ କରିବା ଶରୀର ନିମନ୍ତେ ଉପଯୋଗୀ ଅଟେ । ଏହି ସମୟରେ ସଂଚିତ ବାତରୋଷ, ତୁଟିଯୁକ୍ତ ଆହାର ବିହାର ଦ୍ୱାରା ଅତ୍ୟଧିକ ମାତ୍ରାରେ ପ୍ରକୋପିତ ହୋଇ କଷ୍ଟାନ୍ତ ବେଳକୁ ବହୁବିଧ ବ୍ୟାଧି ଆନନ୍ଦନର କାରଣ ହୁଏ । ଏବଂ ଆୟୁର୍ବେଦ ଅନୁଯାୟୀ 'ଋଷ ଏବଂ କ୍ଷେତ୍ର ବୋଷ' ଅର୍ଥାତ୍ ବୋଷ ଯେତେବେଳେ ଶରୀରରେ ସଂଚିତ ହୁଏ ସେହି ସମୟରେ ହିଁ ଏହାର ଶମନ ପାଇଁ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ । ପ୍ରାତଃ ସ୍ନାନ ପରେ ଅଣ୍ଡା ସରବତ ବା ଦହିଲସି, ଗୁଳାପ ସରବତ, ଲେମ୍ବୁ ସରବତ, ବ୍ରାହ୍ମୀ ସରବତ, କଞ୍ଚା ଆମର ସରବତ ଆଦି ଶରୀର ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଉପଯୋଗୀ ବୋଲି ଆୟୁର୍ବେଦାଚାର୍ଯ୍ୟମାନଙ୍କର ମତ ଅଛି । କଞ୍ଚା ଆମର ସିଝାଇ ତା ରସ ପାଣିରେ ମିଶାଇବା ପରେ ସେଥିରେ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ ଗୁଡ଼ ପୋଦିନା, କିରାଗୁଣ୍ଡ, ଲୁଣ ଆଦି ମିଶାଇ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ସରବତ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇପାରେ । ଏହି ସମୟରେ 'ଲୁ' ଲାଗିବା ବା 'ସନ୍ତୋଷକ' ହେବା ସାଧାରଣ ଘଟଣା । ଏହା ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ବିପଜ୍ଜନକ ହୋଇ ପ୍ରାଣହୀନକାରୀ କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ସକାଳେ ଶୟାନ୍ତାଗା ମାତ୍ରେ ଏକ ଲିଟର ପାଣି ପିଇବା ତଥା ଖରାରେ ବାହାରକୁ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ୨ ବା ୩ ଗ୍ଲାସ୍ ପାଣି ବା ସରବତ ପିଇବା ଅଭ୍ୟାସ ସନ୍ତୋଷକ ସମ୍ଭାବନା ହ୍ରାସ କରି ଥାଏ । ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ ବାହାରକୁ ବାହାରିବା ପୂର୍ବରୁ ଉଷ୍ଣବାୟୁ ପ୍ରବାହକୁ ନିଜର କାନ ମୁଣ୍ଡକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିବା ନିମ୍ନ ଭିକାକନାରେ ଗୁଡ଼ାଳ ହେବା, ପତଳା ପୋଷାକ ପରିଧାନ କରିବା ତଥା ଏକ ଧଳା ପିଆଜର ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ସର୍ବଦା ବକେଟରେ ରଖିବା ଦ୍ୱାରା ଏପରି ବିପଜ୍ଜନକ ପରିସ୍ଥିତିରୁ ମଣିଷ ସୁରକ୍ଷିତ ରହିପାରେ । ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଋତୁରେ ପୁରୁଣା ତାଜଲର ଭାତ, ଗହମ, ଗାଈଘିଅ, ଲାଉ, ପୋଡ଼ଳ, କଳରା, କାକୁଡ଼ି, ପୁଦିନା, ତରଭୁଜ, କଦଳୀ, ମୌସମୀ ଫଳ, ଆମ୍ବ, ଅଳୁ, ତାଳିମ୍ବ, ତରତୁା, ଯଅର ଛତୁ, ମାଟିହାଣ୍ଡିରେ ସୁରକ୍ଷିତ ପାଣି, ତଥା ଚନ୍ଦନକୁ ଘୋରି ପାଣିସହ (ପିଇବା) ବ୍ୟବହାର କରିବା ଦ୍ୱାରା ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଋତୁର ବହୁବିଧ ରୋଗ ଜନିତ ସମସ୍ୟାରୁ ସହଜରେ ମୁକ୍ତି ମିଳିଥାଏ । କାରଣ ଏହିସବୁ ଖାଦ୍ୟ ଶରୀରକୁ ଶୀତଳତା ପ୍ରଦାନ କରିବା ସଂଗେ ସଂଗେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷାରେ ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ଏହି ସମୟରେ ଅଧିକ ଶୁଣ୍ଠିକାର୍ଯ୍ୟ, ଅଧିକ ବ୍ୟାୟାମ ଅଧିକ ରାତ୍ରିରେ ଶୟନ ବା ରାତ୍ରି କାଗରଣ ଯେମିତି ହାନିକାରକ ସେମିତି ନମଜିନ, ବାସି ଖାଦ୍ୟ, ଆଚାର, ଖଟା, ତେଲ ଲଙ୍କା, ମସଲା ଯୁକ୍ତ ରୁକ୍ଷ ଓ ଗରିଷ୍ଠ ଭୋଜନ ଅତ୍ୟଧିକ ତା, କଫ, ସିଗାରେଟ୍ ଓ ନିଶା ସେବନ ଶରୀର ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ଅଟେ ।

# ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ



ତର୍ମି ରୋଗରେ ତୁଳସୀ ପତ୍ରକୁ ଲେମ୍ବୁ ରସ ସହିତ ମିଶାଇ ଲେପ ଦିଆଯାଇଥାଏ ।

ବେଲପତ୍ରକୁ ଛେଚି ଖାଇଲେ ମଧୁମେହ ରୋଗ କମ୍ ହୋଇଥାଏ ।

ନିମ ପତ୍ରର ରସ ପିଇଲେ ମଧୁମେହ ରୋଗ କମ୍ ହୋଇଥାଏ ।

କଲରା ରସ ମଧୁମେହ ରୋଗ କମ୍ କରିବାର ଏକ ପରିଚିତ ଉପାୟ । ଏହି ସମସ୍ତ କିମ୍ବଦନ୍ତୀ ଘରେ ସହଜରେ ଉପଲବ୍ଧ ହୋଇଥାଏ ।

ରସୁଣକୁ ସୋରିଷ ତେଲରେ ପୁଟାଇ ପାଦରେ



ଘଷିଲେ ଅଣ୍ଡା ହୋଇଥିଲେ ସେଥିରୁ ଆରମ୍ଭ ନିଲେ ।

ଅଣ୍ଡା ହୋଇଥିଲେ ଗୋଲମରିଚକୁ ସିଝେଇ ସେହି ପାଣି ପିଇବା ଭଲ ।

ତୁଳସୀ ସବୁଠୁ ପବିତ୍ର ଏବଂ ଆମ ଦେଶରେ ପୂଜା କରାଯାଏ । ତୁଳସୀ ପତ୍ରରେ

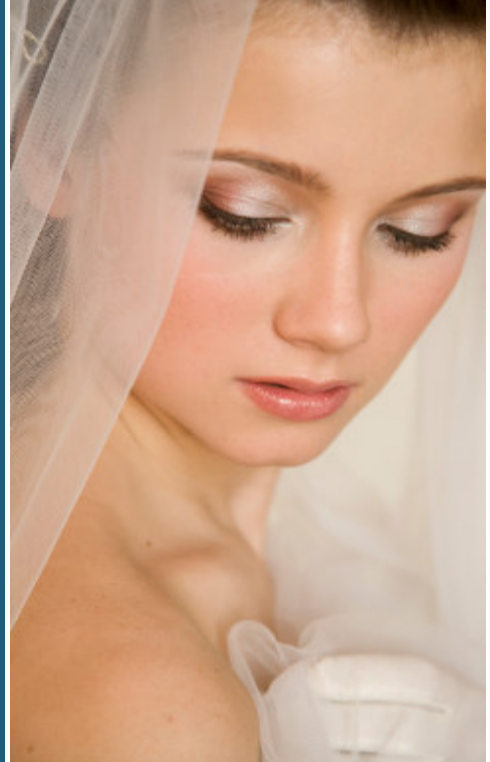
କାଟନାଶକ ଗୁଣ ରଥାଏ । ଏହାର ପତ୍ର ରସ ସହିତ ମହୁ ମିଶାଇ ପିଇଲେ କାଶ ଭଲ ହୋଇଥାଏ ।

ବାଡ଼ ବିନ୍ଧା ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ଲବଙ୍ଗକୁ ବାଡ଼ ତଳେ ରଖିଲେ ବିନ୍ଧା ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।

ଲବଙ୍ଗକୁ ପେଣି ଗରମ କରି ମୁଣ୍ଡରେ ଲଗାଇଲେ ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।

# ଗ୍ରୀଷ୍ମରେ ତୃତୀୟା ଚର୍ଚ୍ଚା

ଋତୁ ବଦଳିବା ସହ ମଣିଷର ଶାରୀରିକ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ମଧ୍ୟ ବଳଦିଥାଏ । ମାତ୍ର ଉପଯୁକ୍ତ ସଚେତନତା ଓ ଯତ୍ନ ଦ୍ୱାରା ଆମେ ନିଜ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟକୁ ଅନେକ ପରିମାଣରେ ଅତୁଟ ରଖିପାରିବା । ଏଥିପାଇଁ ଆମକୁ ଖରା, ଶୀତ, ବର୍ଷା ପାଇଁ ଅଲଗା ଅଲଗା ପରିଧାନ ସହ ତୃତୀୟା ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଋତୁ ନେବାକୁ ହେବ । ଖରାଦିନେ ତୃତୀୟାରେ ଯତ୍ନ ସମ୍ପର୍କରେ ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା...



ଖରାଦିନ କାରଣରୁ ତୃତୀୟା ଗରମ ହୋଇ ଯାଉଥିଲେ ପୋଦିନା ପତ୍ରକୁ ବାଟି ତୃତୀୟାରେ ୨୦ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ଲଗାଇବା ପରେ ଅଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଧୋଇନେବେ । ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଦିନ ନିମନ୍ତେ ଏହା ଏକ ଉତ୍ତମ ପ୍ୟାକ୍

୧ ଝମଟ ବେସନ, ତିମୁଟାଏ ହଳଦୀ, ୧ ଝମଟ କଂଚାଖୁର, ଗୋଲାପଜଳକୁ ମିଶାଇ ମଧ୍ୟ ପ୍ୟାକ୍ ଭଳି ଲଗାନ୍ତୁ । ଫ୍ରିଜ୍‌ରେ ମଧ୍ୟ ୨-୩ ଦିନ ଏହି ପ୍ୟାକ୍ କରି ମଧ୍ୟ ତୃତୀୟାରେ ଲଗାଇ ପାରିବେ ।

ଏହି ଋତୁରେ ଅଧିକ ଝାଳ ବାହାରିବା କାରଣରୁ ବ୍ରଣ ସମସ୍ୟା ହୋଇଥାଏ । ସେଥିରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ଲାଗି ନିମ୍ନପତ୍ର ଗୁଣ୍ଡ ୨ ଝମଟରେ ପୋଦିନା ରସ ମିଶାଇ ପ୍ୟାକ୍ ଭଳି ତୃତୀୟାରେ ଲଗାନ୍ତୁ । ୧୫ ମିନିଟ୍ ପରେ ତୃତୀୟା ଧୋଇ ନେବେ ।

ତମାଚୋ ରସ୍ ଓ ମୁଲତାନି ମାଟି ପ୍ୟାକ୍ ଲଗାଇଲେ ମଧ୍ୟ ତୃତୀୟା ତାହା ଶୀତଳତା ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ ।

ଖରା ଓ ଗରମ ପବନ ଦୂତାରେ ବାଜିଲେ ତାହା ଅତ୍ୟନ୍ତ କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇଥାଏ । ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଋତୁରେ ଦେହରୁ ଝାଳ ମଧ୍ୟ ବାହାରେ ।

ଦେହରୁ ସବୁବେଳେ ଅଧିକ ଝାଳ ବାହାରିଲେ ଘିମିରି ବାହାରେ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଖରାଦିନିଆ ତର୍ମିରୋଗ ହୋଇଥାଏ ।

ପ୍ରବଳ ଖରାରେ ବାହାରକୁ ବାହାରିଲେ ତୃତୀୟାରେ ପୃଥିବୀକିରଣଜନିତ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ ।

ଅଧିକ ଗରମ ଓ ଝାଳ ଯୋଗୁଁ ଜଫ ଓ କାଶ ଭଳି କାଗାରେ ସଂକ୍ରମଣର ଆଶଙ୍କା ରହିଥାଏ ।

ଖରାଦିନେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ତୃତୀୟାରେ ଅତ୍ୟଧିକ ଝାଳ ବାହାରିବାରୁ ଯାଉଥିଲେ ତା' ପୂର୍ବରୁ ସନକ୍ଷିନ ବା ସନକ୍ସିନ କ୍ରିମ୍ ଓ ଲୋସନ୍ ଲଗାନ୍ତୁ । ଗାଠାଧୋଇବା ଆବଶ୍ୟକ ।

# ସଚେତନତା

ଜଳାଳ ନଷ୍ଟ ହେବା ଫଳରେ ପ୍ରକୃତିର ସବୁକିମ୍ବା ନଷ୍ଟ ହେବାରେ ଲାଗିଛି । ଏହାର ଫଳ ସ୍ୱରୂପ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାରେ ଲାଗିଛି ତାପମାତ୍ରା । ବିଶ୍ୱର ତାପମାତ୍ରା ବୃଦ୍ଧି ପାଇବା ଫଳରେ ପରିବେଶ ଉପରେ ଏହାର ନିଷ୍ପତ୍ତି ଭାବେ କୁପ୍ରଭାବ ପଡ଼ୁଛି । ନିକଟରେ ଆମେରିକାର ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ କରିଥିବା ଏକ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ମ୍ୟାଲେରିଆ, ପ୍ଲେଗ୍ ଭଳି ରୋଗ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାର ଅନୁମତ କାରଣ ହେଲା ବିଶ୍ୱ ତାପମାତ୍ରାରେ ଅହେତୁକ ବୃଦ୍ଧି । ବିଭିନ୍ନ ଭୂତାଣୁଜନିତ ରୋଗ ମଧ୍ୟ ତାପମାତ୍ରା ବୃଦ୍ଧି କାରଣରୁ ହେଉଛି ବୋଲି ଏହି ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ପୃଥିବୀର ଜଳସ୍ତର ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାରେ ଲାଗିଛି । କାରଣ ମେଊ ଅଂଳରୁ ଯେଉଁ ବରଫ ତରଳିବାରେ ଲାଗିଛି ତାହା ଆସି ମହାସାଗରରେ ମିଶୁଛି । ତେଣୁ ଜଳସ୍ତର ଧୀରେ ଧୀରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଉଛି । ତାପମାତ୍ରା ବୃଦ୍ଧି ପାଇବା କାରଣରୁ ଅନେକ ସମୟରେ ଜଳାଳରେ ଅତ୍ୟଧିକ ନିଆଁଲାଗିଯାଉଛି ଏହାର ଫଳ ସ୍ୱରୂପ ସାରା ବିଶ୍ୱରେ କୋଟି କୋଟି ଜୀବଙ୍କ ପ୍ରାଣନାଶ ହେଉଛି । ଯାହାର ସିଧାସଳଖ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ୁଛି ମଣିଷ ସମାଜ ଉପରେ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ସୁନାମୀ, ହରିକେନ୍ ଭଳି ପ୍ରାକୃତିକ ଦୁର୍ବିପାକ ମଧ୍ୟ ବିଶ୍ୱ ତାପମାତ୍ରା ବୃଦ୍ଧି କାରଣରୁ ଅଧିକ ହେଉଛି । ଏବେ ବି ମଣିଷ ପାଖରେ ସମୟ ଅଛି । ସେ ଚାହିଁଲେ ପ୍ରକୃତିକୁ ଏଭଳି ଧ୍ୟୁସ ମୁଖରୁ ରକ୍ଷା କରିପାରିବ । ଏଥିପାଇଁ ଦରକାର କେବଳ ସାମାନ୍ୟ ସଚେତନତା ଓ ପରିବେଶ ପ୍ରତି ଚିନ୍ତା ଦାୟିତ୍ୱବୋଧ ।

- ଖରାଦିନେ ଯେତେ ଅଧିକ ସମୟ ଘରେ ରହିବେ ଭଲ । ବାହାରକୁ ଯାଉଥିଲେ ଦିନ ୧୦ଟା ପୂର୍ବରୁ ବାହାରିଯାଆନ୍ତୁ । ସନ୍ଧ୍ୟା ପରେ ଘରକୁ ଫେରନ୍ତୁ ।
- ପାଣି ଅଧିକ ପିଅନ୍ତୁ । ଜଳାଳ ଅଧିକ ଥିବା ଫଳ ଯେମିତିକି କାକୁଡ଼ି, ତରଭୁଜ, ତାଳସିକ, କଳମା ଆଦି ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଖାଆନ୍ତୁ ।
- ରାଷ୍ଟ୍ରାକଡ଼ରେ ବିକ୍ରି ହେଉଥିବା ଖାଦ୍ୟରୁ ଦୂରରେ ରହନ୍ତୁ । ସଚେତ ଫଳ ଓ ପନିପରିବା ଖାଆନ୍ତୁ ।
- ରାତିରେ ଡେଇଁ କରି ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଶୋଇବାପରେ ମଧ୍ୟ ବିକଳ୍ୟ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ଖରାଦିନେ ଅତ୍ୟଧିକ ମଦ୍ୟପାନ ଭଳି କୁଅଭ୍ୟାସରୁ ଦୂରରେ ରହିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ଅଧିକାଂଶ ଯୁବପିଠି ତିକ୍ତ ବିଶର ପିଇ ଖରାଦିନକୁ ଉପଭୋଗ କରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ କ୍ଷତିକାରକ ।
- ଦିନ ୧୦ଟା ପୂର୍ବରୁ ଘରର ଝେଲ ଗୁଡ଼ିକୁ ବନ୍ଦ କରିଦିଅନ୍ତୁ । ଘରେ ଏସି ନଥିଲେ ଝେଲ ପାଖରେ ପରଦାକୁ ଭିଜା କରି ଗାଈ ପଖା ଚଳାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଦିନକୁ ଅତି କମ୍‌ରେ ଦୁଇଥର ସ୍ନାନ କରନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରା ସନ୍ତୁଳିତ ରହିବ ।
- ଚିକେ ଛାଇ କାଗା ବେଶ୍ ଗାଠି ପାକି କରନ୍ତୁ । ଖରାରେ ଗାଠି ପାକି କରିଥିଲେ ହଠାତ୍ ଯାଇ ଗାଠି ଭିତରେ ବସିହେବ ନାହିଁ । ଏସି ଚଳାଇଲେ ମଧ୍ୟ ତୁରନ୍ତ ଅଣ୍ଡା ଅନୁଭବ ହେବ ନାହିଁ ।
- ଫ୍ରିଜ୍ ପାଣି ପରିବର୍ତ୍ତେ ମାଠିଆ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ମାଟି ପାତ୍ରରେ ଥିବା ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ । ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଉପକାରୀ ।
- ସମୟ ହୋଇ ତେକୋରେସନ୍ କହିଲେ କେବଳ ଘରର ସାକସଜାକୁ ବୁଝାଏ ନାହିଁ । କାରଣ ସାକସଜା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ ଆପଣଙ୍କ ଜୀବନଶୈଳୀ । ତେଣୁ ଏମିତି ଭାବେ ଘରକୁ
- ତେକୋରେଟ୍ କରନ୍ତୁ ଯାହା ଫଳରେ ଖରାଦିନର ଉତ୍ତମ ପରିବେଶରେ ମଧ୍ୟ ଆପଣ ଶୀତଳ ଅନୁଭବ କରିବେ ।
- ଘରୁ ଓଜନିଆ ପରଦା ସବୁ ବାହାର କରି ହାଲୁକା ତଥା ଫିକା ରଂଗର ପରଦା ଚାଙ୍ଗନ୍ତୁ ।
- ଭେଲଭେଟ୍ କିମ୍ବା ସିଲ୍‌ସିଲ୍ ବେଡ୍‌ସିଟ୍ ବଦଳରେ ସୂତାର ବେଡ୍‌ସିଟ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।
- ଲେଦର ସୋଫା ଥିଲେ ତା ଉପରେ ସୂତାର ସୋଫା କଭର ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଖରା ଦିନେ କେବେ ବି ଭେଲଭେଟ୍, ସିଲ୍ କିମ୍ବା ଜରିକାମ ହୋଇ ଥିବା କୁଣ୍ଡଳ କଭର ଲଗାନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହା ପରିବର୍ତ୍ତେ ସୂତା କିମ୍ବା ଖଦୀର କୁଣ୍ଡଳ କଭର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।
- ଓଜନିଆ କାର୍ପେଟ ଉଠାଇ ଏହା କାଗାରେ ସୂତା କିମ୍ବା ଖଦୀର ସତରଞ୍ଜି ପକାଇ ପାରିବେ ।
- ଏସି କିମ୍ବା କୁଲର ପ୍ରତି ଆଲର୍ଟ ଥିବା ଲୋକମାନେ ଘରେ ବେଶାତେରରେ ଚିଆରି ହୋଇଥିବା ପରଦା ଚାଳି ପାରିବେ ।
- ଖରାଦିନେ ଯେତେ ଅଧିକ ସମୟ ସୂତା ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ।
- ସିକ୍, ଟେରିକେଟ୍, ସିଫ୍ଟ୍ ଆଦି ପିନ୍ଧି ଖରାରେ ଦୁଲହ୍ନ ନାହିଁ । ତୃତୀୟା ଉପରେ କୁପ୍ରଭାବ ପକାଇପାରେ ।
- ହାତକଟା କିମ୍ବା ଶରୀରର କିଛି ଅଂଶ ଦେଖା ଯାଉଥିବା ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିବା ବଦଳରେ ଶରୀରକୁ ଆବୃତ୍ତ କରି ରଖିଥିବା ପୋଷାକ ପିନ୍ଧି ବାହାରକୁ ଯାଆନ୍ତୁ ।
- ଦିନ ବେଳା କଳା ଏବଂ ଅତ୍ୟଧିକ ଗାଢ଼ ରଂଗର ପୋଷାକ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ଖରାଦିନେ ଯେତେ ଅଧିକ ସମୟ ଚିଲି ପୋଷାକ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ । ଚିପା ପୋଷାକ ଶରୀରରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଆଲର୍ଜି ସୃଷ୍ଟି କରିବାର ଆଶଙ୍କା ଅଛି ।

# ଉପକାରୀତା



ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ସୁସ୍ ପିଇଲେ ଭୋକ ବଢ଼ିବା ସହିତ ହଜମ କ୍ଷମତା ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ।

ସୁସ୍ ଶରୀରରେ ଜଳର ଅଭାବ ପୂରଣ କରିବା ସହିତ ରକ୍ତଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରେ ।

ଚିକେନ୍ ସୁସ୍ ପେଟ ପୋଡ଼ିବା ବନ୍ଦ କରିବା ସହିତ ଶରୀରର ଅଣ୍ଡା ଦୂର କରିବାରେ ସହାୟକ ହୁଏ ।

ସୁସ୍‌ରେ ଚର୍ଚ୍ଚି ମାତ୍ରା କମ୍ ଥିବାରୁ ଓଜନ ବଢ଼ିବାରେ ଭୟ ନଥାଏ ।

ନିସେ ଏବଂ ସୋୟାବ ସୁସ୍ ନିୟମିତ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ସ୍ତନ କର୍ଚ୍ଚକର ଆଶଙ୍କା କମିଯାଏ ।

ତାପଟି କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ସୁସ୍ ପିଇବା ଖୁବ୍ ଲାଭପ୍ରଦ । ଏଥିରୁ ଶକ୍ତି ମିଳିବା ସହିତ ଓଜନ ମଧ୍ୟ ବଢ଼େ ନାହିଁ ।





