

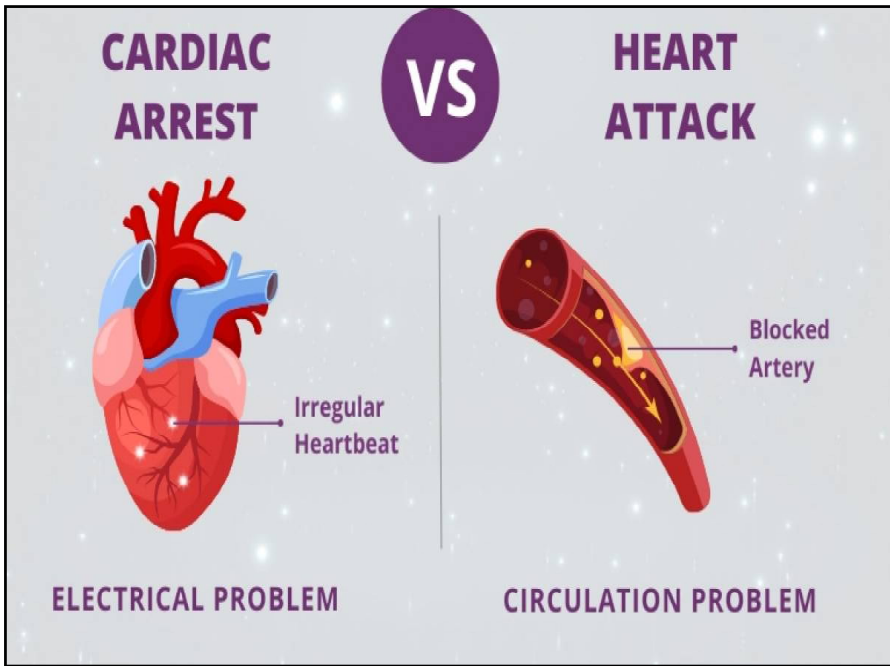




# କାର୍ଡିଆକ୍ ଆରେଷ୍ଟ୍ ଓ ହାର୍ଟ ଆଟାକ୍ ସମାନ, ନା ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ?

ବଡ଼ିଚାଲିଛି ହୃଦୟାତକନିତ ମୃତ୍ୟୁସଂଖ୍ୟା । ଯେଉଁ ରୋଗ ଏକଦା ପ୍ରାୟ ବୟସ୍କରେ ହେଉଥିଲା, ତାହା ଏବେ ଯୁବପିଢ଼ିକୁ ଗ୍ରାସ କରିଛି । ହୃଦୟାତର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ଚାପ ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ଜୀବନଶୈଳୀ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟପେୟର ଅନିୟମିତତା ଅନ୍ୟ ଏକ କାରଣ । ଏଥିପାଇଁ ଅନେକ ସମୟରେ କମ୍ ବୟସର ପିଲାମାନେ ଜିମରେ, ନାଚୁ ଥିବାବେଳେ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି କାମ କରିବା ସମୟରେ ହୃଦୟାତର ଶିକାର ହେଉଛନ୍ତି, ଯାହାକୁ ବେଳେ ବେଳେ କାର୍ଡିଆକ୍ ଆରେଷ୍ଟ୍ ବୋଲି ବି କୁହାଯାଉଛି ।

ତେବେ ଏହି ଦୁଇ ଶବ୍ଦ- ହୃଦୟାତ ବା ହାର୍ଟ ଆଟାକ୍ ଓ କାର୍ଡିଆକ୍ ଆରେଷ୍ଟ୍ କୁ ନେଇ ଅନେକ ସମୟରେ ଦୂର ଉପୁଜେ । ହୃଦୟାତ ବା ହାର୍ଟ ଆଟାକ୍ ଯାହାକୁ ବେଳେ ବେଳେ କାର୍ଡିଆକ୍ ଆରେଷ୍ଟ୍ ବୋଲି କୁହାଯାଏ, ତାହା ସମାନ, ନା ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ, ଜାଣନ୍ତୁ...



ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଆମେ ଲୋକ ହଠାତ୍ ତଳି ପଡ଼ିବାର ଦେଖନ୍ତି, ଏହା କେବଳ କାର୍ଡିଆକ୍ ଆରେଷ୍ଟ୍ ପାଇଁ ହୋଇଥାଏ । କାର୍ଡିଆକ୍ ଆରେଷ୍ଟ୍ ହେଲେ ରୋଗୀର ହୃଦୟାତର ହଠାତ୍ ଅତି ଜୋରରେ ବଢ଼ିଯାଏ ଏବଂ ସାଧାରଣ ଭାବରେ ନିଶ୍ଚାସ ନେବାରେ ଅକ୍ଷମ ହୁଅନ୍ତି । ଉଚ୍ଚଚାପ ମଧ୍ୟ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । କେଉଁଠାକୁ ଅଧିକ ବିପଜ୍ଜନକ ଯଦି ଆମେ ଉଭୟଙ୍କ ମଧ୍ୟକୁ କେଉଁଠାକୁ ଅଧିକ ବିପଜ୍ଜନକ କରିବା, ତେବେ ତାହା କାର୍ଡିଆକ୍ ଆରେଷ୍ଟ୍ । କାରଣ ଏଥିରେ କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ । ହାର୍ଟ ଆଟାକ୍‌ର ଲକ୍ଷଣ ୪୮ ରୁ ୨୪ ଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ଦେଖାଯିବା ଆରମ୍ଭ କରେ । ଏଥିରେ ରୋଗୀର ଜୀବନ ରକ୍ଷା କରିବାର ସୁଯୋଗ ଥାଏ । କିନ୍ତୁ କାର୍ଡିଆକ୍ ଆରେଷ୍ଟ୍‌ରେ ରୋଗୀର ଚିକିତ୍ସା କରିବାର କୌଣସି ସୁଯୋଗ ନଥାଏ ।

କାର୍ଡିଆକ୍ ଆରେଷ୍ଟ୍ ରକ୍ଷା ପାଇବାର ଉପାୟ:  
 ଦୈନିକ ଅତି କମରେ ଗୋଟିଏ ଘଣ୍ଟା ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଓଜନ ବଢ଼ିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ସାଇକେଲ ଚଳାଇବା, ଜର୍ମି କିମ୍ବା କ୍ରିକେଟ୍, ବ୍ୟାଡମିଣ୍ଟନ୍ ଏବଂ ଫୁଟବଲ୍ ଖେଳିବା ଭଳି କାର୍ଡିଓ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ ।  
 କଙ୍କ ଫୁଡ଼କୁ ଯଥାସମ୍ଭବ ଦୂରରେ ରୁହନ୍ତୁ ।  
 ଫଳ ଏବଂ ଶସ୍ୟ କାତାସ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ।  
 ଉଚ୍ଚ ଫାଇବର ସୂତ୍ର ପାନିପିବା, ପ୍ରୋଟିନ୍ ଏବଂ ତାଲି ଖାଆନ୍ତୁ ।  
 ପେଟ ପୂରା ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ କି ଅଧିକ ସମୟ ଖାଲି ପେଟରେ ରୁହନ୍ତୁ ନାହିଁ ।  
 ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ଶୋଇବା ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ । ରାତି ଅନିଦ୍ରା ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ କି ସକାଳେ ଅଧିକ ସମୟ ଶୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।  
 ମୋବାଇଲ୍ ଏବଂ ଟିଭିଠାରୁ ଯଥାସମ୍ଭବ ଦୂରରେ ରୁହନ୍ତୁ ।  
 ଚାପ ଏବଂ ଏକାକୀତ୍ୱକୁ ଏଡ଼ାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ।  
 ୩୦ ବର୍ଷ ବୟସ ପରେ ନିୟମିତ ଭାବେ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ୍, ରକ୍ତଚାପ ଏବଂ ମଧୁମେହ ଯାଞ୍ଚ କରନ୍ତୁ ।



**ହାର୍ଟ ଆଟାକ୍ ଏବଂ କାର୍ଡିଆକ୍ ଆରେଷ୍ଟ୍ କ'ଣ ?**  
 ପ୍ରଥମ କଥା ହେଉଛି, ଏହି ଦୁଇଟି ପରସ୍ପର ଭିନ୍ନ । ଉଭୟଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ ପାର୍ଥକ୍ୟ ରହିଛି । ହୃଦୟରେ ରକ୍ତ ପହଞ୍ଚି ନ ପାରିବା ହୃଦୟାତର କାରଣ । ଧମନୀରେ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହ ବନ୍ଦ ହୋଇଗଲେ, ଅମୃତାଳୀନ ଫଳରେ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟେ । ଏହି ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା କିଛି ସମୟ ନେଇଥାଏ । ମାତ୍ର କାର୍ଡିଆକ୍ ଆରେଷ୍ଟ୍ କୌଣସି ସମୟ ନେଇ ନଥାଏ, ଅଚାନକ ଆସେ । କାର୍ଡିଆକ୍ ଆରେଷ୍ଟ୍ ଆସିଲେ ହଠାତ୍ ହୃଦୟ କାର୍ଯ୍ୟ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ ଓ ବ୍ୟକ୍ତିଟିଏ ସବୁଦିନ ପାଇଁ ଆଖି ବୁଜିଦିଏ ।

**କାର୍ଡିଆକ୍ ଆରେଷ୍ଟ୍‌ର ଲକ୍ଷଣ :**  
 ଏହାର ଆଦୌ କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ନଥାଏ, ସର୍ବଦା ହଠାତ୍ ଆସେ ।

# ଶୀତରେ ଖାଆନ୍ତୁ ସବୁଜ ପିଆଜ: ଜମ୍ବୁନିଟି ସହ ହାଡ଼କୁ କରିବ ସ୍ତୂର୍ଣ୍ଣ

ଭାରତୀୟ ଭାରି ଖାଇବା ପ୍ରିୟ । ଖାଇବା ଆଳିରେ ୯ ଭକ୍ତ ୬ ଚିଅଣ ଆଉ କି ନଥାଉ ମସଲା ଛୁଙ୍କଟେ ଭଲ ଦେଇ ରୋଷେଇତା ଯଦି ହୋଇଥିବ ଆଉ ଶୋର ଶବ୍ଦ ଶୁଭିବାର ନାହିଁ । ଏ ମସଲା ଛୁଙ୍କକୁ ଆହୁରି ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ କରୁଥିବା ପିଆଜ ତ ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତଙ୍କ ପସନ୍ଦ । ପିଆଜକୁ କିଏ କେତେ ଜଙ୍ଗଲେ ଯେମିତିକି ଭଜା, ତରକାରୀ, ପକୋଡା କରି ଖାଆନ୍ତି । ଯାହାର ସ୍ୱାଦ ପାଟିରେ ବାଜିଲେ ବାରମ୍ବାର ଖାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା ହୁଏ । ଠିକ୍ ସେମିତି ଶୀତଦିନରେ ପରିବା ବଜାରରେ ଏବେ ସବୁଜ ପିଆଜର ହାସିଦା ବଢ଼ୁଛି । ଯାହାକୁ ସ୍ତୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବୋଲି ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ । ପାଟିକୁ ସୁଆଦିଆ କରୁଥିବା ସ୍ତୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଖୁବ୍ ଉପକାରୀ । ତେବେ ଆପଣ ବି ଯଦି ଏହି ସବୁଜ ପିଆଜ ଉପକାରୀତା ଜାଣିନାହାନ୍ତି ତେବେ ଏ



ଲେଖା ଉପରେ ନଜର ପକାନ୍ତୁ ।

୧. ହାଡ଼କୁ ମଜବୁତ କରେ : ସ୍ତୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବା ସବୁଜ ପିଆଜ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ହାଡ଼ ମଜବୁତ ହୋଇଥାଏ । କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ଗୁଣରେ ଭରପୂର ଥିବାରୁ ଏହା ହାଡ଼କୁ ସ୍ତୂର୍ଣ୍ଣ କରିଥାଏ ।

୨. ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ସହାୟକ ହୁଏ : ସ୍ତୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପାଚନତନ୍ତ୍ରକୁ ସୁଧାରିବାର କାମ କରେ । ଖାଦ୍ୟ ପରେ ହଜମର ସମସ୍ୟା ହେଉଥିଲେ ଆପଣ ଖାଦ୍ୟରେ ସ୍ତୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ ।

୩. ତାଜାବେଟିସ୍ ପାଇଁ ଉପକାରୀ ସବୁଜ ପିଆଜ : ସ୍ତୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ଆଣି-ତାଜାବେଟିସ୍ ଗୁଣ ଥାଏ । ଯାହା ତାଜାବେଟିସ୍ ରୋଗ ପାଇଁ ବହୁତ ଭଲ । ନିୟମିତ ସ୍ତୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ସେବନ ତାଜାବେଟିସ୍ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଭଲ ଔଷଧ ସାଦ୍ୟ ହେବ କହିଲେ ଅତ୍ୟୁକ୍ତି ହେବନାହିଁ ।

୪. ଥଣ୍ଡା-କାଶକୁ ଦୂର କରେ : ଶୀତରେ ଥଣ୍ଡା ହେବା ସମସ୍ୟା ସାଧାରଣ କଥା । ଯଦି ଆପଣ ବି ଶୀତରୁତୁଡ଼ା ଥଣ୍ଡା-କାଶରେ ବିକାଶିତ ଚାହେଲେ ସବୁଜ ପିଆଜ ଖାଇବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ । ଏଥିରେ ଥିବା ଆଣି-ଉପସ୍ତେପନତରା ଗୁଣ ଥଣ୍ଡା ସମସ୍ୟାକୁ ଦୂର ରଖେ ।

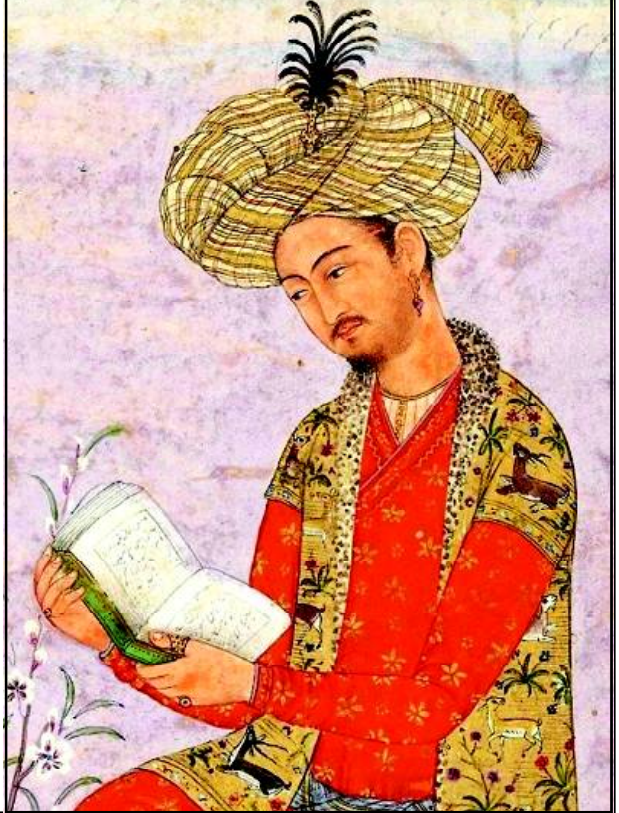
୫. ଆଖି ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ ସ୍ତୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ : ସବୁଜ ପିଆଜରେ କେରୋଟେନୋଇଡ୍ ଏବଂ ଭିଟାମିନ୍ ଏ ପ୍ରଭୃତି ମାତ୍ରାରେ ଥାଏ ଯାହା ଆଖି ପାଇଁ ବହୁତ ଲାଭକାରୀ ।

୬. ଜମ୍ବୁନିଟିକୁ କରେ ସ୍ତୂର୍ଣ୍ଣ : ଶୀତରେ ନିଜର ଜମ୍ବୁନିଟିକୁ ସ୍ତୂର୍ଣ୍ଣ ରଖିବା ପାଇଁ ଖାଇପାରିବେ ସବୁଜ ପିଆଜ । ଏଥିରେ ଥିବା ଭିଟାମିନ୍ ଜମ୍ବୁନିଟିକୁ ସ୍ତୂର୍ଣ୍ଣ

# ଦିବ୍ୟ ବିଶ୍ୱାସ



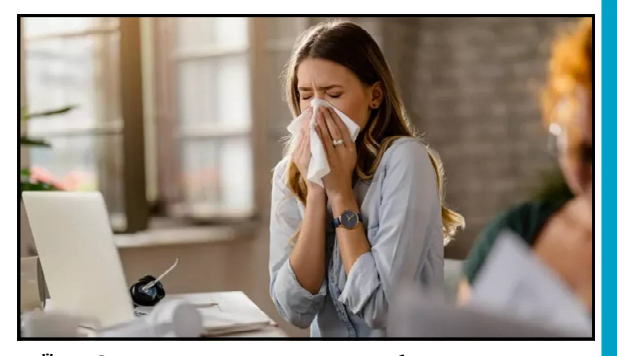
ସଂସ୍କାରକ ହେବା ଲାଗି ମନ ତଳାଇଥିଲେ । ଭଲେଖନୀୟ ଯେ, ତାଙ୍କ ସମୟରେ ଧର୍ମରତ ବିଭେଦ ବ୍ୟାପକ ନ ଥିଲା । ମୋଗଲଙ୍କ ସହ ବିବାହ ଓ ଅନ୍ୟ ସାମାଜିକ ସଂପର୍କ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ପାଇଁ ରାଜପୁତମାନେ ଆପତ୍ତି କରୁ ନ ଥିଲେ । ଧର୍ମାନ୍ତରାକରଣ ଭଳି ସ ଯେ ଦ ନ ଶ ୧ କ ପ୍ରସଙ୍ଗକୁ କେହି ଏତୋ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଉ ନ ଥିଲେ । ତେଣୁ କରି ଥିଲେ । 'ଦିନ୍-ଇ-ଇଲାହି'ର ଆଧୁନିକ ଅର୍ଥ 'ଦିବ୍ୟ ବିଶ୍ୱାସ' । ଦିନ୍-ଇ-ଇଲାହି ଧର୍ମାବଲମ୍ବୀମାନେ ନିରାମିଷ ଆହାର, ବିଧବା ବିବାହ ଏବଂ ଅହିଂସାକୁ ସମର୍ଥନ କରୁଥିଲେ । ସେମାନେ ବାଲ୍ୟ ବିବାହ, ସତୀ ପ୍ରଥା, ନିକଟ ସଂପର୍କୀୟଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବିବାହ ଏବଂ ଏକାଧିକ ବିବାହ ଆଦିକୁ ବିରୋଧ କରୁଥିଲେ । ଆକବରଙ୍କ ଧର୍ମନୀତି ଉଦାର ଥିଲା । ସେ ବଳପୂର୍ବକ ଧର୍ମାନ୍ତରାକରଣକୁ ସମର୍ଥନ ଦେଉ ନ ଥିଲେ । ତେଣୁ କେବଳ ମୁସଲିମ ସମର୍ଥକ ହିଁ ତାଙ୍କ ଧର୍ମକୁ ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । ମୁଖ୍ୟତଃ ମୁସଲମାନମାନେ ତାଙ୍କ ଧର୍ମକୁ ଗ୍ରହଣ ନ କରିବାରୁ ତାଙ୍କ ଜୀବନଶୈଳୀରେ ହିଁ ସେହି ଧର୍ମର ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଥିଲା ।



କେବଳ ଦେଶ ଜୟ କରିବା ଥିବା ଭାରତରେ ମୋଗଲ୍ ସାମ୍ରାଜ୍ୟର ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ବାବରଙ୍କ ମୁଖ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ । ଭାରତକୁ ସେ ଭଲ ପାଉ ନ ଥିଲେ । ତେବେ ଫର୍ଗଣା, କାବୁଲ ଓ କାନ୍ଦହାର ତୁଳନାରେ ଭାରତ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ନିରାପଦ ଥିବାରୁ ସେ ଏଠାରେ ରହିଯାଇଥିଲେ । ତାଙ୍କ ନାତି ଆକବର ସିଂହାସନରେ ବସିବା ବେଳକୁ ପରିସ୍ଥିତି ସମୃଦ୍ଧ ନ ହେଲେ ବି ଦୃଢ଼ ହୋଇସାରିଥିଲା । ଆକବର ଥିଲେ ନିପୁଣ ଶାସକ ଏବଂ କୌଶଳୀ ଯୋଦ୍ଧା । ଭାରତରେ ମୋଗଲ୍ ସାମ୍ରାଜ୍ୟର ଭିତ୍ତିକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରିବାରେ ସେ ସଫଳ ହୋଇଥିଲେ; ଏବଂ ସେଥି ପାଇଁ ତାଙ୍କୁ ବିଶେଷ ସମ୍ମାନ ମଧ୍ୟ ଲାଗି ନ ଥିଲା । ତାହା ପରେ ସେ ସମ୍ରାଜ ସୁଧାରକ ଓ ଧର୍ମ ଆକବର ସେ କାଳର ସମସ୍ତ ମୁଖ୍ୟ ଧର୍ମକୁ କିଛି କିଛି ଆଣି ଏକ ନୂଆ ଧର୍ମ ପ୍ରଚଳନ କରିବା ନିମନ୍ତେ ଅ ଗ ୨ ହ ୧ ହୋଇଥିଲେ । ଏକ ନୂତନ ଧର୍ମ ପ୍ରଚଳନ ପାଇଁ ଅ ଗ ୩ ୫ କ ହେ ଉ ଥ ୧ । ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସାଧନା ତାଙ୍କଠାରେ ନ ଥିଲେ ସୁଦ୍ଧା ସେ 'ଦିନ୍-ଇ-ଇଲାହି' ଧର୍ମ ସୃଷ୍ଟି

# ଅଣ୍ଡା, କାଶ ହେବା ସତ୍ତ୍ୱେ ଯାଉଛନ୍ତି କି ଅର୍ପିସ୍ ? ଏମିତି ରଖନ୍ତୁ ଶରୀରର ଧ୍ୟାନ

ଶୀତରୁ ମାନେ ଅଣ୍ଡା, କାଶର ଉତ୍ତୁ । ବାୟୁମଣ୍ଡଳରେ ଅଣ୍ଡାର ପଦନ ବହିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ମଣିଷ ଉପରେ ମଧ୍ୟ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ପଡ଼େ । ଯୁଆଡ଼େ ଦେଖିବ ଖାଲି ଖୁଣ୍ଟୁ ଖୁଣ୍ଟୁ ଖୁଣ୍ଟୁ । ଏଭଳି ସ୍ଥିତିରେ ଔଷଧ ଖାଇ ବିଶ୍ରାମ ନେଲେ ଅଣ୍ଡା ଛାଡ଼ିବାଗା କାଠିକର ପାଠ । ତେବେ ଅର୍ପିସରେ ତ ଆଉ ଅଣ୍ଡା, କାଶ ପାଇଁ ଛୁଟି ଦିଆଯିବନି । କଷ୍ଟମତେ କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରକୁ ଯିବାକୁ



ମୁହଁରେ ଚିପ୍ପୁ ବା ଛୁମାଲ ଦେଇ କିବୋର୍ଟ, ମାଉସ୍, ଫୋନ୍, ଛିଙ୍କନ୍ତୁ । ବ୍ୟବହାର ଚିପ୍ପୁକୁ ବାରମ୍ବାର ମୁହଁରେ ନମାରି କରିବା ପୂର୍ବରୁ ସାନିଟାଇଜରରେ ତୃଷ୍ଣବିନରେ ଫୋପାଡନ୍ତୁ । ସଫା କରିନିଅନ୍ତୁ ।



ହିଁ ପଡ଼େ । ଯଦି ଆପଣ ବି ଏଭଳି ସ୍ଥିତିରେ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟକୁ ଯାଉଛନ୍ତି ତେବେ ଆପଣଙ୍କ ସହସକର୍ମୀଙ୍କୁ ସଂକ୍ରମଣ ହେବାର ଯଥେଷ୍ଟ ସମ୍ଭାବନା ରହିଥାଏ । ଚାଁଛଡ଼ା ବାରମ୍ବାର କାଶ, ଛିଙ୍କ କାମରେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଭାବ କଲେ ସହକର୍ମୀଙ୍କଠାରୁ ୧ ମିଟର ଦୂରତା ବଜାୟ ରଖନ୍ତୁ । ଯଦି ନିଜକୁ ଏବଂ ସହକର୍ମୀଙ୍କୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେଇପାରିବେ । ଶରୀରରୁ ଅଣ୍ଡା ଛାଡ଼ୁନଥିଲେ ମାଷ୍ ପିନ୍ଧି ଅର୍ପିସ୍ ଯାଆନ୍ତୁ । ଖାସ୍ କରି କଥାବାର୍ତ୍ତା ହେବା ସମୟରେ ମାଷ୍ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ



ତେଣୁ ଯେଉଁଠି ଆପଣ ବସି କାମ କରୁଛନ୍ତି ସେଠାରେ ସାନିଟାଇଜର ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ସହକର୍ମୀଙ୍କ ସହ ସଂସ୍ପର୍ଶ କେବଳ କରନ୍ତୁ । ସହକର୍ମୀଙ୍କଠାରୁ ଦୂରରେ ରୁହନ୍ତୁ : ଶରୀରକୁ ଅଣ୍ଡା, କାଶ ଆକ୍ରମଣ କଲେ ସହକର୍ମୀଙ୍କଠାରୁ ୧ ମିଟର ଦୂରତା ବଜାୟ ରଖନ୍ତୁ । ଯଦି ଅର୍ପିସରେ କୌଣସି ମିଟିଂରେ ସାମିଲ ହେଉଛନ୍ତି ତାହେଲେ ମାଷ୍ ପିନ୍ଧି ମିଟିଂରେ ଭାଗ ନିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ସମସ୍ତଙ୍କଠାରୁ ଦୂରରେ ବସନ୍ତୁ । ଚିପ୍ପୁ, ଛୁମାଲ୍ ସାଙ୍ଗରେ ରଖନ୍ତୁ : କାଶିବା ବା ଛିଙ୍କିବା ସମୟରେ











# ବିକଶିତ ଭାରତ

## ନିମନ୍ତ୍ରେ

### ଭାରତୀୟ ରେଳପଥ ନୂତନ ଆଞ୍ଚଳିକ ବିକାଶର ହବ୍‌କୁ ପ୍ରେସ୍ତାପନ କରୁଛି



ଉତ୍ତରାଞ୍ଚଳ ରେଳପଥର ନୂଆ ଜନ୍ମ ରେଳ ମଣ୍ଡଳ

ଓ

ସିକନ୍ଦ୍ରାବାଦ ଏବଂ ହାଇଦ୍ରାବାଦର ଚୁଇନ୍ ସିଟିରେ ଚାର୍ଲାପାଲି ନୂଆ ଚର୍ମିନାଲ ଷ୍ଟେସନର

## ଉଦ୍‌ଘାଟନ ଏବଂ

ଓଡ଼ିଶାରେ ରାୟଗଡ଼ା ରେଳମଣ୍ଡଳ ଭବନର

## ଶିଳାନିଧାନ କରିବେ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦୀ

### ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ

(ଭିଡ଼ିଓ କନ୍ଫରେନ୍ସ ମାଧ୍ୟମରେ)

ଜାନୁଆରୀ ୭, ୨୦୨୪ । ସମୟ : ପୂର୍ବାହ୍ନ ୧୧:୦୦ ଘ.

## ବିଶେଷତ୍ୱ

### ଜନ୍ମ ରେଳ ମଣ୍ଡଳ

- ଲୋକମାନେ ବହୁ ପ୍ରତୀକ୍ଷିତ ଚାହିଦା ପୂରଣ କରି ଜନ୍ମ ଓ କଣ୍ଠୀର ଅଞ୍ଚଳକୁ ଭାରତର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରମୁଖ ସହର ଓ ନଗର ସହିତ ସଂଯୋଗ କରିବ ।
- ଏହି ଅଞ୍ଚଳରେ ବ୍ୟବସାୟ, ପର୍ଯ୍ୟଟନ ଏବଂ ଅର୍ଥନୈତିକ ସୁଯୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ସହିତ ବିକାଶରେ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିବ ।
- ଜନ୍ମ ଓ କଣ୍ଠୀର ବିଭିନ୍ନ ଅଞ୍ଚଳ ଯଥା ଉତ୍ତମପୁର-ଶ୍ରୀନଗର-ବାରାମୁଲି ଏବଂ ଲେହ ଓ ଲଦାଖକୁ ଭାରତର ପ୍ରମୁଖ ସ୍ଥାନ ସହିତ ସଂଯୋଗ କରି ଏକତା ଓ ବିକାଶକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରିବ ।

### ରାୟଗଡ଼ା ମଣ୍ଡଳ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଭବନ

- ଏକ ଡିଜିଟାଲ କଣ୍ଟ୍ରୋଲ ଅଫିସ୍, ପରିବେଶ ଉପଯୋଗୀ କର୍ମଚାରୀ ଆବାସ ଓ ଆଧୁନିକ ସୁବିଧା ଦ୍ୱାରା କୋରାପୁଟ, ରାୟଗଡ଼ା ଓ କଳାହାଣ୍ଡିରେ ରେଳ ପରିଚାଳନାରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବ ।
- ସାରା ଓଡ଼ିଶାରେ ରେଳ ପରିଚାଳନାକୁ ସୁଗମ କରିବା ସହିତ ଏହାର ଦକ୍ଷତାରେ ବୃଦ୍ଧି ହେବ ।
- ବିକଶିତ ଭାରତ ପାଇଁ ଦକ୍ଷିଣ ଓଡ଼ିଶାର ଆଦିବାସୀ ବହୁଳ ଅଞ୍ଚଳରେ ଯୋଗାଯୋଗରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବା ସହିତ ଅର୍ଥନୈତିକ ବିକାଶକୁ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରିବ ।

### ଡେଲେଜାଟର ଚାର୍ଲାପାଲି ଠାରେ ନୂତନ ରେଳ ଚର୍ମିନାଲ

- ଏକ ବିଶ୍ୱସ୍ତରୀୟ, ପରିବେଶ ଉପଯୋଗୀ ଚର୍ମିନାଲ ଯାହାକି ଚୁଇନ୍ ସିଟିର ଚାର୍ଲାପାଲି ଠାରେ ଉତ୍କଳ ମାନବ ସୁବିଧା ପ୍ରଦାନ କରିବ ।
- ସିକନ୍ଦ୍ରାବାଦ, ହାଇଦ୍ରାବାଦ ଓ କଟକର ଠାରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଥିବା ଚର୍ମିନାଲରେ ଚାପ ହ୍ରାସ ହେବ ।
- ନୂତନ ଟ୍ରେନର ପରିଚାଳନାରେ ସୁବିଧା ସହିତ ଡେଲେଜାଟର ଓ ଏହାର ଆଖପାଖ ଅଞ୍ଚଳରେ ଯୋଗାଯୋଗରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବ ।

## ସଦସ୍ୟ ଉପସ୍ଥିତି

ଡ. ହରି ବାବୁ କାମ୍ବମପତି  
ରାଜ୍ୟପାଳ, ଓଡ଼ିଶା

ମୋହନ ଚରଣ ମାଝୀ  
ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ, ଓଡ଼ିଶା

ଅଶ୍ୱିନୀ ବୈଷ୍ଣବ  
ରେଳ, ସୂଚନା ଏବଂ ପ୍ରସାରଣ ତଥା  
ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋନିକ୍ସ ଏବଂ ସୂଚନା ପ୍ରଯୁକ୍ତି  
କେନ୍ଦ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ

ଭି. ସୋମାୟୀ  
କେନ୍ଦ୍ର ରାଷ୍ଟ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ, ରେଳ ଓ  
ଜଳଶକ୍ତି

ରବିନାଥ ସିଂ  
କେନ୍ଦ୍ର ରାଷ୍ଟ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ, ରେଳ ଓ  
ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରକ୍ରିୟା କରଣ  
ଉଦ୍ୟୋଗ

ସପ୍ତଗିରି ଶଙ୍କର ଉଲାକା  
ସାଂସଦ

ବଳଭଦ୍ର ମାଝୀ  
ସାଂସଦ

ଅନୀତା ଶୁଭଦର୍ଶିନୀ  
ସାଂସଦ

ପ୍ରଦୀପ ପାଣିଗ୍ରାହୀ  
ସାଂସଦ

ସୁଜାତ ପାଣିଗ୍ରାହୀ,  
ସାଂସଦ

ମାଳବିକା ଦେବୀ  
ସାଂସଦ

କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ସିଧା ପ୍ରସାରଣ ଦେଖନ୍ତୁ

