



**EXPRESSES THE TRUTH**

# ଓଡିଶା ସନ୍ଦେଶ

RNI NO : ODIODI/2006/19914

ସାହୁତ୍ସକ  
Website : [www.odishasandesh.in](http://www.odishasandesh.in)  
E-mail: [odishasandesh.news@gmail.com](mailto:odishasandesh.news@gmail.com)

# କପିଳଙ୍କୁ ଟପିଲେ ପନ୍ଥ



ପୃଷ୍ଠା-୭

● ବର୍ଷ- ୧୭ ● ସଂଖ୍ୟା-୨୭ ● ଭୁବନେଶ୍ୱର ● ମାର୍ଚ୍‌ ୧୪-୨୦,୨୦୨୨ ● ପୃଷ୍ଠା -୮ ● ମୂଲ୍ୟ- ୩.୦୦ ଟଙ୍କା ● Vol -16 ● Issue - 26 ● Bhubaneswar ● March 14-20, 2022 ● Page- 8 ● ₹ .3.00

ଗାନ୍ଧୀନଗର, (ପିଆଇବି):

ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦୀ  
ଅହନ୍ତିକାବାଦ ଠାରେ ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ରକ୍ଷା  
ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ଏକ ଭବନକୁ  
ରାଷ୍ଟ୍ର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଲୋକାର୍ପିତ  
କରିବା ସହିତ ଏଠାରେ ପୃଥିମ  
ଦାଖାନ୍ତ ଅଭିରାଷଣ ପ୍ରଦାନ କରିଛନ୍ତି  
। ଏହି ଅବସରରେ କେତ୍ର ସ୍ଵରାଷ୍ଟ  
ଏବଂ ସମବାୟ ମନ୍ତ୍ରୀ ଅମିତ ଶାହ,  
ଗୁଜରାଟ ରାଜ୍ୟପାଳ ଆଚାର୍ଯ୍ୟ  
ଦେବବ୍ରତ ଏବଂ ଗୁଜରାଟ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ  
ଭୂପେନ୍ଦ୍ର ଭାଇ ପଟେଲ ଉପମୁଖ  
ଥିଲେ । ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ  
ମହାମା ଗାନ୍ଧୀ ଏବଂ ଦାଣ୍ଡି ଯାତ୍ରାରେ



ଅଂଶୁର୍ବଦୀ କରିଥିବା ସ୍ଵାଧୀନତା ହୋଇଥିଲା । ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ କହିଥୁଲେ  
ସଂଗ୍ରାମୀମାନଙ୍କୁ ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି ଅର୍ପଣ ଯେ, “ଇଂରେଜମାନଙ୍କର ଅନ୍ୟାୟ  
କରିଥିଲେ । ଆଜିର ଦିନରେ ବିଶେଷରେ ଗାନ୍ଧୀଜୀଙ୍କ ନେଉସବରେ  
ମହାନ ଦାଣ୍ଡ ଯାତ୍ରା ଆରମ୍ଭ ଯେଉଁ ଆମୋଳନ ରୂପ ନେଇଥିଲା,



। ସେ ଏହା ମଧ୍ୟ କହିଥୁଲେ ଦେଖି  
ଆଜିର ପୁଲିସିଂ ପାଇଁ ଆଲୋଚନା  
ଏବଂ ଅନ୍ୟ ସଫ୍ଟ୍ ଝିଲ୍ଲ ଭଳିତା  
କୌଶଳର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି  
ଯାହାକି ଗଣତାନ୍ତିକ ପରିଦୃଶ୍ୟରେ  
କାମ କରିବା ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରି  
ପୁଲିସ ଓ ସୁରକ୍ଷାକର୍ମୀଙ୍କ ଛବି  
ବଦଳାଇବାର ଆବଶ୍ୟକତା ଉପରେ  
ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଜୋର ଦେଇଥିଲେ  
ଲୋକପ୍ରିୟ ସଂସ୍କୃତିରେ ମଧ୍ୟ  
ପୁଲିସର ଯେପରି ଛବି ପ୍ରସ୍ତୁତ  
କରାଯାଇଛି ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ତାହା  
ବିଶେଷ ସହାୟକ ହୋଇପାରିବ  
ନାହିଁ । **୧୦** ମୁଷ୍ଠା-୩ ଦେଖନ୍ତୁ

# ନବୀନଙ୍କ ଅଧ୍ୟନରେ ୩୦ ଜିଲ୍ଲା ପରିଷଦ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ



ବିଜେପି ୪୨ ଓ କଂଗ୍ରେସ ୩୩ ଦାସ, ବରଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲାରେ ମାନିମୀ  
ଆସନ ଜିତିଥିଲା । ଭୋଇ, ଭଦ୍ରକ ଜିଲ୍ଲାରେ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ

ଟ ୫୨ ଆସନରୁ ଏକାଳୀ ୧୭୭ ଅନୁଗ୍ରଳ ଜିଲ୍ଲାରେ ବବିତା ଜେନା, ତେଙ୍କାନାଳ ଜିଲ୍ଲାରେ  
ଆସନରେ ଜିତିଥିବା ବେଳେ, ପ୍ରଧାନ, ବୌଦ୍ଧ ଜିଲ୍ଲାରେ ପ୍ରଭସିନୀ ଅର୍ଜନା ପୁହାଣ ଜିଲ୍ଲା ପରିଷଦ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ

ଭାବେ ନିର୍ବାଚିତ ହୋଇଛନ୍ତି ।  
ସେହିପରି ଖାରସୁଗୁଡ଼ା ଜିଲ୍ଲାରେ  
ତୁଳାବଟୀ ମିଞ୍ଚ, ଜଗତୀସିଂହପୁର  
ଜିଲ୍ଲାରେ ମନୋଜ ଭୋଇ, କଟକ  
ଜିଲ୍ଲାରେ କିଶୋର ଚନ୍ଦ୍ର ମିଶ୍ର  
କେନ୍ଦ୍ରର ଜିଲ୍ଲାରେ ଯାଗରିକା ସାହୁ  
ଜିଲ୍ଲା ପରିଷଦ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ରୂପେ  
ନିର୍ବାଚିତ ହୋଇଛନ୍ତି । କଳାହାଣ୍ଟି  
ଜିଲ୍ଲାରେ ପୁଷ୍ପେନ୍ଦ୍ର କୁମାର  
ସିଂହଦେଓ, କନ୍ଧମାଳ ଜିଲ୍ଲାରେ  
ନନ୍ଦିନୀ ମଳିକ, କୋରାପୁଟ  
ଜିଲ୍ଲାରେ ସର୍ବିତ୍ତା ମେଲେକା,

ଦ୍ୱାପଡ଼ା ଜିଲ୍ଲାରେ ଗାତାଞ୍ଚି  
୧୦. ଖୋର୍ଦ୍ଧା ଜିଲ୍ଲାରେ  
ଶ୍ରୀରାଣୀ ଶୁମାନସିଂ୍ହ,  
କାନଗିରି ଜିଲ୍ଲାରେ ସମାରି  
ପୁରୀ ଜିଲ୍ଲାରେ ସ୍ଵପ୍ନାରାଣୀ  
ଜିଲ୍ଲା ପରିଷଦ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଭାବେ  
ନିର୍ବାଚନକାରୀ ।

ପେହିପରି ରାଘଗଡ଼ା ଜିଲ୍ଲାରେ  
ସୁତୀ ମାଟି, ସମଳପୂର ଜିଲ୍ଲାରେ  
ଦିନୀ ନାଏକ, ସୁବର୍ଣ୍ଣପୂର  
ରେ ସୁପାର ରେଲୋ, ସୁଦରଗଡ଼  
ରେ ପୁଷ୍ଟା-୩ ଦେଖନ୍ତୁ



ରାଜ୍ୟଗୋପ୍ତୀ ଦିବସ ଉପଲକ୍ଷେ ପୁରୀ ବେଳାଭୂମିଠାରେ ଆୟୋଜନ ହେଉଥିବା ବିଚାର ଭଲିବଲ୍ ମ୍ୟାଚରେ ଯୋଗଦେବାକୁ ଆସିଥିବା ବ୍ରିଟିଶ୍ ଉପ ଉକ୍ତାୟୁକ୍ତ ନିକ୍ ହି ଲେନବୀନ ନିବାସଠାରେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନବୀନ ପଞ୍ଜନାୟକଙ୍କ ସହ ଆଲୋଚନା କରୁଛନ୍ତି

# ବାଣପୁର ଘଟଣା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦୂଃଖଦ ଓ ହୃଦୟ ବିଦାରକ :ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର



A portrait photograph of Dr. K. S. Raghavendra, a man with dark hair, a mustache, and glasses, wearing a white shirt. He is looking directly at the camera with a slight smile.

ଯେତେ କଢ଼ା ଶିଖର କହଲେ ବ  
କମ ହେବ । ରାଜ୍ୟ ପ୍ରସାଦନ ଏହି  
ଘରଣାକୁ ଗୁରୁତ୍ବର ସହ ନେଇ ତୁରନ୍ତ  
ଦୃଢ଼ରୁ ଦୃଢ଼ କାର୍ଯ୍ୟମୁକ୍ତାନ ଗ୍ରହଣ  
କରନ୍ତୁ । ପଂଚାୟତ ନିର୍ବାଚନ  
ସମୟରେ ଶାସକ ଦଳର ହିଁସାମୂଳ  
କାର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ମୁଁ ଉଦବେଗ ପ୍ରକାଶ

ଆଗୋଧ୍ୟ କାମନା କରୁଛି । ପ୍ରଶାସନ  
ଘଟଣାରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ  
ବିରୋଧରେ ଆଜନଗତ କାର୍ଯ୍ୟମୁକ୍ତାନ  
ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ । ଗଣନ୍ତରେ ହିଁସାର  
ସ୍ଥାନ ନାହିଁ ଏହା ସ୍ଥୋଗାନ ବଦଳରେ  
ପ୍ରତିବର୍ଦ୍ଧତା ହେବା ଜୀବା ବୈଳି  
କେନ୍ଦ୍ରମୟ ବିଚାରିତ ହେବାକୁ

# ମୁଖ୍ୟ ଶାସନ ସତ୍ତ୍ଵବଳ ପୁରୀ ଜିଲ୍ଲା ଗନ୍ଧ ବାତ୍ୟା ନିରୋଧ ବନୀକରଣ ସମ୍ବନ୍ଧ କରିବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ



ପୁରୀ,(ସଂଦେଶ ବ୍ୟୁତୋ): ମୁଖ୍ୟ ଶାସନ ସବିବ ଶ୍ରୀ ସୁରଶ ଚନ୍ଦ୍ର ମହାପାତ୍ର ପୁରୀ ଗନ୍ଧରେ ଆସି ଜିଲ୍ଲାରେ ଢାଳିଥିବା ବନାକରଣ ପ୍ରକଳ୍ପର ସମାକ୍ଷ କରିଛନ୍ତି । ପୁରୀ ଏଠି ଦେଶରେ ବ୍ୟୁତୋ କୌଣସିବାରୁ ବାତ୍ୟା ନିରୋଧ ବନାକରଣ ସମ୍ବନ୍ଧରେ କରିବାକୁ ବୃକ୍ଷରୋପଣ ନିମାନ୍ତେ ଶ୍ରୀ ମହାପାତ୍ର ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ଅପ୍ରକଳ୍ପିତ କାଳିପୁର ସମେତ ଜିଲ୍ଲାର ସମସ୍ତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସହରାଞ୍ଚଳରେ ଅଭ୍ୟାରଣ୍ୟ, ପୁରୀ- କୋଣାର୍କ ମେରାଇନ ତ୍ରାଙ୍ଗର ରୋଡ଼, ନୂଆ ମୁହାଣ ଅଞ୍ଚଳ, ପୁରୀ- ସାତପଥା ଜାତୀୟ ରାଜପଥ ଏବଂ ଜିଲ୍ଲାରେ ପ୍ରକଳ୍ପର ସମାକ୍ଷ କରିଛନ୍ତି ।

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ମାର୍ଚ୍‌ ୧୪-୨୦,୨୦୨୨

# ଭିଜିଲାନ୍ଧ ଜାଲରେ ବୃଦ୍ଧପୁର ବିଦ୍ୟୁତ ବିଭାଗ କାର୍ଯ୍ୟନିର୍ବାହୀ ସନ୍ତୋଷ

ଉଦ୍‌ବନେଶ୍ୱର, (ସଂଦେଶ  
ବ୍ୟାଗୋ): ଭିଜିଲାନ୍ତ ପକ୍ଷରୁ  
ବ୍ୟଥିବାର ଦିନ ତୃତୀୟପୁର ଦିଦ୍ୟୁତ  
ବିଭାଗ କାର୍ଯ୍ୟନୀର୍ବାହୀ ଯଦ୍ବୀ



# ସାଇ ଆରାଧନା ତ୍ୟାନ୍ତୁ ଏକାଡେମୀ ପକ୍ଷରୁ ଆର୍ତ୍ତଜାତୀୟ ମହିଳା ଦିବସ ପାଲିତ



ଭୁବନେଶ୍ୱର, (ସଂଦେଶ ବ୍ୟୋଗେ): ଆର୍ତ୍ତଜାତୀୟ ମହିଳା ଦିବସ ଅବସରରେ ସାଇ ଆରାଧନା ଡ୍ୟାନ୍ ଏକାଡେମୀ ଉଚ୍ଚପ୍ରଭୁ କଳିଙ୍ଗ ନଗର ସ୍ଥିତ ତ. ଏପିଜେ ଅବଦୁଲ୍ କାଲାମ ପାର୍କ ପରିସରରେ ଛୋଟଛୋଟ ପିଲାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ଚିତ୍ରକଳା ପ୍ରତିଯୋଗିତା ଅନୁଷ୍ଠାନିକ ହୋଇପାଇଛି । ଏଥିରେ ଏକାନ୍ତରେ ଆରମ୍ଭ କରିଷ୍ଟ ଶ୍ରେଣୀ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପିଲାମାନେ ଅଂଶୁରହଣ କରିଥିଲେ । ପ୍ରତିଯୋଗାଙ୍କୁ ଡିନେରି ପର୍ଯ୍ୟାମରେ ବରତ୍ତ କରାଯାଇଥିଲା । ପ୍ରତ୍ୟେକ ବିଭାଗ ପାଇଁ ଭିନ୍ନଭିନ୍ନ ବିଶ୍ୱାସ ଯଥା ଚିତ୍ରପରେ ରଙ୍ଗ ଦେବା, ବାଳକ ବାଳିକା ଓ ରଙ୍ଗ ମାହୋସବ ଜୟାଦି ରଖାଯାଇଥିଲା । ଏଥିରେ ୭୦ ରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ଵ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଭାଗ ନେଇଥିଲା ବେଳେ ଏକାଡେମୀର ସମ୍ପାଦିକା ପ୍ରଞ୍ଚା ପ୍ରିୟଦର୍ଶନୀ ପଇନାୟକ ପ୍ରତିଯୋଗିତାକୁ ପରିଚାଳନା କରିଥିଲେ । ବରିଷ୍ଟ କଳା ଶିକ୍ଷକ ସପନ କୁମାର ଶିରିବିଚାରକ ଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇ ସମସ୍ତ ପ୍ରତ୍ୟୋଗୀମାନଙ୍କୁ ମାନପତ୍ର ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ । ପ୍ରକାଶ ଆଉକି ଏହି ଏକାଡେମୀ ନୃତ୍ୟ ସହିତ ପିଲାମାନଙ୍କର ଅର୍ଦ୍ଧନିହିତ ପ୍ରତିଭାକୁ ଜାଗ୍ରତ କରିବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପ୍ରତିଯୋଗିତା ଆୟୋଜନ କରାଯିବା ସହ ଉପାହିତ କରିବାରେ ମଧ୍ୟ ସହାୟକ ହୋଇଆସୁଛି । ଏକାଡେମୀର ଏହି ପ୍ରଯାସକୁ ଅଭିଭାବକ ମହଲରୁ ସାଗତ କରାଯାଇଛି ।

# ଜୟଦେବ ଭବନରେ ଡାକ୍ ଲାଇଟ୍ ଉତ୍ସବ ଅନୁଷ୍ଠାନ



ଭୁବନେଶ୍ୱର,(ସଂଦେଶ ବ୍ୟୋରୋ): ସଂଖ୍ୟାତିକୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେବା ଓ ପ୍ରଗାର କରିବା ପାଇଁ ଅଗ୍ରଣୀ ସାମ୍ବୁତିକ ଅନୁଷ୍ଠାନ ଶିଳ୍ପୀଙ୍କା ପକ୍ଷରୁ ଜୟଦେବ ଭବନଠାରେ ତାର୍କାଳାଇଟ୍ ଉପବ ଅନୁଷ୍ଠାତ ହୋଇଯାଇଛି । ଏହି ଅବସରରେ ସମ୍ବର୍ଧନା କରାଯିବା ସହ ନୃତ୍ୟ ଓ ଚିତ୍ରରେ କୃତି ପ୍ରତୀଯୋଗିଙ୍କୁ ପୁରୁଷ୍ତ କରାଯାଇଥିଲା । ଶିଳ୍ପୀଙ୍କାର ସମ୍ପାଦକ ବାସୁଦେବ ନାଥଙ୍କ ସଂଯୋଜନାରେ ଅନୁଷ୍ଠାତ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଅଚିଥ ଭାବେ ଉଚ୍ଚଲ ସାମାଦିକ ସଂଘର ସଭାପତି ବିଭୂତି ପାଇଁ ଏହି ପାଇଁ ଏହି ପାଇଁ

# ଶ୍ରୀକୃମ୍ପ୍ରସ୍ତୁତି ପରିଦର୍ଶନ କଲେ ବିଏମ୍ସି କମିଶନର



ଟାଟା ପାଡ଼୍ରାର ଡ୍ରେଷ୍ଟର୍ ଓଡ଼ିଶା ଉତ୍କ୍ଷିତ୍ୱୟସନ୍  
ଲିମିଟେଡ଼ର ଜେନେରାଲ ମ୍ୟାନେଜରଙ୍କ ଘର  
ଓ ଅନ୍ୟ ସ୍ଥାନ ଉପରେ ଭିଜିଲାନ୍ଧୁ ଚଢାଉ

କର୍ପୋରେଟ୍ ଅର୍ପିସି, ବାସଭବନ ସମେତ କେତେକ ସ୍ଥାନରେ  
ଏକକାଳୀନ ଡେଶା ଉଜ୍ଜିଲାନ୍ ଦ୍ୱାରା ଚଢାଉ ହେଉଛି । ଜଣେ ତିଏସପିଙ୍କ  
ସମେତ, ଛାଅ ଜଣ ଜନ୍ମପେକ୍ଷର, ଦୁଇ ଜଣ ଏଥସାଇଲ ଏବଂ ଅନ୍ୟ  
ଜନ୍ମଟାରୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସମ୍ବଲପୁର ଏବଂ ବରଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲାର ନାଟି ସ୍ଥାନରେ  
ଏକକାଳୀନ ଡେଶା ଉଜ୍ଜିଲାନ୍ ପକ୍ଷରୁ ଦଢାଉ କରାଯାଉଛି । ଏମାବତ୍  
ସନ୍ତୋଷକ୍ଷ ଘରୁ ନଗଦ ଏ ଲକ୍ଷ ୨୮ ହଜାର ଟଙ୍କା ଜୀବତ ହୋଇଥିବାର  
ସୁଚନା ମିଳିଛି । ତତ୍ତାତ୍ର କାର୍ଯ୍ୟ ଜାରୀ ରହିଛି ।

ଗ୍ରହାଚାଳୀ ପୁଣ୍ୟ ପଦ୍ମନାଭ ଜୀବିତ ମଧ୍ୟାଂତର  
ନିର୍ବାଚିତ ହେଲେ ନିରୂପମା ପଟେଳ  
ଖ୍ୟାତୀଳୀ, (ସଂଦେଶ କ୍ଷେତ୍ରୋ) :

ବଲାଙ୍ଗୀର ଜିଲ୍ଲା ଖ୍ୟାତିଶୀଳ ବ୍ରକ୍ଷମାନ ଅଧିକ ଅଧିକାରୀ ଭାବେ ନିର୍ଦ୍ଦୟରେ ନିର୍ବାଚିତ ହୋଇଛନ୍ତି ଧର୍ମମୁଣ୍ଡା ସମିତି ସଭ୍ୟା ନିରୂପମା ପଟେଲ । ଶନିବାର ଏଥିପାଇଁ ଅନୁଷ୍ଠାତ ନିର୍ବାଚନ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ନିରୂପମା ପଟେଲ ପ୍ରଥାପତ୍ର ଦାଖଲ କରିଥିବାବେଳେ ସୁମୁରାମ ସାଙ୍ଗ ପ୍ରସାଦକ ଓ ବନବାସ ମାଝୀ ସମର୍ଥକ ରହିଥିଲେ । ତେବେ କେହି ନାମାଙ୍କନ ପତ୍ର ଦାଖଲ ନ କରିବା ଅଧିକାରୀ ଭାବେ ନିର୍ବାଚିତ ହୋଇଥିଲେ ଥିବା ତୁରେକେଲା ବିତିଓ ଦେବାଶିଷ୍ଟ ସବୁକୁ ଅଧିକାରୀ ଭାବେ ନିର୍ବାଚିତ ହେବା ପାଇଁ ସାମାଜିକ ସୁରକ୍ଷା ଯୋଜନା ସହ ଲୋକଙ୍କ ନିକଟରେ ପହଞ୍ଚିବାକୁ ଚେତନା ପ୍ରକାଶିତ ହେବା ପାଇଁ ସୁଚନାଯୋଗ୍ୟେ, ନିରୂପମା ପଟେଲ କୁଳ ଉପାଧିକାରୀ ଦାୟିତ୍ୱ ତୁଳାଇଛନ୍ତି ।



# ଗଞ୍ଜୀଇ ତୋରା ଢାଲାଣ ବେଳେ ଜିବତ, ୩ ଶିରପ୍ପ

A photograph showing a group of five men standing behind a row of approximately ten large white sacks filled with grain. The sacks are labeled with handwritten text, including 'RICE' and '100 KG'. The men are dressed in casual attire, with some wearing face masks. They are positioned in front of a pink-painted building with a white door and windows. To the right, there is a palm tree and a paved area.

ପରେ ଏଗୁଡ଼ିକୁ ଗୁହଣ କରିବା  
ନିମତ୍ତେ ସ୍ତର୍ଗ-ରୂପର ଯୋଜନା  
କରିବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଛନ୍ତି  
। ସେଉପଲଞ୍ଚ କୋଠରୀ ଏବଂ  
ସ୍ଥାନକୁ ପରିଦର୍ଶନ କରି ବା  
ସହିତ ଏହାର ସୁଗମ  
ପରିଚାଳନା ପାଇଁ ଉପସ୍ଥିତ  
ଥିବା ବରିଷ୍ଟ ଅଧୁକାରୀମାନଙ୍କୁ  
କହିଛନ୍ତି ।

ପୁରୁଷର ନନ୍ଦ, ଉପ ଆୟୁଷ  
(ସୋସିଆଲ ଡେଲ୍ ଫେମ୍‌ଭାରା)  
କମଳାକାନ୍ତ ବେହେରା ବିଜେବି  
କଲେଜର ଆର୍ଟ୍‌ସକ୍ରିଯା  
ତଳମହାଲାଏବଂ ପୃଥମ  
ମହାଲାର ବିଭିନ୍ନ କୋଠରୀକୁ  
ପରିଦର୍ଶନ କରିଥିଲେ । ଏହା  
ପରେ ଅଧୁକାରୀମାନେ  
ଡର୍କ୍‌ଟ୍ରେନର ଟିପ୍ପଣୀଲ କାଉଣ୍ଟର,

ଅତିରିକ୍ତ ଜିଲ୍ଲାପାଳଏବଂ	ଯାନ	ରହଣୀସ୍ଥାନ,
ନିର୍ବାଚନ ଅଧିକାରୀ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ	ପୁଲିସ୍‌ମୁଠୟନ	ସ୍ଥାନ,
କୁମାର ସ୍ଥାଇଁ , ବିଷୟି ର	ପ୍ରତିକାସ୍ଥାନ , ସୁଚନା ପ୍ରଦାନ	
ଅତିରିକ୍ତ ଆୟୁକ୍ତ ବିନୟ କୁମାର	ଏବଂଗୁଡ଼ିକ ପାଇଁହୋଇଥୁବା	
ଦାଶ, ଉପ ଆୟୁକ୍ତ	ନକ୍ଷାକୁ	ଦେଖୁସମ୍ଭବ
(ନିର୍ବାଚନ) ଶ୍ରୀମନ୍ ମିଶ୍ର,	ସ୍କୁଲଗୁଡ଼ିକୁ ଯାଇ ସ୍ଥିତି ଅନୁଧାନ	
ଜୋନାଲ୍ ଡେପୁଟି କମିଶନର	କରିଥିଲେ ।	

# ପ୍ରଫେସର ଶତ୍ରୁଗ୍ନ ନାଥଙ୍କ ଅଷ୍ଟାଦଶ ବାର୍ଷିକୀ ଶ୍ରାନ୍ତୋହଳବ ପାଲିତ



ଓଡ଼ିଆର ପ୍ରବୀଶ ଶିକ୍ଷାବିତ୍  
 ମହିମାଧର୍ମର ପ୍ରବଳ୍ଲା ପ୍ରଫେସର  
 ଶତ୍ରୁଗୁ ନାଥଙ୍କ ଅଷ୍ଟବଦୀ ବାର୍ଷିକୀ  
 ଶ୍ରୀଦ୍ରୋଷ୍ଵର ଭୁବନେଶ୍ୱର  
 ଶହୀଦନଗରପୁଣିତ ତାଙ୍କ ପ୍ରତିମୂର୍ତ୍ତି  
 ସ୍ଥଳୀରେ ଡେଢ଼ିଆ ଭାଷା, ସାହିତ୍ୟ ଓ  
 ସଂସ୍କୃତି ବିଭାଗ ଅନୁଶାସନ ସଚିବ  
 ଲକ୍ଷ୍ମୀଧର ବେହେରାଙ୍କ  
 ସଂଯୋଜନାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ  
 ହୋଇଯାଉଥି । ଏହି  
 କାର୍ଯ୍ୟକୁମରେ ଗାୟକ ଆହୁଦା  
 ରମେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ପାତାଳସିଂହ, ପୂର୍ବତନ  
 କର୍ପାରେଟର ପଢ଼ୁନାର ଦାଶ,  
 ସତ୍ୟବ୍ରତ ଜେନା, କରିବା ସ୍ଵରୂପ,  
 ଜୟତ୍ତା ପଣ୍ଡା, ରୂପାଲି ସାହୁ, ସର୍ଗତ  
 ନାଥଙ୍କ ପ୍ରତ୍ରବଧୂ ଗାତଞ୍ଜଳି ନାଥ ଓ  
 ତାଙ୍କ ପଚିବାର ସଦସ୍ୟ ଯୋଗଦେଇ  
 ତାଙ୍କ ପ୍ରତିନ୍ଦ୍ରିୟର ମାଲ୍ୟାର୍ପଣ କରିବା  
 ସହ ଦାପଦାନ ପୂର୍ବକ ତ୍ରିଭାଙ୍ଗି ଅର୍ପଣା  
 କରିଥିଲେ । ବକ୍ତାମାନେ ନିଜ  
 ବକ୍ତ୍ଵବ୍ୟରେ ପ୍ରଫେସର ନାଥ  
 ଲକ୍ଷ୍ମନରେ ଉତ୍ତରିଷ୍ଟା ଲାଭ କରି  
 ମୌଳିକ ଶିକ୍ଷାର ବିକାଶ ପାଇଁ ସମ୍ପର୍କ  
 ଜାବନ ଉତ୍ସର୍ଗ କରିଥିଲେ । ସବଳ  
 ନିଷ୍ପାର ଜାବନଯାପନ କରିବା ସହ  
 ତାଙ୍କର ଶିକ୍ଷାଦାନ ଶୈଳୀ  
 ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀମାନଙ୍କ ମେଧାଶକ୍ତିର  
 ବିକାଶରେ ସହାୟକ ହୋଇଥିଲା । ସେ  
 ଅନେକ ଗୁଡ଼ିଏ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ରଚନା  
 କରିବା ସହିତ ମହିମା ଧର୍ମ ଉପରେ  
 ବହୁ ଉପାଦେୟ ପ୍ରତ୍ରିକ ରଚନା କରି  
 ଓଡ଼ିଶାର ବାଣୀ ଭଣ୍ଡାଳୁ ସମ୍ବନ୍ଧ କରିଛନ୍ତି  
 ବୋଲି ମତବ୍ୟକୁ କରିଥିଲେ ।

# ସବଭାରତୀୟ ଉଠାଦୋକାନୀ ସମ୍ମଳନୀରେ ଓଡ଼ିଶାରୁ ଯୋଗ ଦେଲେ ପ୍ରତାପ ସାହୁ



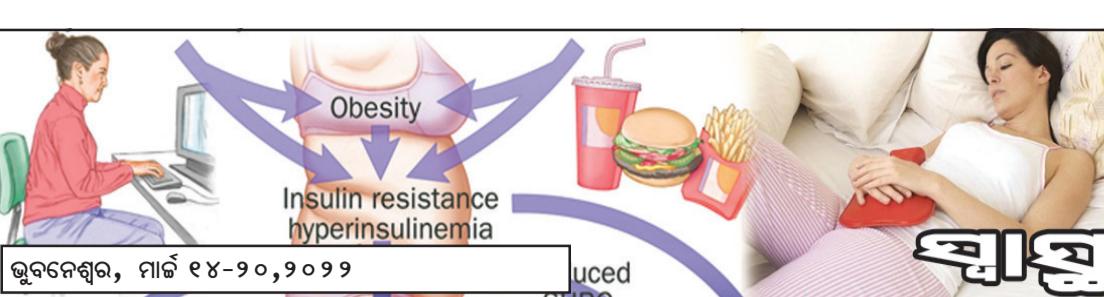
ଭୁବନେଶ୍ୱର, (ସଂଦେହିତ ପାଠକାଳୀଙ୍କରେ)

ଶୁଣେ): ଗତ ୧୯ ଡାରାଗୁରୁ ୧ ମା ତାରିଖ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତିନିଦିନ ଧରି ଗୁରୁତାର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିଭାଗ ଅଧିନୟସ୍ତ ନାରାୟଣ ସରୋବର କଟ୍ଟାରେ ଚାଲିଥିବା ଜାତୀୟ ଉତ୍ସବରେ ଉତ୍ସବକାଳୀ ସମ୍ମିଳନରେ ଓଡ଼ିଶାରୁ ଉତ୍ସବକାଳୀ ମହାସଂଘର ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ସଭାପତି ପ୍ରତାପ ସାହୁ, ଜୟନ୍ତ ଦାସଙ୍କ ସମେତ ଅନୁଜ ପ୍ରଧାନ, ଅନୁ ମିଶ୍ର, ଅଳକାନାଥ ମିଶ୍ର ପ୍ରମୁଖ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ଏହି ସମ୍ମିଳନକୁ ସର୍ବ ଭାରତୀୟ ଉତ୍ସବକାଳୀ ମହାସଂଘର ସଭାପତି କୋଲିନ୍ ଗୋନ୍ଦାଳ ତେସ୍ତ ଯୋଗ ଦେଇ ଉଦ୍ୟାନନ୍ଦ କରି କହିଲେ ଯେ, ସୁପ୍ରିମ କୋର୍ଟ ବହୁ ରାଜ୍ୟକୁ ଉତ୍ସବକାଳୀ ମାନଙ୍କୁ ଥିଲାନ କରିବା ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଛନ୍ତି ଏହାକୁ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏଥୁଥିତ ସୋଧନ ସିଂ ଏହୁ କାର୍ଯ୍ୟକୁଣ୍ଡାଳୁ ସବୁ ଭାରତୀୟ ଉତ୍ସବକାଳୀ ମହାସଂଘ ସାଧାରଣ ସମ୍ପାଦକ ଶକ୍ତିମାନ ଯୋଗ୍ୟ ପରିଚାଳନା କରି ଉତ୍ସବକାଳୀ ଆଇନ ୨୦୧୪ ସାରା ଦେଶରେ ଲାଗୁ କରିବା, ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ସ୍ଵରୋଜଗାର ଯୋଜନା, ଦେଶରେ ଉତ୍ସବକାଳୀମାନଙ୍କ ସମସ୍ୟା, ଚାଉନ ଭେଣ୍ଟି କମିଟି ସମସ୍ୟା, ମାନ୍ୟବର ସୁପ୍ରମିକୋର୍ଟ ଓ ପ୍ରତ୍ୟେକ ରାଜ୍ୟର ହାଇକୋର୍ଟ ଦେଇଥିବା ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କିଇଲି ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରାଯିବ, ନୃତନ ଭେଣ୍ଟିଜୋନ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରାଯାଇ ପାରିବ, ଉତ୍ସବକାଳୀମାନଙ୍କ ସାମାଜିକ ସୁରକ୍ଷା, ଦୋକାନ ଜନସ୍ୱୟବାଦ, ପେନସନ ଯୋଜନା, ପରିବାର ପେନସନ ଯୋଜନା, ଦୋକାଳୀମାନଙ୍କୁ କିଭଳି ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଆବାସ ଯୋଜନାରେ ଘର ଏତ୍ତର୍ଥକ୍ୟାତ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ପାଇବା ୧୯ (୧) (ଛ)କୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ରାଜ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରି ଉତ୍ସବକାଳୀ ଆଇନରେ ଥିବା ୨୯.୫ ଜମି ପ୍ରତ୍ୟେକ ଫୁଲପାଥକୁ ପ୍ରଦାନ କରିବା ପାଇଁ ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକୁମରେ ଅନ୍ୟତମ ଅତିଥ୍ୱ ଭାବେ ଆଇ.ଜି.ଏସ.୧୩.ର ଅର୍ବାନ ଚିମ୍ ଲିତ୍ରର ଅବିଦି ଉନ୍ନେ ଯୋଗଦେଇ କହିଲେ ଯେ, ଉତ୍ସବକାଳୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ମାଷ୍ଟର ପ୍ଲାନ, ସିଟି ପ୍ଲାନ ଓ ଲୋକାଳ ପ୍ଲାନରେ ଉତ୍ସବକାଳୀଙ୍କ ପାଇଁ ୨୯.୫ ପ୍ରତିଶତ ସ୍ଥାନ ସଂରକ୍ଷଣ କରାଯିବା ଦରକାର । ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ବୋତଳ, ବର୍ଜ୍ୟବସ୍ତୁ, ପରିବେଶ ପ୍ରଦୂଷଣ ଉପରେ ମଧ୍ୟ ଆଲୋକପାତ କରିଥିଲେ । ଏହି ସର୍ବଭାରତୀୟ ସମ୍ମିଳନରେ ୨୮୮ ରାଜ୍ୟର ପାଖାପାଖ ୨୦୦ ପ୍ରତିନିଧି









# ମିଳ ନଖରୁ ଜାଣନ୍ତୁ ଆପଣ କେତେ ସ୍ଵର୍ଗ !

ଆପଣଙ୍କ ନଖ ବି ଆପଣଙ୍କ ସ୍ଥାପ୍ତ୍ୟ  
ବିଶ୍ୟତରେ ସଙ୍କେତ ଦେଇଥାଏ ।  
ନଖର ମଜବୁତି, ରଙ୍ଗ, ସେଥିରେ  
ଥିବା ଦାଗ- ଚିହ୍ନ ସବୁ କିଛି ନା  
କିଛି ରୋଗ ଆଡ଼କୁ ଜିଶାରା  
କରୁଥାଏ । ଲିଭିର, ଫୁସଫୁସ, ଓ

ହୃଦୟ ର ପ୍ରୋବ୍ଲେମ ନଖ	ସଙ୍କେତ ହୋଇପାରେ ।
ଜରୀଆରେ ଜଣା ପଢ଼ିପାରେ ।	ଉତ୍ତର ଆଡକୁ ମୋଡ଼ିହୋଇ
ନୀଳ ନଖ : ନଖ ନୀଳ ପଢ଼ିଗଲେ	ଯାଇଥୁବା ନଖ : ଉତ୍ତର ଆଡକୁ
ଏହା ଅଞ୍ଚିଜେନ୍ କମଥୁବାର	ମୋଡ଼ି ହୋଇଥୁବା ନଖ ବୁଝ
ସଙ୍କେତ ବହନ କରେ । ଶ୍ଵାସ ବା	ରେ ଆଇରନ୍ ଅଭାବ ର
ହୃଦୟ ରୋଗର କାରଣ ଏହା	ସଙ୍କେତ ଦେଇଥାଏ । ଏବଂ
ହୋଇପାରେ ।	ବାହାର ଆଡକୁ ଚାମଚ ପରି
ମୋଟା ଓ ହଳଦିଆ ନଖ : ଏହା	ମୋଡ଼ିହୋଇଥୁବା ନଖ
ଫଙ୍ଗୀଲ ଲନ୍ଧେକୁନ ବା	ଲ୍ୟୁକେମିୟା ର ସଙ୍କେତ
ଓନିକୋମାୟକୋସିସ୍ ର ସଙ୍କେତ	ହୋଇପାରେ ।
ହୋଇପାରେ । ଏହା ହାତ ବା	କ୍ଲ୍ରକ ନଖ : ନଖରେ କ୍ଲ୍ରକ
ପାଦର ନଖ ଉପରେ ଧଳା ବା	ବା ପଚା ନଜର ଆସିଲେ ଏହା
ହଳଦିଆ ଚିହ୍ନ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ ।	ଚର୍ମରୋଗର ସଙ୍କେତ
ଧଳାନଖ : ଏକଦମ ଧଳାନଖ	ହୋଇପାରେ ।
ଏନମିଆ, ଡାଇବେଟିସ ବା ଲିଭର	କମଜୋର ନଖ : ଯଦିନଖ
ଗୋଗର ସଙ୍କେତ ବହନ କରିଥାଏ ।	ସହଜରେ ଭାଙ୍ଗିଯାଉଥାଏ
ନଖରେ ଡାର୍କ ଲାଇନ୍ : ନଖରେ	ତେବେ ଏହା ଥାଯିରାଇତର
ଡାର୍କ ଲାଇନ୍ ମେଲାନୋମା ବା	ସଙ୍କେତ ହୋଇପାରେ ।
ଏକ ପ୍ରକାରର ସ୍କିନ୍ କ୍ୟାନସର ର	ନଖର ପାଖାପାଖୁ ଚମତା
ସଙ୍କେତ ହୋଇପାରେ ।	ଛାତୁଥୁଲେ : ଯଦି ଏପରି
ନଖରେ ଆଡରେ ଧଳା ଲାଇନ୍ :	ହେଉଥାଏ ତେବେ ଏହା
ଏହା ସାମାନ୍ୟ ଭାବରେ କିତନ୍	ଶରୀରରେ ପାଣିର ଅଭାବ ବା
ରୋଗ, ନ୍ୟୁଟ୍ରିସନ୍ ଏବଂ ପ୍ରୋଟିନ୍	ତିହାଇତ୍ରେସନ୍ ର ସଙ୍କେତ
ର ଅଭାବ ଏବଂ ଲିଭର ଗତବତର	ହୋଇପାରେ ।



ଗରମରେ ମୁହଁର କଳାପଣ ଦୂରକରିବା ଚିନ୍ତାରେ ହୁଏତ ଆପଣ ବିଷ୍ଟ ସେଲୁନ ଖୋଜୁଆଇ ପାରନ୍ତି ।  
ହେଲେ ଆପଣ ଘରେ ରହି କିଛି ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାୟରେ ବି ଏହାର ସମାଧାନ କରିପାରିବେ ।

ପେଟରେ  
ଥୁବା ଚର୍ବିକୁ  
ଡରଳାଇ  
ଦେବାର  
ଉପାୟ



ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ ମହିଳା ହୁଆନ୍ତୁ ବା ପୁରୁଷ , ଗ୍ରାମ ହଉ ବା ସହର ଫେସନ୍ ଠାରୁ କେହି ଦୂରରେ ନାହାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ କେବଳ ମହିଳା ମାନେ ନୁହନ୍ତି କି ଯୁବକ ମାନେ ବି ନୁହନ୍ତି, ଛାତ୍ର ଛାତ୍ରୀ, କର୍ମଚାରୀ ସମସ୍ତେ ନିଜର ପୃଥିଲକାଯ୍ ପେଟ ପାଇଁ ଚିନ୍ତିତ ହୋଇ ପଡ଼ନ୍ତି । ମେଦବହୁଲତା ସମସ୍ୟାରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୁଆ , ଯୁବକ, ବୃଦ୍ଧ ସବୁ ଲୋକ ଜିମ୍ ଯାଇ ଖାଲ ବୁଝାଉଛନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଆଜିକାଲିର ଧାଁ ଦଉଡ଼ ଭରା ଜୀବନରେ ଅଧିକ ସମୟ ଖାଲ ବୁଝେଇବା ସମୟରେ ଏକଥା ମଧ୍ୟ ଧାନ ରଖିବା ଉଚିତ ଯେ ସଫଳତା ପଛରେ ରହିନିଯାଉ ।

ମେଦବହୁଳତା ସମୟରେ ସମସ୍ୟା  
କୁରା ଆକୃତ ଅନେକ ଲୋକ  
ଜୀବିତ, ହାକିମ, ଡାକ୍ତର  
ଅନ୍ତର୍ମାଲାଜନ କ୍ଲ୍ୟୁସ୍, ଯୋଗ କ୍ଲ୍ୟୁସ୍  
ଏପରି ବହୁ କ୍ଲ୍ୟୁସ ରହିଛି ।  
ଯେଉଁଥିରେ ମୋଟା ଧରଣର ଖର୍ଚ୍ଚ  
କରିବାକୁ ପଡ଼େ । ତେବେ ଯାଇ  
ଯାଉଛୁ । ଯାହା ଦାରା ତେଜପତ୍ର ଆଣିବେ । ଏସମ୍ପତ୍ତି  
ମେଦବହୁଳତାରୁ ମୁକ୍ତି ବି ମିଳିଯିବ  
ପଇସା ବି ବେଶି ଖର୍ଚ୍ଚ ହେବନାହିଁ ।  
କରିନେବେ । ଏହା ଆପଣଙ୍କ  
କାରଣ ଏହି ସାମଗ୍ରୀ ସବୁ କମ୍  
ମାତ୍ରାରେ ଆବଶ୍ୟକ । ତେଜାରା  
ଦୋକାନରୁ ଆପଣ ଏସବୁ ସାମଗ୍ରୀ  
ସହଜରେ ହାସଳ କରି ପାରିବେ । ୨୪-  
ମୋଟାବିର ଆମ ନେମ୍ବି  
ବାବା ପାନମାଳୀ ୨ ଫେବ୍ରୁଆରୀ

ଚାମତରେ ଅଛି ସନ୍ଧେବ ଲୁଣ କୁ  
ଏହି ଗୁଣ୍ଡରେ ମିଶେଇ ଦିଆନ୍ତୁ ।  
ଏହି ଗୁଣ୍ଡକୁ ରାତିରେ ଶୋଇବା  
ପୂର୍ବରୁ ଉଷ୍ଣମ ପାଣିରେ ଏକ ଚାମତ  
ଲେଖା ଖାଆନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ଏଉଳି  
ଦିନକୁ ଦୁଇଥର ଖାଆନ୍ତୁ । ଏପରି  
କରିବା ଦ୍ୱାରା ଏହାର ପ୍ରଭାବ ଶିଘ୍ର  
ଅନୁଭବ କରି ପାରିବେ । ଏହା ସହ  
ବ୍ୟାୟାମ ଆଦିକଲେ ଆହୁରି ସୁଫଳ  
ମିଳିଥାଏ ।

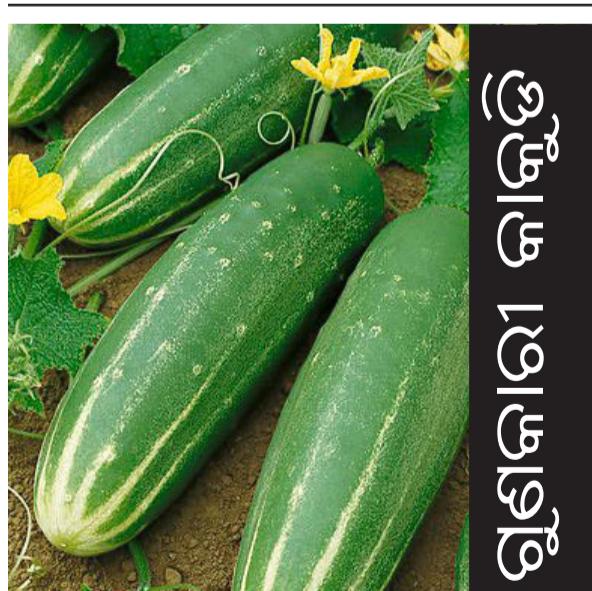


ଆଲୋଭେରା , ଗୋଲାପ ଜଳ  
ଗ୍ରୀସରିନ : ଏହି ତିନିର ମିଶ୍ରଣ ମୁହଁ  
ପାଇଁ ବହୁ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ପ୍ରୟାକା ।  
ଏହା ଦାଗ- ଚିତ୍କ୍ର ଓ କଳାପଣକୁ  
ହାଲକା କରାଇଦିଏ ଓ ଦୃଚାକୁ  
ଚମକଦାର କରିଥାଏ ।  
ଯ' ଅଟା, ମନ୍ତ୍ର, ଦହି : ଖରା  
କାରଣରୁ ସିଂହୀଯାଇଥାବା ମୁହଁର ମୁତ  
କୋଷିକା କୁ ବାହାର କରିବା ପାଇଁ  
ଏହା ଏକ ଭଲ ଘରୋଇ ସ୍ଵର  
ଅଟେ । ଦୃଚାର ମୁତ କୋଷିକା କୁ  
ସଫାକରିଦେବା ର କିଛି ଦିନ  
ଉତ୍ତରେ ମୁହଁର କଳାପଣ ଦୂର  
ହୋଇଯାଏ ଓ ଦୃଚା ହସିଉଠେ ।



# ବାସି ଅଟାରେ ରୁଟି ଖାଉଛନ୍ତି କି ?

ଅନେକ ସମୟରେ ଦେଖାଯାଏ  
ସମୟର ଅଭାବ ହେଉ ବା ଅନ୍ୟ  
କିଛି କାରଣ , କିଛି ଲୋକ  
ଏକାଥରକେ ଅଟା ଚକଟିକି ରଖୁ  
ସେଇଥିରେ ରୁଚି ବନେଇ  
ଜୀବିତାକୁ ପାରୁଥିଲା ଏବଂ  
ଅପେକ୍ଷା ଓଦା ଅଟାରେ ଫର୍ମେଣ୍ଟେନ୍ଦ୍ର  
ପ୍ରକ୍ରିୟା ଶୀଘ୍ର ହୋଇଥାଏ ।  
ମହାରାଜାଙ୍କ କାମି ଥାଏ ବା କାମି  
ଲାଗିଲେ ବି ଏହା ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟକୁ କାହିଁ  
ପହଞ୍ଚାଇଥାଏ । ଗବେଷଣାରେ  
ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ , ଶୁଶ୍ରୁତା ଅଟା  
ଅପେକ୍ଷା ଓଦା ଅଟାରେ ଫର୍ମେଣ୍ଟେନ୍ଦ୍ର  
ପ୍ରକ୍ରିୟା ଶୀଘ୍ର ହୋଇଥାଏ ।  
ଶୀଘ୍ର ଜନ୍ମ ନେଇଥାଆନ୍ତି । ଯଦି  
ଆପଣ ସମୟ ବଞ୍ଚାଇବା ପାଇଁ  
ପୂର୍ବରୁ ଅଗାକୁ ଚକଟି ରଖୁଛନ୍ତି  
ତେବେ ସେପରି କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ସଜ  
ସଜ ଅଟା ଚକଟି ସେଥିରେ ରୁଚି  
ତିଆରି କରିବାକୁ ଯୋଜନା କରନ୍ତୁ ।  
ତାଙ୍କରେ ବାନ୍ଧାରିବା ଏବଂ ପୋଷକ  
ପାଇବାକୁ ପୂର୍ବରୁ ଆଦି ହେବାର ତର  
ରହିଥିଏ । ବାସି ଆକୁଳୁ ପୁଣି ଥରେ  
ଗରମ କରି ବା ଉଚକାରା କରି  
ଖାଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଏପରି  
କଲେ ଆକୁଳୁରେ ଥିବା ସବୁ ପୋଷକ  
ତ୍ରୁଟି ନଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ ।



ଶ୍ରୀମଦ୍ଭଗବତ

A man with long hair and a beard is lying face down on a massage table, receiving a back massage from a person whose hands are visible on his lower back. He appears relaxed with his eyes closed.

# ପେଟରୋଗ ପାଇଁ ବ୍ୟାପାର

ଶରୀର ପାଇଁ ବ୍ୟାଯମର  
ଉପକାରିତା ସମ୍ପର୍କରେ ଆର ଏକ  
ବିଷୟ ନିକଟରେ ଜଣାପଡ଼ିଛି ।  
‘ଜରିଚେବୁଳ ବାହେଲ ସିର୍ରୋମ’  
(ଆଇବିଏସ) ଜନିତ ସମସ୍ୟାର  
ଜିନ୍ତିତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଯଦି ବ୍ୟାଯମ  
କରନ୍ତି ତେବେ ସେମାନେ ଏଥରେ  
ଉପଶମ ଲାଭ କରିପାରିବେ ବୋଲି  
ସଦ୍ୟତମ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ।  
ଆଇବିଏସ ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରମିତ ହେଲେ  
ତଳି ପରରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଲାଗିବା ସହ  
ଅସ୍ପର୍ଦ୍ଦିବୋଧ ହୋଇଥାଏ । ଏପରିକି  
ଏହା ସହ କୋଷ କାଠିନ୍ ପରି  
ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯିବା ସହିତ  
ଡାଙ୍କିଆର ଆଶଙ୍କା ମଧ୍ୟ ରହିଥାଏ ।  
କିନ୍ତୁ ଆଇବିଏସ ସମସ୍ୟା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ  
ବିଶ୍ୱ ଜନସଂଖ୍ୟାର ୧୦-୧୫  
ପ୍ରତିଶତ ଲୋକଙ୍କ ଠାରେ ଦେଖାଯାଇ

ହମୋନ୍କୁ କମ୍ କରେ ଓ  
 ସେଗୋଟୋନିନ୍ ନାମକୁ ମୁହଁକୁ ଡଳ  
 କରୁଥିବା କେମିକାଲୁକୁ ବରାଏ ।  
 କିଛି ସା ମାନୁଆଳ ଲିଙ୍ଗୋଟିକ  
 ତେମେଜ୍ ଭଳି ସା ବି ଉପଳଷ୍ଟ  
 କରାଏ । ଏହା ଏକ ଦ୍ଵିତୀୟ  
 ଉପଚାର କରିବାବାଲା ମସାଜ  
 ଅଟେ । ଯେଉଁଥିରେକି ଲଯାଡ଼ିକ  
 ତାପ ଚେକ୍‌ନିକ୍ କୁ ଉପଯୋଗ  
 କରାଯାଏ । ଏହାଦ୍ଵାରା ତୁବା  
 ଲିଙ୍ଗୋଟିକ୍ ଫ୍ଲୋ ଦିଶରେ ଗଢ଼ିଶାଳ  
 ହୋଇପାରିବ । ଏହାଦ୍ଵାରା  
 ଟିକ୍‌କ୍ରିପ୍ଟ ମାପଣି ହୋଇବି ।

ହୁଏ । ଯାହାକି ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ଵ,  
 ଆଣ୍ଟିବତ୍ତି ଜ୍ ତଥା ଅନ୍ୟ  
 ରୋଗପୁତ୍ରରୋଧକ ତତ୍ତ୍ଵକୁ  
 ଉପଲଷ୍ଟ କରାଇବାରେ ମୁଖ୍ୟ  
 ଭୂମିକା ଗୃହଣ କରିଥାଏ ।  
 କ'ଣ କରିବେନି:  
 -ଟିରମେଣ୍ଟ ପରେ ଖାଆନ୍ତୁନି ।  
 -ସ୍ବାରୁ ବାହରିବାର ଏକ ଘଣ୍ଟା  
 ପରେ ଖାଆନ୍ତୁ ।  
 - ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ପାଦରେ  
 କୁଣ୍ଡଳହେବା ବା ଜଖମ  
 ହୋଇଥାଏ, ତେବେ କେବେବି  
 ଟିକ୍‌କ୍ରିପ୍ଟ ମେଟିଓ ହୋଇବି ।



