

# ତୁଟିବ କି ଆଳୁ ଯୋଗାଣ ସମସ୍ୟା ?

## ସ୍ଵାଭାବିକ କରିବାକୁ ମମତାଙ୍କୁ ଅନୁରୋଧ କଲେ ମୋହନ

କରିଦେଇଛନ୍ତି । ଯାହାଙ୍କିମୁଣ୍ଡଳରେ  
ଏହିପଥରେ ଯାହାକିମୁଣ୍ଡଳରେ



ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୧୮ (ମହାତମୀ):  
 ଓଡ଼ିଶାକୁ ଆଲୁ ଗ୍ରକ ଆସିଥିଲେ ହେଁ  
 ସୁତିରେ କୋଣସି ସୁଭାର ହେଉନି ।  
 ଓଡ଼ିଶାର ମୁଖ୍ୟମନ୍ୟ ମୋହନ ଚରଣ  
 ମାଠୀ ଆଜି ଟେଲିଫୋନ୍ ଯୋଗେ  
 ପଣ୍ଡମଙ୍କ ମୁଖ୍ୟମନ୍ୟ ମନତା ବାନାର୍ଜିଙ୍କ  
 ସହି କଥା ହେଲିଛନ୍ତି । ଆଲୁ ଯୋଗାଶ  
 ସମସ୍ୟା ସ୍ଵଭାବିକ କରିବାକୁ ମନତାଙ୍କୁ  
 ମୁଖ୍ୟମନ୍ୟ ଅନୁରୋଧ କରିଛନ୍ତି । ଏହିରେ  
 ଉପରୁକ୍ତ ପରକ୍ଷେଯ ନେବେ ବୋଲି  
 ମନତା ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ଦେଇଛନ୍ତି ।

ପର୍ବିମବଙ୍ଗ ମୁଖ୍ୟମାନୀଙ୍କ ସହିତ  
କଥା ହେବା ପରେ ମୁଖ୍ୟମାନୀ ମୋହନ  
ଚରଣ ମାଣୀ କହିଛନ୍ତି, ଦିଲ୍ଲୀରେ  
ଆଲୋଚନା ହେବା ପରେ ଓଡ଼ିଶାକୁ  
ଆଲୁ ଯୋଗାଣ ସ୍ଵଭାବିକ ହୋଇଥିଲା ॥  
ମାତ୍ର କିହିଦିନ ପରେ ପୁଣି ଆଲୁ  
ଯୋଗାଣରେ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଛି ।  
ତେଣୁ ଏଥିପ୍ରତି ଧାନ ଦେଇ ଆଲୁ

# ପୂର ଗସ୍ତ ଖଳର ଆଇନ ମନ୍ତ୍ରୀ

କରି ଦେଇଛନ୍ତି । ଯାହାପଳରେ ଓଡ଼ିଶାରେ ଆଲୁ ସଙ୍ଗର ଦେଖାଦେଇଛି । ଆଲୁ ଦର ଆକାଶ ଛୁଆଁ ହୋଇଛି । ଯେଉଁ ଆଲୁ କିଲୋ ୨୦ ଟଙ୍କାରେ ବିକ୍ରି ହେଉଥିଲା, ତାହା ଏବେ ୩୦ ଟଙ୍କାରେ ମନ୍ତରୀଣିବାଣି । ରାତର୍ଧ୍ୟାମୀ ଏମିନି ତ୍ରିପ୍‌ପୋ-ଟଳାଣ ନିର୍ଭୟରେ ହେଲିଥିଲା କିମ୍ବା ରାଜ୍ୟରେ ନୂତନ ବିଜେପି ସରକାର ଅ ସିବା ଦିନରୁ ଠାରୁ ଗୋରୁ ତସ୍କର ଓ ଗୋରା ବେପାରା କଂ ନିଦ ହଜିଯାଇଥିବା ଚର୍ଚା କୋର ଧରିଛି । ତେବେ କେବୁର ନିକଟପ୍ରଷ୍ଟ ବେଅଙ୍ଗାଳନ ଗୋରୁ ଟଳାଣକାରୀ ଓ ପୋଲିସ ମଧ୍ୟରେ ଗୁଣ ବିନିଯମ ' ଜଣେ ଗୋରୁ ତସ୍କର ମନ୍ତରୀଣି ୨ ଲକ୍ଷ ପୋଲିସ ଲର୍ଜମ୍ପାରୀ ଆ ହାତ ଯୋଗିଛନ୍ତି ।



ଏ ସଂକ୍ଷାତ ରେ ହେଠିନମନ୍ୟୁର ଓ ପଣ୍ଡାପଡ଼ା ଥାନା ରେ ପୃଥିକ  
ପୃଥିକ ଦୁଇଟି କେଶ ରକ୍ତ ହୋଇଛି ଏବଂ ଗୋରୁ ବୋଲେଜ  
ହୋଇଥିବା ଗ ଟି ପିକଅପ ଭ୍ୟାନ ଓଡ଼ିୟା ଏମ  
୪୯୩୭,୭୩୧୯୯୫୦୧୯୮୮ ର ୪୭ ୯ ୪, ଓଆୟାର ୦୪୯୯୯୮  
ମାଗ୍ରାତ ସହ ଗୋଟିଏ ଏକମୂଳି କାର ଓଡ଼ିୟା ୨୦୧୨ ଏବଂ  
୮୨୩୩ ସହିତ ଦୁଇଟି ଦେଶୀ ପିସଲ ଜବତ କରିବା ସହିତ  
୨୪ ଟି ଗୋରୁ କୁ ଉବ୍ବାର କରିଛି ପୋଲିସ । ଏହା ସହ ୫  
ଜଣ ଗୋରୁ ଦେଶର କୁ ଗିରିପ କରିଛି ପୋଲିସ ।

# ପାଣ୍ଡିଆନଙ୍କ ହେଲିକପୁର ଗନ୍ଧ ଖର୍ଚ୍ଚର ତଦକ୍ଷ କରାଯିବ : ଆଇନ ମନ୍ତ୍ରୀ

**ଭୁବନେଶ୍ୱର ୧୧୮ (ମହାଭାଗତ):** ୨୦୨୪ ନିର୍ବାଚନ ବେଳେ ଓ ତା ପୂର୍ବରୁ ବିଜନ୍ତି ନେତା ଭି. କେ ପାଣ୍ଡିଆନ ଏକ ସରକାରୀ ହେଲିକିମ୍ବୁରୁରେ ବୋଲି ପ୍ରକର କରୁଥାର ଦେଖାକୁ ମିଳିଥିଲା । ଏହାକୁ ନେଇ ଏବେ ଗାନ୍ଧୀରେ ବିନିଷ୍ଠି ପାଇବା ଆବଶ୍ୟକ ହେଲା ଆପିନି । ଏବେବେ ତାଙ୍କ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ



ମନ୍ତ୍ରୀ ପୁଥ୍ୟାଗାଜ ହରିଚନ୍ଦ୍ର କହିଛନ୍ତି କି ପାଣ୍ଡିଆନଙ୍କ ହେଲିକିପୁର ଗପ୍ତ ଖର୍ଚ୍ଚ କିଏ ବନ୍ଦ କରିଥିଲା, ତାର ସ୍ଵର୍ଗତ ଅ ସିଂହ ଦରକାର । ତେଣୁ ଉଦ୍‌ଦେଶ ହେବା ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ତାଙ୍କ ହେଲିଯାତି ନିର୍ମାଣ ପାଇଁ ସରକାରଙ୍କ ପକ୍ଷରୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଯାଇଥିଲା ଏବଂ ସରକାରୀ ଖର୍ଚ୍ଚରେ ହେଲିଯାତି ନିର୍ମାଣ କରାଯାଉଥିଲା । ପାଣ୍ଡିଆନ ପାଖାପାଖ ୪୦୦ ରୁ ୪୪୦ ଲାଗା ବୁଲିଛନ୍ତି । ହେଲିଯାତି ନିର୍ମାଣ ଲାଗି ରାଜ୍ୟ ରାଜ୍ୟକୋଶରୁ ଖର୍ଚ୍ଚ ହୋଇଛି, ସେ ବାବଦରେ ଉଦ୍‌ଦେଶ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଅ ରମ୍ ହେବ । କିଏ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେବିଥିଲା ଏବଂ କେମିତି ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେବିଥିଲା । ତି. ନେ ପାଣ୍ଡିଆନ ସତି ଥିବା ବେଳେ ହେଲିକିପୁର ବ୍ୟବହାର କରିଛନ୍ତି । ଏନେଇ ପୂର୍ବ ଓ ଆଜନ ମନ୍ତ୍ରୀ ପୁଥ୍ୟାଗାଜ ହରିଚନ୍ଦ୍ର, ବିଭାଗୀୟ ସତି ଯାହାର ହେଲିକିପୁର ବ୍ୟବହାର କରିବାର ପ୍ରବଧାନ ନାହିଁ, ସରକାର କେମିତି ଅନୁମତି ଦେବିଥିଲେ ? କି ଏ ହେଲିକିପର ଅବଦାରଣ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରୋତ୍ସେଷ କରିଥିଲେ, ଏ ସବୁ ଉଦ୍‌ଦେଶ ପରିସରଭୂକ୍ତ ହେବ । ଉଦ୍‌ଦେଶ କରାଯାଇ ଦର୍ଶିବିଧାନ କରାଯିବ । ଅଜନ ମନ୍ତ୍ରୀ କହିଛନ୍ତି ଯେ, ଉଦ୍‌ଦେଶ ପରେ ଦର୍ଶିବିଧାନ କରାଯିବ ।

# କିଏ କେଉଁଠି କରିବେ ପଢାକା ଉତ୍ତରାଳନ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୯୮୮ (ମହାଭାରତ): ତନିଦନ ପରେ ଜୀତାୟ ପବି  
‘ସ୍ଵାଧାନତା ଦିବସ’ । ଅଗଞ୍ଜ ୧୪ ତାରିଖରେ ସାରା ଦେଶ ସମେତ  
ଓଡ଼ିଶାରେ ରାଜ୍ୟପ୍ରକାଶ ଓ ଜିଲ୍ଲାପ୍ରକାଶ ସ୍ଵାଧାନତା ଦିବସ ପାଳନ କରାଯିବ ।  
ତଳିତ ବର୍ଷ ରାଜ୍ୟରେ ନୂଆ ସରକାର ଗଠନ ହୋଇଥିବା ବେଳେ କିଏ  
ବେଳେ ପାଇଁ ପାଇଁ ଉପରେ ଉପରେ ପିଲାଇଁ ପିଲାଇଁ

କେଉଁ ଖୁଲ୍ଲାନିର୍ଦ୍ଦେଶ ପଡ଼ାକା ଧିତୋଳିମ୍ କାହାରେବା ସେମନ୍ତ ଦୂଷଣ୍ୟାକ୍ରମ  
କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରୁ ସୁଚନା ଆସିଛି ।

ଚିତ୍ତ ବଶ୍ଵର ରାଜ୍ୟପରାଯନ ସ୍ଥାନାନ୍ତା ଦିବସ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ମହାମ୍ଭାଗ  
ମାତ୍ର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମାନ୍ଦିବିଲାନିର୍ଦ୍ଦେଶ ପାଇଲା । ବାହ୍ୟ ଏତେ ବିଲାନ ଏବଂ ମାନ୍ଦିବିଲାନିର୍ଦ୍ଦେଶ

ବ୍ୟାଧି ପାତାରେ ଧାଳନ କାହାମନ୍ଦା ଜାଣ୍ୟ ଗୁରୁ ବ୍ୟାଧା ଏବଂ ସୁତ୍ତନା ଓ  
ଲୋକସଂପର୍କ ବିଭାଗ ସହିତ ଏକ ବୈଠକରେ ଆଲେଚନା ପରେ  
ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ମୋହନ ଚରଣ ମାଟ୍ରୀ ଏହି ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଛନ୍ତି । କିନ୍ତୁ  
ବର୍ଷ ପରେତରେ ସ୍କୁଲ-କଲେଜ ଓ ପ୍ରକ୍ଲିଷ୍ଟ ବହିମାର କଷିଷ୍ଣେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ  
କରିବେ । ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ସକାଳ ୯ ଟା ସମୟରେ ପତାକା ଉତ୍ତୋଳନ କରି  
ଜନସାଧାରଣଙ୍କୁ ଉଦ୍‌ବୋଧନ ଦେବେ । ଏହାପରେ ସମ୍ବିଳିତ ପରେତରେ  
ଅଭିବାଦନ ଗ୍ରହଣ କରିବେ । ସେହିପରି ଜିଲ୍ଲାପ୍ରଭାରେ ମାତ୍ର ଓ ଜିଲ୍ଲାପଳକମାନେ  
ଡ୍ରିଙ୍କା ଉଡ଼ାଇବେ । ଉପମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ କନକ ବର୍ଷନ ସିଂହଦେଶ ଓ ପ୍ରଭାତୀ  
ପରିଭା ଯଥାକୁମେ ନୃଥୀ ପଡ଼ା ଓ କଟକରେ ଡ୍ରିଙ୍କା ଉଡ଼ାଇବେ । କଳାହାଣ୍ତିରେ  
ରାଜସ୍ବ ମନ୍ତ୍ରୀ ସୁରେଶ ପୂଜାରୀ, ସୁନ୍ଦରଗଡ଼ରେ ପଞ୍ଚାୟତିରାଜ ମନ୍ତ୍ରୀ ରବି  
ନାରାୟଣ ନାୟକ, କୋରାପୁରରେ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଓ ଗଣଶିକ୍ଷା ମନ୍ତ୍ରୀ ନିତ୍ୟାନନ୍ଦ  
ଗନ୍ଧୀ, ନବରଂଗପୁରରେ ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗାଣ ମନ୍ତ୍ରୀ କୃଷ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ପାତ୍ର, ଗଙ୍ଗାମରେ  
ଆରନମନ୍ତ୍ରୀ ପୃଥ୍ଵୀରାଜ ହରିଚନ୍ଦ୍ର, ବରଗଡ଼ରେ ସ୍ଵାମ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ମୁକେଶ  
ମହାଲିଙ୍ଗ, ଜଗପତିରେ ବାଣିଜ୍ୟ ଓ ପରିବହନ ମନ୍ତ୍ରୀ ବିଭୂତି ଭୂଷଣ ଜେନା,  
ବାଲେଶ୍ୱରରେ ଗୃହ ଓ ନଗର ଉନ୍ନୟନ ମନ୍ତ୍ରୀ କୃଷ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ମହାପାତ୍ର, ବିଜ୍ଞାନ  
ଜଙ୍ଗଳ ଓ ପରିବେଶ ମନ୍ତ୍ରୀ ଗଣେଶ ରାମ ସିଂହଶୁଣ୍ଡିଆ, ମାଲକାନିଶ୍ଚିରିରେ  
କ୍ଷାତ୍ରିମନ୍ତ୍ରୀ ସୂର୍ଯ୍ୟବଂଶୀ ସୂର୍ଯ୍ୟ, ଖେରୀରେ ହଷ୍ଟତତ୍ତ୍ଵ ମନ୍ତ୍ରୀ ପ୍ରଦୀପ ବଳ  
ସାମନ୍ତ, କନ୍ଦମାଳରେ ମନ୍ୟ ଓ ପଶୁପାଳନ ମନ୍ତ୍ରୀ ଗୋକୁଳାନନ୍ଦ ମଲିଙ୍କି ଓ  
ରାୟଗଡ଼ାରେ ଶିଳ୍ପମନ୍ତ୍ରୀ ସମ୍ବଦ ଚରଣ ସ୍ଥାଇଁ ଡ୍ରିଙ୍କା ଉଡ଼ାଇବେ । ସେହିପରି  
ସମ୍ବଲପୁର, କେନ୍ଦ୍ରିତ, ଅନୁଗ୍ରାହି, ଜଗତଦ୍ୟନ୍ତର, ଝାରାଗୁଡ଼ା,  
ମନ୍ୟରୂପଭାଇ, ସୋନପୁର, ତେଜନାଳ, ବ୍ରହ୍ମପୁର, ଭଦ୍ରକ, ବେଦ, ଦେବଗଢ଼,  
ଯାକପୁର, କେନ୍ଦ୍ରାଗ୍ରା ଓ ନନ୍ଦାଗ୍ରାରେ ସେଠାକାର ଜିଲ୍ଲାପଳକମାନେ ଡ୍ରିଙ୍କା

**ଭବନରେ ବାଂକାଦେଶୀ ୭ ଅଳ୍ପ !**

ଉପ୍ରକାଶର ବା ଲାଭପଦା ପଠନ !

ଉଦ୍‌ବୁଦ୍ଧ, ୧ ୮୮ (ମହାଭାରତ) : ବାଳାଦେଶୀ ଅନୁପ୍ରବେଶକାରୀ ସନ୍ଦେହରେ  
ଗଜଶଙ୍କୁ ଅଚକାଇ ପୁଲିସ୍ଥରେ ଜିମା ଦେଲେ ଲୋକେ । ବାଳାଦେଶରେ ହିଁସା  
ପରେ ଓଡ଼ିଶାର ହାଇଏଁ ଲିଂଗ ଜିଲ୍ଲା ମଧ୍ୟରେ ଉଦ୍‌ବୁଦ୍ଧ ଜିଲ୍ଲା ରହିଛି । ଉଦ୍‌ବୁଦ୍ଧ  
ଜିଲ୍ଲାର ବାସୁଦେବପୁରରେ ପୂର୍ବରୁ ବାଳାଦେଶୀ ଥିବା ବେଳେ ଏବେ ସମ୍ବ୍ରଦ  
ତତର୍ଭା ଅଞ୍ଚଳ ମୁକୁଳା ପଢ଼ିଥିବାରୁ କେତେବେଳେ ଅନୁପ୍ରବେଶକାରୀ ପଶିଯିବେ  
ସେହି କାରଣରୁ ହାଇ ଆଲର୍ଟରେ ଏବେ ସାଧାରଣ ଲୋକ । ଅଜି ବାଳାଦେଶର  
ଅନୁପ୍ରବେଶକାରୀ ସନ୍ଦେହରେ ବାସୁଦେବପୁରର ଅଚଳ ବିହାରି ହାଇସ୍କୁଲ ଛକ

# ବୁନ୍ଦାଇବା ଦେଶଭକ୍ତିର ଗଣା ଘରେ ଘରେ ଉଡ଼ାଇବା ପ୍ରିରଣୀ



ଜାତୀୟ ପତାକା କେବଳ ଆମର ପରିଚୟ ନୁହେଁ, ଏହା ଆମ୍ବାଧୀନତାର ଅନନ୍ୟ ପ୍ରତୀକ । ଜାତୀୟ ଏକତା ଓ ଅଞ୍ଜଣତାର ପବିତ୍ର ଭାବନାରେ ଉଦ୍‌ବୃଦ୍ଧି ହୋଇ ଆସନ୍ତି ଘରେ ଘରେ ଉଡ଼ାଇବା ତୁରଙ୍ଗା ।

## ମୋହନ ଚରଣ ମାଝ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ

ରାଜ୍ୟବ୍ୟାପୀ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଘରେ ତ୍ରିରଙ୍ଗା ଉଡ଼ାଇ ଦେଶମାତୃକ  
(୩ ରୀର ମଂମାମୀଳ ମନ୍ତ୍ର ମନ୍ତ୍ରାବ ବିଶାରଦା ।



ເບີໂທລາຍການ ເອກະພາບ ລາວ ແລ້ວ ເອກະພາບ ລາວ ໂດຍ ເປັນ ເອກະພາບ ລາວ

សេចក្តីថ្ងៃ ទី៧

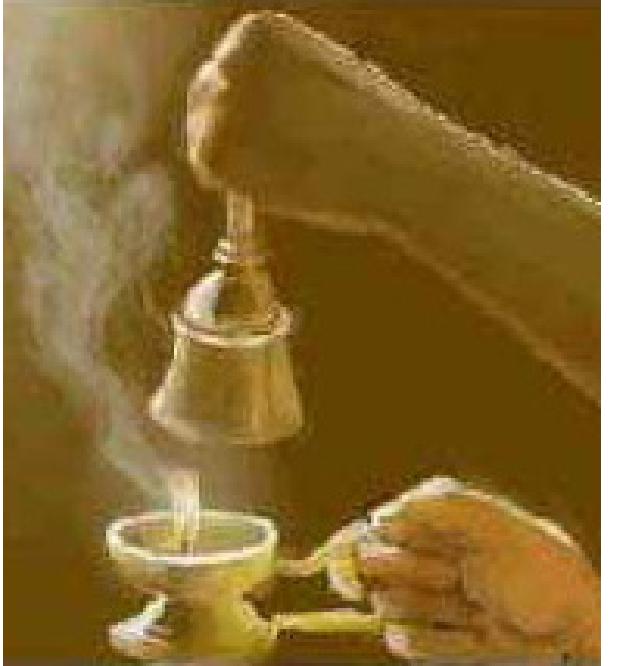
ପ୍ରକାଶକ, ୧୨ ଅଗଷ୍ଟ, ୨୦୨୪

# ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ ଗୋଟା ରସ୍ତାଣ ଚିକେନ ଲଟପଟ



ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ: ଚିକେନ, ପିଆଜ, ରସୁଣ ପାଖୁଡ଼ା, ଲୁଣ, ହଳଦୀ, ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ, ରିପାଇଲ ତେଲ, ଗରମ ମସଲା ।  
**ପ୍ରସ୍ତୁତ ପ୍ରଶାଳୀ:** ପ୍ରଥମେ ଚିକେନରେ ଲୁଣ, ହଳଦୀ ପକେଇ  
 ଭଲ ଭାବରେ ଗୋଲାଇ ରଖନ୍ତୁ । କରେଇରେ ତେଲ ଗରମ କରି  
 ପିଆଜ ପକାଇ ଭାଙ୍ଗି ରଖନ୍ତୁ । ଯିଆଜ ଅଛ ଭାଙ୍ଗି ହୋଇଗଲା  
 ପରେ ଲୁଣ ହଳଦୀ ଗୋଲା ଚିକେନ, ପକାଇ କଷନ୍ତୁ । ଚିକେନ  
 ଅଛ କଷି ହୋଇଗଲେ ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ, ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ, ସ୍ଵାଦ ଅନୁସାରେ  
 ଲୁଣ, ଗରମ ମସଲା, ଗୋଟା ରସୁଣ ପକାଇ ଘାସନ୍ତୁ । ଚିକେନରେ  
 ମସଲା ଭଲ ଭାବେ ମିଶି ଯିବା ପରେ ଘୋଡ଼ଣୀ ଘୋଡ଼ାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।  
 ପ୍ରତି ୪ ରୁ ୪ ମିନିଟ୍ ବ୍ୟବଧାନରେ ଚିକେନକୁ ଗୋଲାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।  
 ଏହାପରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଯିବ ଗୋଟା ରସୁଣ ଚିକେନ ଲଚପଟ ।

# ଦୀପ ଓ କପ୍ତର ଆଳଟ



ହୋଇପାରିନଥାଏ । ଏହିପରି ଆରତୀ କରିବା ଅନେକ  
ଅନେକ କିଛି । ତେଣୁ କର୍ମରେ ଶୁଦ୍ଧଫଳ ଦେଇଥାଏ ।

# ସେରିଷ ତେଲ ମାଲିଷର ସ୍ରୀଭାବ



ସୋରିଷ ତେଲ ନିୟମିତ  
ମାଳିସ୍ କଲେ ରଙ୍ଗ  
ସଞ୍ଚାଳନ ଶରୀରରେ  
ଉଲ୍ଲବ୍ଧାବେ ହେବା ସହ  
ଉଷ୍ଟା ଉଚ୍ଚରୁ ମିଳେ ।  
ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ନିୟମିତ  
ସୋରିଷ ତେଲକୁ ହାଲକା  
ଉଷ୍ମମ କରି ପାଦତଳେ  
ମାଳିସ୍ କଲେ ଉଲ ନିଦ  
ହେବ । ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି  
ବଢ଼ିଥାଏ । ନିଶାସେବନ,  
ଧୂମପାନ ଅଧୁକ କଲେ  
ଆଖୁର ଜ୍ୟୋତି ପ୍ରଭାବିତ  
ହୁଏ । ଏଥରୁ ବର୍ଣ୍ଣବାକୁ  
ହେଲେ ସୋରିଷ ତେଲ  
ପାରେଣ୍ଟୁ ।

◆ ପରୀକ୍ଷାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି  
ଯେ, ସୋରିଷ ତେଲ ପାଦ

## ଡକ୍ଟର ମାଲିଷ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଶର 1 ର ର

ନିୟମଶବ୍ଦରେ କରେ  
◆ମାନସିକ ଷ୍ଟର

ଓ নিদ্রাহীনতারু বর্তিবাকু  
ঝহুঁ থলে, ১ মাঘ  
পর্য্যন্ত ঘোরিষ তেল  
পাদ তলে মালিষ্  
করঙ্গ।

◆ ষষ্ঠাহরে ৭-ণ  
দিনথর এই উপায়  
করঙ্গ, দেশুবে নিশ্চয়  
আরাম অনুভব  
করিবে। বড় কুশলের  
উশুম পাণি উর্জ করি  
থেখুরে ৭-ণ ঝমত  
ঘোরিষ তেল পকাঙ্গ।  
ঘেৰি পাণিৰে পাদ ৭০  
মি নিট, বুড়াজ পরে  
ভলভাবে পোছিনেবে।  
সুনিদ্রা নিমন্তে এহা এক  
ଉৱম উপায়।

ଏସିତିଟି ଦୂର କରିଥାଏ ଏହି ଆୟୁର୍ବେଦ ଔଷଧି  
ଗଣ୍ଡ ଯନ୍ତ୍ରାରୁ ବି ମିଳିଥାଏ ଆରାମ



ମାଳାବାର ବାଦାମ ଏକ ଡିଷ୍ଟାମ୍‌  
ଗଛ । ଏହାର ଉପଯୋଗ  
ଆୟୁର୍ବେଦ, ହୋମିଓପାଥ, ସ୍ନେମି  
ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରଶାଳୀ । ଦ୍ୱାରା  
କରାଯାଇଥାଏ । ସାଧାରଣତଃ  
ଏସିଆରେ ଏହି ଗଛ  
ଲଗାଯାଇଥାଏ । ଶାତ ରତ୍ନରେ  
ଡିଷ୍ଟାମ୍ ତିଆରି କରିବାକୁ ଏହି ଗଛ  
ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ଏହାର ପତ୍ର  
ବହୁତ ଶକ୍ତିଶାଳୀ । ଏହାର ପତ୍ରରୁ  
ଆମ୍ବାରେ ଦେଖି ଦେଖି ଦେଖି

ଉପଯୋଗ କରାଯାଇଥାଏ । ତାଛିତା  
ଅହ୍ରି ଅନେକ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ  
ସମସ୍ୟା ଦୂର କରିବାରେ ମଧ୍ୟ  
ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ।  
ଅଞ୍ଚା-କାଶ ପାଇଁ ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ  
ଲାଭଦ୍ୟକ । ଏହାର ୩-୮ ଟି  
ପଢ଼ିକୁ ପାଣିରେ ଫୁଟାଇ ସେହି  
ପାଣିକୁ ଛାଣି ସେଥିରେ ମହୁ ମିଶାଇ  
ସେବନ କରିପାରିବେ । ମାଳାବାର  
ବାଦାମ ବା ଅତୁସାରେ  
ଶ୍ରୀମିତ୍ରାମାରେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦେଖିବାକୁ

ଭାଇରାଳ ସଂକୁମଣ ପାଇଁ ହହୁଡ଼  
ପ୍ରଭାବଶାଳୀ । ଏହା ବନ୍ଦ ନାକ  
ଖୋଲିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।  
ଆଜିକାଲି ଏସିଡ଼ିଟି ବା ପେଟରେ  
ଜୁଲନ ଏକ ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟା  
ହୋଇଗଲାଣ୍ଠି । ପେଟରେ ଅମ୍ଲ ପଦାର୍ଥ  
ଆଦ୍ୟନଳୀକୁ ଆସିବା ଏସିଡ଼ିଟିର  
ମୁଖ୍ୟ କାରଣ । ଏହିଭଳି ପ୍ରିତିରେ  
ଅତୁସା ଲାଭଦାୟକ ପ୍ରମାଣିତ  
ହୋଇଥାଏ । ଏହା ପେଟର ଜୁଲନ  
ବା ଏସିଡ଼ିଟି କାମ କରିଥାଏ । ଅତୁସା  
ଆଉତର, ଜଷିମଧ୍ୟ ପାଇତର ଅଞ୍ଚଳ  
ଆଉତରକୁ ସମାନ ପରିମାଣରେ  
ଶିଶୀଙ୍କ ପ୍ରତିଦିନ ଏହାର ସେବନ  
କଲେ ଏସିଡ଼ିଟି ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।  
ଦ୍ରୋଙ୍କାଇଟିଷରେ ବ୍ରୋକିଆଲ  
ମ୍ୟୁରେ ବା ଶ୍ଵାସନଳୀ, ନାକ, ପାତି  
ଓ ମୁସଫୁସରେ ମାୟନଳାରେ ସୁଜନ

A photograph showing a large green fruit, possibly a jackfruit, cut in half to reveal its interior. The interior is white and fleshy, containing many large, brown, oval-shaped seeds with distinct longitudinal stripes. The seeds are scattered around the base of the fruit.



ଏକ ଅଧ୍ୟୟନ ଅନୁମାଲି ଲଙ୍କା ସେବନ  
ବଢ଼ିଆଏ ଏବଂ  
ଅଶଙ୍କା ମଧ୍ୟ କ  
ଅଧ୍ୟୟନ ଅନୁଯାୟୀ  
ନାଲି ଲଙ୍କା ୮୫  
ସେମାନଙ୍କୁ ରେ  
ସମ୍ବାଦନା ଏକ  
କମିଯାଇଥାଏ । ୮୬  
ନାଲି ଲଙ୍କାରେ ଥିଥୁ  
ଶରୀର ପାଇଁ ଲାଭ  
କହିଛନ୍ତି । ବୈଜ୍ଞାନିକ  
ନାଲି ଲଙ୍କା ଶର୍କରା

## ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ହିତକର ନାଳି ଲଙ୍ଘା

ଏକ ଅଧ୍ୟନ ଅନୁୟାୟୀ, ନିଯମତ ନାଲି ଲଙ୍କା ସେବନ କଲେ ଆୟୁଷ ବଢ଼ିଥାଏ ଏବଂ ଅକାଳ ମୃତ୍ୟୁ ଅଶଙ୍କା ମଧ୍ୟ କମିଯାଇଥାଏ । ଅଧ୍ୟନ ଅନୁୟାୟୀ, ଯେଉଁମାନେ ନାଲି ଲଙ୍କା ସେବନ କରନ୍ତି ସେମାନଙ୍କୁ ରୋଗ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଏକ ଚତୁର୍ଥାଂଶ୍ଚ କମିଯାଇଥାଏ । ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ନାଲି ଲଙ୍କାରେ ଥିବା ରାଗ ଅଂଶକୁ ଶରୀର ପାଇଁ ଲାଭଦୟକ ବୋଲି କହିଛନ୍ତି । ବୈଜ୍ଞାନିକ ଅନୁୟାୟୀ, ନାଲି ଲଙ୍କା ଶର୍କରା ସ୍ଵର ନିଯମଣ ଏବଂ ଟ୍ୟୁମର ସହ ସୁଜନ କମ୍ କରି ବାରେ ମଧ୍ୟ ସାହାୟ୍ୟ କରିଥାଏ । ନାଲି ଲଙ୍କାରେ ଭିଟାମିନ-ସି ରହିଛି ଯାହା ପ୍ରତିରୋଧକ କ୍ଷମତାକୁ ମଜବୁତ କରିଥାଏ । ନାଲି ଲଙ୍କାରେ ଆଣ୍ଟି ଅକ୍ଷିଡେଣ୍ଟ ରହିଛି ଯାହା ସିରାପ୍ରଶିରାରେ କ୍ଲାଉ ବକେଜକୁ ଦୂର କରିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ନାଲି ଲଙ୍କା ମୁଣ୍ଡ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷେ ହାନିକାରକ । ବିଶ୍ୱ ସ୍ଵରରେ ପାଖାପାଖୁ ୪୭ ହଜାର ଲୋକଙ୍କ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଆହାର ରେକର୍ଡ ଆଧାରରେ ଲୁଣ ସେବନ ଛାଇ ରାତ୍ରିପ ହୁବି ଦୟରୋଗର କାରଣ ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ବୈଜ୍ଞାନିକ ମଣିଷିତ ମସଲା ଓ ବଜାରରେ ମିଳୁଥିବା ଚିଲି ସମ୍ବନ୍ଧରେ ବ୍ୟବହାର ନ କରିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ବୈଜ୍ଞାନିକ କହିଛନ୍ତି ଯେ ଏଥରେ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ସୌଭାଗ୍ୟ ଥାଏ ଯାହା ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ହାନିକାରକ । ଅଧ୍ୟନର ପ୍ରମତ୍ତା ଲେଖକ କହିଛନ୍ତି ଯେ, ନିଯମିତ ନାଲି ଲଙ୍କା ସେବନ କ୍ୟାନସର ୩ ହୃଦୟରୋଗ ଭଳି ନାନା ରୋଗର











