



ବିଚାରପତି ଚନ୍ଦ୍ର ପ୍ରକ୍ରିୟା ପ୍ରସଙ୍ଗ
ହାଇକୋର୍ଡ୍ ଖୋଲିବା ଦିନରେ ଆବୋଲନ

କୁଳାଳ ଅମ୍ବିପା ୧ଗାନ

ଦୀର୍ଘ ୧ ମାସର ଗ୍ରାମ୍ ଅବକାଶ ପରେ ସୋମବାର ହାଇକୋର୍ଟ ଖୋଲିଥିଲା । ହେଲେ ପ୍ରଥମ ଦିନରୁ ହେଁ ଓକିଲମାନେ ଆୟୋଳନକୁ ଝୋଲାଇଛନ୍ତି । ହାଇକୋର୍ଟ ବାରୁ ବାହାରୁ ବିଚାରପତି ଯୟନ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ନେଇ ହାଇକୋର୍ଟ ବାରୁ ପକ୍ଷରୁ ମଟ କୌଣସି ବର୍ଜନ କରାଯାଇଛନ୍ତି । ଏହି ଆୟୋଳନ ଆସନ୍ତା ୨୭ ଡରିଖ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜାରି ରହିବ । ୨୭ ଡରିଖ ମଧ୍ୟରେ ହାଇକୋର୍ଟ ବାରୁର ଏକ ପ୍ରତିନିଧିମଣ୍ଡଳୀ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ, ସୁପ୍ରିମକୋର୍ଟ ପ୍ରଧାନ ବିଚାରପତି ଓ କେନ୍ଦ୍ର ଆଇନ ମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ତେବେ ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପ୍ଲିର କରାଯାଇଛନ୍ତି । ଏହାପରେ ପୂନର୍ବର ବାରୁର ସାଧାରଣ ପରିଷଦ ବୈଠକ ଉକାଯାଇ ପରବର୍ତ୍ତୀ କାର୍ଯ୍ୟପଦ୍ଧା ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରାଯିବ ବୋଲି ସୋମବାର ହାଇକୋର୍ଟ ବାରୁ ପରିସରରେ ଆୟୋଜିତ ସାଧାରଣ ପରିଷଦ ବୈଠକରେ ବାରୁ ସଭାପତି ଗୋପଳକୁଷ୍ଟ ମହାନ୍ତି କହିଛନ୍ତି । ତେବେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପକ୍ଷରୁ ଲାଭିମଧ୍ୟରେ ଏକ ସ୍ବାକ୍ଷୃତିପ୍ରତି (ଆକମଲେଜମ୍ବଣ୍ଟ) ମିଳିଥିବା ସଭାପତି ମହାନ୍ତି କହିଛନ୍ତି । ସୁଚନାଥାର କି, ହାଇକୋର୍ଟ ବାରୁର ନିଯମିତ ପ୍ରକ୍ରିୟା କରୁନ ଥିବା କିମ୍ବା ମନଙ୍କରୀପା ପରିଚାଳନା କରୁନ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷଙ୍କୁ ହାଇକୋର୍ଟ କଲେଜିମନ ବିଚାରପତି ଭାବେ ଚଯନ କରିଛନ୍ତି । ହାଇକୋର୍ଟରେ ଅନେକ ବିଚକ୍ଷଣ ଓ ବରିଷ୍ଟ ଓକିଲମାନେ ଥିବାବେଳେ ବାହାର ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ବିଚାରପତି ଚଯନ କରାଯିବାକୁ ହାଇକୋର୍ଟ ବାରୁ ବିଶେଷ କରିଛନ୍ତି । କିମ୍ବା ବିଶେଷ ଏକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ନାମ ସୁପାରିସ କରାଯାଇଛନ୍ତି, ଯେଉଁମାନେ ୪ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ମାତ୍ର ତ୍ରୟୀମାନା ପରିଚାଳନା କରିଥିବା ହାଇକୋର୍ଟ ବାରୁ ପକ୍ଷରୁ ବୁଝାଯାଇଛନ୍ତି । ଏପରି କି ଯେଉଁମାନଙ୍କ ନାମ ସୁପାରିସ ହୋଇଥିବା ଶୁଣାଯାଉଛନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟ ଜଣେ ହାଇକୋର୍ଟରେ ପ୍ରକ୍ରିୟା କରୁନ ଥିବା ଅଭିଯୋଗ ହୋଇଛନ୍ତି । ତେଣୁ କଲେଜିମନର ଏଭାବୀ ମାରିପର ବିଭିନ୍ନ କିମ୍ବା ମନଙ୍କରୀପା କରିଛନ୍ତି ।

ହାତୀ ଆକ୍ରମଣରେ ବୃଦ୍ଧ ମୃତ

ବାର୍ଷିପଦା ଅପିସ୍, ୧୭ | ୭

ମଧ୍ୟରେ କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା

ହାତୀ ଦଳି ଦେବାରୁ ତାଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ଘରିଛି । ମୃତକ ହରିଆ ସୋରେନ ବୋଲି ଜଣାପଡ଼ିଛି । ସୋମବାର ସକାଳେ ସେ ଜଙ୍ଗଳକୁ ଯାଇଥିବା ବେଳେ ହାତାପଲ ହାବୁଡ଼ରେ ପଡ଼ିଥାଇଥିଲେ । ଏକ ହାତୀ ତାଙ୍କୁ ପାଦରେ ଦଳିଦେବାରୁ ସେ ଖୁବୁଡ଼ର ଆସତ ହୋଇଥିଲେ । ଶ୍ଵାମାୟ ଲୋକେ ହାତାପଲକୁ ଘରଭାଇ ତାଙ୍କୁ ଉଦ୍‌ଧାରକରି କିଛିସା ପାଇଁ ତାଙ୍କରଖାନାରେ ଭର୍ତ୍ତି କରିଥିଲେ । ସେଠାରେ ତାଙ୍କର ମୃତ ଗୋଷଣା କରିଥିଲେ । ଏହି ଗ୍ରାମରେ ଗତ କିଛିଦିନ ହେଲା ହାତ ଆତଙ୍କ ଲାଗି ରହିଛି । ମୃତକଙ୍କ ପରିବାରକୁ ସରକାରୀ ସହାୟତା ଯୋଗାଇ ଦେବାରୁ ଗ୍ରାମବାସୀ ଦାବି କରିଛନ୍ତି ।

An advertisement for Everest Ind featuring a large red banner with the text 'ଦ୍ୱାରା କରନ୍ତୁ ଓ ଜିତନ୍ତୁ' (Achieve and Win) in Odia. The background shows a yellow gradient with stylized house icons. A central television screen displays a hot air balloon over a landscape. To the left is a blue motorcycle, and to the right is a purple mixer grinder on a gas stove, next to a smartphone and an iron. Below the TV, the text 'ରଙ୍ଗଭରା ରାସ୍ତା, ରଙ୍ଗଭରା ପରିବେଶ, ରଙ୍ଗଭରା ସମ୍ପର୍କ' (Colorful Road, Colorful Environment, Colorful Contact) is written. At the bottom, there's a graphic of a muscular man holding colored pencils, and three small icons with text: 'ନା ଶିରକି କାଗେ' (Our Headgear), 'ନା ପାଣି ଶୋଷେ' (Our Hand), and 'ନା ତାତେ' (Our Heart). The bottom right corner contains the text 'ଦେଖିଏ ମଧ୍ୟ ମଧ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଦେଖିବା ଯାଏ ତଥାକୁ ତଥାକୁ ତଥାକୁ ।' (Look at the middle, look at the middle, look at the middle, look at what you see, and what you see, and what you see).



ALTO K10 SAVE UP TO
₹43,000*

CELERIO SAVE UP TO
₹50,000*

ALTO SAVE UP TO
₹40,000*



Win **MGA**
Worth Up to
₹10,000*

ALTO K18 CELERIO ALTO

Journal of Oral Rehabilitation 2013; 40(12): 1033–1040

For instructions on how to pull back / DCC-2400, please contact your local authorized distributor or call 1-800-334-0000.

WWW.MARUTISUZUKI.COM

- BHUBANESWAR: LEWIS ROAD-9776615020, 9776615035, 9776615032
 NAYAPALLI- 7381355999, 7381366999 • KEONJHAR: 8599019854, 7064493469
 • BARIPADA: 9437102597 • BHADRAK: 7381064240 • NAYAGARH: 7381028515

FOR DEALERSHIP.

- SKY AUTOMOBILES**

• BHUBANESWAR: 9776645711
• CUTTACK: 9776677771 7391973919

Link Deal / Bus&B/GEM EDITION

- NARAYANI MOTORS

ODYSSEY MOTORS

• ANGUL: 7752076136, 9776901481

ଗର୍ବ୍ବ ଓ ଗର୍ଭିତୀଙ୍କ ସତ୍ତ୍ଵ

– ଡା. ସରୋଜିନୀ ଷଡ଼ଙ୍ଗୀ

କାଲି ସରିଛି ସ୍ଵାନ ପୂର୍ଣ୍ଣମୀ । ଆଜିଠୁ ରଥଯାତ୍ରା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମହାପ୍ରଭୁ ରହିବେ
ଅଶ୍ଵବସରରେ । କୁହାୟାଏ ଏହି ସମୟରେ ଅନୁଭୂତ ହୁଁ ଅଶ୍ଵବସର ଗୁଲୁଗୁଳି ।
ଡେବେ ଖରଦିନ ଶୋଷ ଏବଂ ବର୍ଷାର ଆରମ୍ଭ ମଧ୍ୟବର୍ତ୍ତା ଏହି ସମୟରେ
ହେଉଥିବା ପାଣିପାଗ ପରିବର୍ତ୍ତନକାନିତ ଗରମ ସମସ୍ତଙ୍କ ଲାଗି ବିଶେଷ କରି
ଗର୍ଭବତୀଙ୍କ ଲାଗି ହୋଇପଡ଼େ ଅସହ୍ୟ । ତେଣୁ ଏହି ସମୟରେ ଉଭୟ ମା' ଏବଂ
ଗର୍ଭସ୍ତୁ ସନ୍ତାନର ସ୍ଵରକ୍ଷା ଲାଗି ଯଦ୍ରଶୀଳ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ।



ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ଏକ ସର୍ବକାଟର ସମୟ, ଯେଉଁଥିରେ
ଭାବୀ ମା'କୁ ଦୀର୍ଘ ୯ ମାସ ଧରି ଶିଶୁଟ୍ଟେ ଗର୍ଭରେ
ଧାରଣ କରି ସବୁ ପୁରୁଷିଥା, ଅସୁଧାକୁ ସାମ୍ବା କରିବାକୁ
ପଡ଼ିଥାଏ । ମାତୃଦୂର ଏହି ଯାତ୍ରା ଖୁବ ଆନନ୍ଦଦାୟକ
ହେଲେ ମଧ୍ୟ କେତେବେଳେ ଏହା ନିରାପଦ
ହୋଇଥାଏ ତ' ପୁଣି କେତେବେଳେ ବିପଦ ସଙ୍କୁଳ
ହୋଇଥାଏ । କାରଣ ନିଜର ଓଜନ ସହ ଆଉ ଗୋଟିଏ
ଶିଶୁକୁ ଗର୍ଭରେ ଧାରଣ କରି ଜୀବନ ନିର୍ବାହ କରିବା
କମ୍ କଷ୍ଟକର ବ୍ୟାପାର ରୁହେଁ । ବିଶେଷ ଭାବରେ
ଖରା ଗରମ ଏବଂ ଗୁରୁଗୁଲ ସମୟ ଗର୍ଭବତୀ ନାରୀ
ପାଇଁ ବେଶ କଷ୍ଟଦାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଅସହ୍ୟ ତାତି
ସାଙ୍ଗକୁ ଖାଲ ବୋହିବା, ଜଣେ ସାଧାରଣ ମନିଷ
ପାଇଁ କଷ୍ଟକର ହୋଇପଡ଼ିଥିବା ବେଳେ ଗର୍ଭବତୀ
ନାରୀ ପାଇଁ ଏହାକୁ ସହନ କରିବା ଯନ୍ତ୍ରଣାଦାୟକ
ହୋଇଥାଏ । ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ କେତେକ ଅନ୍ତଃସ୍ଵାବୀ
ରସ ତଥା ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଯୋଗୁ ଭାବୀ
ମା'ମାନଙ୍କୁ ବେଶି ଗରମ ଲାଗିଥାଏ । ସେମାନଙ୍କର
ବେଶି ଖାଲ ମଧ୍ୟ ବୋହିଥାଏ ।

ସାଧାରଣତଃ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗର୍ଭବତୀ ନାରୀଙ୍କ
୦ାରେ ବାନ୍ତିଲାଗିବା, ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇବା, କାନ୍ତିଲାଗିବା
ଆଦି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦେଲିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଗରମ ଦିନେ
ଏହି ଲକ୍ଷଣ ବଢ଼ିଯାଏ ଏବଂ ଚିକେ ଯନ୍ତ୍ର ନ ପାଇଲେ
ସେମାନଙ୍କର ଅଂଶୁଘାତ ହେବାର ଭୟ ଥାଏ । ମା’
ଦେହର ତାପମାତ୍ରା ବଢ଼ିଗଲେ ଗର୍ଭପୁଣି ଶିଶୁ ଉପରେ
ମଧ୍ୟ ତା’ର ଖାରାପ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ । ବେଶି ଖାଲ
କୋହଥାର ଦେହର ଜଳୀୟ ଅଣ୍ଟ ତିମିପାଏ

ଏକ ସୁମ୍ବ ଜୀବନ ଲାଗି ପ୍ରତିଦିନ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ନିଦ୍ରା
ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ। ହେଲେ ବର୍ତ୍ତମାନ କାର୍ଯ୍ୟ
ବ୍ୟପ୍ତା ହେଉ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାରଣରୁ
ଅଧିକାଂଶ ମହିଳା ନିଦ୍ରାହାନତା ଭୋଗୁଛନ୍ତି ।
ଯାହାକି ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ବିଭିନ୍ନ ସାମ୍ବ୍ୟ
ସମସ୍ୟାର କାରଣ ସାକୁଛି । ତେଣୁ ପ୍ରତିଦିନ ସୁଖ
ଦିଲା ବାପି ଦାମି କ୍ଷେତ୍ର ଦିଲି ମନ୍ଦ କଥାମ



▶ସର୍ବପ୍ରଥମେ ନିଦ ନ ହେବାର କାରଣ ଖୋଜନ୍ତୁ । ପ୍ରତିଦିନ
ଶୋଇବା ଲାଗି ଅତି କମରେ ଗୁରୁ ଗ ଘଷା ସମୟ ଦିଆନ୍ତୁ ।
ଆବଶ୍ୟକ ଛାଲେ ଜାବନମେଳିଲାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିବାକୁ

▶ ଅଧିକ ରାତି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କାମ କରିବା, ଚିତ୍ର ଦେଖିବା,
ବହି ପଡ଼ିବା ଆଦି ଅଭ୍ୟାସ ଅନେକଙ୍କର ରହିଛି । ଯାହାକି
ନିଦାହାନତାର କାରଣ ସାଂଘିକରେ । ତେଣୁ ଏପରି ଅଭ୍ୟାସ

ଥିଲେ ଦୁରକ୍ତ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରନ୍ତୁ।
►ମିଥ୍ ଆସିବା ଲାଗି ଭାବିରେ ଶୋଇବା ପର୍ବତ ଏକ ଗାସ

ନାଥ ଅଭ୍ୟାସ କାର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ଜୋଙ୍ଗଦା ଫୁଲ୍‌ମୁଁ ରଖି ଏହି ଉତ୍ସମ କ୍ଷେତ୍ରର ପିଆନ୍ତୁ ଉପକୃତ ହେବେ ।

▶ ନିଶାକ୍ରବ୍ୟ ସେବନ ଅଭ୍ୟାସ ଭିନ୍ନ ରୋଗ ସୁଷ୍ଠୁ କରିବା ସହତ ନିଦ୍ଵାହନତାର ମଧ୍ୟ ମୁଖ୍ୟ କାରଣ । ତେଣୁ ଯଥା ସମ୍ଭବ ଏଥିର ନିଦ୍ରା ହେଲେ ରଖନ୍ତେ ଯେଥିରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଛଳ ହେବାର

ଯୁଧ୍ୟ ପରିଷ୍ଠା ମାତ୍ରାକୁ ପୁଣ୍ୟ ଜଗନ୍ନାଥ ପ୍ରେସ୍ ଦ୍ୱାରା
ସହ ଶରାର ସ୍ଵାପ୍ନ ମଧ୍ୟ ରହିବ।

▶ନିଦ୍ରା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ହେବା ଲାଗି କେହି କେହି ନିଦ ଓଷଧ ସେବନ
କରୁଥିବା ଦେଖାବାକୁ ମିଳିଥାଏ । ଏପରି ଆବୋ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
କେବେ କେବେ ଏହାର ପାର୍ଶ୍ଵ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାରେ ଅନ୍ୟ ରୋଗ
ମୃଷ୍ଟ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି । ସର୍ବଦା ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାୟରେ
ନିଦ ହେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ଆପର ଚାହିଁଲେ ଯୋଗ,
ଆସନ, ପ୍ରାଣୀୟାମ, ବ୍ୟାୟାମ ଆଦି କରିପାରିବେ । ଯାହାକି



▶ମାନସିକ ଚାପ କିମ୍ବା ଅବସାଦ ଥିଲେ ସେଥିରୁ ମୁକୁଳିବାକୁ ରେଖା ଜୀବନ ଏବଂ ମନଙ୍କ ହାଲକା ଜୀବନ। ସେଥିମାତ୍ର ମନ

ତେଣୁ କାହାରୁ ଏବଂ ଯମ୍ପୁ ଧ୍ୟାନୀ କାହାରୁ ତେବୁଥାରୁ ଯମ୍ପୁ
 ଶୁଣି ରଖନ୍ତୁ ସ୍ଵେ ମୁକ୍ତିଶ୍ଳେଷଣ୍ଠାନ୍ତିରୁ।



▶ ସୁଖ ନିଦ୍ରା ଲାଗି ତେଲ ମସଲା ଘୁଞ୍ଚି
 ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ଜଙ୍ଗ ପୁଅ ଆଦି ପରିବର୍ତ୍ତେ
 ସହୃଦୀତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଏନ୍ତୁ। ଖାଦ୍ୟ ତାଳିକାରେ
 ବିଶେଷ କରି ଭିଟାମିନ୍ ବି-୧୨ ଘୁଞ୍ଚ
 ଖାଦ୍ୟକୁ ସାମିଲ କଲେ ମୋଲାଗୋମିନ୍
 ହରମୋନ୍ଦର କ୍ଷରଣ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇ ଭଲ
 ନିଦ ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ।

▶ ଏ ସମସ୍ତ ଉପାୟ ଆପଣାଜବା ପରେ ଯଦି
 କିନ୍ତୁ ଯମନାର ନମିରେ ଛେବେ ଅନ୍ତରେବା ନ

- ଲିଙ୍ଗ ରୋଡ଼, କଟକ
ପୋ- ୯୪୩୭୯୫୫୦୦୯

એમિટિરે અગા કિંઘા મળદારે
પ્રસ્તુત પૂરી સમષ્ટે ખાલથાન્તિ ।
હેલે આપણ ચાહેંલે એથુરે કિછી
નૃથા ટેણ્ણ આડ કરી પારિબે ।
આસન્નુ જાણિબા બિભિન્ન પ્રકાર પૂરી
પ્રસ્તુતિ પ્રશાલા એમ્પર્કરે...

જાણ્ય
રૂચિ

ચિંત્પૂરિ

એહી પૂરી દેખ્ખુબાન્નુ યેદેકિ કલારપૂલ ખાલબાન્નુ વેદેકિ મજાદાર । એહાનું
પ્રસ્તુત કરિબા લાગી પ્રથમે બિંક્ઝુ ચકાટી ભલા ભાબે બાટી પેણ્ણ પ્રસ્તુત
કરન્નુ । આબજ્યક માત્રારે અગા નેને વેથુરે એહી પેણ્ણ, જુઓણી, લૂણ
અન્ન લેલે એવં પાણી પકાઇ ચકાટી દિઅન્નુ । એહાનું છોટ છોટ બેની
તેલેરે છાણી દિઅન્નુ । આન્નુ તરકારી સાજે એહાનું ખાલબાર મજા નિઅન્નુ

પાલક પૂરિ

ପାଳଙ୍ଗ ଶାଗକୁ ସିଖାଇ ଗ୍ରାଜଣ୍ଟ କରି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ଅଗାରେ ମିଶାନ୍ତୁ । ଅଞ୍ଚି ରାଶି କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା, ଲୁଆଣୀ, ଲୁଣ ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକ ପାଣି ଦେଇ ଚକଟି କିଛି ସମୟ ଛାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ବର୍ଜମାନ ଏକ କତେଇରେ ତେଲ ଗରମ କରନ୍ତୁ । ରଖା ଯାଇଥିବା କଚଟ ଅଗାକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ ଗୋଲ କରି ବେଳି ଛାଣନ୍ତୁ । ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ପାଲକ ପୁରି

ମଟର ପୁରି

ପ୍ରଥମେ ଏକ କତେଇରେ ତେଲ ଗରମ କରି ସେଥୁରେ ଜିରା, ମଟର, ଲୁଣ ପକାଇ ଭାଜନ୍ତୁ । ଅଞ୍ଚି ସମୟ ପରେ ସେଥୁରେ କଣ ଅଦା, କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା, ଆମରୁଚୁ ପାଉଡ଼ର ପକାଇ ଭାଜନ୍ତୁ । ଏହା ଥଣ୍ଡା ହେବା ପରେ ଗ୍ରାଜଣ୍ଟ କରି ଦିଅନ୍ତୁ । ଅନେକ ଏକ ପାତ୍ରରେ ଅଗା, ପାଣି ଏବଂ ଅଞ୍ଚି ଲୁଣ ନେଇ ଭାବେ ଚକଟି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ ଗୋଲ କରି ବେଳନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହା ଭିତରେ ରଖା ଯାଇଥିବା ମଟରରୁ ପୂର ଆକାରରେ ଦେଇ ପୁନର୍ବାର ବେଳନ୍ତୁ । ତେଲରେ ଛାଣି ଗରମ ଗରମ ଏହା ସ୍ଵାଦିଷ୍ଟ ପୁରି ଆନନ୍ଦ ନିଅନ୍ତୁ । ଆଗାର ସହ ଏହାର କମିନେଶାର ଖୁବ ଚେଷ୍ଟି

ଜକ୍କୁ ପୁରି

ଅଗାରେ ସିଖା ଆକୁ, ଛୋଟ ଛୋଟ କକା ହୋଇଥିବା କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା ଏବଂ ଧନିଆ ପତ୍ର ଆବଶ୍ୟକ ମାତ୍ରାରେ ସୌନ୍ଧର ଲବଣ, ଲାଲ ଲଙ୍କା ପାଉଡ଼ର, ପାଣି ମିଶାଇ ଭାବେ ଚକଟି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ବେଳି ତେଲରେ ଛାଣି ଦିଅନ୍ତୁ । ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ଲୋକଙ୍କରେ ଏହାକୁ ପୁରି ଆନନ୍ଦ ନିଅନ୍ତୁ ।

କଳୁଗୁରି । ଏହାକୁରାଜତା କିମ୍ବା ଦହି ସହ ଖାଲବାର ମଙ୍ଗ ନିଆନ୍ତ୍ର

କେଶ ନାରା
ଶୌଦିର୍ଯ୍ୟର ଅଭିନ ଅଞ୍ଚା ତେଣୁ
ଏହାକୁ ଅଧିକ ଆକର୍ଷଣୀୟ କରିବାକୁ
ସମସ୍ତେ ଚାହାନ୍ତି ଯଦି ଆପଣ ବି ନିଜ କେଶକୁ ମଜଭୁତ
ଏବଂ ସୁନ୍ଦର କରିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି ତେବେ ଜାଣି ରଖନ୍ତୁ

◆ ଗୋଟିଏ ଅଞ୍ଚା, ପାତଳା କଦଳୀ , ୫ ଚାମତ ରୋକ ଅଏଲ
ଏବଂ ଏକ ଚାମତ ମୁୟମୁୟାଣୀ ତେଳକୁ ମିଶାଇ ପ୍ଯାକ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ ।
ଏହାକୁ ଲପାଇବା ବ୍ୟାରା ହୃଦୟ ହେବା, ପାରିବା, ହେତିବା ଭିତ୍ତି କେଶର
ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ତ୍ୟା ଦୂର ହେବା ସହ ସୁନ୍ଦର ଲାଗିଥାଏ ।



କେଶର ସୌନ୍ଦର୍ୟ ବୁଢ଼ି ଲାଗି ବେଦି
ଅଧିଳ ଖୁବ୍ ଭଲା । ଯଦି କେଶକୁ
ଶୁଥ୍ ଏବଂ ପାଇନି କିରିବାକୁ
ଚାହୁଁଛନ୍ତି ତେବେ ଭଲ ଭାବେ
ବେଦି ଅଧିଳ ମପାଇ କରି
ଏକ ଗାଡ଼ିଲକୁ ଗରମ
ପାଣିରେ ବୁଦ୍ଧିର ତିପୁତ୍ର
କେଶରେ ଷ୍ଟିମ୍ ଦିଅନ୍ତୁ ।

୧୪ ମିନିଟ୍ ପରେ ଶାଶ୍ଵତ
କରିଦିଅଛୁଟ।

ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ

ମୃତଦେହ ନେଲେନି ପରିବାର ନ ଦିନ ପରେ ସକ୍ଷାର କଲେ ସାମାଜିକ କର୍ମୀ

ଅନୁଗୋଳ ଅର୍ଥିସ, ୧୭୭

ମାତ୍ର ତଳେ ଅନୁଗୋଳ ଜିଲ୍ଲା ମୁଖ୍ୟ ଚିକିତ୍ସାଳୟରେ ଜଣେ
ଅଳଖା ମହିଳା ଗୋଟାଙ୍କ ସାମାଜିକ କର୍ମୀମାନେ ଉଠି କରିଥିଲେ।
ସେଠାରେ ଚିକିତ୍ସାନ ଥିବା ବେଳେ ସମ୍ମୂଳ ମହିଳାଙ୍କ ପରିଚୟ
ମନ୍ତିରିଲା। ବାତ୍ରରାଜାମା କର୍ତ୍ତୃପାତ୍ର ଓ ପୋଲିସ ତାଙ୍କ ଘରକୁ ଖବର
ପଠାଇବା ସହ ମେତାକାଳ ଆସି ବେଶାଖୁଣ୍ଡା ବରିବାର ଅନୁଗୋଧ
କରିଥିଲେ। ହେଲେ ପରିବାର କୌଣସି ସଦ୍ୟ ଆସି ନ ଥିଲେ।
ଏପରି କି ମହିଳାଙ୍କ ମୁଖ୍ୟ ପରିଚୟର ନେଇ ପରିବାରକୁ ଖବର
ବିଦ୍ୟାମାଳିଲା। ମୃତଦେହ ନେଲେବାକୁ ବାରଯାର ଅନୁଗୋଧ
କରାଯାଇଥିଲା। କିନ୍ତୁ ମହିଳାଙ୍କ ଝିଅ, ମୁଖ୍ୟ ସମ୍ପର୍କୀୟ କେହି ବି
ଆସି ନ ଥିଲେ। ନ ଦିନ ଧରି ମେତାକାଳରେ ମୃତଦେହ ପଡ଼ି ରହିବା
ପରେ ରହିବାର ଅନୁଗୋଳର ସାମାଜିକ କର୍ମୀମାନେ ଶ୍ଵାମାୟ
ଶ୍ଵାନରେ ଶେଷକ୍ଷ୍ଯ ସମ୍ପର୍କ କରିଥିବା ଖବର ମିଳିଛି।

ସୁତମା ଅନୁବାୟ, ମୃତ ମହିଳାଙ୍କ ଘର ମହିଳାଙ୍କରୁ
ଅଞ୍ଚଳରେ। ଅନୁଗୋଳର ଏକ ଘରୋଇ ହସ୍ତକଳରେ ସେ
ଗୋପ୍ତା ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥିଲେ। ମାତ୍ର ତଳେ ସେ
ଅସ୍ଵାସ ହୋଇପଡ଼ିବାରୁ ସାମାଜିକ କର୍ମୀମାନେ ତାଙ୍କୁ ଜିଲ୍ଲା
ମୁଖ୍ୟ ଚିକିତ୍ସାଳୟରେ ଉଠି କରିଥିଲେ। ହେଲେ ନ ଦିନ ତଳେ
ତାଙ୍କ ମୁଖ୍ୟ ହୋଇଥିଲେ। ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ତାଙ୍କ ପରିବାରକୁ
ମେତାକାଳ ଓ ପୋଲିସ ପକ୍ଷର ଜଣାଇ ଦିଆଯାଇଥିଲା। ଶ୍ଵାମାୟ
ଅଞ୍ଚଳର ଜଣେ ଜନପ୍ରତିନିଧି ମଧ୍ୟ ମହିଳାଙ୍କ ଘରକୁ ଯାଇ
ଖବର ଦେବା ସହ ମା'ଙ୍କ ମୃତଦେହ ଆଶିବାରୁ ଝିଅ ଓ ମୁଅଙ୍କୁ
କୁଣ୍ଡାଖୁଣ୍ଡା କରିଥିଲେ। କିନ୍ତୁ ପରିବାର ଲୋକେ ନ ଆଶିବାରୁ
ଶେଷରେ ରବିବାର ସମ୍ଭାବେ ଅନୁଗୋଳର ସାମାଜିକ କର୍ମୀମାନେ
ପ୍ରାପନ ମହାପାତ୍ର ଓ ରୁକ୍ଷନେଶ ରୋଷନ ବାବ ମୃତଦେହ ନେଇ
କରନ୍ତାଗାନ୍ତିଅନ୍ତି ଶ୍ଵାନରେ ସାମାଜିକ କରିଥିବା ଜଣାପଢ଼ିଛି।

ଦିନଟିର କାର୍ଯ୍ୟ ବନ୍ଦ କଲେ ତାକୁର



ଅନୁଗୋଳ ଅର୍ଥିସ/ତାଳତେ, ୧୭୭

ପଣ୍ଡମଙ୍ଗରେ ତାତ୍ତର ଆକ୍ରମଣ ପ୍ରତିବାଦରେ ଦେଶବ୍ୟାପା ଆବୋଳନ
କରି ରହିଛି। ବୋମବାର ଭାତାତ୍ତର ତାତ୍ତର ସଂପର୍କ କିମ୍ବା କାର୍ଯ୍ୟ
କରି କରିବା ଦିଆଯାଇଥିଲା। ଏଥରେ ସାମିଲ ହୋଇଥିଲେ ଅନୁଗୋଳର
ତାତ୍ତରମାନେ କିମ୍ବା କରି ନ ଥିଲେ। ସହରରେ ଥିବା ବିଭିନ୍ନ
ଘରୋଇ କିମ୍ବାକଲରେ ମଧ୍ୟ ତାତ୍ତରମାନେ ପଥାରୁ ରୋଗୀ ଓ ତାଙ୍କ
ସମ୍ପର୍କୀୟଙ୍କୁ ବୁଝାଇଥିଲା। କିନ୍ତୁ ଫରିବାର ଲୋକେ ନ ଆଶିବାରୁ
ଶେଷରେ ରବିବାର ସମ୍ଭାବେ ଅନୁଗୋଳର ସାମାଜିକ କର୍ମୀମାନେ
ପ୍ରାପନ ମହାପାତ୍ର ଓ ରୁକ୍ଷନେଶ ରୋଷନ ବାବ ମୃତଦେହ ନେଇ
କରନ୍ତାଗାନ୍ତିଅନ୍ତି ଶ୍ଵାନରେ ସାମାଜିକ କରିଥିବା ଜଣାପଢ଼ିଛି।

ଇଷ୍ଟନ ପକ୍ଷରୁ ଦେବସ୍ନାନ ପୂର୍ଣ୍ଣମା

ଅନୁଗୋଳ ଅର୍ଥିସ, ୧୭୭

ଅନୁଗୋଳ ବେଶାଗାନ୍ତିଆ ଇଷ୍ଟନ ମଦିରରେ ଦେବସ୍ନାନ ପୂର୍ଣ୍ଣମା ଅବସରରେ
ଠାରୁଙ୍କ ସତ୍ତ୍ଵ ନାଟି ଅନୁଷ୍ଠାନିକ ହୋଇଥିଲା। ପ୍ରାଚୀ ପାଦେ ୪ଗରୁ
ମଙ୍ଗଳାଳତା ସହ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ନାଟି ପରେ ମଧ୍ୟଭାବେ ଚର୍ବୁଙ୍କ ବିଶ୍ଵାମୀ ପାନ
ମନ୍ତପକୁ ଅଣାଯାଇ ମହାଅଭିଷେକ କରିଯାଇଥିଲା। ଶ୍ଵାନ ପରେ ଦିନାଙ୍କୁ
ଜାଗନନ ଦେଶରେ ଶିଳ୍ପାର କରାଯାଇ ମହାଲୋକତା ଓ ପ୍ରାପନ ଅର୍ପଣ
ହୋଇଥିଲେ। ବେଶାଗାନ୍ତିଆ ଆଶାପାଖ ଅଞ୍ଚଳ ଅନେକ ଭାର୍ତ୍ତା ଠାରୁଙ୍କ
ଏହି ଦେଶ ଦର୍ଶକ କରିଥିଲେ। ସମ୍ଭାବେ ସନ୍ଧ୍ୟାକାଳତା କରାଯାଇ ଦର୍ଶକାଙ୍କ
ବିଶ୍ଵାମୀନାନ୍ତି ଅଣାଯାଇ ଘରକୁ ବିଜେ କରାଯାଇଥିଲା। ଇଷ୍ଟନ ପରିଚାଳନ
ଜୟଗୋପାଲ ଦାସ, ବରଦ କୃଷ୍ଣ ପାଦା, ବରଦ କୃଷ୍ଣ ସମ୍ପର୍କ ପରିଚାଳନା କରିଥିଲେ।

କୋଷକାଠିନ୍ୟର ଲକ୍ଷଣ

- ଗ୍ୟାସ, ଏକିଟିଟି, ବଦହଜମି
- ପେଟ ପାମିବା
- ପାତି ଲା'
- ଭୋକ ନ ହେବା
- ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଦୀ
- ବାରମାର ବ୍ରୁଣ ବାହାରିବା



ଏ ସମସ୍ତ ଦାୟିଦିନର କୋଷକାଠିନ୍ୟର ପାର୍ଶ୍ଵ ପ୍ରତିକର୍ଷା ହୋଇପାରେ

କୋଷକାଠିନ୍ୟକୁ ହେଲା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ

ଆୟୁର୍ବେଦିକ
କାୟମ ଟାବଲେଟ୍

ଦ୍ୱାରା ଫଳପ୍ରଦ ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତୁ

ଏକ ଗୁଣମତ୍ତ ଉପାଦା

40 ମିନ୍ଟ୍ କାମିକ୍ କାମିକ୍

କାମିକ୍ କାମିକ୍