





# ଓଲିଗାନ୍ଧୀ

# Siam

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୧୯

## ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ପାଣିର ଗାର

କୃଷକଙ୍କ ଆୟ ବିଶୁଣୁତ କରିବା ପାଇଁ କେନ୍ଦ୍ର  
- ସରକାର ମତ ୪-୭ ବର୍ଷ ହେଲା ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି  
ଦେଇଥାପୁଛନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ବାପୁବ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସେଉଳି  
ଆଖୁଦୂଶିଆ ପଦକ୍ଷେପ ନେଉଥିବା ଭଲି  
ମନେହେଉନାହିଁ । ୧୦୧୯ ସାଧାରଣ ନିର୍ବାଚନ  
ବେଳେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଓ ତାଙ୍କ କ୍ୟାବିନେଟ  
ସହଯୋଗୀମାନେ ତାଷାଙ୍କ ଆୟ ହୁକୁଣା  
କରାଯିବ ବୋଲି ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ଦେଇଥିଲୋ । ଏହି  
ଲକ୍ଷ୍ୟ ପୂରଣ ପାଇଁ ବଜେଟରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭାବେ  
ସେପରି କିଛି ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇ ନ ଥିବାରୁ ତାଷା  
ଏହାକୁ ପାଣିର ଗାର ବୋଲି ଜାଣିଗେଲାଣି ।

## ପୁରୁଣା କଥା ଦୋଷରାଜନେ

ଆମୋଳନକାରୀ କୃଷକ ଯେଉଁ ବିଷୟକୁ ନେଇ  
ସବୁ ଅଧିକ ଚିତ୍ତିତ, ସେଥିରୁ ପ୍ରମୁଖ ପ୍ରସଙ୍ଗ  
ହେଉଛି ଏମ୍ବେସିବି । କିନ୍ତୁ ସାଧାରଣ ବଜେଟ  
ଉପଲ୍ବ୍ଧାପନ ବେଳେ ଅର୍ଥମନ୍ଦୀ ଏହା ଉପରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ  
ଭାବେ କିଛି ନ କହି ପୂରୁଣା କଥା ଦୋହରାଇଲେ ।  
କଥିଥିଲେ, କୃଷକଙ୍କ ଉନ୍ନତି ପାଇଁ ସରକାର  
ପ୍ରତିଶ୍ରୁତିବଦ୍ଧ । ଏଥୁପାଇଁ ସମସ୍ତ ଫ୍ରାଙ୍କ ଉପରେ

ଏମ୍ବାଦନ ଖର୍ଚ୍ଚର ଅନୁମନ ୧.୪ ଗୁଣ ଅଧିକ  
ଏମ୍ବାଦନ ଦିଆଯାଉଛି । ଆମେ କୃଷକମାନଙ୍କୁ  
୭୫,୦୦୦ କୋଟି ଟଙ୍କା ଅଧିକ ଦେଇଛୁ । କୃଷକଙ୍କୁ  
ଅର୍ଥ ପ୍ରଦାନ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ମଧ୍ୟ ହରିତ କରାଯାଇଛି ।  
ଗହମ ପାଇଁ ୭୫,୦୩୦ ଓ ଡାଲି ଲାଗି ୧୦,୪୦୩  
କୋଟି ଟଙ୍କା ଦିଆଯାଇଛା । ଧାନ ପାଇଁ ପଇୟଠ  
କରାଯାଉଥିବା ଅର୍ଥ ୧,୭୨,୭୪୭ କୋଟି ଟଙ୍କା  
ହୋଇପାରେ ବୋଲି ଅନୁମାନ କରାଯାଉଛି ।  
ଏହା ବ୍ୟତୀତ କୃଷି ଉପାଦ୍ୱାରୀତିକର ରପୁନିରେ  
ଆଉ ୨୨ଟି ସାମଗ୍ରୀକୁ ସାହିଲ କରାଯିବ ।

## ଏମ୍ବେସ୍‌ପି ଉପରେ ଘୋଷଣା

ଦିଲ୍ଲୀ ସୀମାରେ ୨ ମାସରୁ ଉତ୍ତର ସମୟ ଧରି  
ଆଗୋଳନ ଜାରି ରଖୁଥିବା ଲକ୍ଷଣାଙ୍କ ଶୁଣ୍ଡ କୃଷକ  
ମୋହି ସରକାରଙ୍କ ନାଚିଗୁଡ଼ିକୁ ଟାଷୀ ଦିଗୋଧୀ  
ବୋଲି କହିଛନ୍ତି । ଏଭଳି ସମୟରେ ଅର୍ଥମନ୍ତ୍ରୀ ନିର୍ମଳା  
ସୀତାରାମନ୍ ବଜେଟ ଉପମ୍ରାପନ କରି ଏହାକୁ କୃଷକଙ୍କ  
ପ୍ରତି ଉତ୍ସର୍ଗକୁ ଦୋଲି କହିଛନ୍ତି । ବର୍ଷ ୨୦୨୧-୨୨ରେ  
କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ବଜେଟରେ ସରକାର କୃଷି ସେଇର ପାଇଁ  
ବେଳେ ଯୋଗ୍ୟ ହେବାରି ।

### **6. ENTRADAS PARA ONGS E ASSOCIAÇÕES**

**୧. ସାରା ଦେଶରେ ସ୍ଵାମିତ୍ତ ଯୋଜନା**  
ନିକଟରେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନଗରେ ମୋଦି ସ୍ଵାମିତ୍ତ ଯୋଜନା  
ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ । ଗ୍ରାମାଳକରେ ସମ୍ପର୍କ ମାଲିକନାରେ ସ୍ଵଚ୍ଛତା  
ଆଣିବା ହେଲାହିଁ ଏହି ଯୋଜନାରେ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ । ଯିଲ୍ ଯୋଜନା

ଅନୁସାରେ ବଉମାନ ସୁନ୍ଦା ୧,୯୪୧

ସମ୍ପର୍କ ମାଳିକଙ୍କୁ ସ୍ଵତ୍ତ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛା । ସମ୍ପର୍କ ଯୋଜନାକୁ ସମସ୍ତ ରାଜ୍ୟ ଓ କେନ୍ଦ୍ରଶାସିତ ଅଞ୍ଚଳରେ ଲାଗୁ କରାଯିବ ।

## ୨. ୧୭.୫ ଲକ୍ଷ କୋଟି ରଣ

ବଜେଟ ଅଭିଭାଷଣରେ ଅର୍ଥମନ୍ତ୍ରୀ କୃଷି କ୍ଷେତ୍ର ପାଇଁ ଏତିକଳର କ୍ଷେତ୍ରିକ ଗାର୍ଜେଟ (କୃଷି ରଣ ଲକ୍ଷ୍ୟ) ବୃଦ୍ଧି ନେଇ ସୁରମା ଦେଇଛନ୍ତି । ସାତାରାମାନ କହିଛନ୍ତି, ସରକାର କୃଷକଙ୍କ ଉନ୍ନତି ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତିବଦ୍ଧ । ପ୍ରାଣୀ ସମ୍ପଦ, ମାଛଚାଷ ଓ ଦୁଷ୍ଟଜାତ ସମ୍ପର୍କୀ ଉପାଦନ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ୨୦୨୨ରେ କୃଷକଙ୍କ ଅଧିକ କୃଷି ରଣ ପ୍ରଦାନ କରିବାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖାଯାଇଛି । ଏହି ଲକ୍ଷ୍ୟ ୧୭.୫ ଲକ୍ଷ କୋଟି ଟଙ୍କାର । ଗତବର୍ଷ ଏହା ୧୪ ଲକ୍ଷ କୋଟି ଟଙ୍କା ଥିଲା ।

ସେ କହିଛନ୍ତି, ମାଗଣା ରୋଷେଇ ଗ୍ୟାସ ଯୋଜନା ‘ଉଜ୍ଜ୍ଵଳ’ରେ ଆଉ ୧ କୋଟି ହିତାଧୂକାରୀଙ୍କୁ ଯୋଡ଼ାଯିବ। ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋହି ୪ କେତ୍ରିତ ଅଧିକ କୃଷି, ମହିଳାଙ୍କ ପ୍ରୟେଷଣ ଅର୍ଥ ହସ୍ତକ୍ଷତିର କରିଛନ୍ତି।

ଏପଳତା ବିଜ୍ଞାନୀରାବେଳେ  
ବିରୋଧୀଙ୍କ ସ୍ଥୋଗାନ

ଲୋକ ସଭାରେ ସୀଭାରାମନ ବଜେଟ ଉପଲ୍ବାପନ କରି କହିଛନ୍ତି, ୨୦୨୧ ଆର୍ଥିକ ବର୍ଷରେ ଗହମ ଉପରେ ୩୪,୧୦୦ କୋଟି ଟଙ୍କା ଦିଆଯାଇଛନ୍ତି। ଅର୍ଥମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ଅନୁସାରେ ୪୩.୩୭ ଲକ୍ଷ ଗହମ ଚାଷାଙ୍କୁ ଏମନ୍ୟାଧି ବୁଝେ ସରକାରୀ କ୍ରମରୁ ଲାଭ ମିଳିଛି। ଏହି ସଂଖ୍ୟା ପୂର୍ବରୁ ୫୪.୪୭ ଲକ୍ଷ ଥିଲା । ଏତକି ବେଳେ ବିରୋଧୀ ଦଳ ସଦସ୍ୟମାନେ କେନ୍ଦ୍ର ନାକ୍ଷତ୍ରିଆଳମ ବିରୋଧରେ ସ୍ଥୋଗାନ ଦେଇଥିଲେ । ଅର୍ଥମନ୍ତ୍ରୀ ସେମାନଙ୍କୁ ଜବାବ ଦେବାକୁ ଯାଇ କହିଥୁଲେ, କୃଷି କ୍ରମ ଉପରେ ଲଗାତର ବୁଢ଼ି ହୋଇଛି, ଯେଉଁଥାବାଇଁ କୃଷକ ଲାଭିତ ହୋଇଛନ୍ତି । ସରକାର ୨୦୨୨ ମୁଦ୍ରା କୃଷକଙ୍କ ଆୟ ଦ୍ଵିଗୁଣିତ କରିବା ପାଇଁ ନିଜ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଏବେ ମଧ୍ୟ ବଜାୟ ରଖାଯାଇଛନ୍ତି । ମୋଦି ସରକାର ସଂମୂଳ ପ୍ରଗତିଶୀଳ ମେଣ୍ଡେ (ଉପା) ସରକାରଙ୍କଠାରୁ ପ୍ରାୟ ୩ ରୁଦ୍ଧା ଅଧିକ ଅର୍ଥ କୃଷକଙ୍କ ବ୍ୟାଙ୍ଗ ଖାତାକୁ ପଠାଇଛନ୍ତି । ସବୁ କ୍ଷେତ୍ରର କୃଷକଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରାଯାଇଛି । ତାହା ଗହମ ସମେତ ଅନ୍ୟ ପସଲଗୁଡ଼ିକର ଏମନ୍ୟାଧି ବୁଝି କରାଯାଇଛି ।

## ମୋଡିଙ୍କୁ ପୋନ୍ତ ନନ୍ଦର ମାଗିଲେ ଚାଷୀ ନେତା



ଦିଲ୍ଲା-ଉତ୍ତର ପ୍ରଦେଶ ସୀମାରେ  
ଆଦୋଳନରତ କୃଷକ ନେତା ରାଜେଶ  
ଟିକାଏତ କେମ୍ବୁର ବଜେଟ ଉପଲ୍ବାଧନ  
ପରେ ବାଷାଙ୍ଗୁ ସମ୍ଯେଧିତ କରି  
କହିଛନ୍ତି । ବିକେୟ ମୁଖ୍ୟାପାତ୍ର ଟିକାଏତ  
କହିଛନ୍ତି, କୃଷି ଆଜନ ପ୍ରଦ୍ୟାହାର  
ନ କରିବା ଯାଏ ରାତକୁ ଯିବା ନାହିଁ ।  
ଏବେ କୃଷକମାନଙ୍କ ଯେପରି ସେମା  
ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇ ରହିଛି ତାକୁ ଭାଇବାଙ୍ଗୁ  
ଦିଆଯିବ ନାହିଁ । କୃଷକଙ୍କୁ ବଦମାମ  
କରିବାଙ୍କୁ ଉବ୍ୟମ ବାଲିଛି । ଏହାକୁ ନେଇ

କେହି ଚିନ୍ତିତ ହେବା ଦରକାର ନାହିଁ ।  
ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦିନିଜ୍ଞ ଫୋନ୍‌  
ନମ୍ର ଦିଅନ୍ତୁ, ଆଲୋଚନା ପାଇଁ ଆମେ  
ଅପେକ୍ଷା କରିଛୁ । ପ୍ରକାଶ ଯେ, ଶର୍ମିବାର  
ସର୍ବବଳୀଯ ବୈଠକରେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ  
କୃଷକ ଆଦୋଳନ ଉପରେ ନିଜ ମତ  
ରଖୁଣ୍ଣିଲେ । କହିଥୁଲେ,  
ସରକାର  
ଆଲୋଚନା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ । ଯଦି କୃଷକ  
ସଙ୍ଗଠନ ଆଗ୍ରହ ମଧ୍ୟ ରଞ୍ଜ କରିବାକୁ  
ଚାହୁଁଛନ୍ତି, ତେବେ ମୁଁ କେବଳ ଗୋଟିଏ  
ଫୋନ୍ କଲ୍ ଦୂରତାରେ ରହିଛି ।

ବଜେଟ ହୃଦୟରେ ଗାଁ ଓ କୃଷକ: ମୋଦି  
 ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦି କହିଛନ୍ତି,  
 ଦେଶରେ କୃଷି କ୍ଷେତ୍ରରୁ ସୁଦୃଢ଼ କରିବା  
 ପାଇଁ କୃଷକମାନଙ୍କ ଆୟ ବୃଦ୍ଧି  
 କରିବା ଦିଶରେ ଏହି ବଜେଟରେ  
 ଅନେକ ପଦକ୍ଷେପ ନିଆଯାଇଛନ୍ତି।  
 ଚାଷମାନେ ସହଜରେ ରଣ  
 ପାଇପାରିବେ। କୃଷି ଉପାଦ ବଜାର

କମିଟି (ଏସିଏମ୍ସି) ବା ମଣ୍ଡଳ  
 ଶକ୍ତି କରିବା ପାଇଁ କେତେକ ନିୟମ  
 କରାଯାଇଛି। କୃଷି ଭିତ୍ତିରୁ ପାଇଁ  
 ଏଥୁରେ ସହାୟକ ହେବ। ଏହି ସବୁ  
 ନିଷ୍ପତ୍ତି ଗୋଟିଏ ବିଷୟ ପ୍ରତିପଦିତ  
 ହେଉଛି ଯେ, ବଜେଟର ହୃଦୟରେ  
 ଗାଁ ଓ ଆମ କୃଷକମାନେ ରହିଛନ୍ତି

# କ'ଣ ପାଇବେ କୃଷ୍ଣ

ଣ. ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳ ଉତ୍ତରଭୂମି ପାଇଁ ୩୩% ଅନୁଦାନ ବୃଦ୍ଧି

ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳ ଉତ୍ତରପିଣ୍ଡିକୁ ବିକାଶ ପାଇଁଲୁ ୩୦,୦୦୦ କେଟିରୁ ୪୦,୦୦୦ କୋଟି ଟଙ୍କାକୁ ବୃଦ୍ଧି କରାଯାଇଛି । ଏହା ପୂର୍ବ ଆର୍ଥିକ ବର୍ଷା ତୁଳନାରେ ୩୦% ଅଧିକ ବୋଲି ଅର୍ଥମନ୍ତ୍ରୀ କହିଛନ୍ତି ।

୪. ଶ୍ରୀ ଜାନ୍ମତ୍ସେଠନ ଧାଇଁ ଦିନ  
ନାବାର୍ତ୍ତ ଅଧୀନରେ ୫,୦୦୦ କୋଟି ଟଙ୍କା

ଶ୍ରୀ ଜଳସେଚନ ପାଣିକୁ ଅତିରିକ୍ତ ୫,୦୦୦ କୋଟି ଟଙ୍କା ଆବଶ୍ୟକ କରାଯାଇଛି।

#### **୪. ଅପରେଶନ ଗ୍ରୀନ୍ ସ୍କିମ୍**









ಹುದ್ದೆ, ಮಾನ್ಯತೆ, 9 ಫೆಬ್ರವರಿ, 9099

## ಪೂರ್ವಾರ್ಥಿ ಸಂಶೋಧನೆ

ನುಥ್ರಿಕಾ: ಕ್ರಮ ಅರ್ಥಮಣಿ ನೀರ್ವಳಿ  
ಸಾರಾಗಾರಾನಂತಹ ಕಳಿತ ಬಜೆಟ  
ಅರ್ಥಾರ್ಥ ಪೂರ್ವಾರ್ಥಿ ಅರ್ಥಮಣಿ  
ಖಲ್ಲಾ. ಗಳ ಬಜೆಟರೆ ಯೇ 9 ಏಷಾ  
40 ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರಿಭಿನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ  
ಉತ್ತಮ ಉತ್ತರ ದಿನಾಂಕ ಕಿರಿಯಿಲ್ಲ. ಹೇಳಿ  
ಕಳಿತ ಅರ ಎಹಿ ಅಧಿಕ ರಹಿತ್ಯಲ್ಲಾ 1  
ಏಷಾ 40 ಮಿನಿಗಾ ಪೂರ್ವಾರ್ಥಿ 19 ಗಾಂಧಿ  
ಆರ್ಥಿಕ ಹೋರಥು ಬಜೆಟ ಅರ್ಥಾರ್ಥ  
ನುಥ್ರಿಕಾ 19 ಗಾಂಧಿ 90 ಶಿಕ್ಷಣ  
19 ಗಾಂಧಿ 90 ರೆಷನ್ ಹೊಡ್ಯಲ್ಲಾ.  
ಕಿರಿಯಾಕ್ಕು ದೇಖಿಲ್ಲ 19 ಗಾಂಧಿ ಸಾರಾಗಾರ  
ಅರ್ಥಮಣಿ ಖಲ್ಲಾ ಸಾರಾಗಾರ ಕಿರಿಯಾ ಗಾಂಧಿ  
ಉತ್ತಮ ಉತ್ತರ ಕಿರಿಯಾ ಅಧಿಕ ಬಜೆಟ  
ಉತ್ತಮ ಉತ್ತರ ಕಿರಿಯಾ. ಪ್ರಾರ್ಥಿ

# ಮಿಂಚಿನ ಉಪರೆ ಮಣಿ

ಕಳಿತ ಬರ್ಶೆ ಪರ್ವಿಮಿಬಳಿ, ಆಸಾಮ, ಕೆರೆಲ್ ಏಂ ತಾಮಿಲನಾಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಿಧಾನಸಭಾ  
ನಿರ್ವಾಂಶ ಥೂಬಾಬೆಲೆ ಬಜೆಟರೆ ಎಹಿ ರಾಜ್ಯಕ್ಕು ಗ್ರಹಿತ ದೇಹಿತ ಕೆಂಪು ಘರಾರಾ. ಪ್ರಾರ್ಥಿ  
ಅರ್ಥಮಣಿ ನೀರ್ವಳಿ ಸಾರಾಗಾರಾನ ಟಾಕ್ ಭಾಷಣದಲ್ಲಿ ಪರ್ವಿಮಿಬಳಿ ಜಹಿತ  
ಗೋಬೆಲ್ ಪುರಾತಾಪ್ರಾಪ್ತ ಕಬಿ ರಾಜ್ಯಾಸ್ತ ಟಾಗೋರಾಂ ಕಬಿತಾ ಪರ್ವಿ ಸಹ  
ತಾಮಿಲ್ ಕಬಿ ತಥಾ ಸಹ ಥೂಬಾಬುತ್ತರಕ್ಕು ಸಾಂಕಾ ಜಣಾತಲ್ಲೇ. ಅಥವಾ ಉತ್ತರ ಈ  
ರಾಜ್ಯರೆ ಸಾರಾಗಾರ ಉತ್ತರ ಉತ್ತರ ಬಜೆಟರೆ ಗ್ರಹಿತ ದೇಹಿತ.

ತಾಮಿಲನಾಡ್‌ನಲ್ಲಿ 7,400 ಕ್ರಿ.ಮಿ.

ಜಾಗ್ಯಾ ರಾಜಪಥ ನೀರ್ವಳಿ ಪಾಲ್ 1.೩  
ಲಕ್ಷ ಕೊಟಿ ಟಙ್ಕಾ ಮಞ್ಜು ಹೋಳಿತ್ತಿ.

ಅಥವಾ ಪಾತ್ರಾರ್ಥಿ-ಕೋಲಾಮ ಕಿರಿಯಾರ,

ತಿಂಗಳಾರ-ಥಾಕರ ಕಿರಿಯಾರ ರಹಿತ್ತಿ.

ಬ್ರಿಟೀಂ ಪರ್ವಿಮಿ ಚೇನಾಲ್

ಮೇಟ್ರೋ ಗೆಲೆಟ್ರೆ

ನಿಮಿತ್ತ ಶಣ್ಣ ೨೩ ಹುಜಾರ

೨೪೭ ಕೊಟಿ ಟಙ್ಕಾ ಬಯಾದ

ಬರಾದ ಕಾರ್ಯಾಯಿತ್ತಿ.

ಪರ್ವಿಮಿಬಳಿರೆ ೨೭

ಕಿರಿಯಾ ಸಹ ಉತ್ತರ

ಕಿರಿಯಾ ಗಾಂಧಿ ೨೪ ಅರ ಏಂ

ಕಿರಿಯಾ ಗಾಂಧಿ ೨೪ ಅರ ಏಂ

ಕಿರಿಯಾ ಗಾಂಧಿ ೨೪ ಅರ ಏಂ

ಹುಜಾರ ಕಿರಿಯಾ.

ಹುಜಾರ ಕಿರಿಯಾ ಗಾಂಧಿ ೨೪ ಅರ ಏಂ



















# ଡକ୍ଟା ପାଇଁ ନିର୍ମାଣକାରୀ

ଦୃଚାକୁ ଭଲଭାବେ  
ସପା କରିବା ନିମକ୍ତେ  
ଟୋନର ବ୍ୟବହାର  
କରାଯାଏ । ଟୋନର  
ଲଗାଇଲେ ଦୃଚାକୁ  
ପୋଷଣ ମିଳିବା ସହିତ  
ଉଜ୍ଜ୍ଵଳତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ  
ତେବେ କିଭଳି ଏବଂ  
କେଉଁ ପ୍ରକାର  
ଟୋନର ଲଗାଇବେ  
ସେ ସମ୍ପର୍କରେ  
ଜାଣି ରଖନ୍ତି...

- ▶ ବଜ୍ରାରର ମିଳୁଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଚୋନର ବଦଳରେ ହୋମ୍ ମେଡ୍ ଚୋନର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ଯରେ ଚୋନର ଡିଆରି ପାଇଁ ଅଧା କପ୍ ପାଣି ଫୁଟାଇ ସେଥିରେ ଗ୍ରାନ ଟି ବ୍ୟାଗ ପକାଇ ଦୁଇ ମିନିର ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏବେ ଏଥୁରେ ୧ ବାମଚ ଗୋଲାପ ଜଳ ଏବଂ ଅଧା କଣା ଡିଲିମ୍ ଝୁସ ମିଶାନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ବୋତଳରେ ରଖି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ପାଣିରେ ଆଲୋବେରା ଜେଳ ମିଶାଇ ଏହାକୁ ମଧ୍ୟ ଚୋନର ଭଳି ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ ।
- ▶ ପେକୋଣ୍ଟି ପ୍ରକାରର ଚୋନରକୁ ତୁଳା ସାହାଯ୍ୟରେ ମୁହଁ ଏବଂ ବେକରେ ଭଲଭାବେ ଲଗାନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ହ୍ରାସକା ଭାବେ ମଧ୍ୟକା କରି ଶୁଣିବା
- ▶ ପାଇ ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ମୁହଁ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏପରି କରିବା ଫଳରେ ଦ୍ଵାରା ପୋଷଣ ମିଳିଥା ।
- ▶ ଆପଣଙ୍କ ସିନ୍ ଅନୁସାରେ ହିଁ ଚୋନର ବାଛନ୍ତୁ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ସିନ୍ ସେନସିଟିଟି ହୋଇଥାଏ ତେବେ ଦ୍ଵାରା ଅନୁସାରେ ଚୋନର ଲଗାନ୍ତୁ । ଫଳରେ ଦ୍ଵାରା ପିଧା ଲେବଳରେ ସତ୍ତ୍ଵଳନ ରହିପାରିବ ।
- ▶ ଚୋନର ବ୍ୟବହାର କରିବା ଫଳରେ ଦ୍ଵାରା ଶୁଷ୍କ ହୋଇ ନ ଥାଏ । ଦିନକୁ ଦୁଇଥାରେ ଏଭଳି ଚୋନର ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ ।
- ▶ ପ୍ରଥମେ ଫେସାଖାଶରେ ମୁହଁ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ତୁଳାରେ ଚୋନର ଲଗାଇ ହାତରେ ସ୍ତର କରନ୍ତୁ । ଚୋନର ଲଗାଇବା ପରେ ମଧ୍ୟରାଜକର ଲଗାନ୍ତୁ । କିଛି ସମୟ ସନ୍ତ୍ରିନ୍ଦିନ ଲଗାନ୍ତୁ ।



# ବିଷଦ୍ଧର ପାତ୍ରିକା।

ଆସନ୍ତା ୪ ତାରିଖରେ ପାଳନ ହେବାକୁ ଯାଉଛି ବିଶ୍ୱ କର୍କଟ  
ଦିବସା ତେବେ ଏହି ଅବସରରେ ମହିଳାଙ୍କ ଜୀବନ ପ୍ରତି  
ବିପଦୟୁଷ୍ଟି କରୁଥିବା ସର୍ତ୍ତାଜକାଲ କ୍ୟାମ୍ବର କାରଣ ଏବଂ  
ଏହାର ନିରାକରଣକୁ ମେଇ ବିଶେଷ ଉପଯୁକ୍ତିରେ ପାଠ୍ୟମାଧ୍ୟରେ ପାଠ୍ୟମାଧ୍ୟରେ ପାଠ୍ୟମାଧ୍ୟରେ ପାଠ୍ୟମାଧ୍ୟରେ

- ଡା. ସରୋଜିନୀ ଷଡ଼ଙ୍ଗୀ

୪୦ବର୍ଷରୁ କମ୍ ବୟସରେ ମଧ୍ୟ ଏହା  
କେଡେକଙ୍ଗଠାରେ ହୋଇଥାଏ, ଯାହା  
କି ବେଶି ବିପଦ୍ଜନକ ହୋଇଥାଏ ।  
ପ୍ରାତିମିଳ ଅବସ୍ଥାରୁ ଜାରୀଯୁଗୀବା କଳିଟ  
ରୋଗର ଚିହ୍ନଗୁଡ଼ିକ ଓ ଚିକିତ୍ସା କରିପାରିଲେ  
୯୨% ରୋଗୀ ଭଲ ହୋଇଯାଇଛି ।  
ନିୟମିତ ଭାବରେ ରୋଗର କ୍ରିତିମ  
କଲେ ଏହି ରୋଗକୁ ଆୟ୍ୟ ଅବସ୍ଥା  
ଚିହ୍ନହେବ, ଧରିହେବ ଓ ଚିକିତ୍ସା କରିହେବ ।  
କେଉଁମାନଙ୍କଠାରେ ଆଶଙ୍କା ବେଶି:  
ଅନ୍ତର୍ବିଦ୍ୟୁତରେ ବିବାହ ଓ ଅନେକ  
ସାନ୍ତ୍ଵନର ଜନନୀ ହେଲେ ଏହି ରୋଗ  
ବିଶେଷ ଭାବରେ ହୋଇଥାଏ । ଏହାଛିତା  
ମହିଳାଟି ଯଦି ଅନେକ ପୂର୍ବସଙ୍ଗ ସହ  
ସଖକ ରଖିଥାଏ ଏବଂ ଯଦି ସେହି  
ମହିଳାଟି ପଥର ପାଇଁ ପାଇଁ

A photograph of a male doctor in a white medical coat and a stethoscope around his neck. He is looking down at a clipboard and writing with a pen. The background is a plain, light-colored wall.

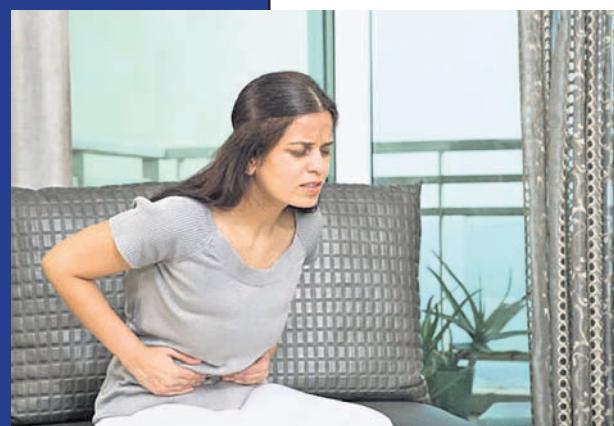
ପରାମାଣୁ: ଏହା ପ୍ରାଥମିକ ଦ୍ୱାରା ଜ୍ଞାନାଶ୍ଵର  
ଲସିକା ଓ ଧରନାଦେଇ ଶରାରର  
ଗୋଟିଏ ପରେ, ଗୋଟିଏ ଅନ୍ତରୁ ଆକ୍ରମଣ  
କରିଥାଏ । ସ୍ଵା ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ  
ଏହାକୁ ଯନ୍ତ୍ରପାତି ଦ୍ୱାରା ପରାମାଣୁ ଥେ

# ପିଟ୍ଟନ୍ତ

କୌଣସି ଖୋଲା ପ୍ଲାନରେ ଚାଲିପାରିବେ ।  
ଆପାର୍ଟମେଣ୍ଟରେ ରହୁଥୁଲେ ଲିଫ୍ଟ  
ବଦଳରେ ପାହାତ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ  
ଶରୀର ପିର୍ବ ରହିବ ।

➤ ମନ ଇଚ୍ଛା କୌଣସି ଏକ୍ଷରସାଇଜକୁ ନ  
କରି ଏକ୍ଷପର୍ଟଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେଇ କରିବା  
ଉଠିଲ । ତେବେ ବର୍ତ୍ତମାନ ସ୍ଥଳ୍ୟରେ  
ଅନେକ ପିର୍ବନେସ ଏକ୍ଷପର୍ଟଙ୍କ ଭିଡ଼ିଓ  
ଆସୁନ୍ତି, ଯାହାକୁ ଦେଖୁ ଏକ୍ଷରସାଇଜ କରି  
ପାରିବେ ।

➤ ଏଥରେ କିଛି ସମୟ ଯୋଗ ଏବଂ  
ପ୍ରାଣୀଯମ ଆଦିକୁ ସାମିଲ କଲେ ଅଧିକ



A photograph of a woman with long dark hair, wearing a pink short-sleeved top and dark pants. She is sitting and holding her lower abdomen with both hands, looking slightly upwards and to the side with a pained expression. The background shows a white room with shelves containing various items.

A woman in a blue t-shirt and black leggings is jogging on a paved path in a park. She is smiling and looking towards the camera. In the background, other people are also jogging. The text "ଯୁଧ ପାଇଁ" is overlaid on the left side of the image.

- ଆପଣ ଗାହିଁଲେ ଯୁରୁୟୁର ଦେଖୁ ଏରୋବିକ୍ସ କିମ୍ବା କୁମ୍ବ ଭଳି ତ୍ୟାନ୍ତି ଏକ୍ଷବରସାଇଜକ ବି କରିପାରିବେ ।
- ମନେ ରଖନ୍ତି ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଥମେ ଏକ୍ଷବରସାଇଜକ କରୁଥୁଲେ ପଚଳା ହେବା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ, ଏହାଦ୍ଵାରା ଦେହ ଦରକାର ଭଳି ସମସ୍ୟା ଦେଖା ଦେଇପାରେ ତେଣୁ ପ୍ରଥମେ ଅଞ୍ଚ ସମୟ ଏକ୍ଷବରସାଇଜକ କରିବା ପରେ ଧୂରେ ଧୂରେ ଅଧିକ କରନ୍ତୁ ଏହି ସମୟରେ ହାଲୁକା, ଆରମଦାୟବିହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଦ୍ୱାରା ପାଇତ୍ତ ହୋଇଥା'କି ତେବେ ସେମାନେ ଏହି ପରାକ୍ଷା ପ୍ରତିବର୍ଷ କରିବା ଉଚିତ । ୩୦ ବର୍ଷରୁ ଉର୍ଧ୍ଵ ଯାହାଙ୍କର ଗତ ୧୦ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଏହି ପରାକ୍ଷା ନେଗେଟିଭ ଅଛି କିମ୍ବା ସେମାନଙ୍କର ବଂଶଗତ ଜରାୟୁଗ୍ରୀବା କର୍କଟ ରୋଗ ନ ଥାଏ ଏବଂ ଯଦି ସେମାନେ ଏତ୍ତାଳ୍ପରିକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରମଣ ହୋଇ ନ ଥାଏ ତେବେ ସେମାନେ ଏହି ପରାକ୍ଷା କରାଇ ନ ପାରନ୍ତି । ଯେଉଁମାନଙ୍କର କର୍କଟ ରୋଗ ପାଇଁ ଜରାୟୁ ଅପସାରିତ ହୋଇଥିବ ସେମାନେ ଏହି ପରାକ୍ଷା କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ପରାକ୍ଷା କରିବାର ସମୟ: ମାସିକ ରତ୍ନ୍ୟାବ ପରେ ଏହି ପରାକ୍ଷା କରିବା ଉଚିତ । ଏହାଛତା ଏହି ପରାକ୍ଷା କରିବାର ୨ ଦିନ ପୂର୍ବରୁ ଯୌନ ସମ୍ପର୍କ ନ ରଖିବା ସହ କୌଣସି ଚାଣ୍ଡୁନ୍ ବା କ୍ରିମ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ପରାକ୍ଷାର ଫଳାଫଳ: ଏହି ପରାକ୍ଷାରୁ ଜରାୟୁଗ୍ରୀବା କର୍କଟ ରୋଗର ପ୍ରାଥମିକ ଚିହ୍ନଟ ସମ୍ବପନ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ପାପ ଖାଲୀର ପରାକ୍ଷା ସମେହଜନକ ହୋଇଥାଏ ତେବେ ମମାସରୁ ଗମାସ ମଧ୍ୟରେ ଏହି ପରାକ୍ଷା ପୁଣିଥରେ କରାଯାଇପାରେ । ଯଦି ଏହି ପରାକ୍ଷାର ଫଳାଫଳ ସମେହଜନକ ହୁଏ କିମ୍ବା

କୋଷ ବାହାରେ ଏବଂ ମହିଳାଙ୍କର ବୟସ ୪୦ ବର୍ଷରୁ ଉର୍ଧ୍ଵ ହୋଇଥାଏ ତେବେ ଜରାୟୁର ଅପସାରଣ କରିଦେବ ଆବଶ୍ୟକ ।

ପ୍ରାଥମିକ ପ୍ରତିଷେଧକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ମହିଳାମାନଙ୍କର ଉପଯୁକ୍ତ ସାକ୍ଷରତ ଏବଂ ସହରାଶ୍ଳ ତଥା ବସ୍ତି ଅଞ୍ଚଳରେ ପାସସ୍ଥିର ସ୍ଥିନ୍ ବିଶେଷଭାବରେ ଏହାହାର ପ୍ରତିରୋଧ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ଭିଅମାନଙ୍କୁ ଅଛୁ ବୟସରେ ବିବାହ ଉଠାଇବା ଅଛୁ ବୟସରେ ଗର୍ଭଧାରଣକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବା, ଯୌନକ୍ରିୟା ସମୟରେ କଣ୍ଠୋମର ବ୍ୟବହାର, ଅଳ୍ପସତାନରେ ପରିବାରକୁ ସମିତ ରଖିବା, ଅସାଧ୍ୟକରନ ପରିବେଶରୁ ନିଜକୁ ରକ୍ଷା କରି ନିର୍ଭର ପରିଷାର ପରିଚିନ୍ତନ ରହିବା ଏବଂ ଏସ.ଡି.ଡି. (ସେକ୍ସ୍‌ବ୍ୟୁଆଲି ଗ୍ରାହମିଟେକ୍ ଡିଜିଟ) ତଥା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଗୋଟାର ଖୁବଶୀଘ୍ର ଚିକିତ୍ସା କରାଇନେବା ଦରକାର ଏହାଛତା ସ୍ଥାରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଜରାୟୁ ଅପସାରଣ ବେଳେ ଜରାୟୁଗ୍ରୀବା ଅପସାରଣ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଦ୍ୱିତୀୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ପ୍ରତିଷେଧକ ବ୍ୟବସ୍ଥା: 'ଡାଉର ଷ୍ଟେଜି ସ୍ଥିନ୍' ହେଉଛି ସ୍ଥାରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଦ୍ୱାରା ସେକ୍ୟୁଲମ ସାହାଯ୍ୟରେ ଜରାୟୁଗ୍ରୀବା ପରାକ୍ଷା ଏବଂ ପ୍ରାଥମିକ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଡା'ର ଦ୍ୱାରା ଉପରେ ଏହାହାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଏବଂ ଏହାହାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଏବଂ ଏହାହାର ବ୍ୟବସ୍ଥା

A person's hands are shown from the side, holding a magnifying glass over a cartoon illustration of a distressed gut. The gut character has a sad expression, sweat drops, and a bandage on its head. It is surrounded by various organs like lungs and kidneys. The background is white.

# ପ୍ରିଟ୍‌ମେସ ପାଇଁ



ଛାତ ଉପରେ କିମ୍ବା ପାର୍କ ଆଦି ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଖୋଲା ପ୍ଲାନେର ଚାଲିପାରିବେ । ଆପାର୍ଟମେଣ୍ଟରେ ରହୁଥିଲେ ଲିଫ୍ଟ ବଦଳରେ ପାହାତ ବ୍ୟବହାର କରିବୁ ଶରୀର ପିଣ୍ଡ ରହିବ ।

➤ ମନ ଜଣା କୌଣସି ଏକ୍ଷରଧାଙ୍କ ନ କରି ଏକ୍ଷପର୍ଟଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେଇ କରିବା ଭଲ । ତେବେ ବର୍ଷମାନ ଯୁଝ୍ନ୍ୟରେ ଅନେକ ପିଣ୍ଡନେସ୍ ଏକ୍ଷପର୍ଟଙ୍କ ଡିଟିଓ ଆସୁଇ, ଯାହାକୁ ଦେଖୁ ଏକ୍ଷରଧାଙ୍କ କରି ପାରିବେ ।

➤ ଏଥରେ କିଛି ସମୟ ଯୋଗ ଏବଂ ପ୍ରାଣୀଯମ ଆବିନ୍ଦୁ ସାମିଲ କଲେ ଅଧିକ

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ-  
ପନିର- ୧ କପ, ଆକୁ- ୨ ଟି (ସିଖା), କଞ୍ଚାଳଙ୍କା-  
୨ ଟି, କ୍ୟାମ୍‌ବିକମ୍- ୧ ଟି ଛୋଟ, ଅଦା ପେଷ୍ଟ- ୧  
ଗାମଟ, ରବୁଣ ପେଷ୍ଟ- ୧ ଗାମଟ, ଗରମ ମସଲ୍  
ଗୁଡ଼- ଅଧା ଗାମଟ, ଚାଟ ମସଲା- ଅଧା ଚାମର  
ମଇଦା- ଅଧା କପ, ବେତ୍ତ ଖଣ୍ଡ- ୧ କପ, ଶ୍ଵା

ଅନୁମାରେ ଲୁଣ୍ଠା, ଲଙ୍କାଗୁଣ୍ଠ ଏବଂ ଧନିଆପତ୍ର ।  
**ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଶାଳୀ-**  
 ପ୍ରଥମେ ପନିର ଓ ଆନ୍ଦୁ ଏକ ପାତ୍ରରେ ରଖ କରି  
 ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାପରେ କ୍ୟାମ୍ବିକମନ୍ତ୍ର ଛୋଟ ଛୋଟ କାର୍ଯ୍ୟ  
 ସେଥିରେ ପକାଇ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ମସଲାକୁ ପକାଇ  
 ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହି ମିଶ୍ରଣକୁ ଭଲଭାବେ ମିଶାଇ ୧୫  
 ୨୦ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଘୋଡ଼ାର ରଖ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏବେ  
 ଏହି ମିଶ୍ରଣକୁ ନେଇ ଛୋଟ ଛୋଟ ଗୋଲ କରି ରଖ  
 ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ମଇଦାକୁ ପାଣିରେ ବସଲିଅଣ  
 ଗୋଲ ତିଆରି କରି ସେଥିରେ ଏହାକୁ ଚାଢ଼ାଇ କ୍ରେଟି  
 ଗୁଣରେ ଗଢ଼ାଇ ଗରମ ତେଲରେ ଛାଣି ଦିଅନ୍ତୁ  
 ବ୍ରାଉନ୍ ହେବା ପରେ ପନିର ବଳାର୍ତ୍ତିକୁ ବାହାର  
 କରି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏବେ ଏହି ପନିର ବଳରେ ଖୁଅ ପିପିଲି

# ଶାନ୍ତି ରୂପ



