



ଧରିତ୍ରୀ

DHARITRI

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ଓଡ଼ିଶା, ସେଟ୍ଟେମ୍ବର ୧/୨୦୨୫ (୧୪ ପୃଷ୍ଠା)

୪୧ ଶତାବ୍ଦୀ ୨୭୭ ସଂଖ୍ୟା

Bhubaneswar, Monday, September 1/2025 | Page 14 | ₹ 7.00 | BERHAMPUR

www.orissakhabar.com/www.dharitri.com | Printed at Bhubaneswar, Sambalpur, Rayagada & Angul | VOLUME 51 ISSUE 277 | ମୁଲ୍ୟର୍ତ୍ତା



ଜୀବିତ ଉଚ୍ଚସ୍ଥିତିରେକୁ କର୍ପୋରେସନ ଅପା ଇଞ୍ଜିନୀଆ
LIFE INSURANCE CORPORATION OF INDIA

ଯୁଦ୍ଧ କଣ ଆସନ୍ତି ଏଥୁରେ



ଆଶ୍ଵସ୍ତ୍ର ବର୍ତ୍ତମାନ, ସୁରକ୍ଷିତ ଉଦ୍ବିଷ୍ୟତ ।



ଆମ ଉପରେ ଭରଷା ରଖୁଥିବାରୁ ଆମର ଧନ୍ୟବାଦ ସ୍ଥିର କରନ୍ତୁ ।
ପାଳନ କରୁଛୁ ଦେଶ ପ୍ରତି ସମର୍ପିତ 69 ବର୍ଷର ସାର୍ଥକ ସେବା ।

ସବ୍ସିଦ୍ଧାଏରାଇ: **LIC PFL**
LIC PENSION FUND LTD

LIC CARDS
SERVICE LIMITED

ସହଯୋଗୀବୁଦ୍ଧି: **LIC HFL**
LIC HOUSING FINANCE LTD

LIC MUTUAL FUND
LIC Asset Management Company Limited

ଆମର ହାତ୍ସଥାପ ନଂ: **'Hi'**
8976862090

ନିରନ୍ତର ବନ୍ଦୁ ପରିବହନ କାର୍ଡ
LIC Digital

ଦେଖନ୍ତୁ:
licindia.in

କଲ୍ ପେନ୍ସନ୍ ସର୍ବିସ
(022) 6827 6827

ଆମର ପତ୍ର କରନ୍ତୁ: **f** **Y** **X** **I** **LIC India Forever**

IRDAI Regn No.: 512

This pictorial representation of Map of India does not purport to be the political map of India. Map not to scale. For representation only.

ଭୁବନେଶ୍ୱର

- ଭାରତୀୟ କୁନ୍ତିଷ୍ଠ ପର୍ଦ୍ଦ
୧୦୦ହାତ୍ ପ୍ରତ୍ୟେ ଦିବସ
ଉପଲବ୍ଧ ଖରବରତାତା ସନ୍ଧିନିମା,
ସ୍ଥାନ: ଭାରତର ଭବନ, ସମୟ:
ପୂର୍ବାହ୍ନ ୧୯୩।
- ଭୁବନେଶ୍ୱର ଉତ୍ତରପାନ୍ଥ କର୍ତ୍ତା
ଧାରମ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଦିବସ, ସ୍ଥାନ: ଭୁବନେଶ୍ୱର
ଭବନ, ସମୟ: ପୂର୍ବାହ୍ନ ୧୯୩।
- ଏହାରେ ଏହିଏହି ପରିଷକ ତମଙ୍କ
୪୦% ଚାରିଦିନ ଭାବରେ
ପ୍ରତିବାଦ, ସ୍ଥାନ: କାନ୍ଦିଶ୍ୱର
ଛାତ୍ର, ସମୟ: ପୂର୍ବାହ୍ନ ୧୯୩।
- ଏହିମା ଅମ୍ବାଳୀ ବନ କର୍ତ୍ତାରା
ପଞ୍ଚ ପରିଷକ ଧାରଣା, ସ୍ଥାନ:
ଆଶର୍ୟ ଭବନ, ସମୟ: ପୂର୍ବାହ୍ନ
୧୯୩।

ବାଲେଶ୍ୱର

- ମିଳିତ ଜନ ଅଭିଯାନ ଶୁଣାଣି
ଶିବିର, ଶ୍ରୀଜାପାଳକ
କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ, ବାଲେଶ୍ୱର, ସମୟ:
ପୂର୍ବାହ୍ନ ୧୦୩।
- ମଧ୍ୟପୁର ଭାବିନ କର୍ମଶାଳା
ବ୍ରିତ୍ୟ ଦିବସ, ସ୍ଥାନ: କିଲା
ଆଶର୍ୟରେ ପ୍ରାତିକରଣ
ସନ୍ଧିନିମା କଷ,
ବାଲେଶ୍ୱର, ସମୟ: ପୂର୍ବାହ୍ନ ୧୦୩।
- ବାଲେଶ୍ୱରର କୃଷି
ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଦିବସ
ଗଣଧାରଣା, ସ୍ଥାନ: ତଥାର
କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ସ୍ଵର୍ଗ,
କର୍ମଶାଳା, ସମୟ: ପୂର୍ବାହ୍ନ
୧୦୩।
- ବାଲେଶ୍ୱରର କୃଷି
ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ ପ୍ରତିଷ୍ଠା
ଦିବସ, ସ୍ଥାନ: ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ
ପରିଷକ, ବିଭାଗ, ମୋରଢା,

ବାଲେଶ୍ୱର, ସମୟ: ଅପରାହ୍ନ
୪୮।

ଡକ୍ଟର

- ମିଳିତ ଜନଶୁଣାଣି ଶିବିର,
ଶ୍ରୀଜାପାଳକ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ
ସଦାବରଣ ସଭାରୁହ, ଭବ୍ରକ,
ସମୟ: ପୂର୍ବାହ୍ନ ୧୦୩।
- ସର୍ବତ କରନିଧି ସାହୁ ଶ୍ରୀଜାନ୍ତି
ବାରିପଦା ପ୍ରୟାନ୍ତିପାଳିଟି
କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ପରିଷକ, ସମୟ:
ସାପ୍ତାହିକ ୧୯୩।
- ବାଲେଶ୍ୱର ଭାବା କାନ୍ଦିଶ୍ୱର
ଶ୍ରୀଜାପାଳକ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ
ବାରିପଦା, ସମୟ: ପୂର୍ବାହ୍ନ
୧୯୩।
- ଅନ୍ତିଆ-ଶୋଭା ଛକ୍ର-କିରଣ
ରାଧ୍ୟା ଶିଳାନ୍ୟାସା, ସ୍ଥାନ:
ଆଶର୍ୟର ବଦ୍ଧ, ସମୟ: ଅପରାହ୍ନ
୪୮।

ମୟୁରଭାଣୀ

- ଅଶ୍ଵିନାର ବାହୁ ନିପୁଣି,
ଶ୍ରୀଜାପାଳକ
କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ପରିବାହେରୁ,
ସମୟ: ପୂର୍ବାହ୍ନ ୧୦୩।
- ସ୍ଵାୟତ ଶାସନ ଦିବସ
ଅବସରରେ ରତ୍ନାବାନ ଶିବିର,
ଶ୍ରୀଜାପାଳକ
କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ, ସମୟ:
ସକଳ ୮୮।
- ମିଳିତ ଜନ ଅଭିଯାନ ଶୁଣାଣି
ଶିବିର, ସ୍ଥାନ: ଜିଲ୍ଲାପାଳକ
କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ପରିବାହେରୁ,
ସମୟ: ପୂର୍ବାହ୍ନ ୧୦୩।
- ମୟୁରଭାଣୀ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ
ପରିଷକ, ସମୟ: ପୂର୍ବାହ୍ନ ୧୦୩।

ଗଜପତି

- ଜିଲ୍ଲାପାଳକ ମିଳିତ ଅଭିଯାନ
ଶୁଣାଣି, ସ୍ଥାନ: ଜିଲ୍ଲାପାଳକ
କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ
ବାରିପଦା, ସମୟ: ଅପରାହ୍ନ ୮୮।
- ବାଲେଶ୍ୱର ଶାସନ ଦିବସ
ଅବସରରେ ରତ୍ନାବାନ ଶିବିର,
ଶ୍ରୀଜାପାଳକ
କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ, ସମୟ:
ସକଳ ୮୮।

ଅନୁଗୋଳ

- ଜିଲ୍ଲାପାଳକ ମିଳିତ ଜନ
ଅଭିଯାନ ଶୁଣାଣି ଶିବିର, ସ୍ଥାନ:
କିଲାରେ ନୁଅନ୍ତିରାହା ହାଇସ୍କ୍ଵୁଲ
ନିକଟ, ସମୟ: ସକଳ ୮୮।
- ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସାଧାରଣ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ
ରତ୍ନାବାନ ଶିବିର, ସ୍ଥାନ:
ଭାବନାର ପରିବାହେରୁ
ନିଯମିତ ଧାରାକୁଷ୍ଟ ଆର୍ଦ୍ରି
ଶିକ୍ଷାକେନ୍ଦ୍ର, ସମୟ: ପୂର୍ବାହ୍ନ ୧୦୩।

କଟାତ୍ସ୍ତ୍ରପୁର

- ବରମାହ ପୁରୁଷ ମୂର ପଞ୍ଜାନ
ପଶ୍ଚିମ ପଥେ ପରିବେଶ
ସରେନତା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ, ସ୍ଥାନ:
ନୂର କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ପରିବେଶ
ବାରିପଦା, ସମୟ: ପୂର୍ବାହ୍ନ ୧୦୩।

କଟାତ୍ସ୍ତ୍ରପୁର

- ବରମାହ ପୁରୁଷ ମୂର ପଞ୍ଜାନ
ପଶ୍ଚିମ ପଥେ ପରିବେଶ
ସରେନତା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ, ସମୟ:
ପୂର୍ବାହ୍ନ ୧୦୩।

କଟାତ୍ସ୍ତ୍ରପୁର

- ବରମାହ ପୁରୁଷ ମୂର ପଞ୍ଜାନ
ପଶ୍ଚିମ ପଥେ ପରିବେଶ
ସରେନତା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ, ସମୟ:
ପୂର୍ବାହ୍ନ ୧୦୩।

କଟାତ୍ସ୍ତ୍ରପୁର

- ବରମାହ ପୁରୁଷ ମୂର ପଞ୍ଜାନ
ପଶ୍ଚିମ ପଥେ ପରିବେଶ
ସରେନତା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ, ସମୟ:
ପୂର୍ବାହ୍ନ ୧୦୩।

କଟାତ୍ସ୍ତ୍ରପୁର

- ବରମାହ ପୁରୁଷ ମୂର ପଞ୍ଜାନ
ପଶ୍ଚିମ ପଥେ ପରିବେଶ
ସରେନତା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ, ସମୟ:
ପୂର୍ବାହ୍ନ ୧୦୩।

କଟାତ୍ସ୍ତ୍ରପୁର

- ବରମାହ ପୁରୁଷ ମୂର ପଞ୍ଜାନ
ପଶ୍ଚିମ ପଥେ ପରିବେଶ
ସରେନତା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ, ସମୟ:
ପୂର୍ବାହ୍ନ ୧୦୩।

କଟାତ୍ସ୍ତ୍ରପୁର

- ବରମାହ ପୁରୁଷ ମୂର ପଞ୍ଜାନ
ପଶ୍ଚିମ ପଥେ ପରିବେଶ
ସରେନତା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ, ସମୟ:
ପୂର୍ବାହ୍ନ ୧୦୩।

କଟାତ୍ସ୍ତ୍ରପୁର

- ବରମାହ ପୁରୁଷ ମୂର ପଞ୍ଜାନ
ପଶ୍ଚିମ ପଥେ ପରିବେଶ
ସରେନତା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ, ସମୟ:
ପୂର୍ବାହ୍ନ ୧୦୩।

କଟାତ୍ସ୍ତ୍ରପୁର

- ବରମାହ ପୁରୁଷ ମୂର ପଞ୍ଜାନ
ପଶ୍ଚିମ ପଥେ ପରିବେଶ
ସରେନତା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ, ସମୟ:
ପୂର୍ବାହ୍ନ ୧୦୩।

କଟାତ୍ସ୍ତ୍ରପୁର

- ବରମାହ ପୁରୁଷ ମୂର ପଞ୍ଜାନ
ପଶ୍ଚିମ ପଥେ ପରିବେଶ
ସରେନତା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ, ସମୟ:
ପୂର୍ବାହ୍ନ ୧୦୩।

କଟାତ୍ସ୍ତ୍ରପୁର

- ବରମାହ ପୁରୁଷ ମୂର ପଞ୍ଜାନ
ପଶ୍ଚିମ ପଥେ ପରିବେଶ
ସରେନତା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ, ସମୟ:
ପୂର୍ବାହ୍ନ ୧୦୩।

କଟାତ୍ସ୍ତ୍ରପୁର

ସଂକ୍ରମଣ ଆଶଙ୍କା ଦୂର କରେ ଅଛୁର

ଅଜ୍ଞୁରରେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ଉପକାରୀ ଗୁଣ ଭରି ରହିଛି । ଏକ ସଦ୍ୟତମ ସର୍ତ୍ତେରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ଏହାକୁ ନିୟମିତ ଖାଲିଲେ ତାହା କେତେକାଂଶରେ ସଂକ୍ରମଣ ଆଶଙ୍କା ଦୂର କରିଥାଏ । ଡ୍ରାଶିଂଚନ ବିଶ୍ଵବିଦ୍ୟାଳୟର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଏକଥା ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି । ଏତଳି ହିନ୍ଦ୍ବାନ୍ତରେ ଉପମାତ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ସେମାନେ ସଂକ୍ରମଣଜନିତ ସମସ୍ୟା ସହ ଜୀବିତ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ନିୟମିତ ଅଜ୍ଞୁର ଖାଲାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥିଲେ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ନିର୍ଦ୍ଧଷ୍ଟ ସମୟ ବ୍ୟବଧାନରରେ ଏହାର କେଉଁ ପ୍ରକାର ପ୍ରଭାବ ସେମାନଙ୍କର ସଂକ୍ରମଣ ଉପରେ ପଢ଼ି ତାହାକୁ ନିରାକଷଣ ମଧ୍ୟ କରିଥିଲେ । ଏହାପାରା ସର୍ବେ ପରିସରଭ୍ରମକ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରାୟ ୪୫ ପ୍ରତିଶତଙ୍କଠାରେ ସଂକ୍ରମଣ କମୁଥିବାର ଜଣାପଡ଼ିଥିଲା ବୋଲି ରିପୋର୍ଟରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି । କେବଳ ସେତିକି



ବୁଝେ, ଏହାକୁ ନିଯମିତ ଖାଇଲେ ତାହା
ଶରୀରରେ କୋଲେଷ୍ଟରଲ ପରିମାଣକୁ
ସତ୍ତ୍ଵଳିତ ରଖେ । ସବୁଠାରୁ ଖାସ କଥା
ହେଲା, ଗୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶିଳ୍ପୀ ଦୃଢ଼
କରିବାରେ ଏହା ମଧ୍ୟ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।
ଆଜୁରେ ଭିତମିନ୍ ‘କେ’, କ୍ୟାଲିସିଯମ,
ପୋଗସିଯମ ଓ ମ୍ୟାଗ୍ରେସିଯମ ଭରି ରହିଛି ।
ଏହା ମଧ୍ୟ ଅଣ୍ଡି ଓ ମଜାକୁ ଶିଳ୍ପ ରଖିଥାଏ ।

ଅଛିରେ...

→ ତପକା ଫଳମୂଳ ଏବଂ ସେଥିରୁ ପ୍ରମୁହୁ ଛୁଟିରେ ପ୍ରମୁହ ଭିତାମିନ୍ ଭର ରହିଛି । ଏହାକୁ ଦୈନିକିନ ଖାଦ୍ୟ ତାଳିକାରେ ସାମିଲା କରନ୍ତୁ ।

→ ନିଜ ଶରାର ଯେତେସମ୍ବନ୍ଧ ଚଳନ୍ତରୀଳ ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ଏହାହାରା ଆପଣ ଅନେକାଂଶରେ ଫିରୁ ରହିବା ସହ ମାନସିକତା ସକାରାମ୍ୟକ ରହିଥାଏ ।

→ ମନକୁ ମନ କୌଣସି ଗୋଗରୁ ଆଗୋଣ୍ୟ ଲାଭ କରିବାକୁ ଆଣିବାଯେଟିକ ଖାଆକୁ ନାହିଁ । ସବୁବେଳେ ତାଙ୍କୁରଙ୍ଗ ପରାମର୍ଶ ଅନୁସାରେ ହିଁ ଅଧିକ ଖାଆକୁ ।

→ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇ ସାରିବାର ଠିକ୍ ପରେ ପରେ କୋଲୁ ଡ୍ରିଙ୍କସ ପିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହାହାରା ପାଚନ କ୍ରିୟା ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ ।



→ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ କିଛି ସମୟ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ସଂଖର୍ଷରେ ଆସନ୍ତୁ । ଏହାହାର ଶରୀରକୁ ଅନେକାଂଶରେ ଭିତାମିନ୍ 'ଡିମିଳିଥାଏ ।

→ ପ୍ରତିଦିନ କିଛି ପରିମାଣରେ ପ୍ରେଟିନିଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆକୁ । ଏହା ଶରୀର ପାଇଁ ବେଶ ଉପକାରା ।



ରେମଙ୍କ ସିଣ୍ଡ୍ରାମ

ବାରଯାର ହାତ ଗରମ କିମ୍ବା ଥାଏ ପାଣି
ସଂସ୍କର୍ଷରେ ଆସିବା ଦ୍ୱାରା ଏକ ପ୍ରକାର
ସ୍ଵାଧ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଡାକ୍ତରଙ୍କ
ଭାଷାରେ ଏହାକୁ ‘ରେନମ୍ବ ସିଣ୍ଡ୍ରୋମ’
କହନ୍ତି । କେବଳ ସେତିକି ଦୁହେଁ, ଦ୍ରୁତ
ଗଠିରେ ଘୂରି ଚାଲୁଥିବା ସାମଗ୍ରୀ- କ୍ରିକେଟ
ମେନିନ ଏବଂ ହେଯାର ଭ୍ରାୟର ଥାଦି
ବାରଯାର ବ୍ୟବହାର କଲେ ଏଉଳି ସମସ୍ୟା
ଦେଖାଯିବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି । ଏହି
ରୋଗରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ହାତ ଏବଂ ଗୋଟିଏକ
ଆଜୁଠିର ଧମନୀ ସିଧାସଳଖ ପ୍ରଭାବିତ
ହୋଇଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ହାତ ଗୋଟକୁ
ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣର ଅମୃତନ ଯାଇପାରି
ନ ଥାଏ । ଫଳରେ ଏଥୁରେ ରକ୍ତ ଜାମାଟ
ବାନ୍ଧିବା ଦ୍ୱାରା ହାତଗୋଡ଼ର ଆଜୁଠି ରଙ୍ଗ
ନାଲ ପଡ଼ିଯାଏ । ଏଉଳି ସମସ୍ୟା ଲାଗି
ରହିଲେ ଆଜୁଠିର ରଙ୍ଗ ଧୀରେ ଧୀରେ



ବାଦମ୍ବନ୍ଧୀ ବିଷ୍ଣୁ



• 2 •

ମଧ୍ୟରେ ଏକ ଘଣ୍ଟା କିମ୍ବା ତା' ୦୩ ରୁ କମ୍ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ୧୦୦
ମି.ମି. ରୁ ଅଧିକ ବୃକ୍ଷପାତ ହେଲେ ତାହାକୁ 'ବାଦଳ ଫାଟିବା'
ଘରଣା କହନ୍ତି ପୂର୍ବେ ବିଶ୍ୱାସ କରାଯାଉଥିଲା ଯେ, ଆକାଶର
ବାଦଳ ଏକ ଜଳପୂର୍ଣ୍ଣ ବେଳୁନ ସଦୃଶ ଏବଂ ଏହା ଫାଟିଗଲେ
ଏଥୁରେ ଥୁବା ସମସ୍ତ ଜଳରାଶି ବର୍ଷା ଆକାରରେ ଅଚାନକ
ତଳକୁ ଖସିପଡ଼େ। ସେଥୁପାଇଁ ଏହାକୁ ପୂର୍ବେ ବାଦଳ ଫାଟିବା
ବୋଲି କୁହାଯାଉଥିଲା। ମାତ୍ର ଏହି ଧାରଣା ଠିକ୍ ନୁହେଁ ସ୍ଵର୍ଗ
ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଅଛି ସାମିତ ସ୍ଥାନରେ ଅଚାନକ ଅତ୍ୟଧିକ ବର୍ଷା
ହୋଇଗଲେ ଏହାକୁ 'ବାଦଳ ଫାଟିବା' ଘରଣା କୁହାଯାଏ ।"

ଶ୍ରୀ ଶ୍ରୀପୁଣ୍ୟ ସାହେବ

A woman in a green hoodie and white pants is performing a dynamic stretching exercise outdoors on a wooden deck. She is in a lunge position, with one leg extended forward and her hands on her hips, demonstrating a hip flexor stretch. The background shows a blurred outdoor setting with greenery and a paved path.

କିପରି ହୀନୋଷ ଦିଲ୍ଲିଟେ...

ଆଜିକାଳି ନିଜ ଶରୀରକୁ ସ୍ଵପ୍ନ ଥାଏ ନାରୋଗ ରଖୁବାକୁ ପଡ଼ିବା କାରଣ ଦିନକୁ ହିଁ ହିଁଠିରେ ଦେଖିବାକୁ ପାଇଲା ।



