









# ଚମାଟୋ ସୁପର ଉପକାରୀତା ନିୟମିତ ଦାନ୍ତ ବିଛୁଥିଲେ ଚିକ୍ତା ନାହିଁ

◆ ଚମାଟୋରେ ଥିବା ପାଇକର ଲୋକକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ସହ ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।  
◆ ସୁବତ୍ତା ଓ ମହିଳା ନିୟମିତ ଏହି ସୁପ୍ ପିଇଲେ ସେମାନଙ୍କ ଚୂର୍ଚ୍ଚାରେ ଭାଙ୍ଗ ପଡ଼ିନଥାଏ ଓ ଚୂର୍ଚ୍ଚାରେ ତମକ ମଧ୍ୟ ଥାଏ ।  
◆ ହୃଦରୋଗୀ ଚମାଟୋ ସୁପ୍ ପିଇବା ସେମାନଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଉପକାରୀ ବୋଲି ବିଭିନ୍ନ ପରୀକ୍ଷାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି । ଲୌହ ମଧ୍ୟ ଉଚିତ୍ ପରିମାଣରେ ଏହି ପରିବାରେ ଥିବାରୁ ତାହା ଆନେମିଆ ପରି ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା କରୁଥିବାର ପ୍ରକାଶ । ଶ୍ୱାସ୍ତ୍ରୋପାୟ ସ୍ୱାସ୍ତ୍ୟକୁ ୨ ରୁ ୩ ଗୁଣ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସୁପ୍ ପିଇବା ସେମାନଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରେ ଭଲ । ଏଥିରେ ଥିବା ଆଣ୍ଟିବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆଲ ଚକ୍ଷୁ ଶରୀରକୁ ଶ୍ୱାସ ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା କରେ ।



◆ ଚମାଟୋ ସୁପ୍ରେ ଭିଟାମିନ କେ ଓ କ୍ୟାଲସିୟମ ଥିବାରୁ ତାହା ହାଡ଼ ମଜବୁତ କରିବା ସହ ଆଣ୍ଟିଗର୍ଭ ବିକାଶ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ ।  
◆ ଏଥିରେ ଥିବା ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଶରୀରକୁ କର୍ଟିକୋଲ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ ଏବଂ ବିଶେଷତା ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି ।  
◆ ଚମାଟୋ ସୁପ୍ରେ ଥିବା ତରୁ ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ପରିମାଣକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରୁଥିବାରୁ ମଧୁମେହ ରୋଗୀ ମଧ୍ୟ ଏହା ପ୍ରତ୍ୟହ ପିଇବା ଉପକାରୀ ।  
◆ ଚମାଟୋ ସୁପ୍ରେ ଭିଟାମିନ ସି ଥିବାରୁ ତାହା ଶରୀରର ରୋଗପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ବଢ଼ାଉଥାଏ ।

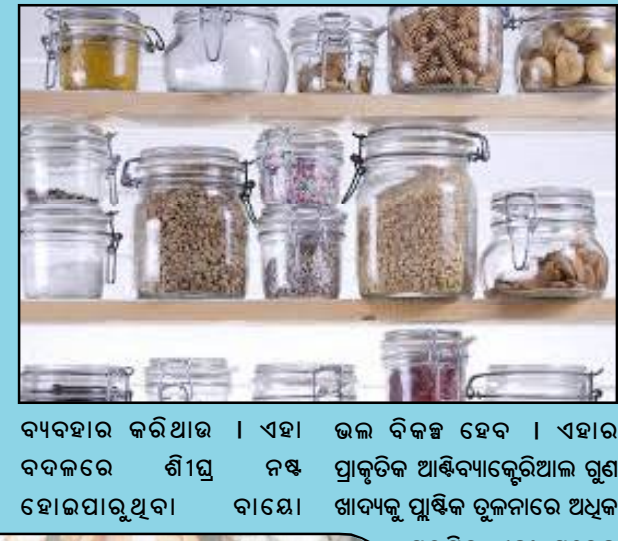


କିଛି ଅଣ୍ଡା କିମ୍ବା ଗରମ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଦାନ୍ତ ଝିମ୍ ଝିମ୍ ହେବା ଏକ ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟା । ସଠିକ୍ ଯତ୍ନ ନେଲେ ମଧ୍ୟ ଦାନ୍ତରୁ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ହେବା ସହ ରକ୍ତ ବାହାରିଥାଏ । ତେବେ ଏସବୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆମକୁ ତାତ୍ତ୍ୱ ଦାନ୍ତରୁ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ପଡ଼ିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି କି କିଛି ଘରୋଇ ଉପଚାର ଦ୍ୱାରା ଏସବୁ ସମସ୍ୟାରୁ ଆରାମ ମିଳିପାରିବ । ତେବେ ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ଦାନ୍ତ ବିଛାକୁ କିପରି କରିବା ବାଏ ବାଏ । ଲେମ୍ବୁରେ ଭିଟାମିନ-ସି ଥାଏ, ଯାହା ଦାନ୍ତ ବିଛାକୁ ମୁକ୍ତି ଦେଇଥାଏ । ବିଛା ହେଉଥିବା ଅଂଶରେ ଲେମ୍ବୁର କ୍ଲୋଟ ଖଣ୍ଡିତ କରିବା ଉପକାରୀ ମିଳିଥାଏ ।

◆ ଯଦି ଦାନ୍ତ ବିଛା ହେବା ସହ ପୁଲିସାଏ ଚେବେ ଆଲୁର କ୍ଲୋଟ ଗୋଟିଏ ଅଂଶ କାଟି ସେହି ସ୍ଥାନରେ ୧୫ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ରଖନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଆରାମ ମିଳେ ।  
◆ ଯଦି ଆପଣ ଦାନ୍ତ ସମସ୍ୟା ପାଇଁ ବ୍ୟସ୍ତ ଚେବେ ରସୁଣ ଏଥିରୁ ମୁକ୍ତି ଦେବ । ରସୁଣରେ ଲୁଣଲଗାଇ ଖାଆନ୍ତୁ । ନିୟମିତ ସକାଳେ ଏପରି କଲେ ଅନେକ ଲାଭ ମିଳିଥାଏ ।  
◆ ଦାନ୍ତ କଷ୍ଟରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇଁ ପିଆଜ ଏକ ଭଲ ପାୟ । ତାତ୍ତ୍ୱ ବି ମାନକ ପ୍ରତି ମାମିନିଟରେ ଥରେ କ୍ଲୋଟ ପିଆଜ ଖଣ୍ଡେ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ । କାରଣ ଏହା ଦ୍ୱାରା ମୁହଁରେ ଥିବା କାମାଣ୍ଡ ମରିଯିବା ସହ ଦାନ୍ତ ବିଛାକୁ ଆରାମ ମିଳିଥାଏ ।

## ପୁଷ୍ଟିକମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ହେବ ଘର

ପରିବେଶ ପ୍ରଦୂଷଣରେ ଏବେ ପ୍ରମୁଖ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଛି ପୁଷ୍ଟିକ । ଏହା ନଷ୍ଟ କରିବାକୁ ଚାହିଁଲେ ବି ମାଟିରେ ସହଜରେ ମିଶେନାହିଁ ଏବଂ ପୋଡ଼ିଲେ ଅତି ବିଷାକ୍ତ ଗ୍ୟାସ୍ ମୁକ୍ତି ହୁଏ । ତେଣୁ ପରିବେଶକୁ ପୁଷ୍ଟିକମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବାର ପ୍ରୟାସ ଚାଲିଛି । ନିଜେ ଉତ୍ପାଦନ କଲେ, କେତୋଟି କ୍ଲୋଟ କ୍ଲୋଟ କଥା ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେଇ ଘରକୁ ମଧ୍ୟ ବହୁ ପରିମାଣରେ ପୁଷ୍ଟିକମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରଖିପାରିବେ । ଘରେ ପାଣି ପିବା ଲାଗି ପୁଷ୍ଟିକ ବୋତଲ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିଲେ ଏହା



ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତୁ । ଏହା ଭଲ ବିକଳ ହେବ । ଏହାର ବଦଳରେ ଶୀଘ୍ର ନଷ୍ଟ ପ୍ରାକୃତିକ ଆଣ୍ଟିବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆଲ ଗୁଣ ହୋଇପାରୁଥିବା ବାୟୋ ଖାଦ୍ୟକୁ ପୁଷ୍ଟିକ ତୁଳନାରେ ଅଧିକ ସୁରକ୍ଷିତ ଏବଂ ସତେଜ ରଖେ । ସକାଳୁ ଦାନ୍ତ ଘଷିବା ବେଳାରେ ପୁଷ୍ଟିକ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ଦାନ୍ତଘଷା କ୍ଷୁଦ୍ର ବ୍ୟବହାର ଅନୁପଯୋଗୀ ହୋଇ ପିକାଯିବା ପରେ ନଷ୍ଟ ହେବାକୁ ଚାରିଶହ ବର୍ଷ ଲାଗିଯାଏ । ଏହା ବଦଳରେ ଏବେ ମିଳୁଥିବା ବାଣିଜ୍ୟରେ ତିଆରି କ୍ଷୁଦ୍ର ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ । ଏହା ଅଧିକ ପରିବେଶ ଅନୁକୂଳ ଏବଂ ଶସ୍ତା ମଧ୍ୟ ।

## ଡିଟୁଅନନ୍ତପୁରମର ମୁଖ୍ୟ ଆକର୍ଷଣ



କେରଳର ରାଜଧାନୀ ଡିଟୁଅନନ୍ତପୁରମକୁ ପ୍ରତି ବର୍ଷ ସଂଖ୍ୟାତ୍ମକ ପର୍ଯ୍ୟଟକଙ୍କ ଭିଡ଼ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ । ସ୍ଥାନୀୟ ପର୍ବପର୍ବାଣି, ପ୍ରମୁଖ ପର୍ଯ୍ୟଟନ ସ୍ଥଳ ସହ ଏଠାକାର ସ୍ଥାନୀୟ ଖାଦ୍ୟ ହିଁ ପର୍ଯ୍ୟଟକଙ୍କୁ ଖୁବ୍ ଆକର୍ଷିତ କରିଥାଏ । ଭାରତର ପ୍ରମୁଖ ପ୍ରାନ୍ତ ସହ ବିଦେଶକୁ ମଧ୍ୟ ଲୋକେ କେବଳ ଏଥିପାଇଁ ଏଇ ଦକ୍ଷିଣ ଭାରତୀୟ ରାଜ୍ୟକୁ ଛୁଟି ଆସିଥାନ୍ତି । ବିଭିନ୍ନ ପର୍ଯ୍ୟଟକଙ୍କ ମତ ଅନୁସାରେ, କୋବଲମ ସମୁଦ୍ରକୂଳ ନିକଟସ୍ଥ ରେଷୋରାଁର 'ସି ପୁଡ଼' ହିଁ ସେମାନଙ୍କୁ ଏଠାକୁ ଭ୍ରମଣ ପାଇଁ ଚାଣି ନେଇ ଆସେ । ସୁଆପିଆ ଏକ ଖାଦ୍ୟର ମୂଲ୍ୟ ମଧ୍ୟ ସେଇକି କିଛି ଦେଖା ନୁହେଁ । ଅନ୍ୟ ଏକ ଆକର୍ଷଣୀୟ ବ୍ୟଞ୍ଜନ ହେଲା 'ରଢ଼ିପିୟମ୍ ଟ୍ରେଡ଼ କର' । ସ୍ଥାନୀୟ ରୋଷେଇଯମାନେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ମସଲା ଦେଇ ଏଇ ବ୍ୟଞ୍ଜନ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତି । ରାଷ୍ଟ୍ର କଡ଼ ଠୋଲୁ ଠାକୁ ପଞ୍ଚତାରକା ହୋତେଲ, ସେଠାରେ ସମସ୍ତ ସ୍ଥାନରେ ଏଇ ବ୍ୟଞ୍ଜନର ଚାହିଦା ରହିଛି । ବିଭିନ୍ନ ଲୋକପ୍ରିୟ ବ୍ୟଞ୍ଜନ ମଧ୍ୟରୁ ପୁରୁ-କାଦଳା କରି, ଚାଉଳ ଓ କଦଳୀ ମିଶ୍ରିତ ବ୍ୟଞ୍ଜନଟି ଖୁବ୍ ସୁଆପିଆ ଲାଗିଥାଏ । ବିଦେଶୀ ପର୍ଯ୍ୟଟକମାନେ ସେଠାକାର ଚୁକ୍ଚୁଟି ତକାରି ସହ ଦକ୍ଷିଣ ଭାରତୀୟ ଆମିଷ ବ୍ୟଞ୍ଜନ ଖାଇବାକୁ ଖୁବ୍ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି । କେରଳରେ ମାଛକୁ ସୋରିଷ ଓ ଜିରା ଦେଇ ନଡ଼ିଆ ତେଲରେ ଭଜାଯାଏ । ଏହା ମଧ୍ୟ ପର୍ଯ୍ୟଟକଙ୍କର ଅନ୍ୟତମ ଆକର୍ଷଣ ବୋଲି ଜଣାପଡ଼ିଛି । ସେଠାକାର ବିଭିନ୍ନ ଦର୍ଶନୀୟ ସ୍ଥାନ ସେମାନେ ଭ୍ରମଣ କରିବା ସହ ଲୋକପ୍ରିୟ ବ୍ୟଞ୍ଜନର ମଧ୍ୟ ମଜା ଉଠାଇଥାନ୍ତି ।



## ସକାଳ ଧ୍ୟାନର ଉପଯୋଗିତା

◆ ଧ୍ୟାନ କଲେ ଉତ୍ତମ ମନ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କ ସୁସ୍ଥ ରହିଥାଏ ବୋଲି ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତ । ନିୟମିତ ଭାବେ ଏଇ ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ତାହାର ସୁପ୍ତ ଖୁବ୍ ଶାନ୍ତ ଅବସ୍ଥାକୁ ମିଳେ ।  
◆ ଶଯ୍ୟା ତ୍ୟାଗ ପରେ ଶର ଉପରେ ବସି ୫-୭ ମିନିଟ୍ ଧ୍ୟାନ କରିପାରିବେ । ରକ୍ତଚାପ ଓ ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ରୋଗୀ ଧ୍ୟାନ ପ୍ରତ୍ୟହ କଲେ ଏହାର ସୁପ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟପାରିବେ ।  
◆ ଧ୍ୟାନ କରିବାର କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବୟସ ସୀମା ନାହିଁ । ପିଲାଠାରୁ ବୟସ୍କ ଏଇ ସରଳ ଉପାୟକୁ ନିଜ ଦୈନିକ ଜୀବନରେ ସାମିଲ କରାଇପାରିବେ । ତେବେ ପ୍ରାତଃ କାଳରେ ଧ୍ୟାନ କଲେ ତାହାର ଉତ୍ତମ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ ବୋଲି ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତ ।



◆ ଧ୍ୟାନ ଏକପ୍ରକାର ଶକ୍ତି, ଏହାର ପ୍ରଭାବରେ ଉତ୍ତମ ଚିନ୍ତା ଓ ମନ ସୁସ୍ଥ ରହିଥାଏ । ଏବର ସୁବିଚ୍ଛିନ୍ନ ଉପରେ କାମର ଚାପ ଖୁବ୍ ଅଧିକ । ଏସବୁକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିବା ସହ ଚାପମୁକ୍ତ ଜୀବନ ଅତିବାହିତ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ ଯୋଗ କଲେ ଉତ୍ତମ ପ୍ରଭାବ କାର୍ଯ୍ୟପାରିବେ ।

ମଣିଷ ଶରୀରର ଚାପମାତ୍ରା ଭିନ୍ନଭିନ୍ନ । କ୍ଲୋଟ ପିଲାଙ୍କ ଶରୀର ଚାପମାତ୍ରା କମଥାଏ । ଯଦି କୌଣସି ଉନପେକ୍ଟ୍ ହୁଏ ତେବେ କ୍ଲୋଟପିଲାଙ୍କ ଶରୀରର ଚାପମାତ୍ରା ବୃଦ୍ଧି ପାଏ ।  
◆ କୁର ଶରୀର ପ୍ରତିରୋଧକ ପ୍ରଣାଳୀର ଅଂଶବିଶେଷ । କୌଣସି କାଟାଣ୍ଡ ବା କୁଟାଣ୍ଡ ଶରୀରକୁ ଆକ୍ରମଣ କଲେ ପ୍ରତିରୋଧକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ସ୍ୱରୂପ କୁରହୁଏ ।  
◆ କୁର ଅନେକ କାରଣରୁ ହୋଇପାରେ । ଯଥା: ବଦହଜମି, କ୍ୱାଚି, ଅନେକ ସମୟ ଖରାବେ ରହିବା, ଅଣ୍ଡା ସର୍ବ ଆଦି ।  
◆ କୁରରେ ପାଡ଼ିତ ରୋଗୀଙ୍କର କୁର ବାରମ୍ବାର ମାପିବା ଦରକାର ନାହିଁ । କିଛି ଘଣ୍ଟା ଅନ୍ତରେ କୁର ମାପନ୍ତୁ । କୁର ହେଲେ ସବୁବେଳେ ବିଛଣାରେ ପଡ଼ି ରହିବା ଭଲ ନୁହେଁ ।  
◆ କୁର ଶରୀରକୁ କ୍ୱାଚି କରେ ନାହିଁ ।  
◆ ଯଦି ଶରୀର ଚାପମାତ୍ରା ଅଧିକ ହେଉଛି ତେବେ ତାହାର ଦୂରତା କାରଣ ରହିଛି । ପ୍ରଥମଟି ହେଉଛି ମସ୍ତିଷ୍କର ହାରମୋଥେଲସିସ ପ୍ରଭାବିତ ହେଉଛି । ହାରମୋଥେଲସିସ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ସହ ଚାପମାତ୍ରାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରେ । ଦ୍ୱିତୀୟ କାରଣ ହେଉଛି ଚାପ ଆଘାତ ।  
◆ କୁର ଅଧିକ ବଢ଼ିଲେ ଅଣ୍ଡା ପାଣି ପଟି ମୁଣ୍ଡରେ ଦିଅନ୍ତୁ । କୋସିନ ବା ପାଚାସିଟିମଲ ଖାଇବାକୁ ଦେଇ ୩୦ ମିନିଟ୍ ଯାଏ ଅପେକ୍ଷା କରନ୍ତୁ ।

## କୁର ସଞ୍ଚାଳନ ସତର୍କତା



## ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମନ୍ତ୍ର

ବିଶ୍ୱରେ ପ୍ରତି ଦଶ ଜଣରେ ଜଣେ ମଣିଷ ଅବସାଦର ଶିକାର । ଏହାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ନରଖିଲେ ନାନା ରୋଗ ଆକ୍ରମଣ କରେ । ଅବସାଦ ବା 'ଡିପ୍ରେସନ୍'କୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିବା ଲାଗି ବଜାରରେ ନାନା ପ୍ରକାର ଔଷଧ ମିଳୁଛି । ଔଷଧ ଦ୍ୱାରା ଅବସାଦମୁକ୍ତ ହେବା ସମ୍ଭବ । ତେବେ ବ୍ୟାୟାମ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରାକୃତିକ ଭାବେ ଅବସାଦକୁ ରୋକାଯାଇପାରେ; ଏହାର ମାତ୍ରା କମ୍ କରାଯାଇପାରେ । କଠିନ

ବ୍ୟାୟାମ ଦ୍ୱାରା ଅବସାଦ ଦୂର ହେଉଥିବା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରମାଣିତ । ତେବେ, ସକାଳୁ ଚାଲିବା ବା ମର୍ନିଂ ଡ୍ରାକ୍ ଭଳି ସାଧାରଣ ବ୍ୟାୟାମ ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ମଣିଷ ଅବସାଦମୁକ୍ତ ରହିପାରିବ । ଏଥି ପାଇଁ ସକାଳୁ, ଉଠି ଚାଲନ୍ତୁ । ଯଥା ସଂଭବ ବେଗରେ ଏବଂ ଯେତିକି ଅଧିକ ସଂଭବ ଦୂର ବାଟ ଚାଲନ୍ତୁ । ପୂର୍ଯ୍ୟାଲୋକ ପଡ଼ିବା ପୂର୍ବରୁ ଚାଲନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ହର୍ମୋନ୍ ସରଣ ସ୍ୱାଭାବିକ ହୁଏ । ନିୟମିତ ପ୍ରତ୍ୟୁଷରୁ ଚାଲିଲେ ରକ୍ତ ଶର୍କରା, ରକ୍ତଚାପ ଆଦି ମଧ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରହେ । ତେଣୁ ଆବାକଦୂଷକନିତା ସମସ୍ତେ ପ୍ରାତଃ-ଭ୍ରମଣକୁ ସ୍ୱରୂପ ଦିଅନ୍ତୁ ।

## ଏକା ରହିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି ବୁଦ୍ଧିମାନ ଲୋକେ

ବିଭିନ୍ନ ଚରିତ୍ର ଗୁଣର ଲୋକଙ୍କ ସହ ନିୟମିତ ଭାବେ ଆମେ ମିଶିଥାଉ । କାହା ସହ ମନ ମିଶୁଥିବାବେଳେ ଅନ୍ୟ କାହା ଉପରେ ବିରକ୍ତି ଭାବ ଆସିଥାଏ । ବିଶ୍ୱସ୍ତରରେ ପାଖାପାଖି ୪୫% ଲୋକ ବାର୍ତ୍ତାଳାପ କରିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରିଥାନ୍ତି । ଏଇ ବର୍ଗର ଲୋକେ ସେଇଠାକୁ ଯାନ୍ତୁ, ଯେ କୌଣସି ଗୁଣର ଲୋକଙ୍କ ସହ ମିଶିଯାନ୍ତି । ଖୁଲଟି ଉଦ୍ଦୋଷୋପାୟିକ ଫୋରମର ତଥ୍ୟ ଅନୁସାରେ ୧୧% ରୁ କମ ଲୋକେ ନିରବ ତଥ୍ୟ ଏକା ରହିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି । ପ୍ରକୃତରେ ଏମାନେ ହିଁ ହେଲେ ବୁଦ୍ଧିମାନ । ଅଯଥାରେ ଗପ, ଅଜ୍ଞା ଚାମଚା କରିବାକୁ ଏଇ ଲୋକେ ଆସିବି ପସନ୍ଦ କରନ୍ତିନାହିଁ । ଏମାନେ ସବୁଠୁ ଅଧିକ ନିଜ ପରିବାରକୁ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦେଉଥିବାବେଳେ ଯଥା ସମ୍ଭବ ସମୟ ନିଜ କକ୍ଷରେ ଅତିବାହିତ କରିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି । ଏକା ରହିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରୁଥିବା ଲୋକେ ସାମାନ୍ୟ କାମର ଚାପରେ ଚିତ୍କୃତ ହୋଇଯାନ୍ତି । ଏହା ସହ ଏମାନଙ୍କ ଅନ୍ୟତମ ଗୁଣ ହେଲା ଅନ୍ୟ ଉପରେ ବୋଧ ହେବାକୁ ମଧ୍ୟ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତିନାହିଁ । ପୁସ୍ତକ ପଢ଼ିବାରେ ଓ ନିରୋଳ ସ୍ଥାନ ଏମାନଙ୍କର ସବୁଠୁ ପ୍ରିୟ । ବିଶେଷତା ଦଳର ତଥ୍ୟ ଅନୁସାରେ ଏଇ ବିଗରେ ପୁରୁଷମାନେ ମହିଳାଙ୍କ ଠାରୁ ଆଗରେ ଅଛନ୍ତି ।









ମାୟାଧର ନାୟକ



ଓଡ଼ିଶା ପ୍ରାକୃତିକ ପ୍ରାଚୁର୍ଯ୍ୟରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ । ଅଥଚ ଆମ ରାଜ୍ୟ ଦରିଦ୍ର, ଅନଗ୍ରସର, ପଛୁଆ - ଏଇ କଥା ଶୁଣି ଶୁଣି କାନ ଚାନ୍ଦବା ହୋଇଗଲାଣି ।

ବାହାରକୁ ପକାଇ ଯାଉଛନ୍ତି । ଅନ୍ୟ ରାଜ୍ୟ ତୁଳନାରେ ଓଡ଼ିଶା ଖଣିଜ ସମ୍ପଦରେ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱଶୀଳ ।

ଏ ଓଡ଼ିଶାକୁ ଉଜାଡ଼ି ଦେଲା କିଏ ?

ଲୋକଙ୍କ ଅନ୍ତରାତ୍ମା କାହୁଁଛି । ଆମେ କେହି କାହା ସହିତ ଏକମେକ ହୋଇ କାମ କରିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ନାହିଁ ।

ଓଡ଼ିଶାର ଚାଷୀଙ୍କୁ ଚଳିତକାଳ ହୋଇଗଲାଣି । ସବୁ ବିଭାଗରେ ନଖଠୁ ଶିଖାଯାଏଁ ଦୁର୍ନୀତି ।

ନିଜ ଦେଲୁରାକୁ ନିଜେ ପିଚୁଥିବା ଲୋକ କେତେଜଣ ହାଲିଆ ହୋଇଗଲେଣି । ତାଙ୍କ ଦେଲୁରା ବି ପୁଟିଗଲାଣି ।

ଆମର ଏ ପ୍ରିୟ ରାଜ୍ୟ ଓଡ଼ିଶା ଖଣିଜ, ବନ, ଜଳ ସମ୍ପଦ ବିଶାଳ ଭଣ୍ଡାର । କିନ୍ତୁ ଶିଳ୍ପ ଓ କୃଷି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆଶାକୁହୁଅ ପ୍ରଗ୍ରସର ହୋଇପାରୁନାହିଁ ।

ଓଡ଼ିଶା ଏକ କୃଷିପ୍ରଧାନ ରାଜ୍ୟ ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଧିକାଂଶ ଜମିରେ ବର୍ଷକୁ ଗୋଟିଏ ଫସଲ ଆମକ ହୁଏ ।

ଫଳିତ ବାସ୍ତବରେ ପିଲିତ ହେବା ଓ ପରିଆରାକୁ ପୁଷ୍ଟଦେଶରୁ ଯେଉଁ ଚତୁର ଛୁରିକାଘାତର ଯେଉଁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି, ତାହାର ଅନ୍ତ ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ସ୍ୱର ସରକାରଙ୍କ କରୁଛନ୍ତି -

ଫଳିତ ବାସ୍ତବରେ ପିଲିତ ହେବା ଓ ପରିଆରାକୁ ପୁଷ୍ଟଦେଶରୁ ଯେଉଁ ଚତୁର ଛୁରିକାଘାତର ଯେଉଁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି, ତାହାର ଅନ୍ତ ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ସ୍ୱର ସରକାରଙ୍କ କରୁଛନ୍ତି -

ଫଳିତ ବାସ୍ତବରେ ପିଲିତ ହେବା ଓ ପରିଆରାକୁ ପୁଷ୍ଟଦେଶରୁ ଯେଉଁ ଚତୁର ଛୁରିକାଘାତର ଯେଉଁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି, ତାହାର ଅନ୍ତ ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ସ୍ୱର ସରକାରଙ୍କ କରୁଛନ୍ତି -

ଦୁନିଆରେ ଅସମ୍ଭବ ବୋଲି ଚିନ୍ତା କରିବା ହିଁ ପରାକର୍ମର ଲକ୍ଷଣ । ଯାହା ବାସ୍ତବ ସତ୍ୟ, ତାହା ନିର୍ଦ୍ଦିତ ସମ୍ଭବ ।

ଏ ଭାରତ ଭୃଷଣ ବାବୁ

୨୦୧୫ ମସିହା ନଭେମ୍ବର ୭ ତାରିଖ ଦିନ କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର ଏକ ଐତିହାସିକ ନିଷ୍ପତ୍ତି ଗ୍ରହଣ କରି 'ଝାନ ର୍ୟାଙ୍କ ଝାନ ପେନସନ୍' (ଓଆରଓପି) ବ୍ୟବସ୍ଥା ପ୍ରଣୟନ କରିବାକୁ ଘୋଷଣା କରିଥିଲେ ।

ପେନସନ୍ ବ୍ୟବସ୍ଥା ପ୍ରସ୍ତାବକୁ ଗ୍ରହଣ ଓ ଲାଗୁ କରିବା ସକାଶେ ତତ୍କାଳୀନ ଅର୍ଥମନ୍ତ୍ରୀ ତାଙ୍କର ୨୦୧୪-୧୫ ମଧ୍ୟବର୍ତ୍ତୀ ବଜେଟ୍ ଅଭିଭାଷଣରେ ସୂଚନା- ଦେଇଥିଲେ ।

ଏକ ର୍ୟାଙ୍କ ଏକ ପେନସନ୍ ଯୋଜନା (ଓଆରଓପି): ଏକ ଐତିହାସିକ ନିଷ୍ପତ୍ତି

ବ୍ୟବସ୍ଥା (ଓଆରଓପି) ଦ୍ୱାରା ସମାନ ପଦବୀରୁ ଅବସର ଗ୍ରହଣ କରୁଥିବା ସମସ୍ତ ସେନା କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କୁ ସମାନ ପେନସନ୍ ମିଳିବ ଯେଉଁମାନେ ସମାନ ଅବସର ତାରିଖ କରିଥିବେ ।

କରାଯାଇଥିଲା । ପୂର୍ବତନ ସେନା କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କ ପୁନଃଅଭିଧାନ, ପୁନର୍ବିଧି ଏବଂ କଲ୍ୟାଣ ଦିଗରେ କିପ୍ରକାର ଅତିରିକ୍ତ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଗ୍ରହଣ କରାଯିବ ସେ ସଂକ୍ରାନ୍ତରେ ସରକାରଙ୍କୁ ସୁପାରିଶ କରିବା ଥିଲା ।

୨୦୧୫ ମସିହାରେ ବିଭିନ୍ନ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଆଲୋଚନା ପରେ ସରକାର ଏହି ଗୋଟିଏ ର୍ୟାଙ୍କ ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର ପେନସନ୍ ବ୍ୟବସ୍ଥା (ଓଆରଓପି)କୁ ପ୍ରବର୍ତ୍ତନ କରିବା ସକାଶେ ଏକ ଦୃଢ଼ ନିଷ୍ପତ୍ତି ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ ।

ହେବା ଦ୍ୱାରା ସରକାରଙ୍କୁ ପ୍ରତିବର୍ଷ ୭୧୨୩.୩୮ କୋଟି ଟଙ୍କାର ପୁନଃପୌନିକ ବ୍ୟୟଭାର ବହନ କରିବାକୁ ପଡୁଛି । ୦୧.୦୭.୨୦୧୪ ତାରିଖ ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିବା ଏହି ବ୍ୟବସ୍ଥା ଯୋଗୁ ବିଗତ ୫୬ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ମୋଟ ୪୨,୭୪୦.୨୮ କୋଟି ଟଙ୍କାର ପୁନଃପୌନିକ ବ୍ୟୟଭାର ସରକାର ବହନ କରିସାରିଛନ୍ତି ।



## କେନ୍ଦୁଝର ଜିଲ୍ଲାରେ ଆଳୁ କେଜି ପ୍ରତି ୪୦ରୁ ୫୦ ଟଙ୍କା, ପିଆଜ ୮୦ ଛୁଇଁଲା

କେନ୍ଦୁଝର/ହରିଚନ୍ଦନପୁର/ଘଟଗାଁ,୬।୧୧ (ନି.ପ୍ର): ରାଜ୍ୟର ଆଦିବାସୀ ଅଧ୍ୟୁଷିତ କେନ୍ଦୁଝର ଜିଲ୍ଲାର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ଆଳୁ ପିଆଜର ଅହେତୁକ ଦରବୃଦ୍ଧି ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇଛି । ଫଳରେ କରୋନା ମହାମାରୀ ପ୍ରଭାବରେ ଚାଳିରା ଛାଡି ବାହାର ରାଜ୍ୟରୁ ଆସି ଘରେ ହାତ ବାନ୍ଧି ବସି ରହିଥିବା ଲୋକେ, ମଧ୍ୟବିତ ପରିବାରର ଲୋକେ ଓ ଦିନ ମଜୁରିଆ ଶ୍ରେଣୀର ଲୋକେ ବିଶେଷ କରି ନାହିଁ ନଥିବା ଅସୁବିଧାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଛନ୍ତି । କେନ୍ଦୁଝର ସହରରେ ଆଳୁ କେଜି ୪୦ ଟଙ୍କା ଏବଂ ପିଆଜ କେଜି ପ୍ରତି

## ତଟକା ମାଛ ପରିବହନ ପାଇଁ ୫ ଜଣଙ୍କୁ ରିହାତିରେ ଅଟୋ ଏବଂ ବରଫ ବାକ୍ସ ପ୍ରଦାନ

କନ୍ଧମାଳ,୬।୧୧ (ନି.ପ୍ର): ମତ୍ସ୍ୟ ପରିବହନର ସୁଗମତା ନିମନ୍ତେ ଏବଂ ଲୋକଙ୍କ ପାଖରେ ତଟକା ମାଛ ପହଂଚାଇବା ପାଇଁ ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କର ମତ୍ସ୍ୟ ବିପଣନ ସଂଚାର ଯୋଜନା ମାଧ୍ୟମରେ ଅଟୋରିକ୍ସା ସମେତ ବରଫ ବାକ୍ସ ସବସିଡି ରହିଛି । ଏହି ଯୋଜନାରେ ଅନୁସୂଚିତ ଜାତି ଏବଂ ଜନଜାତି ବର୍ଗର ମହିଳା ହାତାଧିକାରୀ ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ୨ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା ମୂଲ୍ୟର ପ୍ରକଳ୍ପରେ ୬୦ ପ୍ରତିଶତ ସବସିଡି

# କୃଷକ ଶ୍ରମିକଙ୍କ ବିକ୍ଷୋଭ

ପୁରୀ,୬।୧୧ (ନି.ପ୍ର): ଅଳ୍ପ ଇଞ୍ଚିଆ କିଷାନ ସଂଘର୍ଷ ସମନ୍ୱୟ ସମିତି, ଓଡ଼ିଶା ପକ୍ଷରୁ ଠୁଣିକ୍ଷେତ୍ରରେ କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ଦ୍ୟବସ୍ଥା ହତାଇବା ପାଇଁ ଆଜି ପୂର୍ବାହ୍ନରେ ଜିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ସମ୍ମୁଖରେ ବିକ୍ଷୋଭ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଛନ୍ତି । ୧୨ଦର୍ଫା ଦାବି ସମ୍ବଳିତ ଏକ ଦାବିପତ୍ର ପ୍ରଦାନ କରିଛନ୍ତି । ଦାବିପତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଇଛନ୍ତି କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର କୃଷକ ବିରୋଧୀ ଆଇନ ପ୍ରଚାରାହାର କରନ୍ତୁ । ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ଜିନିଷ ସାଧାରଣ ବଂଚନ ଦ୍ୟବସ୍ଥାରେ ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଉ । କୃଷିକ ତ ରବ୍ୟର ବାଣିଜ୍ୟ,

## ଡଃ କିଶୋର ମିଶ୍ର କୁ ଜିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କ ପ୍ରଶଂସା

କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା,୬।୧୧ (ନି.ପ୍ର): କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା ଜିଲ୍ଲା ମୁଖ୍ୟ ଚିକିତ୍ସାଳୟର ଶିଶୁରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଡଃ କିଶୋର ମାଣ୍ଡୁଙ୍କୁ ଜିଲ୍ଲା ପ୍ରଶାସନ ପକ୍ଷରୁ ସାଧୁବାଚ ଜଣାଇବା ସହ ପ୍ରଶଂସା କରାଯାଇଛି । ଗୁରୁଦାର ଏକ ଦୈଠକରେ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ସମର୍ପି ବର୍ମା ଡଃ ମିଶ୍ରଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟଶୈଳୀ ଉଚ୍ଚ ପ୍ରଶଂସା କରିଥିଲେ । କୋଭିଡ-୧୯ ମହାମାରୀ ସମୟରେ ଗତ ଏପ୍ରିଲ ମାସରୁ ସେପ୍ଟେମ୍ବର ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ୬ ମାସ କାଳ ଚିକିତ୍ସାଳୟର ଏସ.ଏନ.ସି.ୟୁ ଓ୍ଵାର୍ଡରେ ଉର୍ଡି ହୋଇଥିବା ୩୫୦ ଜଣ ନବଜାତ ଶିଶୁ ମାନଙ୍କୁ ଚିକିତ୍ସା କରିଥିଲେ । ଏହି ସମୟରେ କୌଣସି ଶିଶୁର ଜିଛି ଅସୁବିଧା ହୋଇ ନଥିଲା କିସା କୌଣସି ଶିଶୁ ମୃତ୍ୟୁ ବରଣ କରିନଥିଲେ । କୋଭିଡ ସମୟରେ ଡଃ ମିଶ୍ରଙ୍କର ଏଭଳି ଚିକିତ୍ସାକୁ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଶ୍ରୀ ବର୍ମା ଉଚ୍ଚ ପ୍ରଶଂସା କରିଛନ୍ତି ।

### ଜିଲାପାଳଙ୍କ ଧର୍ମଶାଳା ଗସ୍ତ, ବିଭିନ୍ନ ଉନ୍ନୟନ ମୂଳକ କାର୍ଯ୍ୟର ସମୀକ୍ଷା

ଧର୍ମଶାଳା,୬।୧୧ (ନି.ପ୍ର): ଆଜି ଯାଜପୁର ଜିଲାପାଳ ଧର୍ମଶାଳା ବୁକ୍ ଗସ୍ତରେ ଆସି ବିଭିନ୍ନ ଉନ୍ନୟନ ମୂଳକ କାର୍ଯ୍ୟର ସମୀକ୍ଷା କରିଛନ୍ତି । ପ୍ରଥମେ କିଲାପାଳ ଚକ୍ରବର୍ତ୍ତିଙ୍କ ରାଥୋଡ଼ ଧର୍ମଶାଳା ବୁକ୍ କଂଟିଗଡିଆସ୍ଥିତ ବଡ଼ ପୋଖରୀର ପୁନଶ୍ଚିର୍କାର ଓ

### ସାମାଜିକ ଗଣମାଧ୍ୟମରେ ଅଶାଳୀନ ମନ୍ତବ୍ୟ, ଆନାରେ ଏଡ଼ଲା

କୋରେଇ,୬।୧୧ (ନି.ପ୍ର): ସମଗ୍ର ସମାଦିକ ଜାତି ପ୍ରତି ସାମାଜିକ ଗଣମାଧ୍ୟମରେ ଅଶାଳୀନ ମନ୍ତବ୍ୟ ଦେଉଥିବା ଯୁବକ ବିରୁଦ୍ଧରେ ଦୃଢ଼ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଦାବି କରିଛି ଓଡ଼ିଶା ସମାଦିକ ସଂଘ । ଏସୟୁକେ ରାଜ୍ୟ ସରକାରି ଅକ୍ଷୟ କୁମାର ସାହୁ ଓ ସାଧାରଣ ସମ୍ପାଦକ କୈଳାସ ଚନ୍ଦ୍ର ନାୟକଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କ୍ରମେ ଏହାକୁ ଦୃଢ଼ ନିନ୍ଦା କରାଯିବା ସହ ଅଭିଯୁକ୍ତ ହେମନ୍ତ ଦାକ୍ଷତଙ୍କ ବିରୁଦ୍ଧରେ ଦୃଢ଼ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଗ୍ରହଣ ଦାବିରେ ଆନାରେ ଏଡ଼ଲା ଦିଆଯିବାକୁ ନିଷ୍ପତି ହୋଇଛି । ଏହି କ୍ରମରେ ଏୟୁକେ ଯାଜପୁର ଜିଲ୍ଲା ଶାଖା ପକ୍ଷରୁ ଆବାହକ ସୁବାସ ଧଳଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ ପାଣିକୋଇଳି ଆନାରେ ଅଭିଯୋଗ କରାଯାଇଛି । ଏଥି ସହିତ ଏସପିଙ୍କୁ ସ୍ଵାରକ ପତ୍ର ଦିଆଯାଇ ଦୃଢ଼ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଦାବି କରାଯାଇଛି ।

୬୫ ଟଙ୍କା ରହିଛି । ସେହିପରି ଝୁମ୍ପୁରା ଅଂଚଳରେ ଆଳୁ କେଜି ପ୍ରତି ୪୦ ଟଙ୍କା ଓ ପିଆଜ ୬୫ ରହିଛି । ତେଲକୋର ଅଂଚଳରେ ଆଳୁ କେଜି ପ୍ରତି ୬୨ ଟଙ୍କା ଓ ପିଆଜ କେଜି ପ୍ରତି ୭୫ ଟଙ୍କା ରହିଛି । ସେହିପରି ବଡ଼କିଳ ସହରରେ ଆଳୁ କେଜି ପ୍ରତି ୪୫ ଟଙ୍କା ଏବଂ ପିଆଜ ୮୦ ଟଙ୍କା ରହିଛି । ଯେତ୍ତାରେ ଆଳୁ କେଜି ପ୍ରତି ୪୦ ଟଙ୍କା ଏବଂ ପିଆଜ ୮୦ ଟଙ୍କା ରହିଛି ।

ଆନନ୍ଦପୁର ମୁଖ୍ୟ ବଜାରରେ ଆଳୁ କେଜି ପ୍ରତି ୪୫ରୁ ୫୦ ଟଙ୍କା ଏବଂ ପିଆଜ କେଜି ପ୍ରତି ୮୦ ଟଙ୍କା ରହିଛି । ଅନୁରୂପ ଭାବେ ଜିଲ୍ଲାର ଘଟଗାଁ ବ୍ଲକରେ ମୁଖ୍ୟତଃ ଡିନୋଟି

ପିଆଜର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଆଳୁର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ବାଲିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

କେଜିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ସାମ୍ବାହିକ ହାଟ ଚାଳିଥିବା ବେଳେ ଆଳୁ କେଜି ପ୍ରତି ୩୫ରୁ ୪୦ ଟଙ୍କା ଏବଂ ପିଆଜ କେଜି ପ୍ରତି ୭୦ରୁ ୮୦ ଟଙ୍କା ରହିଛି । ହରିଚନ୍ଦନପୁର ବ୍ଲକ୍ ଅଂଚଳରେ ରହିଥିବା ରେବଣାପକାସପାଳ, ତମ୍ବାହୋରା, ଦ୍ରାଂହଣୀପାଳ, ଧୋରଡ଼ିଆୟ, ଗଉଣିଘଣା, ଖଡ଼ିବାହାଳି, ପିଠାଗୋଳା, ମନୋହରପୁର, ଭର୍ଥୈରପୁର, ବଡ଼ ପକାସପାଳ, ଭୁକା, ବରେଇଗୁଡ଼ା, କର୍ଦ୍ଦିଠା, ଦୈତାରୀ ଆଦି ୧୬ଟି ହାଟ ଓ ବଜାରରେ ଆଳୁ କେଜି ପ୍ରତି ୪୦ରୁ ୫୦ ଟଙ୍କା ଏବଂ ପିଆଜ କେଜି ପ୍ରତି ୭୦ରୁ ୮୦ ଟଙ୍କା ରହିଛି ।

ପିଆଜର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଆଳୁର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ବାଲିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

କେଜିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି

ଚାନ୍ଦିର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି







