

# ଧ୍ୱନି ପ୍ରତିଧ୍ୱନି

The Dhvani Pratidhwani

website : www.dhwanipratidhwani.net  
email: pratidhwani.dhwani@gmail.com

ବାଲେଶ୍ୱର ■ ଗୁରୁବାର ୧୪ ମାର୍ଚ୍ଚ ୨୦୨୪ ■ ମୂଲ୍ୟ ଟ. ୨.୦୦ ପଇସା ■ ପୃଷ୍ଠା ସଂଖ୍ୟା-୩୦ ■ Baleswar ■ THURSDAY 14 MARCH 2024  
Vol.No. 35 ■ No.73 ■ Price :Rs.2.00 ( 8 pages) ■ R.N.I. Registered No. 52528/91 ■ Postal Registered No. Balasore (Odisha)/005/2019

ଅସରନ୍ତି ଶୁଭେଚ୍ଛା ସହ...

## ସାଗରିକା

ଯୋଗାଯୋଗ କରନ୍ତୁ :  
ମୁଖ୍ୟ ସମ୍ପାଦକ ସାଗରିକା  
ଜେଲ ରୋଡ, ବାଲେଶ୍ୱର-୭୫୬୦୦୧

## ଆସିଲା ବିଜେପିର ଦ୍ୱିତୀୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ପ୍ରାର୍ଥୀ ତାଲିକା

ନାଗପୁରରୁ ନୀତିଶ, ଉତ୍ତର ମୁୟାଜରୁ ପୀୟୁଷ ଗୋଏଲ ଲଢିବେ ନିର୍ବାଚନ ଦ୍ୱିତୀୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ପ୍ରାର୍ଥୀ ତାଲିକାରେ ଓଡ଼ିଶାର କେହି ନାହିଁ: ବଡ଼ିଲା ମେଢ଼ ସମ୍ବାଦନା

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୧୩/୩ : ଆଗାମୀ ସାଧାରଣ ନିର୍ବାଚନରେ ବିଜେପି ଓ ବିଜେପି ମଧ୍ୟରେ ମେଢ଼ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ ହୋଇଛି । ଆଜି ବିଜେପି ଦ୍ୱିତୀୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ପ୍ରାର୍ଥୀ ତାଲିକାରେ ଆଉ ୭୨ଜଣ ପ୍ରାର୍ଥୀଙ୍କ ନାଁ ଘୋଷଣା କରିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସେଥିରେ ଓଡ଼ିଶାରୁ କାହାରି ନାମ ଘ୍ୱାନ ପାଇନି । ଯାହାକି ରାଜ୍ୟରେ ବିଜେପି ଓ ବିଜେପି ମଧ୍ୟରେ ମେଢ଼ ସମ୍ଭାବନାକୁ ଅଧିକ ବଳ ଯୋଗାଇଛି । ସୂଚନା ଅନୁସାରେ, ବିଜେପି ଆଗାମୀ ଲୋକସଭା ନିର୍ବାଚନ ପାଇଁ ନିଜର ଦ୍ୱିତୀୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଲୋକସଭା ପ୍ରାର୍ଥୀ ତାଲିକା ଘୋଷଣା କରିଛି । ପୂର୍ବରୁ



୧୯୫ଜଣ ପ୍ରାର୍ଥୀଙ୍କ ନାଁ ଘୋଷଣା କରିଥିବା ବିଜେପି ଆଜି ଆଉ ୭୨ଜଣ ପ୍ରାର୍ଥୀଙ୍କ ନାଁ ଘୋଷଣା କରିଛି । ତେବେ ଏଥିରେ ଓଡ଼ିଶାର କୌଣସି ଆସନ ପାଇଁ ପ୍ରାର୍ଥୀଙ୍କ ନାଁ ଘ୍ୱାନ ପାଇନି । ଆଜି ଯେଉଁ ୭୨ଟି ଆସନ ପାଇଁ ବଳ ନିଜର ପ୍ରାର୍ଥୀ ତାଲିକା ଘୋଷଣା କରିଛି ସେଥିରେ

ଗୁଜୁରାଟର ୧୦, ହରିଆଣାର ୬, କର୍ଣ୍ଣାଟକର ୨୦, ହିମାଚଳ ପ୍ରଦେଶର ୨, ମଧ୍ୟପ୍ରଦେଶର ୫, ମହାରାଷ୍ଟ୍ରର ୨୦, ତେଲେଙ୍ଗାନାର ୬, ଦିଲ୍ଲୀ ଓ ଉତ୍ତରାଖଣ୍ଡର ୨ଟି ଲେଖାଏଁ ଏବଂ ତ୍ରିପୁରା ଓ ଦାଦର-ନଗରହାଭେଲିର ଜଣେ ଲେଖାଏଁ ପ୍ରାର୍ଥୀ ରହିଛନ୍ତି । ତେବେ ଦ୍ୱିତୀୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ପ୍ରାର୍ଥୀ ତାଲିକାକୁ ମିଶାଇ ମେଢ଼ ୨୬୭ଟି ଲୋକସଭା ଆସନ ପାଇଁ ବିଜେପି ନିଜର ପ୍ରାର୍ଥୀଙ୍କ ନାଁ ଘୋଷଣା କରିସାରିଲାଣି । ମାତ୍ର ଓଡ଼ିଶାର କୌଣସି ସିଟ୍ ଏହି ତାଲିକାରେ ନଥିବାରୁ ମେଢ଼ ସମ୍ଭାବନା ଉତ୍ତମ ହୋଇଛି । ଆଜି ରାଜ୍ୟ ବିଜେପି କୋର ଟିମ୍

## ଅର୍ଯ୍ୟ ଚାଷର ହବ୍ ପାଲଟିଛି ଶିମିଳିପାଳ ଅଭୟାରଣ୍ୟ

ମୟୂରଭଞ୍ଜ, ୧୩/୩ (ନି.ପ୍ର): ଅର୍ଯ୍ୟ ଚାଷର ହବ୍ ପାଲଟିଛି ଶିମିଳିପାଳ ଅଭୟାରଣ୍ୟ । ଏକର ଏକର ଜମିରେ ଚାଲିଛି କୋଟି କୋଟି ଟଙ୍କାର ଅର୍ଯ୍ୟ ଚାଷ । ଅଭୟାରଣ୍ୟର କୋର ଅଞ୍ଚଳରେ ବର୍ଷ ବର୍ଷ ଧରି ଚାଲିଥିବା ନିଶାତୁଳ୍ୟ ଏହି ଫସଲ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା ପରେ ଗତ ୨ ମାସ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରାୟ ୨୦ କୋଟି ଟଙ୍କାର ଅର୍ଯ୍ୟ ନଷ୍ଟ କରାଗଲାଣି । ଆହୁରି ଏକାକି ଅନେକ ଏରିଆ ଅଛି ଯେଉଁଠି, ଏବେକି ବେଧତୁଳ୍ୟ ଚାଷ ଚାଲିଛି ଅର୍ଯ୍ୟ ଚାଷ । ଏକର ଏକର ଜମିରେ ଫଳିଛି ଅର୍ଯ୍ୟ । କେଉଁଠି ଫୁଲ ଧରିଛି ତ କେଉଁଠି ଫଳ ପାଟିଲାଣି । ଫସଲ ଏମିତି ମାଡ଼ିଛି ଯେ, କ୍ଷେତକୁ ଆଖି ପାଉନି । ନିଶାତୁଳ୍ୟ ଅର୍ଯ୍ୟର ହବ୍ ହେଉଛି ଶିମିଳିପାଳ । ଅଭୟାରଣ୍ୟ କୋର ଏରିଆର କୁକୁରଭୁକା



ଗାଁରେ ଚାଲିଛି ଘନ ଘନ ଅର୍ଯ୍ୟ ଚାଷ । ପୁଲିସ, ଅବକାରୀ ଓ ବନ ବିଭାଗର ନାକ ତଳେ ମାଟିଆ ବେଧତୁଳ୍ୟ ଫଳାଉଛନ୍ତି ଅର୍ଯ୍ୟ । ଶିମିଳିପାଳ କୋର ଏରିଆର ବହୁଆ ଗାଁରେ ଯୋଡ଼ା ଚାଷ ନାଁରେ ଏଠି ବି ଫଳାଯାଉଛି କୋଟି କୋଟି ଟଙ୍କାର ଅର୍ଯ୍ୟ । ଚାଷୀ କାଣ୍ଡଛୁଟି ଯୋଡ଼ା ଚାଷ, ହେଲେ ମାଟିଆ, ଅର୍ଯ୍ୟ ଅମଳ କରି ମାଳାମାଳ । କେବଳ ଏହି ଏକର ଜମିରେ ଫଳିଛି ଅର୍ଯ୍ୟ । କେଉଁଠି ଫୁଲ ଧରିଛି ତ କେଉଁଠି ଫଳ ପାଟିଲାଣି । ଫସଲ ଏମିତି ମାଡ଼ିଛି ଯେ, କ୍ଷେତକୁ ଆଖି ପାଉନି । ନିଶାତୁଳ୍ୟ ଅର୍ଯ୍ୟର ହବ୍ ହେଉଛି ଶିମିଳିପାଳ । ଅଭୟାରଣ୍ୟ କୋର ଏରିଆର କୁକୁରଭୁକା

## ପଦ୍ମ ବିଜେତାଙ୍କୁ ମାସିକ ମିଳିବ ୨୫ ହଜାର ଟଙ୍କା

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୩/୩ (ନି.ପ୍ର): ପଦ୍ମ ସମ୍ମାନରେ ସମ୍ମାନିତ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷଙ୍କୁ ମିଳିବ ସମ୍ମାନ ରାଶି । ସେମାନଙ୍କୁ ମାସିକ ୨୫ ହଜାର ଟଙ୍କା ମିଳିବ । ନେଇ ଆଜି ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକ

ଘୋଷଣା କରିଛନ୍ତି । ଏହି ସହାୟତା ରାଶି ଚଳିତ ବର୍ଷ ଏପ୍ରିଲ ଅର୍ଥାତ୍ ଆସତା ମାସରୁ ମିଳିବ । ପଦ୍ମ ପୁରସ୍କାର ଦେଶର ଗୌରବମୟ ବେସାମରିକ ସମ୍ମାନ । ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦେଶକୁ ଗୌରବାନ୍ୱିତ

କରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷଙ୍କୁ ଏହି ସମ୍ମାନ ମିଳିଥାଏ । ପଦ୍ମ ପୁରସ୍କାରପ୍ରାପ୍ତ କୃତୀ ସଭାନମାନେ ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରତିଭା ଓ ସେବା କାର୍ଯ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ଓଡ଼ିଶାରେ ଗୌରବ ବୃଦ୍ଧି କରିଛନ୍ତି । ସମାଜକୁ ସେମାନଙ୍କର

ବକ୍ଷି ଅବଦାନର ସ୍ୱୀକୃତି ସ୍ୱରୂପ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ସେମାନଙ୍କ ସମ୍ମାନାର୍ଥେ ମାସକୁ ୨୫ ହଜାର ଟଙ୍କା ଲେଖାଏଁ ଅର୍ଥ ରାଶି ଦେବାକୁ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇଛନ୍ତି । ସୂଚନାଯୋଗ୍ୟ, ► ପୃଷ୍ଠା ୭

## ଖୁସି ଖବର ଦେଲେ ସରକାର: ବଡ଼ିଲା କନିଷ୍ଠ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ଦରମା

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୩/୩ (ନି.ପ୍ର): କନିଷ୍ଠ ଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ ଖୁସି କରାଇଲେ ସରକାର । ବଡ଼ିଲା ଦରମା । କନିଷ୍ଠ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ଦରମା ବୃଦ୍ଧି କଲେ ରାଜ୍ୟ ସରକାର । ମାସିକ ଦରମା ୧୩, ୮୦୦ରୁ ୨୦ ହଜାରକୁ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଛି । ବର୍ଦ୍ଧିତ ଦରମା ପିଛା ଭାବେ ୨୦୨୩ ଜାନୁଆରୀ ପହିଲାରୁ ଲାଗୁ ହେବ । ଏହାଦ୍ୱାରା ୧୨,୭୮୦ ଜଣ କନିଷ୍ଠ ଶିକ୍ଷକ ଉପକୃତ ହେବେ । ମଙ୍ଗଳବାର ରାଜ୍ୟ ସରକାର ପଞ୍ଚାୟତରାଜ ପ୍ରତିନିଧିଙ୍କ ଦରମା ବଢ଼ାଇ ଥିଲେ । ଆଜି ସକାଳେ ପୌରାଞ୍ଚଳଗୁଡ଼ିକରେ କାର୍ଯ୍ୟରତ ନିର୍ବାଚିତ ପ୍ରତିନିଧିଙ୍କ ଦରମା

ବୃଦ୍ଧି କରିଥିଲେ ସରକାର । ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ଏହି ଘୋଷଣା ଫଳରେ ମେୟର, ଡେପୁଟି ମେୟର, ପୌର ପରିଷଦ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ତଥା ପୌର ପରିଷଦ ଉପାଧ୍ୟକ୍ଷ, ମହାନଗର ନିଗମ କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ପ୍ରମୁଖ ଉପକୃତ ହେବେ । ଘୋଷଣା ଅନୁସାରେ, ମେୟରଙ୍କ ଦରମା ୫୦ ହଜାର ଟଙ୍କାକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିଛନ୍ତି ରାଜ୍ୟ ସରକାର । ଡେପୁଟି ମେୟରମାନେ ପାଇବେ ୨୦ ହଜାର ଟଙ୍କା । ପୌର ପରିଷଦ ଅଧ୍ୟକ୍ଷଙ୍କ ଦରମା ୧୫ ହଜାରକୁ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥିବା ବେଳେ ପୌର ପରିଷଦ ଉପାଧ୍ୟକ୍ଷ ଏଣିକି ପାଇବେ ► ପୃଷ୍ଠା ୭

DSPL-843






### ଓଡ଼ିଶା ଇ-ଗଭର୍ନାନ୍ସ କ୍ଷେତ୍ରରେ ନୂତନ ଯୁଗ

ଶୁଭ ଲୋକାର୍ପଣ

## ଅନଲାଇନ ପ୍ରୋସ୍ତାହନ ପ୍ରବନ୍ଧନ ପ୍ରଣାଳୀ ଏବଂ

### ନୂତନ ଜିଲ୍ଲା ଖେବସାଇଟ୍

ଓଡ଼ିଶାର ମାନ୍ୟବର ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ

## ଶ୍ରୀ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା

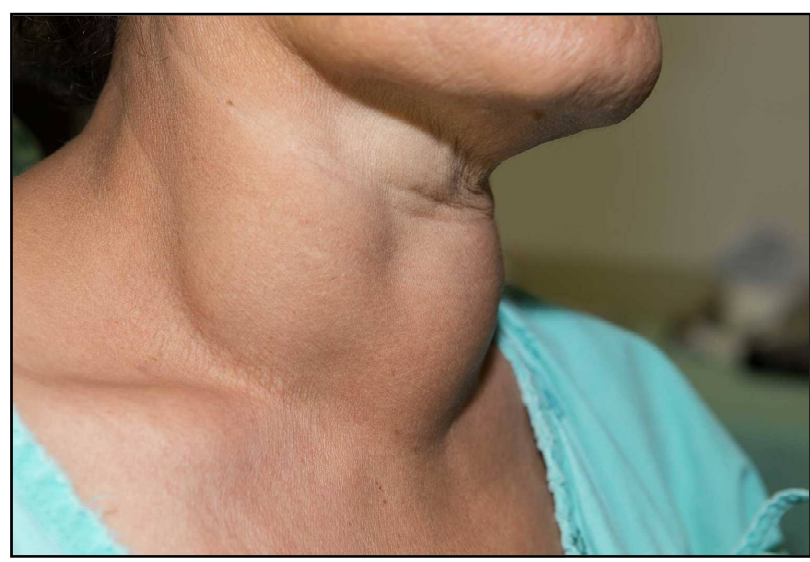
ପୂର୍ବାହ୍ନ ୯.୩୦ ମି, ୧୪ ମାର୍ଚ୍ଚ ୨୦୨୪  
ଭୁବନେଶ୍ୱର

OIPR: 16003/13/0156/2324



# ସୁସ୍ୱାଦୁ

# କର୍ମ



ଘରୋଇ ଉପଚାର : ଅନ୍ୟ - ଆୟୁର୍ବେଦବିତଙ୍କ ମତରେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଚୋରାଧିକାର ଓ ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ ପରି ଖଣିଜ ପଦାର୍ଥ ଭରି ରହିଛି, ଯାହା ପ୍ରବାହକୁ ମୁକାବିଲା କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଆଇର-ଏଡକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ଲାଗି ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଯି ପାରିବେ । ଏଥି ସହିତ ଅନ୍ୟ ରସକୁ ଏକ ଚାମଚରେ କାଢି ଏଥିରେ ଅଳ୍ପ ମହୁ ମିଶାଇ ଦେବନ

## ଘରେ ସହଜରେ କରନ୍ତୁ ଆଇର-ଏଡ୍ ଚିକିତ୍ସା

ଆଇର-ଏଡ୍ ବା ଗଳଗୁଡ଼ି ଏକ ହର୍ମୋନାଲ ରୋଗ । ଗଳର ଉଭୟ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ପ୍ରଜାପତି ଆକୃତିର ଆଇର-ଏଡ୍ ଗୁଡ଼ି ଅଛି । ଏଥିରୁ ଟି-୩-୪ଟି ହର୍ମୋନ ନିର୍ଗତ ହୁଏ । ଯାହା ଶରୀରର ଅନେକ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାଏ । କିନ୍ତୁ, ଯେତେବେଳେ ଏହି ହର୍ମୋନ ବ୍ୟାଘାତ ହୁଏ, ସେତେବେଳେ ଆଇର-ଏଡ୍ ସମସ୍ୟା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ଆଜିକାଲି ଆଇର-ଏଡ୍ ସମସ୍ୟା ଅଧିକାଂଶ ଲୋକଙ୍କଠାରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି । ବିଶେଷ କରି ପୁରୁଷଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ମହିଳାଙ୍କଠାରେ ୫ଗୁଣ ଅଧିକ ଏହି ରୋଗ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ । ଆଇର-ଏଡ୍ ସମସ୍ୟାରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବା ପାଇଁ ଉଭୟ ପୁରୁଷ ଓ ମହିଳା ଔଷଧ ସେବନ କରନ୍ତୁ । କିନ୍ତୁ କିଛି ଘରୋଇ ଉପଚାର ମାଧ୍ୟମରେ ଆଇର-ଏଡ୍କୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରାଯାଇପାରେ । କାଣ୍ଡ ସେଗୁଡ଼ିକ କ'ଣ ?



କରିପାରିବେ ।  
 ବାଦାମ - ବାଦାମରେ ପ୍ରୋଟିନ୍, ଫାଇବର, ମିନେରାଲ, ସେମେନିୟମ୍ ରହିଛି । ଯାହାକି ଆଇର-ଏଡ୍ ଲାଗି ଖୁବ୍ ଫଳପ୍ରସ୍ତୁତ । ଏଥି ସହିତ ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ରହିଛି, ଯାହା ଆଇର-ଏଡ୍ ଗୁଡ଼ିକୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ କାମ କରିବାରେ ସହାୟ କରିଥାଏ ।  
 କାଞ୍ଜ - କାଞ୍ଜ, ପିନିର ଓ ଦହିରେ ଆୟୋଡିନ୍ ମାତ୍ରା ଅଧିକ ରହିଛି, ଏହା ଆଇର-ଏଡ୍କୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ଏହି କାରଣରୁ ଡାଏଟରେ ଆବଶ୍ୟକ ମୁତାବକ କାଞ୍ଜ ଓ କାଞ୍ଜରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ପଦାର୍ଥ ଯାମିଲ କରିପାରିବେ ।  
 ଯେଷ୍ଠ ବିରଜା - ଯେଷ୍ଠ ବିରଜା ହରମୋନ୍ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ସହାୟ କରିବାରେ ସହାୟତା କରିଥାଏ । ଏହା ଶରୀରର ବାତାବରଣକୁ ସ୍ୱାଭାବିକ କରିବାରେ ସହାୟତା କରିଥାଏ । ଏହା ମୋଟାପଣକୁ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ ଏବଂ ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

## ଦୋକାନର କ୍ୟାସ୍ କାଉଣ୍ଟର କେଉଁ ଦିଗରେ ରହିଲେ ମିଳିବ ଭଲ ଲାଭ, ଜାଣନ୍ତୁ କ'ଣ କହୁଛି ବାସ୍ତୁ

ଦୋକାନ ଖୋଲିଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଆଶା ଥାଏ କିପରି ବ୍ୟାପାର ଠିକ୍ ରୂପେ ଚାଲିବ ଓ ସର୍ବଦା ଗ୍ରାହକଙ୍କ ଭିଡ଼ ଲାଗି ରହିବ । କିନ୍ତୁ ଏହିଭଳି ଭାଗ୍ୟ ସମସ୍ତଙ୍କର ହୋଇନଥାଏ । ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା ଖର୍ଚ୍ଚ ସତ୍ତ୍ୱେ କିଛି ଏପରି କିଛି ଦୋକାନ ରହିଛି, ଯେଉଁଠି ଦିନ ସାରା ବସିବା ପରେ ମଧ୍ୟ ଗ୍ରାହକ ଦୋକାନକୁ ଆସିନଥାନ୍ତି । ଏପରି କ୍ଷେତ୍ରରେ ହୁଏତ ଦୋକାନରେ କିଛି ବାସ୍ତୁ ଦୋଷ ଥାଇପାରେ । ଆଜି ଆମେ ଆପଣଙ୍କୁ କିଛି ଉପାୟ ବିଷୟରେ କହିବୁ, ଯାହାକୁ ଫଲୋ କଲେ ଦୋକାନ କରି ଆପଣ ହୋଇଯିବେ ମାଲାମାଲ ।

- ୧-ବାସ୍ତୁ ଅନୁଯାୟୀ, ଯେଉଁ ଦୋକାନର ମୁହଁ ପୂର୍ବ ଦିଗକୁ ହୋଇଥାଏ, ତାହା ସବୁଠୁ ଅଧିକ ଲାଭ ଦେଇଥାଏ । ଏହି ଦୋକାନର ଆୟ ବହୁତ ଭଲ ହୋଇଥାଏ । ସେହିପରି ଦକ୍ଷିଣ ମୁହଁ ଦୋକାନ କେବେ ବି ଭଲ ଲାଭ ଦେଇ ପାରି ନଥାଏ ।
- ୨-ଦୋକାନ ମାଲିକ ଅଥବା ସେଠାରେ କାମ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଯେବେ ବି ଅଫିସରେ କାମ କରନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ମୁହଁ ଉତ୍ତର କିମ୍ବା ପୂର୍ବ ଦିଗକୁ ହେବା ଉଚିତ ।
- ୩-ଯେଉଁ ଦୋକାନ ଆକାର ଆଗକୁ ଅଧିକ ସମ୍ପ୍ରସାରିତ ହୋଇଥାଏ, ଓ ପଛକୁ କମ୍ କାଗା ଥାଏ କିମ୍ବା ବିପରୀତ ହୋଇଥାଏ, ତା' ହେଲେ ଏହାକୁ ଶୁଭ ବୋଲି ଧରା ଯାଇ ନ ଥାଏ । ଦୋକାନ ଯଦି ବର୍ଗାକାର କିମ୍ବା ଆୟତକାର ଥାଏ, ତା' ହେଲେ ଏହାକୁ ବେପାର ଲାଗି ଶୁଭ ବୋଲି ଧରା ଯାଇଥାଏ ।
- ୪-ବାସ୍ତୁ ଅନୁଯାୟୀ, ନିଜ ଦୋକାନର ଅଳିଆ କେବେ ବି ଅନ୍ୟ ଦୋକାନ ସମ୍ମୁଖରେ ପକାନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କ ଉତ୍ପାଦ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହେବ ।
- ୫- ଦୋକାନ ପାଖରେ ଥିବା ସାମୁହିକ କାଗାରେ ମଧ୍ୟ ଅଳିଆ ଗଢା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ସେହି କାଗାରେ ଥିବା ସମସ୍ତ ଦୋକାନ ମାଲିକ ଆଶାନ୍ୱରୀ ସଫଳତା ପାଇ ପାରି ନ ଥାନ୍ତି ।
- ୬-ଦୋକାନରେ ବସିବା ସମୟରେ ସବୁବେଳେ ଆପଣ ପୂର୍ବ ଦିଗରେ ବସନ୍ତୁ । ଯେପରି ଆପଣଙ୍କ ମୁହଁ ଉତ୍ତର ଦିଗକୁ ରହିବ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଆଶାତୀତ ଲାଭ ହେବ ।



## ଅମୃତଭଣ୍ଡା ହାଲଡୁ

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ: କଞ୍ଚା ଅମୃତଭଣ୍ଡା, କଟା ଆଳୁମଞ୍ଜି, ଚିନି, ଗୁଆ ଘିଅ, କାକୁ, କିସମିସ୍ ଓ ଗୁଜୁରାତି ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ: ପ୍ରଥମେ ଅମୃତଭଣ୍ଡାକୁ ଭଲ ଭାବେ ଧୋଇ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଏକ ପାତ୍ରରେ ରଖି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ଅମୃତଭଣ୍ଡାକୁ ଭଲ ଭାବେ କୋରି ଦିଅନ୍ତୁ । ତା'ପରେ କରେଇରେ ଗୁଆ ଘିଅ ପକାଇ ଗରମ କରନ୍ତୁ । ଘିଅ ଗରମ ହୋଇଗଲା ପରେ କୋରା ହୋଇଥିବା ଅମୃତଭଣ୍ଡାକୁ ପକାଇ ଧିମା ଆଞ୍ଚରେ ଭାଜନ୍ତୁ । ଏହା ଚିକେ ଭାଜି ହୋଇ ଆସିଲେ, ଏଥିରେ କଟା ଆଳୁମଞ୍ଜି ଯୋଡ଼ାଯାଏ । ତା'ପରେ ଏହାକୁ ଭଲ ଭାବେ ଗୋଳାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । କାକୁ ଯୋଡ଼ାଯାଇ, ସେଥିରେ ଚିନି ପକାନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ସେଥିରେ ଗୁଜୁରାତି ଗୁଣ୍ଡ, କଟା କାକୁ ଓ କିସମିସ୍ ପକାନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ଏହି ମିଶ୍ରଣକୁ କିଛି ସମୟ ଅଳ୍ପ ଆଞ୍ଚରେ ରଖି ଧିରେ ଧିରେ ଗୋଳାନ୍ତୁ । ହାଲଡୁ ଚିକେ ଶୁଖିଲା ହୋଇଗଲା ପରେ ତାକୁ ଏକ ପାତ୍ରକୁ କାଢ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ସେଥିରେ କଟା ଆଳୁମଞ୍ଜି ପକାଇ ସଜାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ଅମୃତଭଣ୍ଡା ହାଲଡୁ ।



## ଚଷ୍ଟି ପାଇଁ ଯୋଗ

ଆଖି ପାଇଁ ରହିଛି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଯୋଗ ଏବଂ ବ୍ୟାୟାମ । ଏହା ନିୟମିତ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ଭଲ ରହେ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଆଖିପତା ଓ ଚକ୍ଷୁର ବାହାର ମାଂସପେଶୀକୁ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ରକ୍ତ ସଂଚାଳନ ହୋଇଥାଏ । ଶାରୀରିକ: ମୁଣ୍ଡ ଚକକୁ କରି ଗୋଟି ଉପରକୁ କରିବା ସହ ଏହି ଆସନ କରାଯାଇଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଚକ୍ଷୁ ଭିତରକୁ ରକ୍ତ ସଂଚାଳନ ହୁଏ । ଯାହାକି ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଉପଯୋଗିତା ସହ ଚକ୍ଷୁକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖେ । ଏହା ସୁବାସପୁରେ କରିବା ଭଲ । ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ରୋଗୀଙ୍କୁ ଚୋରା ଓ ବାଧ୍ୟକ୍ଷୀ ଅବସ୍ଥାରେ ଏହି ଆସନ କରିବା ଅନୁଚିତ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଚକ୍ଷୁ ଭିତର ଦୁର୍ବଳ ଶିରାପ୍ରଣାଳୀରୁ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ବକ୍ତ୍ରାସନ: ବକ୍ତ୍ରାସନ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତିରେ ସୁସ୍ଥତା ଆଣିଥାଏ । ତେବେ ଏହା ଅଧିକ ଲାଭପ୍ରଦ ହୁଏ । ଏହି ଆସନରେ ବସି ମୁହଁକୁ ଖୋଲାକରି ନିଜକୁ ଆଗକୁ ଆଣନ୍ତୁ ଏବଂ ଉପରକୁ ଚାହାନ୍ତୁ । ୧୦ ସେକେଣ୍ଡ ପରେ ନିଜକୁ ଭିତରକୁ ନେଇ ମୁହଁ ବନ୍ଦ କରି ଆଖିକୁ ଧୀରେ ବନ୍ଦକରି ୨୦ ସେକେଣ୍ଡ ରଖନ୍ତୁ । ଏହି କ୍ରିୟାକୁ ୫ ରୁ ୬ ଥର କରନ୍ତୁ । ଏହି ଆସନ ବ୍ୟତୀତ ଯୋଗମୁଦ୍ରାସନ, ପଦ୍ମାସନ ଏବଂ ସର୍ବଜ୍ଞାସନ ଚକ୍ଷୁକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିଥାଏ । ସାକାକୁ ଉଠି ପାପୁଲି ଘଷି ଆଖିରେ ହାଲଡୁ ପୁଣି ଦିଅନ୍ତୁ । ପରେ ପରେ ଆଖିରେ ପାଣି ଛାଡ଼ନ୍ତୁ । ଏହା ଆଖିକୁ ପରିଷ୍କାର ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ରଖେ ।

## ସୁସ୍ଥ ରହିବା ପାଇଁ ଚାହୁଁଥିଲେ ପ୍ରତିଦିନ ଖାଆନ୍ତୁ ଏହି ୪ଟି ଜିନିଷ



ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ରୋଗରୁ ଲକ୍ଷିତା ପାଇଁ ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଠିକ୍ ରହିବା ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଅଧିକ ରହିଛି ତେବେ ଆପଣ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ରୋଗରେ ଶୀଘ୍ର ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେବାର ଆଶଙ୍କା କମ୍ ହୋଇଥାଏ । କାରଣ ଏହି ଶକ୍ତି ଆପଣଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ରୋଗରୁ ଲକ୍ଷିତା ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଯଦି ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଠିକ୍ ନାହିଁ



- ୧. କିଠି ପାଚି କି ଯେତିକି ସୁଆଦିଆ ଲାଗେ ଶରୀର ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ସେତିକି ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିରେ ଭିଟାମିନ ସିର ପରିମାଣ ଅଧିକ ରହିଥାଏ, ଯାହା ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିଥାଏ । ପ୍ରତିଦିନ ଗୋଟି କିଠି ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ ।
- ୨. ଗୁଡ଼ ଖାଇବାକୁ ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତେ ପସନ୍ଦ କରିଥାନ୍ତି । ପେଟର ସମସ୍ୟା ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ଗୁଡ଼ କୌଣସି ଔଷଧଠାରୁ କମ୍ ନୁହେଁ । ପ୍ରତିଦିନ ଗୋଟି ଖଣ୍ଡ ଗୁଡ଼ ଖାଇଲେ ଶରୀରକୁ ଲାଭ ମିଳିବ ସହ ପେଟକନିତ ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।
- ୩. ଭିଟାମିନ ସିର ଭରପୂର ଥିବା ଅଳିଆ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧିଥାଏ । ଏହା ସହ ଶରୀରରୁ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥକୁ କାଢ଼ିବା ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରତିଦିନ ହେଉଥିବା କାଣ୍ଡ ମୁକ୍ତି ପାଇବା ପାଇଁ ଅଳିଆ ଖାଇବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଭଲ ।
- ୪. ସେଝେର ଅନେକ ପ୍ରକାରର ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ରହିଥାଏ, ଯାହା ଶରୀରକୁ ଅନେକ ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ପ୍ରତିଦିନ ସେଝେ ଖାଇବା ଶରୀର ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ମଧ୍ୟାହ୍ନ ସମୟରେ ସେଝେ ଫଳ ଖାଇବା ଶରୀର ପାଇଁ ଭଲ ।

## ସୁନ୍ଦର ଓ ଘନ ଆଇନ୍ଦ୍ରୋ ଚାହୁଁଛନ୍ତି, ଫଲୋ କରନ୍ତୁ ୫ ଚିତ୍ତ...

ସୁନ୍ଦର ଦେଖାଯିବା ଲାଗି ମହିଳା ଓ ସୁନ୍ଦରୀ ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନ କରିଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ପୁରୁଖା ଲୋକଙ୍କ କହିବା ମୁତାବକ, ଝିଅଟି ଲମ୍ବା ଥିବା ସହ ନାକ ସିଧା ହୋଇଥିଲେ କେହି ବାରି ପାରିବେନି । କିନ୍ତୁ କଥା ଯେତେବେଳେ ମୁହଁର ସୁନ୍ଦରତା ଉପରେ ଆସେ, ସେତେବେଳେ ନାକ, ଆଖି, ସୁନ୍ଦର ଓ ସହ ସୁନ୍ଦର ଆଇନ୍ଦ୍ରୋ ମଧ୍ୟ ଖୁବ୍ ଗୁରୁତ୍ୱ ରଖିଥାଏ । ଆଜିକାଲି ମୋଟା ଆଇନ୍ଦ୍ରୋ ଚିକିତ୍ସା ଅଛି । ଚେଷ୍ଟା ପତଳା ଆଇନ୍ଦ୍ରୋ ଥିବା ମହିଳା ଯେତେ ମେକଅପ୍ ନେଲେ ମଧ୍ୟ ଆତ୍ମାନ୍ତୁଳି ଲାଗିନଥାନ୍ତି । ଏଥିଲାଗି ମହିଳାମାନେ ଆର୍ଟିଫିସିଆଲ ରୂପରେ ଏହାକୁ ମୋଟା କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଆପଣ ଘରୋଇ ଉପାୟରେ ବହୁ କମ୍ ଖର୍ଚ୍ଚରେ ମଧ୍ୟ ପାଇପାରିବେ ସୁନ୍ଦର ମୋଟା ଆଇନ୍ଦ୍ରୋ । ଆପଣଙ୍କୁ କାଣିବା ଏହି ବିଷୟରେ



## ଲେସୁ ଓ ନଡ଼ିଆ

ଆପଣ ଲେସୁ ଓ ନଡ଼ିଆ ତେଲର ସହାୟତାରେ ଘନ ଓ ଆକର୍ଷଣୀୟ ଆଇନ୍ଦ୍ରୋ ପାଇପାରିବେ । ଏଥିଲାଗି ଆପଣ ଏକ ଚାମଚ ନଡ଼ିଆ ତେଲରେ ୨ ଚାମଚ ଲେସୁ ପୋପା ପାଉଁଡ଼ର ପକାଇ ଏକ ପେଷ୍ଟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ସବୁଦିନ ଖୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଆଇନ୍ଦ୍ରୋରେ ଲଗାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ସକାଳେ ଉଠିବା ପରେ ପାଣିରେ ମୁହଁକୁ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କ ଆଇନ୍ଦ୍ରୋ ବେଶ୍ ଘନ ଓ ମୋଟା ହେବ ।  
 ଅଲିଭ୍ ଅଏଲ ଓ କେଳିଚୂନ ତେଲ  
 ଆପଣ ମୋଟା, ଗହଳ ଆଇନ୍ଦ୍ରୋ ଚାହୁଁଥିଲେ ଏପରି ଶସ୍ତା ଓ ସହଜ ପ୍ରଣାଳୀ ଆପଣଙ୍କୁ ପରେ ଥିବା ଭିଟିଚୂନ ତେଲକୁ ରାତିରେ ଲଗାଇ ହାଲକା ଭାବେ କିଛି ସମୟ ଆଇନ୍ଦ୍ରୋକୁ ମସାକ କରନ୍ତୁ । ସକାଳେ ଉଠିବା ପରେ ଉଷ୍ମ ପାଣିରେ ମୁହଁକୁ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।











