



ଧରିତ୍ରୀ

DHARITRI

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ମଙ୍ଗଳବାର, ମେ ୨୮/୨୦୨୪ (୧୭ ମୃଷ୍ଟା)

୫୦ମୀ ଭାଗ ୧୮୩ ସଂଖ୍ୟା

www.orissakhabar.com/www.dharitri.com | Printed at Angu

Bhubaneswar



ବିଜୁ ଜନତା ଦଳ

ଓଡ଼ିଶାର ପରିଚୟ



ନବୀନଙ୍କ ପୂର୍ବର ଦୁଇ ଦଶକ

ଦାରିଦ୍ର୍ୟ, ଅନାହାର
ଓ ଅସହାୟତାର ଓଡ଼ିଶା



ସମ୍ମନ ଓଡ଼ିଶାର ଜିତପି ଆଜି ଜାତୀୟ ହାରବୁ ଅଧିକ

ବିପର୍ଯ୍ୟୁ ସମୟରେ ସମ୍ମର୍ଶ
ଅସହାୟ ରାଜ୍ୟ



ଓଡ଼ିଶା ବିପର୍ଯ୍ୟୁ ପରିଚାଳନାରେ ବିଶ୍ୱର ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଉଦ୍‌ବନ୍ଧନ

କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ଦରମା ଦେଇ
ପାରୁନଥିବା ଦେବାଳିଆ ରାଜ୍ୟ



ଆର୍ଥିକ ପରିଚାଳନାରେ ଓଡ଼ିଶା ଶ୍ରେଷ୍ଠ ରାଜ୍ୟ-
ଦେଶରେ ସର୍ବନିମ୍ନ ମୁଣ୍ଡ ପିଛା ରଣ

ଖାଦ୍ୟ ପାଇଁ ଅନ୍ୟ ରାଜ୍ୟ
ଉପରେ ନିର୍ଭରଣୀଳ



ଖାଦ୍ୟ ଉପଦନରେ ଆମ୍ବନିର୍ଭରଣୀଳ ହୋଇ ଦେଶକୁ ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗାଭାବା
ରାଜ୍ୟ । ଚାଷୀଙ୍କ ଆୟ ଦୁଇ ଗୁଣ କରିବାରେ ଦେଶର ପ୍ରଥମ ରାଜ୍ୟ

ଦୁର୍ମାତ୍ରିଗ୍ରସ୍ତ ଓ ପକ୍ଷପାତିତା ଶାସନ



'ମୋ ସରକାର' ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ ଓଡ଼ିଶା ଭାରତର
ପର୍ବୋଭମ ପ୍ରଶାସନିକ ରାଜ୍ୟ ଭାବେ ଜଣା

ଦେଶରେ ପଢ଼ୁଆ ରାଜ୍ୟ ତାଲିକାରେ
ପବ୍ଲୁରୁ ଆଗରେ



ପୁଞ୍ଜିକେଶରେ ଓଡ଼ିଶା ଦେଶର ଦ୍ୱିତୀୟ ଅଗ୍ରଣୀ ରାଜ୍ୟ

ହରିଷ୍ଚାଳ ଅଭାବରେ ଜରାଜୀର୍ଣ୍ଣ ସ୍ଥାପ୍ୟ
ସେବା ବ୍ୟବସ୍ଥା



BSKY ଦ୍ୱାରା ସମସ୍ତଙ୍କ ଉତ୍ସମ ସ୍ଥାପ୍ୟ ସେବା

ସ୍କୁଲ ଏବଂ ଶିକ୍ଷକ ଅଭାବୀ ରାଜ୍ୟ ଓ
ପର୍ବ ନିମ୍ନମାନର ଶିକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥା



ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ଭିତ୍ତିମୁସି ସହ ଓଡ଼ିଶା ବିଦ୍ୟାଳୟ ଏବଂ
ଉକ୍ତଶିକ୍ଷା କ୍ଷେତ୍ର ଆଜି ବିଶ୍ୱପୁରୀୟ

ପେଟ ପୋଷିବା ପାଇଁ ଅନ୍ୟ ରାଜ୍ୟକୁ
ପଳାୟନର କରୁଣ ପରିଷ୍ଠିତି



ଓଡ଼ିଶା ଦେଶର ନୂଆ କ୍ରୀଡ଼ା ରାଜଧାନୀ ଭାବେ ପରିଚିତ



ନବୀନଙ୍କ ୫୦ ଗ୍ୟାରେଣ୍ଟ
ରୂପାନ୍ତୁରଣର ଗ୍ୟାରେଣ୍ଟ



ବିପୁଲ ନିଯୁକ୍ତି ସୁଯୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରି 'ମ୍ବିଲ୍ ଇନ୍ଡ୍ରିଆ ଓଡ଼ିଶା' ଆଜି ଏକ
ବିଶ୍ୱପୁରୀୟ କ୍ରାଣ୍ଟ ହୋଇଛି



AI, ପେନିକଣ୍ଟ୍ରଲ୍ ଏବଂ AI କ୍ଷେତ୍ରରେ
ସର୍ବାଧିକ ପୁଞ୍ଜିକେଶ ଆଣିଥିବା ରାଜ୍ୟ



ଶ୍ଵାର୍-ଅପ ଲୈକୋପିଶ୍ୟମ୍ ପାଇଁ ଦେଶରେ ସର୍ବୋଭମ ରାଜ୍ୟ



ସତକ ପରିବହନ, ବିମାନ ଚଳାଚଳ ଓ ବନ୍ଦର ଇତ୍ୟାଦି
କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିଶ୍ୱପୁରୀୟ ଭିତ୍ତିମୁସି

ଶିଳ୍ପ ଚିହ୍ନରେ ଦୁଇ ଥର ତୋର କିଅନ୍ତୁ

ଲୋକସଭା



ବିଧାନସଭା



ଅନ୍ତରୀକ୍ଷଣରେ ଜଟିଂ ଶୁଣ୍ଡ କିଶୁଥୁଳେ...



ଦର ଆଶ ପଛ, ଉପର
କୌଣସି ଥଂଶ ଯେପରି
ପିଲୋଇ ନ ରହେ ସେଥିପ୍ରତି
ନ ଦିଅନ୍ତୁ । ଯଦି ଶୁଭ
କିଳେ ଠିକ୍ ଲାଗୁନାହିଁ ତେବେ
କ୍ଷେତ୍ରଙ୍ଗକରି ପରଫେକ୍ଟ
ଜାଇ ଅର୍ତ୍ତ କରନ୍ତୁ ।
ପାଞ୍ଚ ହେଉ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ
ପଢ଼ିବାରେ ଜପି କିମ୍ବା ରନ୍ତି
ରୁକ୍ଷତି ସେଠାରେ ରାୟ୍ୟ
ଲ, ଡିଥ ଥିଲେ ଶୁଭ ଯେପରି
କୁଳନ ରକ୍ଷା କରିପାରିବ
ସେଥିପାଇଁ ହିଲ ଥିବା ଶୁଭ
ତରକ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
ଯେକୌଣସି ସାଇରି
କ ଅର୍ତ୍ତ ନ କରି ଜଣାଶୁଣା
ଧିଂ ସାଇରୁ ମଗାନ୍ତୁ । ଅନ୍ୟ
ସବହାରକାରାଙ୍କ ରିଭ୍ୟୁ
ରଚିତ ଦେଖିଲେ ମଧ୍ୟ ଉପକୃତ
ହାଇପାରିବେ ।

ପ୍ରଥମ ସୁରକ୍ଷା

- ଡା. ସରୋଜିନୀ ଷଡ଼ଙ୍ଗୀ

ଦିନକୁ ଦିନ ଜରାୟୁଗ୍ରୀବା କର୍କଟ ବା ସର୍ବାଇକାଳ
କ୍ୟାନ୍ତର ରୋଗୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାରେ
ଲାଗିଛି ଏମିତିକି ଉପୟୁକ୍ତ ସମୟରେ ରୋଗ
ଚିହ୍ନଟ ଓ ଚିକିତ୍ସା ହୋଇ ନ ପାରିବାରୁ ଅନେକ
ଜୀବନ ହାନି ହେଉଛି ଏଭଳି ମାରାମୂଳକ
ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ଲାଗି ଡାକ୍ତରଙ୍କ
ପରାମର୍ଶ କ୍ରମେ ଏପିଭି ଭାବୁନି ଭଳି
ପ୍ରତିଷେଧକ ଟିକା ନେବା ନିହାତି ଜରୁରାଇ...

ପାଦର ଆଗ ପଛ, ଉପର
 ତଳ କୌଣସି ଅଂଶ ଯେପରି
 ଚାପିଷ୍ଟୋଇ ନ ରହେ ସେଥିପ୍ରତି
 ଧାନ ଦିଅଛୁ । ଯଦି ଶୁଭ
 ପିନ୍ଧିଲେ ଠିକ୍ ଲାଗୁନାହାଁ ତେବେ
 ଏହାଙ୍କେଞ୍ଜାରି ପରଫେନ୍
 ସାଇକ୍ ଅର୍ଡର କରନ୍ତୁ ।
 ▶ପାର୍କ ହେଉ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ
 ଯେଉଁଠାରେ ଜଗି କିମ୍ବା ରନ୍ତି
 କରୁଛନ୍ତି ସେଠାରେ ରାସ୍ତା
 ଖାଲ, ଛିପ ଥିଲେ ଶୁଭ ଯେପରି
 ସବୁଲେନ ରକ୍ଷା କରିପାରିବ
 ସେଥିପାଇଁ ହିଲ୍ ଥିବା ଶୁଭ
 ଅର୍ଡର କରନ୍ତୁ ନାହାଁ ।
 ▶ଯେକୀଣି ସାଇଚରୁ
 ଶୁଭ ଅର୍ଡର ନ କରି ଜଣାଶୁଣା
 ଶପିଂ ସାଇଚରୁ ମଗାନ୍ତୁ । ଅନ୍ୟ
 ବ୍ୟବହାରକାରୀଙ୍କ ରିଭ୍ୟୁ
 ରେଟିଂ ଦେଖିଲେ ମଧ୍ୟ ଉପକୃତ
 ହୋଇପାରିବେ ।

ବ୍ୟା | ରତରେ କର୍କଟ ରୋଗ ଭୋଗୁଥିବା ଶତକତ୍ତା ୧୦ଭାଗ ମହିଳାଙ୍କର ଜରାୟୁ ଗ୍ରୀବା କର୍କଟ ବା ସର୍ତ୍ତାଇକାଲ କ୍ୟାନ୍ସର ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରତିବର୍ଷ ପ୍ରାୟ ୧୦ ଲକ୍ଷ ମୃତନ ଜରାୟୁ ଗ୍ରୀବା କର୍କଟରୋଗୀ ଚକିତ୍ସା ପାଇଁ ଆସିଥାନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଶତକତ୍ତା ୧୦ଭାଗ ରୋଗୀ ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ(ତେଣୁ, ଚର୍ବୁଥ୍ ଷ୍ଟେଟ) ପହଞ୍ଚିଥାନ୍ତି । ଫଳରେ ସେମାନଙ୍କ ଅଶ୍ଵୋପଚାର ତଥା ଚକିତ୍ସା ଉପଯୁକ୍ତ ସମୟରେ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ ଓ ରୋଗୀ ମୃତ୍ୟୁମୁଖରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ବିଶ୍ୱ ସ୍ଥାନ୍ୟ ସଂସ୍ଥା(WHO)ର ରିପୋର୍ଟ ଅନୁଯାୟୀ ଭାରତବର୍ଷରେ ପ୍ରତି ୧ଲକ୍ଷରେ ୨୩/୨୪ ଜଣ ମହିଳା ଏହି ରୋଗରେ ପାଇତା ହୋଇଥିବା ବେଳେ ପ୍ରତି ୭ ମନିମ୍ବରେ ଜଣେ ମହିଳାଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରାଥମିକ ଅବଶ୍ୟକ ଜରାୟୁଗ୍ରୀବା କର୍କଟ ରୋଗର ଚିହ୍ନଟ ଓ ଚକିତ୍ସା କରିପାରିଲେ ୧୨% ରୋଗୀ ଭଲ ହୋଇଯାନ୍ତି । ତେଣୁ ପ୍ରଥମରୁ ସତକ ରହିଲେ ଓ ଦ୍ୱିତୀୟାନେ ଏପିଡ଼ିଆଇମ୍‌ପାଇଲୋମା (ଭାଇରପେ) ଭାଙ୍ଗିନ୍ ନେଲେ ଏହାକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ପ୍ରତିହତ କରିଛେ ।

ଏହି ରୋଗ କାହାଠାରେ ହେବା ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ ବା ହାଲଗରିଥିଲୁ ୧) ଅନ୍ତର୍ଭାବରେ ବିବାହ ଓ ଅନ୍ତର୍ଭାବରେ ଯୌନ ଜୀବନର ଆରମ୍ଭ ୨) ଅନ୍ତର୍ଭାବରେ ପ୍ରଥମ ଗର୍ଭାରାଶା ୩) ଅନ୍ତର୍ଭାବରେ ବସନ୍ତାନର ଜନମା ୪) ନିୟମ ମଧ୍ୟରେ ପରିବାରର ମହିଳା ୫) ଅନ୍ତର୍ଭାବରେ ବସନ୍ତକୁଥୁବା ମହିଳା ୬) ଯୌନକ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା ପ୍ରବହିତ ହେଉଥିବା ଭୂତାଣୁ ଯଥା ହାଲରିକୁ ‘ଝୁମାନ୍’ ପାପିଲୋମା ଭାଇରପେ’ ‘ହରିପିଥ ସିଙ୍ଗେରୁ ଭାଇରହ ଗାଲପ-୨’ କୁ ଏକ୍ଷପୋକର ୭) ଅଧିକ ପୂର୍ବପକ୍ଷ ସହ ଯୌନ ସଂପର୍କ କୁଥୁବା ମହିଳା ୮) ଯେଉଁ ମହିଳାଙ୍କ ସ୍ଥାନୀକର ପୂର୍ବ ସ୍ଥା ଜରାୟୁ ଗ୍ରୀବା କର୍କଟ ରୋଗରେ ମୃତ୍ୟୁବରଶ କରିଥାନ୍ତି ୯) ଏରଥାଇଭି ପର୍ଜିତ ମହିଳା ୧୦) ଅଧିକ ଗର୍ଭାନ୍ତରୋଧକ ବଚିକ ସେବନ କୁଥୁବା ମହିଳା ୧୧) ଧୂମପାନ କୁଥୁବା ମହିଳା ୧୨) ଏପିଡ଼ିଆଇମ୍‌ପାଇଲୋମା ଭାଇରପେ ସ୍ଥାନୀକର ଅନେକାଶରେ ସର୍ବାଇକାଲ କ୍ୟାନ୍ସର ପାଇଁ ଏକା

ବାଦା ଥାବାଶ୍ରୟକ...

ତୋରେଣାମିଳ ତସାଥାଳୁଁ ଯାଇଁ
ସହିତ ଲିଙ୍କ ଅଛି ନାହିଁ ଦେଖନ୍ତୁ
ନଚେଦ ହ୍ୟାକର ପିଲାଙ୍କ ଆକାଉଷଣ୍ଡ
ହ୍ୟାବ କରି ବିଜନ ଅପାମାଜିକ କାର୍ଯ୍ୟ
କରିବା କିମ୍ବା ପିଲାଙ୍କ ଅଧିକାରୀରେ
ପକାଇ ପାରନ୍ତି।

► ପ୍ୟାରେଣିଙ୍କ ଜଣେଇ ଜନ୍ମିଆନେ

ପିଲା ଖେଳୁଥା ସିଷ୍ଟମରେ ଏକ
ଆକାଉଣ୍ଡ ଖୋଲି ଗେମର ଚାଳମ୍
ଲିନିଟ୍ ସେଇ କରନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା
ପିଲା ଖେଳିବା ସମୟରେ ନିର୍ଦ୍ଦିତ
ସମୟ ପୂରା ହେବା ପୂର୍ବୁ ଏକ
ଝର୍ଣ୍ଣଙ୍କ ଆଯଥାଏ ଏବଂ କିଛି
ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ହିକ୍କାନ ବନ୍ଦ
ହୋଇଯାଇଥାଏ । ଯାହାକି ଆପଣ
ଆକାଉଣ୍ଡର ପାଥ୍ରରେ ନ ଦେବା

A close-up photograph of a woman's upper body and face. She is wearing a bright yellow sari with a subtle texture or pattern. Her right hand is resting near her chin, and she is looking slightly downwards and to the left. A green bangle is visible on her right wrist. The background shows a dark wooden slatted bench.

ବଡ଼ ରିସ୍ ପାୟାକୁର । ଏହିଟି
ଭୂତାଳୁର କାନ୍ଦିଲାର ଉଦ୍‌ଦେଶକାର
ଗୁଣ ଯୋଗୁ ଏହାକୁ ୨ ଭାଗରେ
ବିଭାଗ କରାଯାଇଛି । ଏଥରେ ‘ହାତ
ଅଙ୍କୋଜେନିକ ରିସ୍’ ହେଉଛି ଟାଇ
୧୩, ୧.୩୧, ୩.୩୪, ୪୮, ୮୮
ଏବଂ ‘ଲୋ ଅଙ୍କୋଜେନିକ ରିସ୍’
ହେଉଛି ଟାଇୟ ୩, ୧.୪୭ ଏବଂ
୪୩ । ଶତକଡ଼ା ୪୪ ୭ ପ୍ରତିଶାଖ
ଜାରୀ ଗ୍ରୀବା କର୍କଟରୋଗାଙ୍କ
ପ୍ରାୟ ହାଲିରେ ଏହିତି ସଞ୍ଚମା
ଆସ ଓ ଡିଏନ୍‌ଏ ଚେଷ୍ଟ ପଢ଼ି
ହୋଇଥାଏ ।

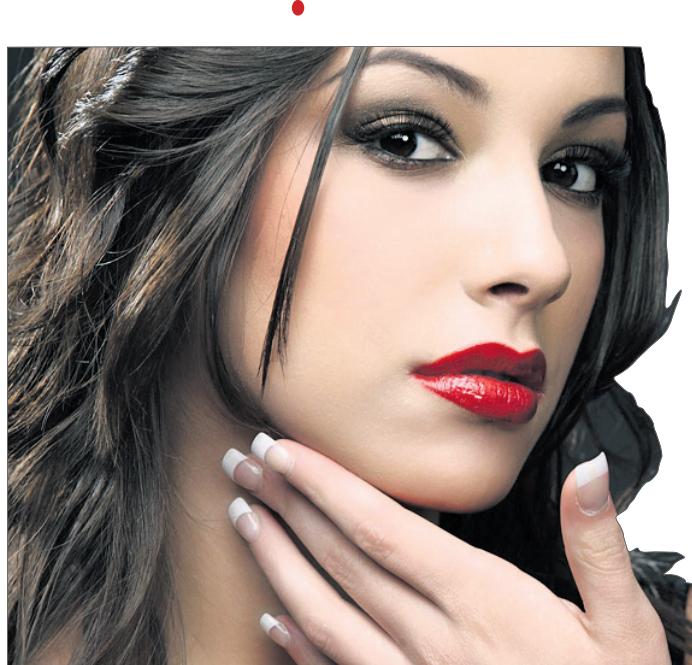
ଏଭଳି ଏକ ମାରାମକ ରୋଗର
ନିରାକରଣ ପାଇଁ ଆଜିକାଲି ୨
ପ୍ରକାର ଭାଙ୍ଗିନ ବା ଟିକା ଉପଳକ୍ଷ
ପ୍ରଥମଟି ହେଉଛି ‘ବାଲଭେଲେଣ୍ଟ
ଭାଙ୍ଗିନ ବା ସର୍ବାଚ୍ଚିନ୍ତି’, ଯାହା
ଏହିଭିତର ୨ ଷ୍ଟେମ୍ ୧୩, ୧
ବିକଷରେ କାମ କରିଥାଏ । ଦ୍ୱିତୀୟ
ହେଲା ‘କୃତ୍ରିଭେଲେଣ୍ଟ ଭାଙ୍ଗିନ ବ
ଗାର୍ଡିଲିଲ’ ଯାହା ଏହିତି ଟାଇ
୧୩, ୧.୭ ଏବଂ ୧୧ (୪ ଷ୍ଟେମ୍
ବିକଷରେ କାମ କରିଥାଏ । ଏହି
ଟିକା ପ୍ରାୟ ଶତକଡ଼ା ୩୦ ପ୍ରତିଶାଖ
ସର୍ବାଙ୍ଗକାଳ କ୍ୟାନ୍ସିରକୁ ପ୍ରତିରୋଧ
କରିଥାଏ । ବର୍ଷାନାମ ମୋନାଭେଲେଣ୍ଟ
ଟିକା ମଧ୍ୟ ଉପଳକ୍ଷ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଟିକା
ଏହିତି ଟାଇୟ ୩୧, ୩୩ ଏବଂ
୪୪କୁ କ୍ରେସ୍ ପ୍ରୋଟେକ୍ଟ ଦେଇଥାଏ

କେବେ ନେବେ ଟିକା(ବ୍ୟବ୍ସା)
ଏହି ଟିକା ସାଧାରଣତଃ ୯ ରୁ
ବର୍ଷର ଝିଅମାନଙ୍କୁ ୨ଟି ତୋରେ
ଦିଆଯାଇଥାଏ । WHO
ବିଶ୍ୱ ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ସଂପ୍ଲାର କାର୍ଯ୍ୟରେ
ଅନୁଯାୟୀ ୧୪ବର୍ଷରୁ କମ ବ୍ୟବ୍ସା
ଝିଅମାନଙ୍କୁ ୨ଟି ତୋରେ (୦
୭ ମାସ) ସମାପ୍ତରେ ଏବଂ
ବର୍ଷରୁ ଉଚ୍ଚ ବ୍ୟବସା ଝିଅମାନ
ଯଥା ୧୫ ରୁ ୨୭ ବର୍ଷ, ଏମିନ୍
ପ୍ଲଳ ବିଶେଷରେ ୩୫ ଓ ୧

ବର୍ଷ ବୟସ
 ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମଧ୍ୟ ଦିଆଯାଇପାରିବା
 ତେବେ ୩୫ରୁ ୪୫ ବର୍ଷ ବୟସରେ
 ମହିଳାମାନଙ୍କର ଏହି ଟିକା ଦେବା
 ପୂର୍ବରୂପାପ୍ରିଅର ଓ ଏପରିଭି ଟେଲେ
 କରାଇବା ଜାହୁରା । ସେମାନଙ୍କ ମାତ୍ର
 ତୋର ଯଥା (୦, ୨ ମାସ ତଥା
 ମାସ) ସମୟରେ ଦିଆଯାଇଥାଏ
 ତେବେ ମଞ୍ଚରେ ମଞ୍ଚରେ ଏବଂ
 ମହିଳାମାନଙ୍କର ଡାଉନ ଶୈଳି
 ଟେଲେ ଓ ପାପ୍ରିଅର ଟେଲେ

ପ୍ରମାଣିତ ହେବାରେ କିମ୍ବା
-ସ୍ଵର୍ଗରୋଗ ଓ ପ୍ରସୁତି ବିଶେଷଜ୍ଞ
ଲିଙ୍କ ରୋଡ୍, କଟକ-୧୨

ପାତ୍ରିକାରୀ (୩୦)



କଳା ୩୦ ମୁହଁର
ସୌନ୍ଦର୍ୟ ହ୍ରାସ
କରିଥାଏ ଏହାକୁ
ଲୁଚାଇବା ଲାଗି
ଅନେକେ ଲିପକ୍ଷିଲ
ଲଗାଇଥାନ୍ତିଆ ହେଲେ
କେତେକ ଘରୋଇ
ଉପାୟରେ ଆପଣ
ଚାହିଁଲେ ୩୦କୁ
ଗୋଲାପି ଜିରିପାରିବେ

▶ ଲେମ୍ବୁରସ ଏବଂ ମାଛୁ ପ୍ୟାକ୍ ଓଠର କଳାରଙ୍ଗ ଦୂରକଟି
ଗୋଲାପି କରିବାରେ ଦେଖୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଅଥପାଇ
ଅଧିକାମତ ଲେମ୍ବୁରସ ଏବଂ ମାଛୁ ନେଇ ଏକ ମିଶ୍ରଣ
ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ଓଠରେ ଲଗାଇ ୫ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଧାରେ
ଧାରେ ଘର୍ଷିଲେ ତେଉଁ ସେଇ୍ ବାହାରିଯିବ । ପରେ ଓଠକୁ ନରମ
କପଡ଼ାରେ ପୋଛି ୨ ଟେପା ନଢ଼ିଆତେଲେ ଲଗାଇ
ହାଲକା ମସାଜ କରନ୍ତୁ । ପ୍ରତିଦିନ ଏପରି କଲେ
୩୦ ନରମ ହେବା ସହ ଏହାର ରଙ୍ଗ ପରିବର୍ତ୍ତନ
ଦ୍ୱାରା ମୋଲାପି କରିବ ।



► ଦିନ ରସ ମଧ୍ୟ ୩୦କୁ ଗୋଲାପି କରିବାରେ ଦେଲାଉଡାଯିଙ୍କ । ୧ ଚାମତ ଦିନ ରସରେ ୨-୩ ଛୁଦା ନଡ଼ିଆତେ ପକାଇ ଭଲଭାବେ ମିଶାନ୍ତୁ । ଏହି ମିଶ୍ରଣକୁ ୩୦ରେ ଲଗାଇ ୩-୪ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଧୀରେ ଧୀରେ ଘୟଷନ୍ତୁ ।
► ପ୍ରତିଦିନ ରାତିରେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ତୁଳା ସାହାଯ୍ୟରେ ଅଗୋଲାପକଳ ନେଇ ୩୦ରେ ଲଗାଇ ଧୀରେ ଧୀରେ ଘୟଷି ଦେଇ ସେଲା ବାହାର କରିଦିଅନ୍ତୁ । ୩୦କୁ ପୋଛି ଲିଲି ବାମ୍ ଲଗାନ୍ତୁ ଏହାଦ୍ଵାରା ଧୀରେ ଧୀରେ ନୁଆ ସେଲା ସୃଷ୍ଟିତେବା ସହ ୩୦ ମର୍ମାନ୍ତେବା ଜରମ ଏବଂ ମୋକାମି ଲାଗିବା ।

ଶାନ୍ତିକୁଟି

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ: ପାଚିଲା ଆହୁତି କିମ୍ବା ଉପରେ

ମ୍ୟାଣେ ଜାମ ଖାଇବାକୁ
 ଅନେକ ବିଶେଷକରି
 ପିଲାମାନେ ବହୁତ ଭଲ
 ପାଆନ୍ତି ତେଣୁ ଆପଣ
 ଗହିଁଲେ ବର୍ଷମାନ
 ମାର୍କେଟରେ ମିଳୁଥିବା
 ପାତିଲା ଆଯରେ ସ୍ଵାଦିଷ୍ଟ
 ଜାମ ପ୍ରସ୍ତୁତକରି ଘରେ
 ରକ୍ଷପାରିବୋ ଜାଣୁ କିପରି
 ମଧ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ବାର୍ଷିକ

କହି ସମୟ ଘାଷିଲେ ଏହା ବହଳିଆ
ହୋଇଥାଏ । ୨୦-୨୪ ମିନିମ୍
ପରେ ଏହା ଅଠାଳିଆ ହୋଇଗଲେ
ଗ୍ୟାସ ବନ୍ଦ କରିଦିଅଛୁ । ପ୍ରଶ୍ନତ
ହୋଇଗଲା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କେମିକାଲ ଫ୍ରି
ଘରୋଇ ମ୍ୟାଙ୍ଗୋ ଜାମ୍ବୁ । ଏହାକୁ
ଥଣ୍ଡା କରିବା ପରେ ଏଯାର ଟାଇର
ବୋଲିରେ ପ୍ରିଜରେ ରଖି ୧୦-
୧୫ ଦିନ ପାର୍ଯ୍ୟକ୍ତ ଖାଇପାରିବେ ।



ପୋତାକାର ଜିହ୍ବଳେ ରିଲେ ଟି' ଡଣାକିଆ



ଗିରୋ ଟି' ଇଟାଲିଆ ସାଇକେଳ ରେସ୍-୨୦୨୪ ଜିତିବାପରେ ଉଲ୍ଲେଖ ଟାଙ୍କେ ପୋଶାକାର ।

ରୋମ୍, ୨୭୧୫

ସେବେକେଣ୍ଟ ଆଗରେ ରହିଥିଲେ । ସ୍କେଜ୍-
୨ରେ ବିଜୟ ଲାଭ କରିବା ପରିବାର
ପିଙ୍କ ଜୀବ ପୋଗାକାରଙ୍କ ଅଳ୍ପାରରେ
ରହି ଆସିଛି । ୧୯୭୫ପରେ ଏହି
ପ୍ରତିଯୋଗିତାକୁ ସେ ସବୁଠାରୁ ବଡ଼
ବ୍ୟବଧାନରେ ଜିତିବାର ଗୌରବ ଅର୍ଜନ
କରିଛନ୍ତି । ୨୫ ବର୍ଷାୟ ପୋଗାକାର
କିଛିଛନ୍ତି, ଏଠାରେ ରେସ ଜିତିବା
ପରେ ସେ ଏତେବା ଖୁସି ଯେ, ତାହା
ଅବଶ୍ୟମୀୟ । ରୋମରେ ଅନୁଷ୍ଠାନିକ
୧୯୪ କି.ମି. ଦୂରଭା ବିଶ୍ଵାସ ପାଇନାଲ
ସ୍କେଜ୍ରେ ଜୋନାଥନ ମିଲାନଙ୍କୁ ପଛରେ
ପକାଇ ଟିମ ମର୍ଲିଅର ବିଜୟ ଲାଭ
କରିଥିଲେ । ରେସ ଶେଷ ହେବାକ
ଆଉ ମାତ୍ର ୯ କି.ମି. ରାତ୍ରୀ ରହିଥିବା
ବେଳେ ମର୍ଲିଅରଙ୍କ ଏକ ପକ୍ଷର
ହୋଇଥିଲା । ମାତ୍ର ଏକ ଟ୍ରିଷ୍ଟ ପିନିଶ
ସହ ସେ ରେସରେ ତାଙ୍କ ବୃତ୍ତାନ୍ତ
ସ୍କେଜ୍ ବିଜୟ ହାସଳ କରିଥିଲେ ।
ପୋଗାକାର ବର୍ଷମାନ ୧୯୯୮ରେ
ମାର୍କୋ ପାଣାନୀଙ୍କ ପରେ ପ୍ରଥମ
ରାଜତର ଭାବେ ଗୋଟିଏ ସିଜନରେ
ଉତ୍ତର ଗିରୋ ଓ ଝୁର ଟି' ପ୍ରାବ୍ଲ ଜିତିବାର
ଗୌରବ ଅର୍ଜନ କରିବା ଲକ୍ଷ୍ୟରେ
ଅଛନ୍ତି । ଝୁର ଟି' ପ୍ରାବ୍ଲ ଝୁନ୍ ୨୯୮ରେ
ଆରମ୍ଭ ହେବ । ଦେନମାର୍କର ଜୋନାସ
ଭିଜ୍ଞାର୍ଟ ଝୁର ଟି' ପ୍ରାବ୍ଲର ଗତ ଦ୍ଵାରା
ସମ୍ପଦରଣ ଜିତିଛନ୍ତି । ମାତ୍ର ଏପିଲରେ

ଜଳୁଳିଆ ବାସେକ କଣ୍ଠ ରେସ ବେଳେ
ଦୂର୍ଘଟଣାର ସମ୍ମାନ ହେବାପରଠାରୁ
ତାଙ୍କ ଫିରନେସ ସ୍ତର କେତେ ପ୍ରତିଶତ
ରହିଛି ତାହା ଅସ୍ଥାସ୍ଥା । ଥୋମାସ ଏଥର
ଖୁବ ଡି' ପ୍ରାବ୍ଲର ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରି
ନ ପାରନ୍ତି ବୋଲି ସୁଚନା ଦେଇଛନ୍ତି ।
ଣା କିମ୍ବା ତପୁଷ୍ଟ ବୟସରେ
ଫୋଡ଼ିଯିଲ ଫିନିଶ କରିବାରେ ଗିରୋ
ଲତିହାସରେ ସେ ଦ୍ଵିତୀୟ ରାଜତର ।
ପୂର୍ବତନ ଖୁବ ଡି'ପ୍ରାବ୍ଲ ବିଜେତା
କହିଛନ୍ତି ଲନିଅସ ଗ୍ରେନାଡ଼ିଆର୍ଥର
ଜଣେ ଟିମ୍ ଲିତର ଭାବେ କଳିତରସ୍ତର
ଗିରୋ ଡି' ଲଜାଲିଆ ତାଙ୍କର
ଫାଇନାଲ ଗାଣ୍ଡ ରଗ ହୋଇପାରେ ।

ତୃତୀୟ ସନ୍ତାନର ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ରୌପ୍ୟ ପଦକ ପିତା ହେବେ ଜୋସ୍ ବଚଳର



ଖେଳୋ ଇଶିଆ ମହିଳା ବାରଙ୍ଗି ଲିପରେ ଲିଖିଥାରା ୫ ମନ୍ଦିର ମହ ସମି ବିଂ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୩୧୪ (ତପନ ସ୍ଥାର୍) ମୁଖ୍ୟାଦିଳୀର ଆଙ୍ଗଜି ଦ୍ୱାରା କମ୍ପ୍ୟୁଟରେ ଚଲିଛ ମାସ ୨୭ ଓ ୨୭ ତାରିଖ ଫୁଲଦିନଧରି ଜାତୀୟ ଖେଳୋ ଇଣ୍ଡିଆ ମହିଳା ସାଇକିଂ (ଗ୍ରାକ) ଲିଗ ଅନୁଷ୍ଠାନିକ ହୋଇ ଯାଇଛି। ଏହି ସାମାନ୍ୟନକ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ଓଡ଼ିଶାର ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଖ୍ୟାତି ସମ୍ପନ୍ନ ସାଇକିଷ୍ଟ୍ ସ୍ଵପ୍ନ ସିଂ ୪୮ ରୋପ୍ୟ ପଦକ ହାସାଲ କରିଛନ୍ତି। ସ୍ଵପ୍ନ ୪ କିଲୋମିଟର ଲାଣ୍ଡିଜିଙ୍ଗଆଲ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ

ଖେଳୋ ଇଣ୍ଡିଆ ମହିଳା ସାଇକିଂ ଲିଗ

ଖେଳୋ ଛଣ୍ଡା ପଦ୍ମିଲା ସାରକିଂ ଲିଟିଗ୍

୭୦୦ ମିଟର ତ୍ରୁଷ୍ଣ, ୧୦ କିଲୋମିଟର
ସ୍ଵାର ରେସ୍, କେଳଗିନ ରେସ୍ ୫
୪୦୦ ମିଟର ଟାଇମ ଟ୍ରୀଏଲଟର ଏହି
ସଫଳତା ପାଇଛନ୍ତି । ଏପରି ସଫଳତା
ପାଇଁ କ୍ରୀଡ଼ା ଜଗତର ବିଭିନ୍ନ ମହିଳାଙ୍କ
ସପ୍ତିଙ୍କ ଅଭିନନ୍ଦ ଜ୍ଞାପନ କରାଯାଇଛନ୍ତି

କୁୟରେଟର, ଗ୍ରାଜ୍ୟମ୍ୟାନଙ୍କୁ ବିସିସିଆଇର ପୁରସ୍କାର

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୩୪(ପି.ଟି)

ପ୍ରାତିଷ୍ଠାନିକାମଙ୍ଗୁ	୨୪	ଲୁହ ଚଞ୍ଚିତ	ଜୀବିତବା କାହାକୁ ଚାହାଁ ଦୂର୍ଧ୍ୱା, ଧର୍ମକୁ
ପୁରୁଷର ପ୍ରଦାନ କରାଯିବାକୁ ନିଷ୍ଠିତ ମିଆୟାଇଛି । କଳିତ ବର୍ଷ ଚେନ୍ନାଇରେ			ଚେନ୍ନାଇ, କୋଲକାତା, ଚତୁର୍ଦ୍ଦଶାବ୍ଦୀରତିଥି
କଟ ଦକ ଶା ତା ୧୦ ୩	ଖେଳା ଯାଇଥିବା ଫାଇନାଲରେ ସନରାଇଜର୍ସ ହାଇଦ୍ରାବାଦକୁ ଗ ଉଲକେଟରେ ହରାଇ ଚାମିଯନ ଆଖ୍ୟା ଅର୍ଜନ କରିଥିଲା । କୁୟରେଟର ଓ ଗ୍ରାଉଣ୍ଡମ୍ୟାନ ମାନେ ଚମକାର ପିର ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ସହ ରୁମାମେଣ୍ଟକୁ ସପଳ		ହାଇଦ୍ରାବାଦାବାଦ, ବେଳାଳୁତ୍ତ, ଲକ୍ଷ୍ମୀନାରାୟଣାବାଦ ଓ ଜୟପୁର ବିସିନ୍ଧାଇରାଇଲା ମୁଖ୍ୟ ଷ୍ଟାଟିଯୁମ ରହିଥିଲା । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଧର୍ମଶାଳା, ମୁଆହାରା ଓ ବିଶାଖାପାଟାରା ଆତିସାମାନ୍ୟ ଭେନ୍ଦୁ ରହିଥାରୁ ଏହାର କୁୟରେଟର ଓ ଗ୍ରାଉଣ୍ଡମ୍ୟାନଙ୍କୁ ୧୦ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା ଲେଖାଏ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି

କରିଥିବା କହିଛନ୍ତି ଶାହା । ମୁମାଇ, ଦିଲ୍ଲି
ଚେନ୍ନାଇ, କୋଲକାତା, ଚନ୍ଦ୍ରଗଭାଟ
ହାଇଡ୍ରାବାଦ, ବେଳ୍ଜୁରୁ, ଲକ୍ଷ୍ମୀ
ଅହମଦାବାଦ ଓ ଜୟପୁର ବିଶ୍ୱିଆଳେ
ମୁଖ୍ୟ ସ୍ଥାନିଯମ ରହିଥିଲା । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ
ଧର୍ମଶାଳା, ଗୁଆହାଟି ଓ ବିଶ୍ୱାପାଠୀ
ଅତିସନ୍ନାଳ ଭେତ୍ରୀୟ ରହିଥିବାରୁ ଏହାର
କ୍ଷୁରେରେ ଓ ଗ୍ରାନ୍ଟର୍ମ୍ୟାନଙ୍କୁ ୧୦ ଲକ୍ଷ
ଟଙ୍କା ଲୋଖାଏ ପଦାନ କରାଯାଇଛି

THE STATE OF TEXAS HIGH DRAFT HOGS 100% AGGRESSIVE AND VIOLENT IN THE STATE OF TEXAS

NARAYANI MOTORS
BHUBANESHWAR: RASULGARH:
9583022019, 7440015992, 9583022013.
JAGATSINGHPUR: 9583022090. PURI: 9583022035.

1888 732 7333 | www.

www.IKEA.COM/3...

1

ANSWER

JYOTE MOTORS
BHUBANESWAR: LEWIS ROAD: 9798190190. **NAYAPALLI:** 9798190190. **TAMANDO:** 9798190190.
KEONJHAR: 9798190190. **NAYAGARH:** 9798190190. **BALUGAON:** 9798190190.
ANANDPUR: 9798190190. **KENDRAPARA:** 9798190190. **PATTAMUNDI:** 7440016539.

SKY AUTOMOBILES
BHUBANESWAR: PATIA : 7381045356.
CUTTACK: 9776677771, 7381873818. DHENKANAL:
7381045357. NARSHINGPUR: 7381045357.

NIMAPARA: 7381094851. **PARADEEP:** 9583022034/
48. **PURI HIGHWAY PIPLI:** 9583022013.
TIRTOL: 7381000159. **PALLAHARA:** 7873565435, 9437831123.

ATHAGARH: 9078076450. **BALASORE:** 9798190190. **BHADRAK:** 9798190190. **BARIPADA:** 9798190190. **UDALA:** 7064499950.
RAIRANGPUR: 9853446906. **JALESWAR:** 7064499950. **BASUDEVPUR:** 9798190190.

KAMAKHYANAGAR: 7381045357. **JAJPUR:** 9776900777.
SALEPUR: 9583544555. **CHANDIKHOL:** 9776900777,
TANGI: 7381045356.