

ବାଷ୍ପ ପୁଫ୍ ଏଲ୍‌ପିଜି ସିଲିଣ୍ଡର

ଏବେ ଓଡ଼ିଶାରେ



**My own gas agency
my own business**

ଡିଲରସିପ୍ ପାଇଁ
ଯୋଗାଯୋଗ କରନ୍ତୁ
7620250251



ସାରା
ଓଡ଼ିଶା
ପାଇଁ ଡିଲର
ଆବଶ୍ୟକ

ଡିଲରସିପ୍ ପାଇଁ
କୌଣସି ସିଲିଣ୍ଡରଟି
ବାଖଲ କରିବା
ଆବଶ୍ୟକ ନାହିଁ

Join us, if you have Investment capacity, Infrastructure & Business experience



- Unique Opportunity
- Long term Benefits
- Business for Life time

58 LPG Bottling & Blending Plants

16 Cylinder Mfg. Units

148 Auto LPG Stations

**Regional Office: 206, 2nd floor, Janpath Tower, Unit-II, Ashok Nagar,
Bhubaneswar, Odisha -751009**

Contact: 7620250251
or write: info@elitegogas.com

ଭାରତର ସର୍ବବୃଦ୍ଧତ
ଗ୍ୟାସ୍ ସିଲିଣ୍ଡର ନିର୍ମାତା
ଉପଯୋଗନ କରୁଛି

ଗ୍ୟାସ୍ ଏଜେନ୍ସି ଖୋଲିବା ନିମନ୍ତେ ଏକ ସୁବର୍ଣ୍ଣ ସ୍ଵଯୋଗ



- ବିଏସ୍‌ର ତାଲିକାଭୁକ୍ତ କଷ୍ଟାନୀ
- ଗ୍ୟାସ୍ ସାରା ଭାରତରେ ୫୮ ଗେଟି ଏଲ୍‌ପିଜି ବଚଳିଲା ପାଇଁ ରହିଛି ।
- ଏଲ୍‌ପିଜି ଟ୍ୟାଙ୍କରଗୁଡ଼ିକର ନିଜସ୍ତ ଫ୍ଲିଂ
- ଏସିଆର ଅଗ୍ରଣୀ ସିଲିଣ୍ଡର ନିର୍ମାତା
- ଭାରତ ଏବେ ୧୪୮ ଅଗୋ ଏଲ୍‌ପିଜି ଷେଷନ

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଘରକୁ ଗୋ ଗ୍ୟାସ୍ ସଂଯୋଗର ଯୋଗାଣ ଏବେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜିଲ୍ଲା ଓ ତହସିଲରେ
ବ୍ୟବସାୟ ନିମନ୍ତେ ଆମେ ଡିଲର ଆବଶ୍ୟକ କରୁଛୁ ।

(ନିବେଶ ବିପକ୍ଷରେ ଷ୍ଟକ ଯୋଗାଇ ବିଆଯିବ)

୪ କି.ଗ୍ରା । ୮ କି.ଗ୍ରା । ୧୨ କି.ଗ୍ରା । ୧୫ କି.ଗ୍ରା । ୧୭ କି.ଗ୍ରା । ୨୧ କି.ଗ୍ରା । ୩୩ କି.ଗ୍ରା

ଘର, ବ୍ୟବସାୟ ଓ ଶିଳ୍ପରେ ବ୍ୟବସ୍ଥାପନ ପାଇଁ ଏଲ୍‌ପିଜି ସିଲିଣ୍ଡର

ଡିଲରସିପ୍ ପାଇଁ କୌଣସି
ସିଲିଣ୍ଡରଟି ବାଖଲ କରିବା
ଆବଶ୍ୟକ ନାହିଁ

Call us : 7620250251

Email us : gogas@confidencegroup.co

Head Office: 4th Floor, Landmark, Above Big Bazaar, Wardha Road, Nagpur-12

CONFIDENCE PETROLEUM INDIA LIMITED

Regional Office: 206, 2nd floor, Janpath Tower, Unit-II,

Ashok Nagar, Bhubaneswar, Odisha -751009



ଓଡ଼ିଶା ସରକାର

୪୦ ଲକ୍ଷର
ଅଧିକ ପରିବାର

୧୦,୦୦୦
କୋଟି ଟଙ୍କାରୁ ଉଚ୍ଚ
ସହାୟତା



କାଳିଆ
କୃଷି କଲେ ଉନ୍ନତ ସକଳ ଉନ୍ନତି

“ଜଣେ ବି ଯୋଗ୍ୟ ଚାଷୀ ଯେପରି କାଳିଆ ଯୋଜନାରୁ
ବଂଚିତ ନହେବ ତା ଉପରେ ମୁଁ ନଜର ରଖୁଛି ।”
ନେତ୍ର ପଞ୍ଜାଖ୍ଯାନୀ



TAHASIL OFFICE BANGIRIPOSI

LAND ACQUISITION OFFICER AND COMPETENT AUTHORITY

NH- 18 PROJECT, BANGIRIPOSI, DIST- MAYURBHANJ

PUBLIC NOTICE

ଜାତୀୟ ରାଜପଥ ଆଇନ ୧୯୫୬ (Act 48 of 1956) ର ଧାରା-୩ (କ) ଉପଧାରା-୩ (୧) ମୁତ୍ତାବକ ଯେହେତୁ, ଭାରତ ସରକାର ସଢ଼କ ଓ ରିବନ୍ ଓ ରାଜମାର୍ଗ ମନ୍ତ୍ରାଳୟ ଦ୍ୱାରା ଜାତୀୟ ରାଜପଥ ନଂ-୧୮ ର ରାଜ୍ୟର ମୟୁରୁଭଞ୍ଚ ଜିଲ୍ଲା ଅନ୍ତର୍ଗତ ବାଙ୍ଗଲିପୋଷି ତହସିଲର ଗଛାପୁର, ଜଗନ୍ନାଥଖୁଣ୍ଟା, କନ୍ଦୁଡ଼ିଆ ଓ ଉଚ୍ଚତିଆ ଗ୍ରାମ (ଝାରପୋଖିଆ, ବାଟିପଦା, ବାଲେଶ୍ଵର ସେକ୍ସନ)ର ସଂପୁର୍ଣ୍ଣରାଶି ନିମିତ୍ତ କେନ୍ଦ୍ର ସରକାରଙ୍କ ବ୍ୟୁତରେ ନିମ୍ନ ତପସିଲକୁ ଜମିକୁ ବର୍ଜନୀନ ଉଦେଶ୍ୟରେ ଅଧିଶ୍ରେଣୀ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ହେଉଅଛି । ଯେହେତୁ ଜାତୀୟ ରାଜପଥ ଆଇନ ୧୯୫୬ (୧୯୫୭ର ୪୮ ନଂ ଆଇନ)ର ଧାରା ୩ (କ)ର ଉପଧାରା ଅନୁଯାୟୀ କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର ତାଙ୍କ ଅଧ୍ୟୁଚନା ନଂ S.O. 6275 (E) ତା. ୨୧.୧୨.୧୦୧୮ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରୋକ୍ତ ଉଦେଶ୍ୟରେ ପ୍ରକାଶ ରିଅଛନ୍ତି । ଏତ୍ତାରା ତପସିଲକୁ ଜମିର ସହବାନ ବ୍ୟକ୍ତି, ଭୂମିମାଲିକ, ସାର୍ଥ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ଜଣାଇ ଦିଆଯାଉଛି ଯେ, ଏହି ଅଧ୍ୟୁଚନା ପ୍ରକାଶିତ ହବାର ୨୧ (୧କୋଇଶ) ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଉପରୋକ୍ତ ଉଦେଶ୍ୟରେ ବ୍ୟବହାର ନିମିତ୍ତ ଯଦି କୌଣସି ଆପଣି ଥାଏ ତାହାଲେ ସେ ନିଜେ କିମ୍ବା ତାଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଧିପୁର୍ବକ କ୍ଷମତାପନ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଦ୍ୱାରା କାରଣ ସହ ଲିଖିତ ଭାବେ ତହସିଲଦାର ତଥା କୁ-ଅର୍ଜନ ଅଧୁକାରୀ, ଜାତୀୟ ରାଜପଥ ପ୍ରକଳ୍ପ ନଂ. ୧୮, ବାଙ୍ଗଲିପୋଷି, ଜିଲ୍ଲା ମୟୁରୁଭଞ୍ଚକ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ଠିକଣାରେ ଉପରୋକ୍ତ ଆଇନର ଧାରା-୩ (ଗ)ର ଉପଧାରା (୧) ଅନୁସାରେ ଆପଣି ଦରଖାସ୍ତ ଦାଏର କରିପାରିବେ । ଏ ଅଳ୍ପରେ ଧାରା ୩ (ଗ)ର ଉପଧାରା (୧) ଅନୁସାଯୀ କ୍ଷମତାପନ୍ଥ ପାଧିକାରୀଙ୍କ ଆଦେଶ ରହିବାକୁ ରିକର୍ଡେଟ ହେବ ।

କାନ୍ଦିତ ପାଇଁ ଏହା କାମ କରିବାକୁ ଅନୁରୋଧ କରିଛନ୍ତି ଯାହାକୁ ଆଶୀର୍ବାଦ ଦିଲାଯାଇଛି ।

ମା: ଉତ୍ସମିତ୍ରମାର କଥା ଲାଗୁଳିଛି ଅଧିକାରୀ

ତଥା କ୍ଷମତାପନ୍ନ ପାଧକାରୀ,

MINISTRY OF ROAD TRANSPORT AND HIGHWAYS
NOTIFICATION

New Delhi, the 21st December, 2018

S.O: 6275 (E).—In exercise of the powers conferred by sub-section (1) of section 3A of the National Highways Act, 1956 (48 of 1956) (hereinafter referred to as the said Act), the Central Government, after being satisfied that for the public purpose, the land, the brief description of which is given in the schedule below, is required for building (widening/Two-lane with paved shoulder/four laning etc.), maintenance, management and operation of National Highway No.18, on the stretch of land from Km.1.5 to Km. 7 (At-Bangiriposi, Po.- Bangiriposi, P/S- Bangiriposi, Dist.- Mayurbhanj) in the district of MAYURBHANJ in the State of ODISHA, hereby declares its intention to acquire such land.

Any person interested in the said land may, within twenty-one days from the date of publication of this notification in the Official Gazette, object to the use of such land for the aforesaid purpose under subsection (1) of section 3C of the said Act.

Every such objection shall be made to the Competent Authority, namely, Competent Authority of and Acquisition in writing and shall set out the grounds thereof and the Competent Authority shall give the objector an opportunity of being heard, either in person or by a legal practitioner, and may, after hearing all such objections and after making such further enquiry, if any, as the Competent Authority thinks necessary, by order, either allow or disallow the objections.

Any order made by the Competent Authority under sub-section (2) of section 3C of the said Act shall be final.

The land plans and other details of the land covered under this notification are available and can be inspected by the interested person at the aforesaid office of the Competent Authority.

SCHEDULE

Brief description of the land to be acquired, with or without structure, falling NH 18 in the stretch of land from NH 18 (At- Bangiriposi, Po.- Bangiriposi, P/S- Bangiriposi, Dist.- Mayurbhanj) in the district of MAYURBHANJ in the State of ODIsha.

State : ODISHA		District : MAYURBHANJ			
Sl. No.	Survey/Plot Number	Type of land	Nature of Land	Area (in Local Unit)	Area (in Hectare)
VILLAGE : BANGIRIPOSI					
VILLAGE : GAMHAPUR					
	332/795	Private	Sarad I	0.0040469 (Hectare)	0.0040469
	391	Private	Sarad I	0.0023877 (Hectare)	0.0023877
	392/794	Private	Gharabari	0.0004046 (Hectare)	0.0041279
	419	Private	Sarad I	0.0004046 (Hectare)	0.0149737
	422	Private	Sarad I	0.0004046 (Hectare)	0.0112100
	443	Private	Sarad I	0.0040874 (Hectare)	0.0040874
	444	Private	Sarad I	0.0042493 (Hectare)	0.0042493
	448	Private	Sarad I	0.0031971 (Hectare)	0.0031971
	450	Government	Patharabani	0.0012140 (Hectare)	0.0012140
0	593	Private	Sarad III	0.0008093 (Hectare)	0.0008093
1	594	Private	Sarad III	0.0040469 (Hectare)	0.0040469
2	596	Government	Rasta	0.0182112 (Hectare)	0.0182112
3	598	Private	Sarad II	0.0036422 (Hectare)	0.0036422
4	660	Private	Sarad II	0.0035613 (Hectare)	0.0035613
5	661	Private	Sarad III	0.0404694 (Hectare)	0.0404694
6	662	Private	Sarad II	0.0028329(Hectare)	0.0028329
7	663	Private	Sarad II	0.0084986 (Hectare)	0.0084986
8	664	Private	Sarad II	0.0307568 (Hectare)	0.0307568
VILLAGE : JAGANNATHKHUNTA					
	1007	Private	Sarad II	0.2590044 (Hectare)	0.2590044
	1008	Private	Sarad II	0.0404694 (Hectare)	0.0404694
	1010	Government	Asu Dofasali	0.0283286 (Hectare)	0.0283286
	1020	Private	Sarad II	0.1821125(Hectare)	0.1821125

Sl. No.	Survey/Plot Number	Type of Land	Nature of Land	Area (in Local Unit)	Area (in Hectare)
5	1021	Private	Sarad II	0.1295022 (Hectare)	0.1295022
6	1024	Private	Sarad II	0.0566572 (Hectare)	0.0566572
7	1025	Private	Sarad II	0.1052205 (Hectare)	0.1052205
8	1031	Private	Sarad II	0.1456900 (Hectare)	0.1456900
9	1031/2556	Private	Sarad II	0.0566572 (Hectare)	0.0566572
10	1032	Private	Sarad II	0.0526103 (Hectare)	0.0526103
11	1035	Private	Sarad II	0.1011736 (Hectare)	0.1011736
12	1036	Private	Sarad II	0.0323755 (Hectare)	0.0323755
13	1037	Private	Sarad II	0.0647511 (Hectare)	0.0647511
14	1041	Private	Sarad I	0.0768919 (Hectare)	0.0768919
15	1042	Government (Bhanda)	Jalasaya I	0.1456900 (Hectare)	0.1456900
16	1043	Government Rail Line Pakha)	Patharabani	0.0242817 (Hectare)	0.0242817
17	1044	Private	Sarad I	0.1254553 (Hectare)	0.1254553
18	1044/2601	Private	Sarad I	0.1456900 (Hectare)	0.1456900
19	1044/2602	Private	Sarad I	0.0323755 (Hectare)	0.0323755
20	1045	Government	Sarad I	0.0242817 (Hectare)	0.0242817
21	1046	Private	Sarad I	0.1133144 (Hectare)	0.1133144
22	1047	Private	Sarad I	0.1537839 (Hectare)	0.1537839
23	1047/3009	Private	Sarad I	0.1214083 (Hectare)	0.1214083
24	1064	Government (Bhanda)	Jalasaya I	0.0283286 (Hectare)	0.0283286
25	1438	Government (Kachha Rasta)	Rasta	0.0647511 (Hectare)	0.0647511
26	1442	Government (Kachha Rasta)	Rasta	0.0647511 (Hectare)	0.0647511
27	1443	Private	Sarad II	0.2144881 (Hectare)	0.2144881
28	1444	Private	Sarad II	0.0526103 (Hectare)	0.0526103
29	1445	Private	Sarad II	0.0080938 (Hectare)	0.0080938
30	1446	Private	Sarad II	0.0283286 (Hectare)	0.0283286
31	263/2501	Private	Sarad I	0.0016188 (Hectare)	0.0016188
32	327	Private	Sarad I	0.0008093 (Hectare)	0.0008093
33	328	Private	Sarad I	0.0016188 (Hectare)	0.0016188
34	331/2628	Private	Sarad I	0.0008093 (Hectare)	0.0008093
35	334	Private	Sarad II	0.0028329 (Hectare)	0.0028329
36	350	Private	Sarad I	0.0012140 (Hectare)	0.0012140
37	252	Private	Sarad I	0.0016188 (Hectare)	0.0016188
38	353	Private	Sarad I	0.0004046 (Hectare)	0.0004046
39	361	Private	Sarad I	0.0008093 (Hectare)	0.0008093
40	380	Private	Sarad I	0.0016188 (Hectare)	0.0016188
41	420	Private	Sarad I	0.0004046 (Hectare)	0.0004046
42	422	Private	Sarad I	0.0016188 (Hectare)	0.0016188
43	424	Private	Sarad II	0.0647511 (Hectare)	0.0647511
44	428	Private	Sarad I	0.0008093 (Hectare)	0.0008093
45	437	Private	Sarad I	0.0008093 (Hectare)	0.0008093
46	438	Private	Sarad I	0.0016188 (Hectare)	0.0016188
47	438/2545	Private	Sarad I	0.0728450 (Hectare)	0.0728450
48	439	Private	Sarad II	0.0016188 (Hectare)	0.0016188
49	583	Private	Sarad II	0.0012141 (Hectare)	0.0012141
50	611/2680	Private	Sarad II	0.1092675 (Hectare)	0.1092675
51	611/2681	Private	Sarad II	0.2468636 (Hectare)	0.2468636
52	615	Private	Sarad II	0.0012141 (Hectare)	0.0012141
53	628	Private	Sarad II	0.0004046 (Hectare)	0.0004046
54	629	Private	Sarad II	0.0036422 (Hectare)	0.0036422
55	939	Private	Sarad II	0.0040469 (Hectare)	0.0040469
56	940	Private	Sarad II	0.0016188 (Hectare)	0.0016188
57	940/2530	Private	Sarad II	0.0028323 (Hectare)	0.0028323
58	941	Private	Sarad II	0.0032375 (Hectare)	0.0032375
59	943	Private	Sarad II	0.0105220 (Hectare)	0.0105220
60	948	Private	Sarad II	0.0012140 (Hectare)	0.0012140
VILLAGE : KENDUDHIA					
1	83	Private	Sarad II	0.0080938 (Hectare)	0.0080938
2	84	Private	Sarad II	0.0242816 (Hectare)	0.0242816
VILLAGE : UNCHADIHA					
1	1038	Private	Sarad I	0.1011736 (Hectare)	0.1011736
2	1039	Private	Sarad I	0.0485633 (Hectare)	0.0485633
3	1039/1278	Private	Sarad I	0.0809388 (Hectare)	0.0809388
			Total	3.6484	3.6484

– ଡା. ସରୋଜିନୀ ଷଡ଼ଙ୍ଗୀ

ନିଜ ନାଁ ପରେ ସାଙ୍ଗିଆ ହିଁ ମଣିଷକୁ
ଦେଇଥାଏ ଏକ ସତନ୍ତ୍ର ପରିଚିତ,
ସ୍ଵାଭିମାନ ଓ ସତନ୍ତ୍ର ଆମ୍ବୁଶ୍ଵାସ । ନାଁ
ନ କହିଲେ ବି ଅନେକେ ନିଜ ସାଙ୍ଗିଆ
ସାବା ଚିହ୍ନଟ ହୋଇଥାନ୍ତି, ଯାହା
ତାଙ୍କୁ ପାଇବାରିକ, ସାମାଜିକ ତଥା
କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରେ ଏକ ଭିନ୍ନ ସତନ୍ତ୍ରତା
ଦେଇଥାଏ । ନିଜ ସାଙ୍ଗିଆକୁ ସମସ୍ତେ
ଭଲ ପାଇଥାନ୍ତି । ତେବେ ପୁରୁଷମାନଙ୍କ
କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ଶୈଶବରୁ ଆରମ୍ଭ
କରି ଜୀବନର ଶେଷ ସମୟ ଯାଏଁ
ଅପରିବର୍ତ୍ତତ ରହିଥିବା ବେଳେ
ମହିଳାମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅନେକ

ସାହିତ୍ୟ ପରିଚ୍ୟନ୍ଦ

ନିଜ ସାଙ୍ଗିଆକୁ କିଏ ବା ଭଲ ନ ପାଏ । କାରଣ ନାଁ ପରେ ଏହା ବି ମଣିଷର ପରିଚୟ ପାଲିଥାଏ ତେବେ ପୁରୁଷମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ଶିଶୁବରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଜୀବନର ଶେଷ ସମୟ ଯାଏ ଅପରିବର୍ତ୍ତି ରହିଥିବା ବେଳେ ମହିଳାଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅନେକ ସମୟରେ ଏହା ବଦଳି ଯାଇଥାଏ...



ନଜ୍ଞୁ ମନେ ପକାଇବା ପାଇ ସେ
ଆଦୋ ସମୟ ପାଏ ନାହିଁ । ସାଙ୍ଗିଆ
କଥା ଛାଡ଼ିଲୁ ତା' ନିଜ ନାଁ ମଧ୍ୟ

ନାରାଟିଏ ବେଳେବେଳେ ଭୁଲିଯାଏ ।
ତେବେ ବିବାହ ପରେ ସାଙ୍ଗିଆ
ପରିବର୍ତ୍ତନ ପାଇଁ କାହିଁକି ନାରାଟିକୁ
ବାଧ କରାଯାଏ ? ଆମ ଦେଶରେ
ବୈଦିକ ଯୁଗରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଆଧୁନିକ
ଯୁଗ ଯାଏ ସବୁ ଖାନରେ ପିତୃକେନ୍ଦ୍ରି
ଯାଇଥିବାକୁ ପାରି ଦିଆଯାଏ

ପରବାରକୁ ଶୁଦ୍ଧ ଦଆୟାଏ,
ଯେଉଁଠି ପିତାଙ୍କୁ ସ୍ଥାମାଙ୍କୁ ଥଥା
ପୁରୁଷ ଓ ଶୁଜନମାନଙ୍କୁ ସମାନ
କରାୟାଏ ଏବଂ ପରିବାରର ମୁଖ୍ୟ
ଭାବେ ବିବେଚନା କରାୟାଏ । ତେଣୁ
ତାଙ୍କର ସାଙ୍ଗିଆ ହୁଁ ପୁଅ ଝିଅ ସମଗ୍ରେ

ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଗୁରୁତ୍ବପୂର୍ଣ୍ଣ କାଗଜପତ୍ରରେ
ନିଜ ବାପରାର ନାଁ ଓ ସାଙ୍ଗିଆ ଥାଏ,
ସାଙ୍ଗିଆ ବଦଳେଇଲେ ସାର୍ଟିଫିକେର୍
ମଧ୍ୟ ନୁଆ ନାଁରେ ବଦଳାଇବାକୁ
ପଡ଼ିଥାଏ ତେଣୁ କେତେକ ଛଳରେ
ହଜିଯାଏ ନାହିଁ ବା ସିଏ ନିଜକୁ ହଜ
ଦିବ ନାହିଁ ବରଂ ଏକ ବଳିଷ୍ଠ ବ୍ୟକ୍ତିରେ
ସେ ଉଜ୍ଜ୍ଵଳ ହୋଇଥାଏ ।
ତେବେ ଗୋଟିଏ କଥା ମାତ୍ର
ରଖିବାକୁ ହେବ, ଗୋଟିଏ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷ

ଅସୁରିଧା ହୋଇଥାଏ ।
 ତେବେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠେ,
 ଯେଉଁଠି ସ୍ଵାମୀ, ଶାଶ୍ଵତ, ସ୍ଵର୍ଗର ଓ
 ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଶୂନ୍ୟଜନମାନେ ସାଙ୍ଗିଆ
 ପରିବର୍ତ୍ତନ ପାଇଁ ଏକଦମ୍ପ ଜୋର
 ଜବରଦସ୍ତି କରନ୍ତି ଓ ନାରାଟିଏ ନିଜ
 ଅନିଷ୍ଟା ସାବେ ସାଙ୍ଗିଆ ପରିବର୍ତ୍ତନ
 କରିବାକୁ ବାଧ ହୁଏ । ଅପରକ୍ଷରେ
 ଯେଉଁ ଝିଞ୍ଚି ବାହାଘର ଆଗରୁ ବାପାଙ୍କୁ
 ନିଜର ଶୂନ୍ୟଜନ ଭାବରେ ମାତ୍ରାଥା,
 ଶାଶ୍ଵତରେ ମଧ୍ୟ ସ୍ଵାମୀ ଓ ସ୍ଵର୍ଗରୁ
 ଶୂନ୍ୟଜନ ଭାବେ ଶ୍ରେଯତା ଦେଇଥାଏ,
 ସେ ହିତେରେ ତାଙ୍କ ସାଙ୍ଗିଆ ଅନୁସାରେ
 ନାରାଟିର ସାଙ୍ଗିଆ ପରିବର୍ତ୍ତନ କଲେ
 ସେ କିଛି ଅସୁରିଧା ଅନୁଭବ କରେ ନାହିଁ
 ବରଂ ସେ ଏହି ପରମାଣୁ ଆଦରରେ
 ଆପଣେଇ ନେଇଥାଏ । କେବଳ

ମୋ-୯୪୩୭୦୫୫୦୦

ଖା
ଦ୍ୟ
ରୁ
ବି

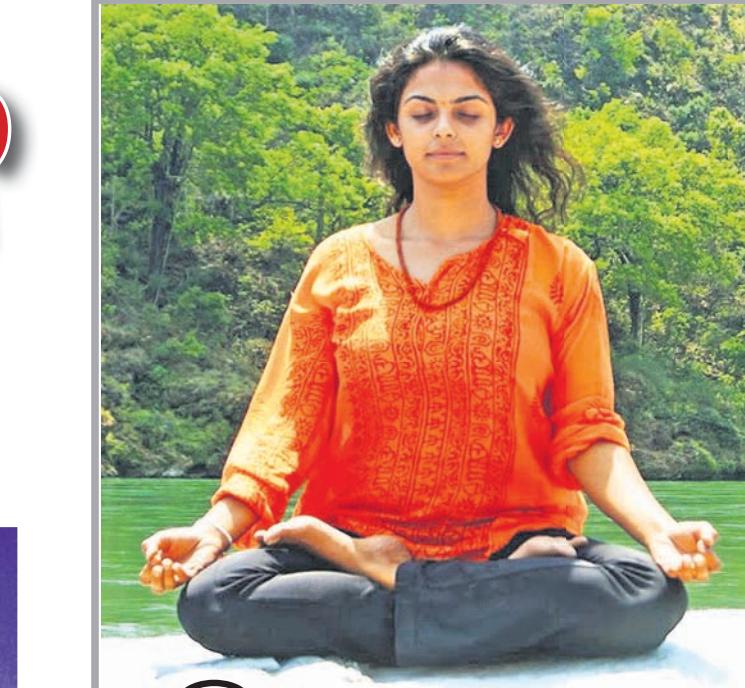
|| ପ୍ରସ୍ତୁତି ପଣାଳୀ ||

ମଶ୍ରମକୁ ଭଲ ଭାବେ ଧୋଇ କାହିଁ ଦିଆନ୍ତୁ। ତୁଳାରେ କତେଇ ବସାଇ
୧ / ୭ ଚେବଳୁମୁଣ୍ଡ ତେଲ ଗରମ କରି ସେଥିରେ କଟା ମଶ୍ରମ ପକାଇ
ଥା-୪ ଦିନିଟି ଭାଜନ୍ତୁ। ସେଥିରେ କଟା କାହିଁକମ ଏବଂ ଲୁଣ ପକାଇ
ଭାଜନ୍ତୁ। ମଶ୍ରମରୁ ପାଣି ଶୁଷ୍କପିବା ଏବଂ ଖ୍ୟାମିକମ୍ ନରମ ହୋଇଯିବା
ଯାଏ ଭାଜନ୍ତୁ। ଏହାକୁ ଏକ ଘୋରରେ କାହିଁ ଦିଆନ୍ତୁ। କତେଇରେ ୧
ଚେବଳୁମୁଣ୍ଡ ତେଲ ଗରମ କରି ସେଥିରେ ଧନିଆ, ଶୁଷ୍କଲା ଲଙ୍କା,
ଶୁରୁରାତି ଏବଂ ତାଳଚନ୍ଦ୍ର ପକାଇ ଭାଜନ୍ତୁ। ଭାଜି ହୋଇଗଲେ ସେଥିରେ
କଟା ପିଆଇ, ଅଦା ରସ୍ବା ପେଣ୍ଠି ପକାଇ ଭାଜନ୍ତୁ। ଏହା ହାଲୁକା ଲାଲୁ
ହେବା ପରେ କଟା ମାଟେ ଏବଂ ଲୁଣ ପକାଇ ନରମ ହେବାଯାଏ
ଭାଜନ୍ତୁ। ଗାୟା ବନ କରି କିଛି ସମୟ ଛାଡ଼ି ଦିଆନ୍ତୁ। ଥଣ୍ଡା ହୋଇଯିବା

ଜୀବନ୍ତ ଜାୟ ପଦ କରି ଯାଇଲୁ ଏହାମାତ୍ର ପଦାଳୁ ପଞ୍ଚା ଦୋଷରେଣ୍ଟ
ପରେ ଏହାକୁ ଗ୍ରାଜଣ୍ଡ କରିଦିଅଛୁ ।
ପୁନର୍ବାର ଗ୍ୟାସରେ କତେଇ ବସାଇ ସେଥୁରେ ଏକ ଚାମତ ବନର
ଗରମ କରନ୍ତୁ । ସେଥୁରେ ଗ୍ରାଜଣ୍ଡ ହୋଇଥିବା ପେଣ୍ଠ, ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ, ହେଲଦୀ
ରୁଣ୍ଡ ପକାଇ ଗାନ୍ଧୁ । ୨ମିନ୍ଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହାକୁ ଘାଣିବା ପରେ ସେଥୁରେ
ପୂର୍ବରୁ ଭାଜି ରଖିଥିବା ମଶ୍ଵର ଏବଂ କ୍ୟାମ୍ବିକମ୍ ପକାଇ ୨-୩ ମିନିଟ ଭଲ
ଭାବେ ଗୋଲାନ୍ତୁ । ସେଥୁରେ ଦେଉ କପ ପାଣି ଦେଇ ୪-୫ ମିନିଟ
ପୁଣ୍ଯାନ୍ତୁ । ବହିଲିଆ ହେବା ପରେ ସେଥୁରେ ୧/୪ କପ କ୍ଷାର ପକାଇ
ଭଲ ଭାବେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଶେଷରେ ଉପରେ କୟୁଗା ମେଥ ପକାଇ
ଗୋଲାନ୍ତୁ ଏବଂ ଗ୍ୟାସ ବନ୍ଦ କରିଦିଅନ୍ତୁ । ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା କତେଇ
ଏହା ଏହାମାତ୍ର ପଦାଳୁ ପଞ୍ଚା ଦୋଷରେଣ୍ଟ

ଶୀତଦିନେ ଅଧିକାଙ୍ଗ ଗାଧୋଇବା ଲାଗି ଗରମ ପାଣି ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି ଯଦିଓ ଏହା ଆରାମଦାୟକ, ହେଲେ ଏଥୁ ଯୋଗୁ ଦ୍ଵାରା ତ୍ର୍ଵୀଏ ହେବା, ଫାର୍ଟିବା ଏବଂ ଜଳା ପଡ଼ିବା ସମସ୍ୟା ଦେଖା ଦେଇଥାଏା ତେଣୁ କେଉଁ ଉପାୟ ଆପଣାଇଲେ ଆପଣ ଗରମ ପାଣିରେ ଗାଧୋଇବାର ସୁବିଧା ନେବା ସହ ପୂର୍ବ ପରି ଦ୍ଵାରା ଗେରକ୍ଷା କରିପାରିବେ, ଜାଣି ରଖନ୍ତୁ ସେ ସମ୍ପର୍କରେ...

ଶୀତରେ କି
ରହିବ ୨୫



ପିତ୍ର ରଖେ ଯୋଗାସନ

- ଯୋଗ କରିବା ସମୟରେ ବିଭିନ୍ନ ଯୋଗମୂଳ୍ବା ଏବଂ ଶ୍ଵାସକ୍ରିୟା ମଧ୍ୟରେ ସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ଯୋଗୁ ଶରୀରର ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସୁଚାରୁରୂପେ ହୋଇଥାଏ । ଫଳରେ ଶରୀରରେ ଅମୃତଜାନ ଏବଂ ପୋଷକ ତ୍ବତ୍ ଭଲ ଭାବେ ପହଞ୍ଚିବା ଯୋଗୁ ଦ୍ଵତା ଏବଂ ଅନ୍ତର୍ଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟ ସୁପ୍ରାପଦ ରହିଥାଏ ।
 - ନିୟମିତ ଯୋଗାସନ ମାନସିକ ସତ୍ତ୍ଵକାଳିନ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ଫଳରେ ମହିଳାଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟଦସ୍ତତା ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ । ଚିତ୍ତିତା ପଣ, ଅବସାଦ ଆଦି ଦୂର ହୋଇ ମାନସିକ ଶାନ୍ତି ମିଳିଥାଏ ।
 - ଶରୀରରେ ହରମୋନ୍ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଯୋଗୁ ବିଶେଷ କରି ରତ୍ନସ୍ତବ ବିରତି ପରେ ହେଉଥିବା ସ୍ବାଧ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଦୂର କରିବାରେ ଯୋଗାସନ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଶରୀରରେ ନମନୀୟତା ଏବଂ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧିପାଉଥିବାରୁ ପିଠି, ଆଶ୍ଵୀ ଗଣ୍ଠ, ବେକ ଆଦି ଖ୍ରୁମରେ ହେଉଥିବା ଯନ୍ତ୍ରଣା ଶୀଘ୍ର ଭଲ ହୋଇଯାଇଥାଏ ।
 - ବିଭିନ୍ନ ଯୋଗାସନ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟର ଉତ୍ସବ କରିବା ସହ ମଣିଷକୁ ନୀରୋଗ, ଗତିଶୀଳ ଏବଂ ଖୁସି ରଖିଥାଏ ।
 - ବର୍ଜନାନେ ଦେବବସ୍ତୁତାପାଳାଙ୍କିଅଧିକାରୀ ମହିଳାଙ୍କ ଲାଗି ଏକ ବଡ଼ ସମସ୍ୟା । ଏଥୁଯୋଗୁ ତାଇବେଚିସ୍ତୁ ରକ୍ତଚାପ ଭଳି ସମସ୍ୟା କମାଇ ପିଚ୍ଛ ରଖିବା ଲାଗି ଯୋଗାସନ କରିବା ବେଶ୍ ଲାଭଦାୟକ ।
 - ଯୋଗାସନ କରିବାଦ୍ୱାରା ହାର୍ଟ ଏବଂ ଧମନୀ ସୁପ୍ରାପଦ ରହିଥାଏ । ଅପରପକ୍ଷେ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ଭଲ ଭାବେ ହେବା କାରଣରୁ ମଧ୍ୟ ହୃଦଗ୍ରୋଗ ଆଶଙ୍କା କମିଥାଏ ।
 - ନିୟମିତ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କଲେ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ଏବଂ ପାଚନଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ ।
 - ଏହା ମାଂସପେଶାଗୁଡ଼ିକୁ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରିବା ସହ ମେଦ ହ୍ରାସ ଏବଂ ପଚଳା ଶରୀରକୁ ବଳିଷ୍ଠ କରିଥାଏ ।
 - ମାସିକ ରତ୍ନସ୍ତବ ସମୟରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା କମାଇବାରେ ମଧ୍ୟ ଯୋଗାସନ ଫଳପ୍ରଦା । କେବଳ ଏତିକି ନୁହେଁ ନିୟମିତ ଯୋଗ କରିବା ଦ୍ୱାରା ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମଟ ଆଶଙ୍କା ମଧ୍ୟ କମିଥାଏ ।
 - ଏହା ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢାଇଥାଏ । ଏହା ନିଦ୍ରାହାନତା ସମସ୍ୟା ଭୋଗୁଥିବା ମହିଳାଙ୍କ ଲାଗି ଅତି ଉଭୟ ।
 - ଯୋଗ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଚର୍ମ ଚିକଣ ଏବଂ ସୁନ୍ଦର ରହିବା ସହ କେଶ ମଜଭୁତ ରହିଥାଏ । ଶରୀର ଗଠନକୁ ସୁଠାମ କରିଥାଏ ।

ଦେଖିକ ଯୋଗାସନ
କରିବା ମହିଳାଙ୍କ ଲାଗି
ବେଶ ଲାଭପ୍ରଦା ଏହା
ଶରାଗକୁ ପିଣ୍ଡ ଏବଂ
ରୋଗମୁକ୍ତ ରକ୍ଷବାରେ
ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ
ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ଏହାର
ବିଭିନ୍ନ ଉପକାରିତା
ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ

ଦଳରେ ଲିକିତ୍ ବଡ଼ ଥୁବୁ
ରହୁା ବର୍ତ୍ତମାନ ଶୀତଦିନ
କମ୍ପ୍ୟୁଟର ମଧ୍ୟରାଜକଣ
ର ଜେଲ୍ ମଧ୍ୟ ଉପଲବ୍ଧ
ଆପଣଙ୍କ ଦୂରାକ୍ଷ୍ଵ ତ୍ରାଣୀ

➤ ଏହି ଦିନେ ସପ୍ତାହରେ ଅତକ୍ଷଣ ଦୁଇଥାର
ବେସନ ଏବଂ କ୍ଷୀର ପ୍ୟାକ ଲଗାକୁ
ଗାଧୋଇବା ପୂର୍ବ ଏହି ପ୍ୟାକକୁ ଆଗେ
ଶରାରରେ ଲଗାଇ କିଛି ସମୟ ରଖୁଥିଲା
ପରେ ସାବୁନ ବଦଳରେ କେବଳ ପାଣିଟେ

ରଙ୍ଗ ସପା କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ।
➤ ଯଦି ଆପଣ ଗାଧୋଇବାର ଅଧ୍ୟକ୍ଷା
ପୂର୍ବରୁ ଦେହରେ ଭଲ ଭାବେ ତେଳ
ପାଇଁ ଚିଠି କରେ ତାହା ଆମେ ଏଣ୍ଟିରେ

ମାର୍ଗ କାହିଁରେ ତେବେ ଭୁଲ ପାଇଥା ଯୁଦ୍ଧ
ହେବ ନାହିଁ ।

➤ କୀରତରେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ
ମଣ୍ଡଳାଙ୍ଗି ତଥା ଭାଇ ରହିଛି, ଯାହାକି
ଦ୍ୱାରା ତ୍ର୍ଯାଏନେସି ଦୂର କରିବା ସହ ରଙ୍ଗ
ମଧ୍ୟ ଗୋରା କରାଇଥାଏ । ତେଣୁ ଏକ
ତୁଳା ସାହାଯ୍ୟରେ କୀରତ ନେଇ ମୁହଁ ଏବଂ
କୋଣେ କେ କାହିଁ ହେବି ହେବା ।

