







The Bajaj logo consists of a blue stylized 'B' shape followed by the word 'BAJAJ' in a bold, black, sans-serif font.

# THE WORLD'S FAVOURITE INDIAN

A vibrant purple advertisement featuring the Bajaj logo at the top. The main text 'ମଧ୍ୟ କୋଣାର୍କ' is written in large, stylized white letters. Below it, 'ରୁ ମୂଳ୍ୟ' is written in a slightly smaller white font. The background has yellow and red decorative elements.

ସବରେ ନେଇ ଯାଆନ୍ତୁ ନିଜ ଯାନ୍ ମାତ୍ର ₹999/- ରେ ।



# ଡାଉନ୍ ପେମେଣ୍ଟ

ଭାଉନ୍ ପେମେଣ୍ଟ୍

ଡାଉନ୍ ପେମେଣ୍ଟ

₹999/-\*

**₹1 199/-**

**₹ 4 999/-**

GT

# **PLATINA**

*pulsar*

ନ୍ୟୁନ ଡାଉନ୍ ପେମେଣ୍ଟ୍ Discover ଓ Avenger ଲାଗି ମଧ୍ୟ ମିଳୁଛି ।  
ସ୍କିମ୍ ତଥା 31 ଅଗଷ୍ଟ 2019 ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବୈଧ ।

Call 7219821111 | For Institutional / Bulk orders, please send an e-mail to [corporatesales@bajajauto.co.in](mailto:corporatesales@bajajauto.co.in)

ସର୍ବ ନିୟମାବଳୀ ଲାଗିବ । ବିଶ୍ୱ ବିବରଣୀ ପାଇଁ ଦେଖନ୍ତୁ [www.bajajauto.com/999offer](http://www.bajajauto.com/999offer) । ସିମ ବଜାଜ ଅଗୋ ଫାଇନାନ୍ସ ସହିତ CT, Platina, Pulsar 150, Discover ଓ Avenger ର ସବୁ ମତେଲେ ସକାଶେ ବୈଧ, କେବଳ ବଜା ବଜା ଅଞ୍ଚଳରେ । ବତାୟାଇଥିବା ରଯତ୍କୁମେ CT, Platina ଓ Pulsar ପାଇଁ ଅନ୍ୟନ ତାତ୍କାଳ ପେମେଣ୍ଟ ଅଟେ । ଫାଇନାନ୍ସିଅର କୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିବେଚନା ଉପରେ ଫାଇନାନ୍ସ ନିର୍ଭର କରେ । ବଜାଜ ଅଗୋ ବିନା ପୂର୍ବ ସୁଚନାରେ ଯେକୌଣ୍ଡି ବା ସମସ୍ତ ଅଫରକୁ ସୁଧାରିବାର ବା କାହିଁନେବାର ଅଧିକାର ସଂରକ୍ଷିତ ରଖିଛି ।

**BAJAJ**  
FINANCE LTD - AF

**Authorised Dealers for BAJAJ Auto Ltd.: Sambalpur: UJJWAL BAJAJ 9853155550 • Rourkela: RM BAJAJ 90780 83803 • Baragrh CHANDAN BAJAJ 7381415555 • Bolangir URBASI BAJAJ 7381052046 • Bhawanipatna KALINGA BAJAJ 8895088261 • Jharsuguda UTKAL BAJAJ 7205535008. Authorised Service Centre: Binika 9437151684, Dunguripali 9937006819, Boudh 7978833033, Kuchinda 9437392099, Titilagarh 9437224027, Patnagarh 9937301752, Kantabanji 9439277555, Padampur 9437417977, Gaisilet 9937517018, Barpali 9861368656, Junagarh 9437092196, Muniguda 9437459090, Rajkharia 9437072917, Udyanbandh 9556386416, Khariar Road 9437188542, Brajrajnagar 9437050949, Bamara 9937108643, Bagdhi 7873430989, Kuchinda 9437392099, Deogarh 9437020444, Rajgangpur 8908908901, Ujjwalpur 9178463828, Diftipur- 7750039856, Godbhaga - 9937514987, Saintala-8114662939 / 9658030100, Kesinga- 6371162632.**















## ସଂଖ୍ୟପରେ

ମୁଣ୍ଡିହନଥରେ କାତ୍ତିଆଳ ଚିତ୍ତ

ପାଇକାଳ, ୧୧୩ (ଟି.ଏନ.୬)

ପାଇକାଳର ମୁଣ୍ଡିହନଥ ପାଠରେ

ରବିବାର କାତ୍ତିଆଳମାଳ ଚିତ୍ତ ପାଇକାଳିତି ହୋଇଛି । ଗ୍ରୁବାଶ ମାଧ୍ୟମ ଶେଷ ସେମବାର ମହାଦେବଙ୍କ ପାଠର ଜଳିଷ୍ଠେ କରିବା ପାଇଁ କାତ୍ତିଆଳ ମୁଣ୍ଡିହନଥ ପାଇକାଳିନା ଗଜାରୁ ପାଇଁ ରତ୍ନାର ବାହାରିଥିଲା । ଅନ୍ୟ ବର୍ଷ ଅପେକ୍ଷା କରିବ ଦର୍ଶ ବେଶ ଚିତ୍ତ ହୋଇ ନ ଥିବା ବ୍ୟବସାୟମାନେ କହିଛି ।

ଭକ୍ତମାନଙ୍କ ପୁରୀ ପାଇଁ ଧର୍ମଶାଳା ମାନଙ୍କରେ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇଥିଲା ।

ଭକ୍ତମାନଙ୍କ ଅମି ନଦୀ ପାଞ୍ଚରେ

ଅକ୍ଷସାବ ବନ୍ଧନ କରାଯାଇଥିଲା ।

ମୁଣ୍ଡିହନଥ ଅଗ୍ରଭାବ, କୁମାର ଅଗ୍ରଭାବ, ନନ୍ଦ କୁମାର ଶ୍ରାବନ୍ଧବ, ଗୋର୍ଜନ ଅଗ୍ରଭାବ, ଚିତ୍ତ ପ୍ରଧାନ, ସ୍ଵାକ୍ଷର ପତି ପ୍ରମୁଖ ସହଯୋଗ କରିଥିଲେ । ମୁଣ୍ଡିହନଥରେ ପ୍ରମୁଖ ସାହୁପରା ପୁରୀକାନେ ଅକ୍ଷସାବ ବନ୍ଧନ କରିଥିଲା ବେଳେ ପାଇକାଳମାଳରେ ମାରଣାଶ୍ରମ ମହି ରେପର୍ବୁ

ମହିମାମାନେ ଅକ୍ଷସାବ ବନ୍ଧନ କରିଥିଲେ ।

## ନାବାଲିକା ଉଦ୍ଧାର, ଅଭିଯୁକ୍ତ ରିରପ୍

ବରଗଢ ଅତିସ୍ୱର୍ଗ, ୧୧୩

ବରଗଢ ସଦର ଥାନା ଅଞ୍ଚଳର ଜଣେ ନାବାଲିକା(୧୩)ଙ୍କୁ ଅପରେଶ ଓ ବଳାହାର ମାମାଳରେ ପୋଲିସ ଅଭିଯୁକ୍ତ ନାବାଲିକାଙ୍କୁ ଉଦ୍ଧାର କରିବା ସହି ଅଭିଯୁକ୍ତ ରିରପ୍ କରି କୋର୍ଟେଲାଣ୍ଡାଣ କରିଛି । ରିରପ୍ ଅଭିଯୁକ୍ତ ହେଲେ ପୁନ୍ରୂପ ଥାନା ଦେଉଳ ଗ୍ରୁମର ଅଭିଯାମୀ ସୁନା । ତାଙ୍କ ବିରୋଧରେ ଏକ ମାମାଳ (ନମ. ୧୧୪/୧୩) ହୁଏ ହେଲି । ଏହାର ଉଦ୍ଧାର ନାବାଲିକାଙ୍କୁ ବାଜାର ପରିବାର ଲୋକଙ୍କୁ ହୃଦୟରେ



ରିରପ୍ ଅଭିଯୁକ୍ତ ଅଭିଯାମୀ ସୁନା ।

କରାଯାଇଛି । ପ୍ରକାଶ ଯେ, ଗାନ୍ଧୀ ହୁଲାର ଏତେକିମାତ୍ରରେ ଉଦ୍ଧାର କରିବାର ମାଜନା ହୋଇଥିଲା ।

ଥାବ ନେଇ ତାଙ୍କ ବାପା ବରଗଢ ସବର ଥାନାରେ ଏତୋ ଦେଇଥିଲେ । ଏହାପରେ ଏଥି ମୁକେଶ କୁମାର ଭାଟ୍ଟାଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକୁ ଥାନା ଅଧିକାରୀ ଦିଲାପ ଦେବରୋତ୍ତମ ଭାବଧାନରେ ଏକ ମ୍ୟ ଏଥର ଦେବ ଆମ କରିଥିଲା । ଦେବରୁ ନାବାଲିକା ଜଣକ କେନ୍ଦ୍ରରେ ଥରା ପୋଲିସ ଜାରିବାକୁ ପାଇଥିଲା । ଏହାପରେ ଏଥାଇଲ ମୋହନ କହିଲୁଗୁ ଏକ ମ୍ୟ ସେବା ପାଇଁ କରିବାର କରିବା ପାଇଁ ଦୀର୍ଘଦୀର୍ଘ ତାଙ୍କ ମାନ୍ୟକ ଥିଲା । ଏବଂ ଶିକ୍ଷାବାର ସେବି ବସନ୍ତକାରା ରୋପଣ କରିବାର ବୋରାଗ୍ୟ ପାଇଥିଲେ ବୋଲି ମନା କହିଛନ୍ତି ।

## ଶିବ ମନ୍ଦିରରେ ନାଗଚିତ୍ତା ବୃକ୍ଷରୋପଣ

ବରଗଢ ଅତିସ୍ୱର୍ଗ, ୧୧୩

ବରଗଢ ସହର ଉପକଷେ ଧାରେଶ୍‌ଵର ନାନିବାର ନାଗଚିତ୍ତା ବସନ୍ତକାରା ରୋପଣ କରାଯାଇଛି । ମନ୍ଦିରରେ ଜଳଶୟ । କରିବା ଅବସରରେ ବରଗଢର ଜଣେ ଶ୍ରୀମଦ୍ଭଗବତ ଉଦ୍ଧାର କରିବା ପାଇଁ ଅଭିଯୁକ୍ତ ରିରପ୍ କରିବା ପାଇଁ ଅଭିଯୁକ୍ତ ହେଲେ ପୁନ୍ରୂପ ଥାନା ଦେଇଥିଲେ । ବସନ୍ତକାରା ରୋପଣ ସମୟରେ ପରିବାର ଅଭିଯୁକ୍ତ ଅଭିଯାମୀ ସୁନା ପାଇଁ କରିବା ପାଇଁ ଅଭିଯୁକ୍ତ ହେଲି । ବସନ୍ତକାରା ରୋପଣ କରିବାର ବୋଲି ମନା କହିଛନ୍ତି ।

## ସଫା ହେଉନି ଦ୍ରେନ, ରାସ୍ତାରେ ନନ୍ଦମା ପାଣି

ଶୈଳୀ/ବାତ୍ରୁଷ୍ଟି, ୧୧୩ (ସ୍ପ୍ର/ଟି.ଏନ.୬)

ବୌଦ୍ଧ କ୍ଲିଯା ବାର୍ତ୍ତାଙ୍କ ପାଇସାଇଟର ଭ୍ରମିତ୍ତ ସାପେକ୍ଷ କରାଯାଇନ୍ତାଙ୍କୁ ପାଲରେ ଦ୍ରେନ ପୋତିଲୁଗୁ ନନ୍ଦମା ପାଣି ରାସ୍ତାର ବସନ୍ତକାରା ରୋପଣ କରିବାର ସହି ଅଭିଯୁକ୍ତ ହେଲି । ରାସ୍ତାରେ ଗାନ୍ଧିମାରେ ଯାଇବାର ପାଇଁ କରିବାର କାହାର ବସନ୍ତକାରା ରୋପଣ କରିବାର ପାଇଁ ଅଭିଯୁକ୍ତ ହେଲି । ଏହା ବସନ୍ତକାରା ରୋପଣ କରିବାର ସହି ଅଭିଯୁକ୍ତ ହେଲି । ଏହା ବସନ୍ତକାରା ରୋପଣ କରିବାର କାହାର ବସନ୍ତକାରା ରୋପଣ କରିବାର ପାଇଁ ଅଭିଯୁକ୍ତ ହେଲି । ଏହା ବସନ୍ତକାରା ରୋପଣ କରିବାର କାହାର ବସନ୍ତକାରା ରୋପଣ କରିବାର ପାଇଁ ଅଭିଯୁକ୍ତ ହେଲି ।

ଏହା ବସନ୍ତକାରା ରୋପଣ କରିବାର ପାଇଁ ଅଭିଯୁକ୍ତ ହେଲି ।

ଭେଦେନ କୁଳ ଅଭିରତ ରେମଣ୍ଡା ଠାରେ କାନ୍ଦିବାର ରୋଗର ଭୟାବହାର କରାଯାଇଥାର ତଥା ପଳିଥିଲୁଗୁ ବସନ୍ତକାରା ସାଥୀ ପାଇଁ ଅଭିଯୁକ୍ତ ହେଲି । ଏହାପରେ ଏଥାଇଲ ମୋହନ କହିଲୁଗୁ ଏକ ମ୍ୟ ପାଇଁ କରିବାର କାହାର ବସନ୍ତକାରା ରୋପଣ କରିବାର ସହି ଅଭିଯୁକ୍ତ ହେଲି । ଏହା ବସନ୍ତକାରା ରୋପଣ କରିବାର ସହି ଅଭିଯୁକ୍ତ ହେଲି । ଏହା ବସନ୍ତକାରା ରୋପଣ କରିବାର ସହି ଅଭିଯୁକ୍ତ ହେଲି । ଏହା ବସନ୍ତକାରା ରୋପଣ କରିବାର ସହି ଅଭିଯୁକ୍ତ ହେଲି ।

ରେମଣ୍ଡାରେ ପଳିଥିଲୁଗୁ ବର୍ଜନ ଶୋଭାୟାତ୍ମା

ଭେଦେନ, ୧୧୩ (ଟି.ଏନ.୬)

ଭେଦେନ କୁଳ ଅଭିରତ ରେମଣ୍ଡା ଠାରେ କାନ୍ଦିବାର ରୋଗର ଭୟାବହାର କରାଯାଇଥାର ତଥା ପଳିଥିଲୁଗୁ ବସନ୍ତକାରା ସାଥୀ ପାଇଁ ଅଭିଯୁକ୍ତ ହେଲି । ଏହାପରେ ଏଥାଇଲ ମୋହନ କହିଲୁଗୁ ଏକ ମ୍ୟ ପାଇଁ କରିବାର କାହାର ବସନ୍ତକାରା ରୋପଣ କରିବାର ସହି ଅଭିଯୁକ୍ତ ହେଲି । ଏହା ବସନ୍ତକାରା ରୋପଣ କରିବାର ସହି ଅଭିଯୁକ୍ତ ହେଲି ।

ଗଞ୍ଜାନଦୀ ବର





ଶିତ୍ର ଚଢ଼ିବାକୁ ଅନେକ କୁଣ୍ଡାବୋଧ  
କରିଥାଆନ୍ତି । ଆଜିକାଲିର ହାଲଟେକୁ  
ସ୍ମୃତିରେ ଉପର ମହଳାକୁ ଯିବା  
ଆସିବା ପାଇଁ ଏବେ ତ ଲିପିର  
ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିଛି, ଯାହାକୁ ଅନେକେ  
ଆପଣେଇଥାଆନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଶିତ୍ର  
ଚଢ଼ିବା ଦ୍ୱାରା ଆମର ଅନେକ  
ଉପକାର ହୋଇଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା  
ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆସୁରି  
ସକିମ୍ବ ହୋଇଥାଏ । ଖାସ କଥା

ହେଲା ପ୍ରତିଦିନ ଶିଢ଼ି ଚଢ଼ିଲେ ଆମ  
ଶରୀରକୁ ପ୍ରାରୁ ପରିମାଣରେ ଅନ୍ତରାଜାନ  
ଦିଲେ । ଏକ ସଦ୍ୟତମ ଗବେଷଣାରୁ  
ଜଣାପଢ଼ି ଯେ ନିୟମିତ ଶିଢ଼ି ଚଢ଼ିଲେ  
ତାହା ହୃଦୟକୁ ସୁଖ ରଖୁଥାଏ ।  
ଶିଢ଼ି ଚଢ଼ିବା ଫଳରେ ଆମ ଶରୀର  
ମାଂସପରେଶୀ ଉପରେ ସୁପ୍ରଭାବ ପଡ଼େ ।  
କାରଣ ଏହାଦ୍ଵାରା ମାଂସପରେଶୀରୁତିକ

ହୋଇଥାଆଛି । ଓଡ଼ିନ  
ଏହା ଏକ ସହଜ ଉପାୟ ।  
ଯାକୁ ଦୂର କରିବାରେ ଏହା  
ରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।  
କଥା-ଯଦି ଆପଣଙ୍କର  
ସମସ୍ୟା ରହିଛି ତେବେ  
ଯା ଶିଖିରେ ଯିବା ଆସିବା

# ଆଜ୍ଞାବି ପୁଟାଇବା ଓ ଆର୍ଥିକଟିଏ ସମସ୍ୟା

ଶ୍ରୀ କୁଟୁମ୍ବାଜିବା ଅନେକ  
 କଙ୍କର ଏକ ଅଭ୍ୟାସା । ଯଦି  
 ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ଦୀର୍ଘ ଦର୍ଶ ଧରି  
 ଲାଗି ରହେ ତେବେ ଉଦ୍‌ଦେଶ୍ୟରେ  
 ଗୁରୁତର ସ୍ଥାପନ୍ୟ ସମୟାବାର  
 ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି ।  
 ଏପରି ତଥ୍ୟ ବିଷୟରେ କାନାଡ଼ା  
 ମୂଳଭର୍ତ୍ତର ପକ୍ଷରୁ ପ୍ରକାଶିତ  
 ରିପୋର୍ଟରେ ଉଲେଖ କରାଯାଇଛି ।  
 ଏଥରୁ ଜଣାପତିଷ୍ଠି ଯେ ଯଦି ଜଣେ  
 ବ୍ୟକ୍ତି ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ସମୟ ଆଜୁଠୁଁ  
 ପୁଣ୍ୟ ତେବେ ସେ ଆର୍ଥିକିତ୍ୱରେ  
 ମନ୍ଦି ମନ୍ଦିରର ମନ୍ଦିରରେ

A close-up photograph of two elderly hands clasped together. The hands are wrinkled and show signs of age, with one hand resting its palm on the other's fingers. The background is a plain, light-colored surface.



# ଭାରତ: ବିଶ୍ୱର ସାପ କାମୁଡ଼ା ରାଜଧାନୀ

(ଶେଷ ଭାଗ)  
 ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା: ବିଷଧର ସାପ  
 କାମୁଡ଼ିଆର କି ବିଷହାନ ସାପ  
 କାମୁଡ଼ିଆର ପ୍ରତ୍ୟେକ ସାପକାମୁଡ଼ା  
 ରୋଗୀଙ୍କୁ ବିଷଧର ସାପ କାମୁଡ଼ିଛି  
 ବୋଲି ବିଚାର ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା  
 କରିବା ଉଚିତ । ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା

କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜେ ଆଦୋ ଛାନିଆ  
ନ ହୋଇ ବରଂ ଛାନିଆ ହୋଇ  
ପଡ଼ିଥିବା ରୋଗୀଙ୍କୁ ନିଶ୍ଚିତ ଆଗୋଗ୍ୟ  
ହୋଇଯିବାର ଆଶ୍ଵାସନ ତଥା ଦୃଢ଼  
ଭରସା ଦେବା ଜରୁରୀ । ରୋଗୀ  
ଉପରେ ଆଶ୍ଵାସନ ଓ ଭରସାର  
ଅନୁକୂଳ ପ୍ରଭାବ ସୁହୃଦପ୍ରସାଦୀ ।  
କାଳ ବିଳମ୍ବ ନ କରି ନିକଟପ୍ରାଯି  
ତାଙ୍କୁରଙ୍କୁ ଖବର ଦେବା ଓ ରୋଗୀଙ୍କୁ  
ତାଙ୍କୁରଖାନା ପଠେଇବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା  
କରିବା ଦରକାର । ରୋଗୀଙ୍କୁ ହୁଲକଳ  
ହେବା ପାଇଁ ନ ଦେଇ ଓ ଧୀରମ୍ଭିର  
ଭାବରେ ଶୁଆଇ ରଖି କାମୁଡ଼ା  
ଜାଗାର ଦୁଇ ତମି ଜଞ୍ଚ ଉପରକୁ  
ଅନ୍ତରେ ୨ରୁ ୪ ସେଣ୍ଟିମେଟର ଓସାର



ଥିବା ପଟି ବାନ୍ଧିଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ।  
ପଚିକୁ ଉଚିତକିରି ବାନ୍ଧିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।  
ଏପରି ଭାବରେ ପଟି ବାନ୍ଧିବା ଉଚିତ  
ଯେପରିକି ପଚିତଲେ ନିଜର ଦୁଇଟି  
ଆଙ୍ଗୁଠି ଗଳି ଯାଇପାରିବ । ପଟି  
ବାନ୍ଧିବା ପାଇଁ ଓସାରିଆ ରିବନ, ଶାତିର  
ଧତି, ଓସାରିଆ ପିତା କିମ୍ବା ଭେଲକ୍ରୂ  
ପଟି ଲଭ୍ୟାଦି ଭଲ । ପ୍ରତି କୋଡ଼ିଏ  
ମିନିର୍ବରେ ପଚିକୁ ଏକ ମିନିର୍ ପାଇଁ  
ଖୋଲିଦେଇ ପୁନର୍ବାର ପଟି ଉଚିତଦେବା  
ଆବଶ୍ୟକ । ଅଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଉଚିତରେ  
ରୋଗାକୁ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ପହଞ୍ଚେଇ  
ହେଉଥିଲେ ପଚିକୁ ଛୁଟୁଣା କଟିବାର  
ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । କ୍ଷତ ଛୁଟୁଣା ସାବୁନ୍  
ଜଳରେ ଭଲ ଭାବରେ ଥୋଇ ଦେଇ  
ସଫାକନା କି ସପା ରୁହାଳ ଦ୍ୱାରା  
ଯୋଡ଼େଇ ରଖିବା ଭଲ । ରୋଗୀ ଅନେତା  
ହୋଇ ପଟି ନ ଥିଲେ ତାକୁ ତା କପି କି  
କ୍ଷାର ପିଇବା ପାଇଁ ଦିଆୟାଇପରେ ।  
ତା'ର ବାନ୍ଧି ହେଉଥିଲେ ତା'ର ମୁଣ୍ଡକୁ  
କଢ଼ିପିଆ କରି ରଖିବା ଉଚିତ ।  
ନିଃଶ୍ଵାସ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଇଥିଲେ କୃଷ୍ଣ  
ଶ୍ଵାସକ୍ରିୟା କରେଇବା ଏବଂ ଝୁକ୍ତିକ୍ରିୟା ବନ୍ଦ  
ହୋଇଗଲେ ରୋଗାର ଛାତି ମଞ୍ଚରେ  
ପାଣ୍ଡୁ ରଖି ବାରମ୍ବାର ଚାପ ପ୍ରଯୋଗ  
(ବାହ୍ୟବକ୍ସ ସଞ୍ଚାପନ) କରିବା ଦରକାର ।

# ଆପନ୍ତିକିଟ ଜୀବନଶୈଳୀ ସାମ୍ପ୍ରେଦିକା

ସମ୍ପର୍କ କରିବାର ପାଇଁ ଯଦୁକାରୀ ଏକ ଅନ୍ତର୍ଭାବ ହେଲା  
ଯାମିଲ କରନ୍ତୁ। ପ୍ରତିଦିନ ଥତିକମରେ ୧-୩  
ମୁଣ୍ଡା ଶୁଅଛୁ। ଦେନ୍ଦ୍ରିୟରେ ଘରୁଜୁ  
ପରିପରିବା, ତତ୍କା ଫଳମୂଳ ସମ୍ପର୍କ କରନ୍ତୁ।  
ସବୁଠାରୁ ଖାସ କଥା ହେଲା ବ୍ୟହତ  
ସବେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ସମୟ ଅନ୍ତରାଳରେ  
ସାହୁୟ ପରାମା କରାଇନିଅଛୁ।

# ଶାର୍କ୍ଷମ୍ୟପାଇକାରୀ ଅମୃତଭାଣୀ

ଅମୃତଭଣ୍ଡାରେ ଅନେକ  
ଉପକାରୀ ଗୁଣ ଭରି ରିହିଛି ।  
ଏହାକୁ ଖାଦ୍ୟ ତାଳିକାରେ  
ସାମିଲ କଲେ ତାହା ଶରୀର  
ପାଇଁ ବରଦାନ ସଦୃଶ  
ହୋଇଥାଏ ଜାଣନ୍ତୁ ସେ



- ଭିଟାମିନ୍ ‘ଏ’ର ପ୍ରମୁଖ ଉତ୍ସ ହେଲା ଅମୃତ ଭଣ୍ଡା । |  
ଏ ହୁ । କିନ୍ତୁ ଯି ମି ତ ଖାଇଲେ । ତ । ହୁ ।  
ଦୁଷ୍ଟି ଶକ୍ତିକୁ ଆହୁରି ପ୍ରଖ୍ୟାନ କରିଥାଏ ।
- ଆପଣ କୋଳେଷ୍ଟରଲ ସମସ୍ୟା ସହ ଜଡ଼ିତ କି ? ଯଦି ହଁ, ତେବେ ଏହାକୁ ଦେବନ୍ଦିନୀ ଖାଦ୍ୟ ତାଳିକାରେ ସାମିଲ କରିବାକୁ ଭୁଲକୁ ନାହିଁ । କାରଣ ଏହାକୁ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା କୋଳେଷ୍ଟରଲ ପରିମାଣ ସତ୍ତ୍ଵିତ ରହିଥାଏ ।
- ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଖାଇଲେ ତାହା ଶରାର ଭିତରେ ଥୁବା ଅତିକ୍ରିୟ ଚର୍ବି ନଷ୍ଟ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।
- ଅମୃତଭଣ୍ଡାରେ ‘ପାପାଇନ୍’ ନାମକ ଏକ ପୋଷକତର୍କ ରହିଛି ଯାହା ହଜମ ଶକ୍ତିକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ ।
- ଏହାକୁ ନିୟମିତ ଖାଇଲେ ଗୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ିଥାଏ ।
- ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଶରାରକୁ ଅନେକ ଉପକାରୀ ପୋଷକତର୍କ ଯୋଗାଇଥାଏ ।

**ଆଜିକାଳିର ବ୍ୟକ୍ତମନ୍ୟ ଜୀବନରେ ଏକ ସୁବ୍ୟବସ୍ଥିତ ପାଠ୍ୟଶୈଖିକୀ ଆମଦାନୀ ହିଂମା**

ସମୟପାଇଁ ଖାତାର୍ଗ ସାହିତ୍ୟ

ନାହିଁ ପନ୍ଦିତଙ୍କରିବା, ତତକା ଫଳମୂଳ ସାହିଲ କରନ୍ତୁ। ସାଇୟ ପରାମା କରାଇନିଆଛୁ।



























## ସଂଖ୍ୟାପରେ

ବାଇକ୍ ଚାଲଦଙ୍କୁ ଲୁହ

ବିଜିକ୍, ୧୧୮ (ଡି.ଏନ.୬)- ସୁରଣ୍ଗପୁର

ଜିଲ୍ଲା ବିଜିକ୍ ଆନା ଗଠିଥା ଫାର୍ମ ଅଞ୍ଚଳର

ନନ୍ଦନମାଳ ଗ୍ରାମର ଜଣେ ବାରକ

ଶାକକଳ୍ପ ମାତ୍ର ମାରି ୨୭ଟି ବସ୍ତି

ରହିବାର ଜଣା ଲୁହି ନେଇଛନ୍ତି । ଏବେ

ଲୁହିର ଶିକ୍ଷା ରୋଗରୁ ରମେଶ

ବନରୋର ଆମାରେ ଅଭିଯୋଗ କରିଛନ୍ତି

ପ୍ରତିଦିନ ଜିଲ୍ଲା ଉପାପକି ରାଶି ସିଲିରେ

କାମ ପାଇଁ ସାଧ୍ୟ ପ୍ରାୟ ୩୮୮ ଟଙ୍କରେ ସେ

ସିରବୁ ଫେରୁଥିଲେ । ଫେରିବା ବାରରେ

କାକାଙ୍କ୍ଷା ପ୍ରାୟ ରଜନ ବନଶୋଭାକୁ ନିଜ

ନନ୍ଦନ ବିଜିକ୍ ବାରକରେ ବସାର ସେ

ନନ୍ଦନମାଳ-ମୁଲିମାଳ ରାଶିର ଥିବା

ଏକ ହୋକାନବୁ କୁକୁଟ ମାତ୍ର କିମ୍ବାକୁ

ଯାଇଥିଲେ । ନନ୍ଦନମାଳ ମୁଲିମାଳ ବ୍ରିକ୍

ସମ୍ମଶେଷ ଗଠିଥା ପ୍ରାୟମାନ ଶୁଭଦିନେ

କୁର୍ତ୍ତି ଓ ଅର୍କନ କୁର୍ତ୍ତି ବେଶମାଳକୁ

ଅବକାଶିଥିଲେ । ମାତ୍ର ମାରି ଉଦ୍‌ବାଚି

କରିଥାର ବାରକ ମାରି ରଜନରେ ରଜନାରେ

କରିଥିଲେ । ପରେ ବସାର ରଜନରେ

କରିଥିଲେ । କାମକାଳି ପରେ ବସାରରେ

କରିଥିଲେ । ଏବେ ବସାରରେ କରିଥିଲେ

କରିଥିଲେ ।



