

ପୃଷ୍ଠା-୮+୮

ଧରିତ୍ରୀ

DHARITRI

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ସୋମବାର, ଅକ୍ଟୋବର ୧୧/୨୦୨୧ (୮+୮=୧୬ ପୃଷ୍ଠା)

Bhubaneswar, Monday, October 11/2021

୪୩ ଭାଗ ୩୧୭ ସଂଖ୍ୟା

www.orissakhabar.com/www.dharitri.com | Printed at Bhubaneswar, Sambalpur, Angul and Rayagada

★★★★★

ମୂଲ୍ୟ ୫୦/-



KAMLA PRASAND

ସିଲାଇର କୋଟେଡ୍ ରଳି/ରଚି

Amitabh Bachchan and Ranveer Singh are holding up two sachets of KAMLA PRASAND Silver Coated Elaichi. They are standing in front of a red and gold patterned background. A large box of KAMLA PRASAND Saffron Blended Silver Coated Elaichi is prominently displayed in the foreground.

KAMLA PRASAND
Saffron Blended
SILVER COATED ELAICHI
Anokha Swad

KP GROUP
Quality Since 1965

THIS CONTAINS SODIUM SACCHARIN (INS 954) or SUCRALOSE (INS 955) and NEOTAME (INS 961)
NOT RECOMMENDED FOR CHILDREN, NO SUGAR ADDED IN THE PRODUCT.
CONTAINS ARTIFICIAL SWEETENER AND FOR CALORIE CONSCIOUS.

Watch at: [Facebook](#) [YouTube](#)



Safal

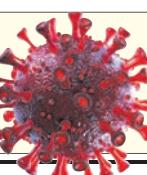
PAN MASALA

କିଛି ଅଡୁଳ୍କ୍ୟ ସ୍ଵାଦ!

ଶବ୍ଦରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିଛୁ ଏ ନାହିଁ



ସର୍ବସାଧାରଣ ସ୍ଵାନରେ ପାନ କିମ୍ବା ପାନ ମସଲା ଛେପ ପକାନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
କରେନା ମହାମାରୀରୁ ବଞ୍ଚନ୍ତୁ ।
ସଫଳ ପାନ ମସଲା ପ୍ରାରା ଜନହିତରେ ଜାରି ।

ବିଷ
ଭାବ
ଓଡ଼ିଶାଆକ୍ରମ
ମୃତ୍ୟୁ
ଆରୋଗ୍ଯରତ୍ନାରାଜ
ରତ୍ନାରାଜ
ରତ୍ନାରାଜ୨୦୩୧୦୧୦୧
୨୦୩୧୦୧୦୧
୨୦୩୧୦୧୦୧୨୦୩୧୦୧୦୧
୨୦୩୧୦୧୦୧
୨୦୩୧୦୧୦୧୨୦୩୧୦୧୦୧
୨୦୩୧୦୧୦୧
୨୦୩୧୦୧୦୧୨୦୩୧୦୧୦୧
୨୦୩୧୦୧୦୧
୨୦୩୧୦୧୦୧୨୦୩୧୦୧୦୧
୨୦୩୧୦୧୦୧
୨୦୩୧୦୧୦୧୨୦୩୧୦୧୦୧
୨୦୩୧୦୧୦୧
୨୦୩୧୦୧୦୧୨୦୩୧୦୧୦୧
୨୦୩୧୦୧୦୧
୨୦୩୧୦୧୦୧୨୦୩୧୦୧୦୧
୨୦୩୧୦୧୦୧
୨୦୩୧୦୧୦୧୨୦୩୧୦୧୦୧
୨୦୩୧୦୧୦୧
୨୦୩୧୦୧୦୧୨୦୩୧୦୧୦୧
୨୦୩୧୦୧୦୧
୨୦୩୧୦୧୦୧୨୦୩୧୦୧୦୧
୨୦୩୧୦୧୦୧
୨୦୩୧୦୧୦୧୨୦୩୧୦୧୦୧
୨୦୩୧୦୧୦୧
୨୦୩୧୦୧୦୧୨୦୩୧୦୧୦୧
୨୦୩୧୦୧୦୧
୨୦୩୧୦୧୦୧

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ଓମବାର, ୧୧ ଅକ୍ଟୋବର, ୨୦୨୧

ସଂଖ୍ୟପରେ

ବିଧ୍ୟକଙ୍କ ଘରୁ ଚୋରି

କଟକ ଅଫୀସ, ୧୦୧୦: ଚୋରିବାର-କଟକ ବିଧ୍ୟକ ପୋର୍ଟିକୋଲି ବିଧ୍ୟକ ବାସରବନରୁ ଚୋରି ହୋଇଥାବା ଚାରିବିନ୍ଦୁ ଆମାରେ ଚାରିବାର ଅଭିଯାଗ ହୋଇଛି। କଟକ ମହାନଦୀ ବିଧ୍ୟକାରୀରେ ଥାବା ପୋର୍ଟିକୋଲି ବାସରବନର ନବାଚାରର କାର୍ଯ୍ୟ କରିଦିନ ହେବ ବାଲିଛି। ଏଥିପାଇଁ କେତେକ କୋଷାର ପରିମାଣ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେବାର ବିଷୟରେ ବୋଲି ଅଞ୍ଚଳବାସୀ ମତ ଦେଇଛନ୍ତି।

ପ୍ରଦାପ ଦାସ

ଭୋଗରାଇ, ୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨୦୩୧୦୧୦

୨

ଫେଦ ବୃଦ୍ଧି କରେ ମୁହଁ ପାନୀୟ

ବର୍ଷାନାନ ପରିଚାଳିତ ମେଦବହୁତ ପ୍ରାୟ ଅନେକଙ୍କର ତତ୍ତ୍ଵର କାରଣ ବାହିନୀ ସାଧାରଣତଃ ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ଅଧିକ ଖାରା ଏବଂ କୌଣସି କାମ ନ କରି ବସି ରହିବା ଦ୍ୱାରା ଆମ ଶରୀର ଡେନ ବଢ଼ିଥାଏ। କିନ୍ତୁ ଏହା ପଲାରେ ଆରାଏକ କାରଣ ରହିଛି ମୁହଁ ପାନୀୟ ପିଲାର ଦ୍ୱାରା ମେଦବହୁତ ପରି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯେବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି ବେଳି ଏକ ସର୍ବେରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି। କେବୁ ସ୍ଥଳ ଅପ୍ରମାଣିତ ମେଦବହୁତ ଓ ମୁହଁ ପାନୀୟ ଶର୍କରା ବିଷକ୍ତ ନେଇ ଏକ ସର୍ବେ ଜଗାଯାଇଥାଏ। ଉଚ୍ଚ ସ୍ଥଳ ପକ୍ଷରୁ ପ୍ରକାଶିତ ରହିପାରେ ରହିଲେ କରାଯାଇଛି ଯେ, କେବେଳ ମୁହଁ



ପାନୀୟରେ ସୁକ୍ରୋକ ବେଳ ଅଧିକ ରହିଛି, ଯାହା ଡେନ ବଢ଼ାଇବାରେ ସହାୟ ହୋଇଥାଏ କେବଳ ସେତିକୁ ନୁହଁ, ଏଥ୍ୟୋଗୁମ୍ଭ ଅଧିକ ଭୋକ ଲାଗିଥାଏ। ଅଧ୍ୟପକ୍ଷରେ ମୁହଁ ପାନୀୟରେ ଯଦି ମିଠା ପରିମାଣ ଅଧିକ ହୋଇଗଲା, ତେବେ ତାହା ମୁହଁର କାର୍ଯ୍ୟଧାରାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିବାର ଯଥେଷ୍ଟ ଆଶଙ୍କା ରହିଛି।

► ଅକ୍ଷୁରରେ ଆଶି ଅନ୍ତିମାନ୍ତର ମାତ୍ରା ଅଧିକ ରହିଛି ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ନିର୍ଭାବ ଅନୁମାର, ଏହାର ମଞ୍ଜି ଓ ଉପର ଗୋପାରେ ଅଧିକ ଭାଗମିନ୍ ରହିଛି। ଏହାକୁ ଖାରା ଦ୍ୱାରା ଆନ୍ତର ହେବାର ଆଶଙ୍କା କମ ଥାଏ।

► ଏଥରେ ରେସରେବାରେଲ୍ ନାମକ ଏକ ଉପାଦାନ ରହିଛି, ଯାହା ନ୍ୟାନସର ଆଶଙ୍କାକୁ କେତେକାଂଶରେ ଦୂରେଇ ଦେଇଥାଏ ବେଳି ଏକ ସଦ୍ୟତମ ଗେଷେଶାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି।

► ଶରୀରରେ ପୋଗିଯିମ୍ ଓ ବେତ୍ତିମର ମାତ୍ରା ନିର୍ମଳେ ଏହାକୁ ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକାରେ ସାମିଲ କରିବାପାଇଁ ବ୍ୟବସାର କ୍ଷେତ୍ରର ଆକ୍ରମଣ ବ୍ୟବସାର କରିବାପାଇଁ ବ୍ୟବସାର କରିବାପାଇଁ ବ୍ୟବସାର କରିବାପାଇଁ

► ଶରୀରରେ କୋଲେଷ୍ଟରଲର ମାତ୍ରାକୁ କମାଇବାରେ ଏହା ମଧ୍ୟ ସାହାୟ୍ୟ କରିଥାଏ।

► ଅକ୍ଷୁରରେ ଥିବା ଲୁଚେନ୍, ଜିଲାନ୍ତର ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକ ଦୃଷ୍ଟିଶବ୍ଦି ଦୃଷ୍ଟି କରିବାରେ ସାହାୟ୍ୟ କରିଥାଏ।

► ଏହା ଆମ ସ୍ଵରଣ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇବା ସହ ମହିଷ୍ମର କାର୍ଯ୍ୟଧାରାକୁ ଆହୁରି ସ୍ତରିଯ କରିଥାଏ। ଏହାକୁ ଖାରା ଦ୍ୱାରା ଆମ ଥିଲା ମଜହୁର ହୁଏ।

ଆସକ୍ତ
ଜାଗିବା...

► ଅକ୍ଷୁରରେ ଭିତରିନ୍-ସି ଅଧିକ ଥାବୁ ଏହା ଶରୀରରେ ଗୋପିତେବାକ କ୍ଷତି ବଢ଼ାଇଥାଏ। ବ୍ୟବସାରିଆ, ଭାଇରେ ଆଦି ସଂକ୍ରମଣର ମଧ୍ୟ ଏହା ଆନ୍ତର ସ୍ତରର ସାଥେ ଜଣାଯାଇବାରେ ପଦାର୍ଥ କରିବାରେ।

► ଅକ୍ଷୁର ଶରୀରର ସାଥେ ଜଣାଯାଇବାରେ ଏହା ଆନ୍ତର ନିର୍ଜର ଦେନନିନ ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକାରେ ସାମିଲ କରିବାରେ।



ରୋଗଣା ମନ

“ପ୍ରତିବର୍ଷ ଆମ ଭିତରୁ ପ୍ରତି

ରାଗୀ ରଜନିକାମ୍ବାଳ କିମ୍ବା ମନ ସର୍ବଦା ଚଞ୍ଚଳ ଓ ଅନ୍ତିର ଏହାର ଅନେକଙ୍କ ରଖିବା ଅନ୍ତର୍କାଶରେ ପକ୍ଷେ ସହାୟ ହୋଇଥାଏ ନ ଥାଏ। ଘୁଣ୍ଣ ଶରୀର ଦ୍ୱାରା ନିଯମନାମାନ ତେଣୁ ଶରୀରର ସହାୟକ କିମ୍ବା ଆପଣର ଅନ୍ତର୍କାଶରେ ନିଯମନାମାନ କରାଯାଇପାରେ ଏହା ଯଦି ନେଇବାକୁ ବ୍ୟବସାର ଅନ୍ତର୍କାଶରେ ଏହାର ନିଯମନାମାନ କରାଯାଇପାରେ

ଏହାକୁ ମନରେ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟରେ ଉପରେଇ କରିବାକୁ ବନ୍ଦିତ।

ସମ୍ମାନ ଏବଂ ଅନ୍ତର୍କାଶରେ ଏହାର ନିଯମନାମାନ କରାଯାଇପାରେ ଏହାର ନିଯମନାମାନ କରାଯାଇପାରେ ଏହାର ନିଯମନାମାନ କରାଯାଇପାରେ ଏହାର ନିଯମନାମାନ କରାଯାଇପାରେ ଏହାର ନିଯମନାମାନ କରାଯାଇପାରେ

ଏହାର ନିଯମନାମାନ କରାଯାଇପାରେ ଏହାର ନିଯମନାମାନ କରାଯାଇପାରେ ଏହାର ନିଯମନାମାନ କରାଯାଇପାରେ ଏହାର ନିଯମନାମାନ କରାଯାଇପାରେ

ଏହାର ନିଯମନାମାନ କରାଯାଇପାରେ ଏହାର ନିଯମନାମାନ କରାଯାଇପାରେ ଏହାର ନିଯମନାମାନ କରାଯାଇପାରେ

ଏହାର ନିଯମନାମାନ କରାଯାଇପାରେ ଏହାର ନିଯମନାମାନ କରାଯାଇପାରେ

ଏହାର ନିଯମନାମାନ କରାଯାଇପାରେ ଏହାର ନିଯମନାମାନ କରାଯାଇପାରେ

ଏହାର ନିଯମନାମାନ କରାଯାଇପାରେ ଏହାର ନିଯମନାମାନ କରାଯାଇପାରେ

ଏହାର ନିଯମନାମାନ କରାଯାଇପାରେ ଏହାର ନିଯମନାମାନ କରାଯାଇପାରେ

ଏହାର ନିଯମନାମାନ କରାଯାଇପାରେ ଏହାର ନିଯମନାମାନ କରାଯାଇପାରେ

ଏହାର ନିଯମନାମାନ କରାଯାଇପାରେ ଏହାର ନିଯମନାମାନ କରାଯାଇପାରେ

ଏହାର ନିଯମନାମାନ କରାଯାଇପାରେ ଏହାର ନିଯମନାମାନ କରାଯାଇପାରେ

ଏହାର ନିଯମନାମାନ କରାଯାଇପାରେ ଏହାର ନିଯମନାମାନ କରାଯାଇପାରେ

ଏହାର ନିଯମନାମାନ କରାଯାଇପାରେ ଏହାର ନିଯମନାମାନ କରାଯାଇପାରେ

ଏହାର ନିଯମନାମାନ କରାଯାଇପାରେ ଏହାର ନିଯମନାମାନ କରାଯାଇପାରେ

ଏହାର ନିଯମନାମାନ କରାଯାଇପାରେ ଏହାର ନିଯମନାମାନ କରାଯାଇପାରେ

ଏହାର ନିଯମନାମାନ କରାଯାଇପାରେ ଏହାର ନିଯମନାମାନ କରାଯାଇପାରେ

ଏହାର ନିଯମନାମାନ କରାଯାଇପାରେ ଏହାର ନିଯମନାମାନ କରାଯାଇପାରେ

ଏହାର ନିଯମନାମାନ କରାଯାଇପାରେ ଏହାର ନିଯମନାମାନ କରାଯାଇପାରେ

