





























# ସୁନିଦ୍ରା ପାଇଁ ସଚ୍ଚଳିତ ଖାଦ୍ୟ



ଖାଇବା ଓ ଶୋଇବା ଉଭୟେ ପରସ୍ପର ସହ ଜଡ଼ିତ । କାରଣ ଏଥିରେ ଅନିୟମିତତା ପରିଲକ୍ଷିତ ହେଲେ ତାହା ନିଦ୍ରାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିବାର ଯଥେଷ୍ଟ ଆଶଙ୍କା ରହିଛି । ସବୁବେଳେ ଗରିଷ୍ଠତାପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ତାହା ପାଚନ କ୍ରିୟାରେ ବ୍ୟାଘାତ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ, ଏହାଦ୍ୱାରା ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଠିକ୍ ଭାବରେ ଶୋଇ ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ତେଣୁ ସଚ୍ଚଳିତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦରକାର । କାରଣ ସୁନିଦ୍ରା ପାଇଁ ପଚାଶରୁ ଅଧିକ ଭାଗରୁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଅନୁମତି ଦେବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଖାଦ୍ୟର ମୁଖ୍ୟ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି ଶରୀରର ଶକ୍ତି ଓ ପ୍ରାଣଶକ୍ତିକୁ ପୁରାଇବା । ନିଦ୍ରାଜନିତ ସମସ୍ୟା ସହ ଜଡ଼ିତ କିଛି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଏହି ସର୍ତ୍ତରେ ପରିସରଭୁକ୍ତ କରାଯାଇପାରେ । ତା' ସହ ସେମାନଙ୍କୁ ସବୁବେଳେ ସଚ୍ଚଳିତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥିଲେ ଉକ୍ତ ସୁନିଦ୍ରା ପାଇଁ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ । ପରିଶେଷରେ ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରାୟ ୬୦ ପ୍ରତିଶତ ବ୍ୟକ୍ତି ଭଲଭେ ଶୋଇପାରିଥିଲେ ବୋଲି ସର୍ତ୍ତରେ ଉପଲବ୍ଧ କରାଯାଇଛି ।

# ଷ୍ଟ୍ରେଲ୍ ସମସ୍ୟା ଓ ସୁଗାର ପରିମାଣ



ଷ୍ଟ୍ରେଲ୍ ଏପରି ଏକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଯାହା ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଘାତକ ସାଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ଏପରି କି କେତେକେ ଏଥିପାଇଁ ପୂର୍ଣ୍ଣବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବାର ନିକଟ ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ଯଦି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ତାଙ୍କ ଡାଇଏଟିକ୍ସ୍ ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ତେବେ ଯେଉଁ କେତୋଟି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ପ୍ରତି ସେ ସତର୍କ ରହିବା ଦରକାର ତତ୍ତ୍ୱରୁ ଷ୍ଟ୍ରେଲ୍ ଅନ୍ୟତମ । କାରଣ ଯଦି ରକ୍ତରେ ସୁଗାର ବା ଶର୍କରା ପରିମାଣ ଅଧିକ ରହିଲେ ତେବେ ତାହା ଷ୍ଟ୍ରେଲ୍ ଅନ୍ୟତମ କାରଣ ସାଧିବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି । ସୁନିଦ୍ରା ପ୍ରତି ଅଧିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାଶୀଳତା ଏକ ସର୍ତ୍ତରେ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ଯେଉଁ ଡାଇଏଟିକ୍ସ୍ ରୋଗୀଙ୍କର ସୁଗାର ଲେଭେଲ୍ ଅଧିକ ରହିଥିଲେ ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରେ ଷ୍ଟ୍ରେଲ୍ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥିଲା । ତେଣୁ ସେମାନେ ଏହାକୁ ସବୁବେଳେ ସଚ୍ଚଳିତ ରଖିବା ନିହାତି ଦରକାର ।

# ଶୀତଦିନିଆ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା



(Virus) ଭାସନା ଅବସ୍ଥାରେ ରହିଥାନ୍ତି, ଯାହାକି ଆମର ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଣାଳୀରେ ଶରୀର ଭିତରକୁ ଅବାଧରେ ପ୍ରବେଶ କରିଥାନ୍ତି । ପରବର୍ତ୍ତୀ ଅବସ୍ଥାରେ ଏଥିପାଇଁ ଶରୀରରେ ସଂକ୍ରମଣଜନିତ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ଦେଖାଯାଏ । ଯେ କୌଣସି ଭୂତାଣୁ ଶରୀରରେ ପ୍ରବେଶ କରିବା ପରେ ତା'ର ପ୍ରଭାବ ବିପ୍ରାୟ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରିଥାଏ । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି (immunity power) ଦୁର୍ବଳ ରହିଥାଏ, ସେମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ ବ୍ୟାଧି ପ୍ରବେଶ କରିଥାଏ ଭୂତାଣୁର ପ୍ରଭାବ ହ୍ରାସ ପାଏ ଏବଂ କେତେକ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥାଏ । ହେଲେ ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିର ଶରୀରରେ ରୋଗପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଦୁର୍ବଳ ରହିଥାଏ ସେ ବ୍ୟକ୍ତି ଭୂତାଣୁ ସଂକ୍ରମଣର ଶିକାର ହେବାର ଯଥେଷ୍ଟ ଆଶଙ୍କା ରହିଛି । ନିଜ ଅତୀତରେ କରୋନା ଭୂତାଣୁ ବା



“ଶୀତଦିନିଆ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଯୋଗୁଁ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଦୁର୍ବଳ ହେବାରୁ ଅତି ସରଳ ଓ ସହଜ ଭାବରେ ସୁସ୍ଥ ରହିବାକୁ ଶୀତଦିନିଆ ସମସ୍ୟା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ରୋଗ, କୋଷ୍ଠିଳା ଶୀତ ଆଦି ଅତି ଶୀଘ୍ର ଓ ସୁଲଭ ଭାବରେ ମିଳିଥାଏ । ଏସବୁ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଦୁର୍ବଳ କରିବାରେ ଅନେକାଂଶରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।”

ଶୀତଦିନିଆ ସମସ୍ୟାରେ ସଂକ୍ରମଣଜନିତ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଦୁର୍ବଳ ହେବାରୁ ଅତି ସରଳ ଓ ସହଜ ଭାବରେ ସୁସ୍ଥ ରହିବାକୁ ଶୀତଦିନିଆ ସମସ୍ୟା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ରୋଗ, କୋଷ୍ଠିଳା ଶୀତ ଆଦି ଅତି ଶୀଘ୍ର ଓ ସୁଲଭ ଭାବରେ ମିଳିଥାଏ । ଏସବୁ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଦୁର୍ବଳ କରିବାରେ ଅନେକାଂଶରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ଶୀତଦିନିଆ ସମସ୍ୟାରେ ସଂକ୍ରମଣଜନିତ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଦୁର୍ବଳ ହେବାରୁ ଅତି ସରଳ ଓ ସହଜ ଭାବରେ ସୁସ୍ଥ ରହିବାକୁ ଶୀତଦିନିଆ ସମସ୍ୟା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ରୋଗ, କୋଷ୍ଠିଳା ଶୀତ ଆଦି ଅତି ଶୀଘ୍ର ଓ ସୁଲଭ ଭାବରେ ମିଳିଥାଏ । ଏସବୁ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଦୁର୍ବଳ କରିବାରେ ଅନେକାଂଶରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଦୁର୍ବଳ ହେବାରୁ ଅତି ସରଳ ଓ ସହଜ ଭାବରେ ସୁସ୍ଥ ରହିବାକୁ ଶୀତଦିନିଆ ସମସ୍ୟା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ରୋଗ, କୋଷ୍ଠିଳା ଶୀତ ଆଦି ଅତି ଶୀଘ୍ର ଓ ସୁଲଭ ଭାବରେ ମିଳିଥାଏ । ଏସବୁ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଦୁର୍ବଳ କରିବାରେ ଅନେକାଂଶରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।



ରୋଗର ପ୍ରକୋପ ଅଧିକ ଥାଏ । ଏହାଫଳରେ ନାକ ଓ ପାଟିକୁ ତରଳ କଫ ନିର୍ଗତ ହେବା ସହ ଛିକ୍କି, ସାମାନ୍ୟ କୁର, ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା, ଶରୀରର ଖଞ୍ଜାଗୁଡ଼ିକ ସହ ସର୍ବାଙ୍ଗ ଶରୀର ଯନ୍ତ୍ରଣା ସହ ଦୁର୍ବଳ ଅନୁଭବ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ରକ୍ତରେ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକଙ୍କ ଶରୀରରେ ଚର୍ମ ରୋଗ, ଓଓ ଓ ରୋଡ଼ ଫଟା ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାଏ । ଏହା ସାଧାରଣତଃ ପ୍ରକୃତିର ଜଳବାୟୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେତୁ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ରୋଗଗୁଡ଼ିକୁ ଆମେ ଆୟୁର୍ବେଦ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ଉଲ୍ଲେଖିଥାଏ । ଔଷଧକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ଉପଚାର କରିପାରିବା । ଆମ ଚାରିପାଖରେ ଥିବା ଜଳବାୟୁରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଭୂତାଣୁ

କୋଭିଡ -୧୯ ଭୂତାଣୁ ସଂକ୍ରମଣଜନିତ ରୋଗର ସଂକ୍ରମଣରେ ବିଶେଷ ଲକ୍ଷଣ ଲକ୍ଷ ଲୋକଙ୍କ ଜୀବନ ହାନି ଘଟିଛି । ତେଣୁ ଏସବୁ ବିଷୟକୁ ଚର୍ଚ୍ଚନା କଲେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସହାୟକ ଯେ, ଆମେ ସର୍ବଦା ଆମ ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତିକୁ ଦୁର୍ବଳ କରି ରଖିବା ଉଚିତ । ଏହାଦ୍ୱାରା ସମସ୍ତ ଭୂତାଣୁଜନିତ ରୋଗକୁ ଆମେ ସହଜରେ ପ୍ରତିରୋଧ କରିପାରିବା । ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ରକ୍ତରେ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକଙ୍କ ଶରୀରରେ ଚର୍ମ ରୋଗ, ଓଓ ଓ ରୋଡ଼ ଫଟା ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାଏ । ଏହା ସାଧାରଣତଃ ପ୍ରକୃତିର ଜଳବାୟୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେତୁ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ରୋଗଗୁଡ଼ିକୁ ଆମେ ଆୟୁର୍ବେଦ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ଉଲ୍ଲେଖିଥାଏ । ଔଷଧକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ଉପଚାର କରିପାରିବା । ଆମ ଚାରିପାଖରେ ଥିବା ଜଳବାୟୁରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଭୂତାଣୁ

ଶୀତଦିନିଆ ସମସ୍ୟାରେ ସଂକ୍ରମଣଜନିତ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଦୁର୍ବଳ ହେବାରୁ ଅତି ସରଳ ଓ ସହଜ ଭାବରେ ସୁସ୍ଥ ରହିବାକୁ ଶୀତଦିନିଆ ସମସ୍ୟା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ରୋଗ, କୋଷ୍ଠିଳା ଶୀତ ଆଦି ଅତି ଶୀଘ୍ର ଓ ସୁଲଭ ଭାବରେ ମିଳିଥାଏ । ଏସବୁ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଦୁର୍ବଳ କରିବାରେ ଅନେକାଂଶରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ଶୀତଦିନିଆ ସମସ୍ୟାରେ ସଂକ୍ରମଣଜନିତ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଦୁର୍ବଳ ହେବାରୁ ଅତି ସରଳ ଓ ସହଜ ଭାବରେ ସୁସ୍ଥ ରହିବାକୁ ଶୀତଦିନିଆ ସମସ୍ୟା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ରୋଗ, କୋଷ୍ଠିଳା ଶୀତ ଆଦି ଅତି ଶୀଘ୍ର ଓ ସୁଲଭ ଭାବରେ ମିଳିଥାଏ । ଏସବୁ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଦୁର୍ବଳ କରିବାରେ ଅନେକାଂଶରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

# ଜୀବି ରଖନ୍ତୁ ଡିପୋଜିଟ୍‌ଜ୍ଞାନର ଆଦିପର୍ବ

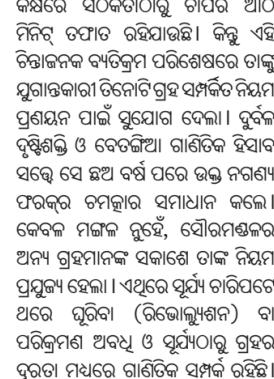
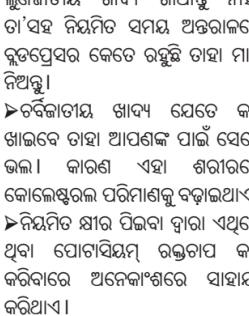
ଜୀବି ରଖନ୍ତୁ ଡିପୋଜିଟ୍‌ଜ୍ଞାନର ଆଦିପର୍ବ । ଡିପୋଜିଟ୍‌ଜ୍ଞାନର ଆଦିପର୍ବ । ଡିପୋଜିଟ୍‌ଜ୍ଞାନର ଆଦିପର୍ବ । ଡିପୋଜିଟ୍‌ଜ୍ଞାନର ଆଦିପର୍ବ ।

# କ୍ୟାନ୍ସର ଆଶଙ୍କା କମାଏ ଅଳ୍ପକାଳୀନ

ଅଳ୍ପକାଳୀନ ଆଶଙ୍କା କମାଏ ଅଳ୍ପକାଳୀନ । ଅଳ୍ପକାଳୀନ ଆଶଙ୍କା କମାଏ ଅଳ୍ପକାଳୀନ । ଅଳ୍ପକାଳୀନ ଆଶଙ୍କା କମାଏ ଅଳ୍ପକାଳୀନ ।

ଅଳ୍ପକାଳୀନ ଆଶଙ୍କା କମାଏ ଅଳ୍ପକାଳୀନ । ଅଳ୍ପକାଳୀନ ଆଶଙ୍କା କମାଏ ଅଳ୍ପକାଳୀନ । ଅଳ୍ପକାଳୀନ ଆଶଙ୍କା କମାଏ ଅଳ୍ପକାଳୀନ ।

ଅଳ୍ପକାଳୀନ ଆଶଙ୍କା କମାଏ ଅଳ୍ପକାଳୀନ । ଅଳ୍ପକାଳୀନ ଆଶଙ୍କା କମାଏ ଅଳ୍ପକାଳୀନ । ଅଳ୍ପକାଳୀନ ଆଶଙ୍କା କମାଏ ଅଳ୍ପକାଳୀନ ।



ଡିପୋଜିଟ୍‌ଜ୍ଞାନର ଆଦିପର୍ବ । ଡିପୋଜିଟ୍‌ଜ୍ଞାନର ଆଦିପର୍ବ । ଡିପୋଜିଟ୍‌ଜ୍ଞାନର ଆଦିପର୍ବ ।





## ବୃହତ୍ ବିଜୟ ସହ ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆର କ୍ଲିନ୍ ସ୍କୁଇପ୍



ଓଷ୍ଟ୍ରେଲିଆର ବିପକ୍ଷରେ ଚେଷ୍ଟି ସିରିଜ୍ ବିଜୟୀ ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆ ଦଳ ।

ଅତିରିକ୍ତ, ୧୧୧୨ (ଏସି)  
ଅତିରିକ୍ତ ଓଭାଲରେ ଚାଲିଥିବା ଓଷ୍ଟ୍ରେଲିଆ ବିପକ୍ଷ ଦିନାରାତ୍ର କ୍ରିକେଟ୍ ଚେଷ୍ଟିରେ ୪୧୯ ରନ୍ରେ ବିଜୟ ସହ ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆ ଦଳ ନ୍ୟାସ୍କିରିସ୍ ସିରିଜ୍ରେ କ୍ଲିନ୍ ସ୍କୁଇପ୍ କରିଛି । ୪୯୭ ରନ୍ରେ ଅସମର୍ଥ ବିଜୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପଛା କରୁଥିବା ବେଳେ ଯେଉଁ ବୋଲର ମିଚେଲ ଷ୍ଟାର୍କ, ସ୍କଟ୍ ବୋଲାଣ୍ଡ ଓ ମାଇକେଲ ନେସେର ପ୍ରତ୍ୟେକେ ୩ଟି ଲେଖାଏଁ ଉଇକେଟ୍ ଅଛି ଆଉ କିଛିବାରୁ ଓଷ୍ଟ୍ରେଲିଆକୁ ମାତ୍ର ୭୭ ରନ୍ରେ ଖୋଲାଯାଇଥିଲା । ଓଷ୍ଟ୍ରେଲିଆ ଚତୁର୍ଥ ଦିନ ସେକ୍ସ ୩୮/୪୦ ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲା । ସେତେବେଳେ ଡେଭିଡ୍ ବାଷ୍ଟିଂଗ୍ ଓ କାମର ହୋଲ୍ଡର ଉଭୟ ୮ ରନ୍ ଲେଖାଏଁ କରି ଖେଳୁଥିଲେ ।

## ବାରବାଟୀରେ ଭାରତ, ବାଂଲାଦେଶ ମ୍ୟାଚ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୧୧୨ (ସୋମ୍ବାର)  
ଭାରତରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଦୁଷ୍ଟିବାଧୂତ ଟି୨୦ ବିଶ୍ୱକପରେ ଭାରତୀୟ ଦୁଷ୍ଟିବାଧୂତ ଦଳ ଏହାର ତୃତୀୟ ମ୍ୟାଚ୍ରେ ବାଂଲାଦେଶକୁ ଭେଟିବ । ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ବାରବାଟୀ କ୍ରିକେଟ୍ ଷ୍ଟାଡ଼ିୟମରେ ଏହି ମ୍ୟାଚ୍ଟି ଡିସେମ୍ବର ୧୩ରେ

### କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟରୁ କାହିଁକି ହେଉଛନ୍ତି ହଇରାଣ

16 ଶୁଦ୍ଧ ଜଡ଼ିବୁଟିରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ପେଟ ସଫା ଆୟୁର୍ବେଦିକ ଗ୍ରାନ୍ଥ୍ୟୁଲ୍ସ ଏବଂ ଟାବ୍ଲେଟ୍ସ

ପେଟ ସଫା ଟାବ୍ଲେଟ୍ସ  
ପେଟ ସଫା ଟାବ୍ଲେଟ୍ସ

ମୋର ନାମ ଏମ୍. ଶଙ୍କରପ୍ପା, ବୟସ 60 ବର୍ଷ, କର୍ନାଟକର ବାସିନ୍ଦା । ମୋତେ ଅନେକ ଦିନ ଧରି ଗ୍ୟାସ୍, କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ, ଏସିଡିଟି ବହୁତ ସମସ୍ୟା ରହୁଥିଲା । ସକାଳୁ-ସକାଳୁ ଭଲରେ ଫ୍ରେଶ୍ ବି ହୋଇ ପାରୁ ନ ଥିଲି । ମୁଁ ଅନେକ ଔଷଧ ସେବନ କରି, କିନ୍ତୁ କିଛି ବିଶେଷ ଲାଭ ମିଳିଲା ନାହିଁ । ବିନେ ମୁଁ ଡି.ଭି.ରେ ପେଟ ସଫା ଆୟୁର୍ବେଦିକ ଗ୍ରାନ୍ଥ୍ୟୁଲ୍ସ ଏବଂ ଟାବ୍ଲେଟ୍ସ ବିଶୟରେ ବିଶ୍ୱାସ ପାଇଲି । ସାହାର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିବରଣୀ ପାଇବା ପରେ ମୁଁ ଏହାର ବ୍ୟବହାର ଆରମ୍ଭ କଲି । ମାତ୍ର ଅଳ୍ପ କିଛି ଦିନର ବ୍ୟବହାର ପରେ ମୋତେ ଗ୍ୟାସ୍, କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ, ଏସିଡିଟି ସମସ୍ୟାରେ ବହୁତ ଭଲ ଚିକିତ୍ସା ମିଳିଲା । ଏବେ ପେଟର ସବୁବିଧା ସମସ୍ୟା ମୋତେ ମୁକ୍ତି ମିଳିଯାଇଛି । ଏବେ ମୁଁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ୱସ୍ଥ ଅନୁଭବ କରୁଛି ।

ମୁଁ ପିଣ୍ଡୁ ଘୋଷ, ବୟସ 31 ବର୍ଷ, ଜିଲ୍ଲା ଉତ୍ତର 24 ପ୍ରଦେଶ, ପଞ୍ଚମବଜାର ବାସିନ୍ଦା । ମୁଁ ବିଗତ ଅନେକ ସମୟ ଧରି ଗ୍ୟାସ୍, କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ, ଏସିଡିଟିର ସମସ୍ୟା କାରଣରୁ ବହୁ କଷ୍ଟରେ ରହୁଥିଲି । ଚିକିତ୍ସା ବିନା ଭଲ ଭାବେ ଫ୍ରେଶ୍ ବି ହୋଇ ପାରୁ ନ ଥିଲି । କିନ୍ତୁ ବିନେ ମୋତେ ମୋ କଣ୍ଠେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପେଟ ସଫା ଆୟୁର୍ବେଦିକ ଗ୍ରାନ୍ଥ୍ୟୁଲ୍ସ ଏବଂ ଟାବ୍ଲେଟ୍ସ ବିଶୟରେ ଜଣାଇଲେ ଓ ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବାର ପରାମର୍ଶ ଦେଲେ । ଏହାକୁ ମୁଁ ନିୟମିତ ଭାବେ ପ୍ରତିଦିନ ବ୍ୟବହାର କଲି । ପେଟ ସଫା ପ୍ରକାର ବେଶ୍ୱାଳୁ ମିଳିଲା । ପରବର୍ତ୍ତୀ ଦିନ ଭଲ ଭାବେ ଫ୍ରେଶ୍ ହେଲି । ପେଟ ସମସ୍ୟାରେ ବହୁତ ପ୍ରଭାବ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଲା । ଆଜି ମୁଁ ବହୁତ ଖୁସି । ଏଥିପାଇଁ ମୁଁ ପେଟ ସଫାକୁ ବହୁତ-ବହୁତ ଧନ୍ୟବାଦ ଦେଉଛି ।

ମୁଁ ବାପକ ଲୁମାର, ବୟସ 29 ବର୍ଷ, ଜିଲ୍ଲା ମୋଟିହାରୀ, ବିହାରର ବାସିନ୍ଦା ଅଟେ । ପେଟର ସମସ୍ୟା, ଯେପରିକି ଗ୍ୟାସ୍, କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ, ଏସିଡିଟି କାରଣରୁ ବହୁତ ଡିସ୍ଟରସ୍ ହେଉଥିଲା । ଭଲ ଭାବେ ଫ୍ରେଶ୍ ହେବାରେ ଅନେକ ଦିନ ବିତିଯାଇଥିଲା । ବିନେ ମୋତେ ମୋର ଶୁଭଚିନ୍ତକ ପେଟ ସଫା ଆୟୁର୍ବେଦିକ ଗ୍ରାନ୍ଥ୍ୟୁଲ୍ସ ଏବଂ ଟାବ୍ଲେଟ୍ସ ବିଶୟରେ କହିଲେ ଓ ସାହାର ପାଇବା କଷ୍ଟରେ ମିଳିଲା । ସାହାର ମୁଁ ନିୟମିତ ଭାବେ ପ୍ରତିଦିନ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିଲି । ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଆରମ୍ଭ କଲି । ପେଟ ସଫା ଶ୍ରୀ ମୋତେ ଅଳ୍ପ ପ୍ରଭାବ ମିଳିଲା । ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବାର ପ୍ରଥମ ରାତିରୁ ହିଁ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଲା । ସକାଳୁ ଭଲ ଭାବେ ଫ୍ରେଶ୍ ମଧ୍ୟ ହେଉଛି । ଏବେ ମୁଁ ବହୁତ ଭଲ ଅନୁଭବ କରୁଛି । ପେଟ ସଫାକୁ ବହୁତ ବଡ଼ିଆ ଅଟେ ।

## ଭାଲେଷ୍ଟିନା, ମଧୁପ୍ରୟା ପ୍ରସ୍ତୁତ

### ଏସୀୟ କରାଟେ ଚାମ୍ପିୟନଶିପ୍

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୧୧୨ (କ୍ରୀଡ଼ା ପ୍ରତିନିଧି)  
ଉତ୍କଳବେଦିକ୍ରମର ଚାମ୍ପିୟନରେ ଚଳିତ ମାସ ୧୩ରୁ ୨୦ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏସୀୟ କରାଟେ ଚାମ୍ପିୟନଶିପ୍ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହେବାକୁ ଯାଉଛି । ଏଥିରେ ଓଡ଼ିଶାରୁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଖ୍ୟାତିସମ୍ପନ୍ନ କରାଟେକା ଭାଲେଷ୍ଟିନା ଓ ପ୍ରତିଭାସମ୍ପନ୍ନ ମଧୁପ୍ରୟା ବାଲ୍ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବେ । ଗତ କୁନ୍ଦରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଜାତୀୟ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ଉଭୟ ନିଜ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ଶ୍ରୀଲଙ୍କାର କଲମ୍ବୋରେ ନିକଟରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଦକ୍ଷିଣ ଏସୀୟ କରାଟେ ଚାମ୍ପିୟନଶିପ୍ରେ ତ୍ରୋଫି ପଦକ ହାସଲ କରିଥିବା ଉଭୟ ଭାଲେଷ୍ଟିନା ଓ ମଧୁପ୍ରୟା ଏହି ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ଚାମ୍ପିୟନଶିପ୍ରେ ଚିତ୍କଟ ପାଇଛନ୍ତି । କରାଟେ ଇଣ୍ଡିଆ ଅର୍ଗାନାଇଜେସନ (କେଆଇଓ) ପକ୍ଷରୁ ଏହି ବୁଲ୍ ଓଡ଼ିଆ ପ୍ରତିଯୋଗୀକୁ ଭାରତୀୟ ଦଳ ପାଇଁ ମନୋନୟନ କରାଯାଇଛି । ଭାଲେଷ୍ଟିନା ସିନିୟର ମହିଳା ବ୍ୟକ୍ତିଗତ କାଟା ଏବଂ ମଧୁପ୍ରୟା କ୍ୟାଡେଟ୍ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ମହିଳା କାଟାରେ ଭାରତର ପ୍ରତିନିଧିତ୍ୱ କରିବେ । ଏହିଆନୁଷ୍ଠାନ ଚାମ୍ପିୟନଶିପ୍ରେ ଭାଗ ନେବାକୁ ଯାଉଥିବା ଓଡ଼ିଶାର ଏହି ବୁଲ୍ ପ୍ରତିଯୋଗୀଙ୍କ ସମସ୍ତ ଖର୍ଚ୍ଚ ଏଥର ରାଜ୍ୟ ସରକାର ବହନ କରୁଛନ୍ତି । ତେଣୁ ଓଡ଼ିଶା ରାଜ୍ୟ



ଏସୀୟ କରାଟେ ଚାମ୍ପିୟନଶିପ୍ରେ ଭାଗ ନେବାକୁ ଓଡ଼ିଶାରୁ ଯାଉଥିବା କ୍ରୀଡ଼ାତୀର୍ଥୀମାନଙ୍କର ଗ୍ରୁପ୍ ଫୋଟୋ ।

କରାଟେ ସଂଘ ପକ୍ଷରୁ କୃତଜ୍ଞତା ଜ୍ଞାପନ କରାଯାଇଛି । ରବିବାର ଉତ୍କଳ କରାଟେ ସ୍କୁଲ ପରିସରରେ ରାଜ୍ୟ ସଂଘ ପକ୍ଷରୁ ଏକ ବିଦାୟ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧନା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆୟୋଜନ କରାଯାଇଥିଲା । ଏଥିରେ ସଂଘର ସମ୍ପାଦକ ଗୌରୀ ମହାନ୍ତି, କୋର୍ଡ୍ ହରିପ୍ରସାଦ ପଟ୍ଟନାୟକ, ଅନ୍ୟ କର୍ମକର୍ତ୍ତା ଏବଂ କରାଟେକାମାନେ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ଏହି ଅବସରରେ 'ଧରିତ୍ରୀ' ସହ କଥା ହେବାବେଳେ ଉଭୟ ଭାଲେଷ୍ଟିନା ଓ ମଧୁପ୍ରୟା ଆଗାମୀ ଏସୀୟ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ରୁହୁଁ ଏବଂ ନିଜ ପ୍ରତିଭା ସମ୍ପର୍କରେ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି ।

କେଉଁଠି ପୂର୍ବରୁ ମୋର ଏହିଆନୁଷ୍ଠାନ ଚାମ୍ପିୟନଶିପ୍ରେ ଯୋଗ ଦେବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲି । ଏଥର ସିଣ୍ଡିକେଟ୍ କରାଟେ ଚାମ୍ପିୟନଶିପ୍ରେ ଯୋଗ ଦେବାକୁ ମୋର ଚାହୁଁଥିଲି । ଏଥର ସିଣ୍ଡିକେଟ୍ କରାଟେ ଚାମ୍ପିୟନଶିପ୍ରେ ଯୋଗ ଦେବାକୁ ମୋର ଚାହୁଁଥିଲି । ଏଥର ସିଣ୍ଡିକେଟ୍ କରାଟେ ଚାମ୍ପିୟନଶିପ୍ରେ ଯୋଗ ଦେବାକୁ ମୋର ଚାହୁଁଥିଲି ।

### ୨ଟି ଇଡେଷ୍ଟରେ ଭାଗନେବେ ଭାଲେଷ୍ଟିନା

କେଉଁଠି ପୂର୍ବରୁ ମୋର ଏହିଆନୁଷ୍ଠାନ ଚାମ୍ପିୟନଶିପ୍ରେ ଯୋଗ ଦେବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲି । ଏଥର ସିଣ୍ଡିକେଟ୍ କରାଟେ ଚାମ୍ପିୟନଶିପ୍ରେ ଯୋଗ ଦେବାକୁ ମୋର ଚାହୁଁଥିଲି । ଏଥର ସିଣ୍ଡିକେଟ୍ କରାଟେ ଚାମ୍ପିୟନଶିପ୍ରେ ଯୋଗ ଦେବାକୁ ମୋର ଚାହୁଁଥିଲି । ଏଥର ସିଣ୍ଡିକେଟ୍ କରାଟେ ଚାମ୍ପିୟନଶିପ୍ରେ ଯୋଗ ଦେବାକୁ ମୋର ଚାହୁଁଥିଲି ।

## ଭାରତୀୟ ମହିଳା ଦଳକୁ ରୌପ୍ୟ

### ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୧୧୨ (କ୍ରୀଡ଼ା ପ୍ରତିନିଧି)

ନେପାଳର କାଠମାଣ୍ଡୁରେ ୧୮ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ଏସୀୟ ରତ୍ନା ସେତେବେଳେ ଚାମ୍ପିୟନଶିପ୍ରେ ରବିବାର ଶେଷ ହୋଇଛି । ଏଥିରେ ଓଡ଼ିଶା ମହିଳା ଦଳ ରୌପ୍ୟ ପଦକ ହାସଲ କରିଛି । କିଏର ମାମା ନାୟକ ଏହି ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ଭାରତୀୟ

## ଭାରତ ଚୁରୁରୁ ବାଦ୍ ପଡ଼ିଲେ ଜୋନାସେନ୍

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୧୧୨ (ପି.ଟି.): ହାମ୍ବୁରଗ୍ ଲାଙ୍ଗୁରି ଯୋଗୁ ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆ ସିନିୟର ଲେଭ୍ ଜୋନାସେନ୍ ଭାରତ ମହିଳା କ୍ରିକେଟ୍ ଦଳ ବିପକ୍ଷରେ ୪ ମ୍ୟାଚ୍ରେ ଚାମ୍ପିୟନ ଶ୍ରୀମତୀ ବାଦ୍ ପଡ଼ିଲେ । ଜୋନାସେନ୍ଙ୍କ ସ୍ଥାନରେ ଲେଭ୍ ସିନିୟର ଆମାଣ୍ଡା-ଜେଡ୍ ଫ୍ରେଲିଙ୍ଗ୍ଙ୍କୁ ଦଳରେ ସାମିଲ କରାଯାଇଛି । ସେ ମଙ୍ଗଳବାର ସୁଖ ଭାରତରେ ପହଞ୍ଚିବେ ବୋଲି ଆଶା କରାଯାଇଛି । ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆ ସିରିଜ୍ ଓପନରୁ ୯ ଉଇକେଟ୍ରେ ଚିତ୍କଟ ହେବେ । ପ୍ରଥମ ମ୍ୟାଚ୍ରେ ଫିଲ୍ଡିଂ କରୁଥିବା ବେଳେ ଜୋନାସେନ୍ ଆଗାଧିପତ୍ୟ ହୋଇଥିଲେ । ପ୍ରକାଶ ଯେ, ବଦଳ ଖେଳାଳି ଫ୍ରେଲିଙ୍ଗ୍ ୨୦୧୮ରେ ଭାରତ ଚୁରୁରୁ ଆସି ଏକ ଟି୨୦ ମ୍ୟାଚ୍ ଖେଳିଥିଲେ ।

### YOUR HAPPY NEW YEAR STARTS NOW.

VALID TILL 31<sup>ST</sup> DECEMBER 2022.

BUY NOW BEFORE PRICES INCREASE!

MARAZZO	BOLERO NEO	BOLERO	XUV300
BENEFITS UPTO ₹ 61,000.00*	BENEFITS UPTO ₹ 95,500.00*	BENEFITS UPTO ₹ 76,000.00*	BENEFITS UPTO ₹ 1,00,500.00*

UTKAL AUTOMOBILES: BHUBANESWAR, CUTTACK, JAGATSINGHPUR, NAYAGARH: 8929207515 | ADITYA MOTORS: BHUBANESWAR, CUTTACK, JAGATSINGHPUR, KENDRAPARA: 7873999010, JAJPUR, PANIKOILI: 7873999027