

ମଲିକାଙ୍କ ସହ ଅଭିନୟ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି ଜମ୍ବାର
ଆଜିନେବ୍ରୀ ମଲିକା ଶୋଭାତୁଳ୍ୟ ସହ ପୁଣି ଥରେ ଏକାଠି କାର୍ଯ୍ୟ
କରିବାକୁ ଆଜିନେତା ମୁମ୍ବାନ୍ ହାଶମା ଲଜ୍ଜା ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି।

୧୩ ୧୭

ଅଭିଷେକଙ୍କ ଶତକ

ଜିମ୍ବାଟ୍ୟ ବିପକ୍ଷ ହିତାୟ ଅତ୍ରିଜୀତାୟ ଟି୭୦ରେ ଶତ
ହାସଲ କରିଛନ୍ତି ଭାରତୀୟ ବ୍ୟାର ଅଭିଷେକ ଶର୍ମା।



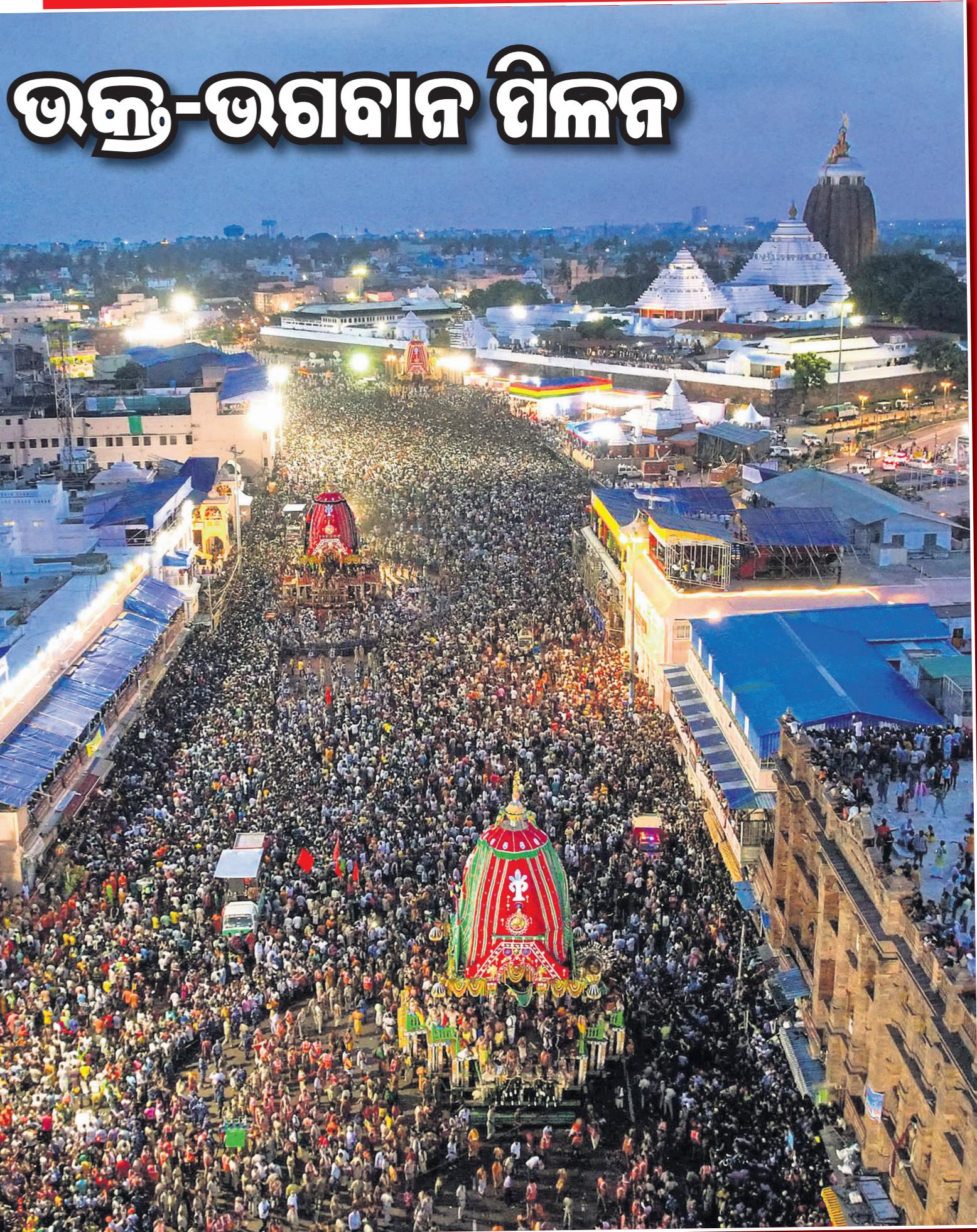
ବିଦ୍ୱଦ୍ଵାଣୀ ମହାପ୍ରଭୁ

ପ୍ରମାଣୀ, ଗାୟ (ଅଜିତ କୁମାର ମହାନ୍)
ଆପାତକ ଶ୍ରୀ ଦୁଃଖାୟା ଥିରେ ରବିବାର ବିଶ୍ଵମିତ୍ରତାଙ୍କ
ବିଶ୍ଵପତି ଘୋଷଯାତ୍ରାରେ ଭକ୍ତ ଓ ଭଗବାନଙ୍କ
ନିକଳ ଘଟିଛି। ମହାପ୍ରଭୁ ଶ୍ରୀ ଶକ୍ତିନାଥ, ବଡ଼ଭାଇ ପ୍ରଭୁ
ବନ୍ଦତ୍ତ ଏବଂ ଭକ୍ତର ଦେବୀ ସ୍ଵର୍ଗତ୍ବାକୁ ପ୍ରଭୁ ଧାରାତ୍ମକ
ଶାମଦିନର ରହୁତରେ ଦେବାତ୍ମନଙ୍କ ପ୍ରଭୁ ହୋଇନାମକ
ଯାତ୍ରାରେ ଜନ୍ମବେଦି ଅଭିମୁଖ୍ୟ ଯାତ୍ରା କରିଛନ୍ତି। ଲକ୍ଷ
ଲକ୍ଷ ଭକ୍ତଙ୍କ ଗର୍ଭଶରେ ଗଢ଼ିଛି ଦାରୁତ୍ତରୁହିରୁ
ତିନି ରଥରେ ଉପରେ ପାଇଁ ଭକ୍ତ ଓ ଭଗବାନ
ଏକବର୍ଷ ପରେ ବଡ଼ଦାରୀରେ ପ୍ରାଣ ଭକ୍ତ ଓ ଭଗବାନ
ଏକାକାର ହୋଇଯାଇଛନ୍ତି। ଶର୍ଣ୍ଣଶର୍ଣ୍ଣ, ମୃତ୍ୟୁ ସଜାତ,
ସକାର୍ତ୍ତନ, ହରିବୋଲ, ହୁଲୁମୁଲ୍ ଧରିର ପ୍ରକଳ୍ପିତ
ହୋଇଥାଏଇ ବଡ଼ଦାରୀ। ପାଇଁ ୪୩ ବର୍ଷ ପରେ
ବିଜଳ ସଂଘୋର କୁମୋତ ନିକଳରେ ଅନ୍ତିମ ରଥିଛି। ଲକ୍ଷ
ଲକ୍ଷ ଭକ୍ତଙ୍କ ଗର୍ଭଶରେ ଗଢ଼ିଛି ଦାରୁତ୍ତରୁହିରୁ
ତିନି ରଥରେ ଉପରେ ପାଇଁ ଭକ୍ତ ଓ ଭଗବାନ
ଏକବର୍ଷ ପରେ ବଡ଼ଦାରୀରେ ପ୍ରାଣ ଭକ୍ତ ଓ ଭଗବାନ
ଏକାକାର ହୋଇଯାଇଛନ୍ତି। ଶର୍ଣ୍ଣଶର୍ଣ୍ଣ, ମୃତ୍ୟୁ ସଜାତ,
ସକାର୍ତ୍ତନ, ହରିବୋଲ, ହୁଲୁମୁଲ୍ ଧରିର ପ୍ରକଳ୍ପିତ
ହୋଇଥାଏଇ ବଡ଼ଦାରୀ। ପାଇଁ ୪୩ ବର୍ଷ ପରେ
ବିଜଳ ସଂଘୋର କୁମୋତ ନିକଳରେ ଅନ୍ତିମ ରଥିଛି। ଲକ୍ଷ
ଲକ୍ଷ ଭକ୍ତଙ୍କ ଗର୍ଭଶରେ ଗଢ଼ିଛି ଦାରୁତ୍ତରୁହିରୁ
ତିନି ରଥରେ ଉପରେ ପାଇଁ ଭକ୍ତ ଓ ଭଗବାନ
ଏକବର୍ଷ ପରେ ବଡ଼ଦାରୀରେ ପ୍ରାଣ ଭକ୍ତ ଓ ଭଗବାନ
ଏକାକାର ହୋଇଯାଇଛନ୍ତି। ଶର୍ଣ୍ଣଶର୍ଣ୍ଣ, ମୃତ୍ୟୁ ସଜାତ,
ସକାର୍ତ୍ତନ, ହରିବୋଲ, ହୁଲୁମୁଲ୍ ଧରିର ପ୍ରକଳ୍ପିତ
ହୋଇଥାଏଇ ବଡ଼ଦାରୀ। ପାଇଁ ୪୩ ବର୍ଷ ପରେ
ବିଜଳ ସଂଘୋର କୁମୋତ ନିକଳରେ ଅନ୍ତିମ ରଥିଛି। ଲକ୍ଷ
ଲକ୍ଷ ଭକ୍ତଙ୍କ ଗର୍ଭଶରେ ଗଢ଼ିଛି ଦାରୁତ୍ତରୁହିରୁ
ତିନି ରଥରେ ଉପରେ ପାଇଁ ଭକ୍ତ ଓ ଭଗବାନ
ଏକବର୍ଷ ପରେ ବଡ଼ଦାରୀରେ ପ୍ରାଣ ଭକ୍ତ ଓ ଭଗବାନ
ଏକାକାର ହୋଇଯାଇଛନ୍ତି। ଶର୍ଣ୍ଣଶର୍ଣ୍ଣ, ମୃତ୍ୟୁ ସଜାତ,
ସକାର୍ତ୍ତନ, ହରିବୋଲ, ହୁଲୁମୁଲ୍ ଧରିର ପ୍ରକଳ୍ପିତ
ହୋଇଥାଏଇ ବଡ଼ଦାରୀ। ପାଇଁ ୪୩ ବର୍ଷ ପରେ
ବିଜଳ ସଂଘୋର କୁମୋତ ନିକଳରେ ଅନ୍ତିମ ରଥିଛି। ଲକ୍ଷ
ଲକ୍ଷ ଭକ୍ତଙ୍କ ଗର୍ଭଶରେ ଗଢ଼ିଛି ଦାରୁତ୍ତରୁହିରୁ
ତିନି ରଥରେ ଉପରେ ପାଇଁ ଭକ୍ତ ଓ ଭଗବାନ
ଏକବର୍ଷ ପରେ ବଡ଼ଦାରୀରେ ପ୍ରାଣ ଭକ୍ତ ଓ ଭଗବାନ
ଏକାକାର ହୋଇଯାଇଛନ୍ତି। ଶର୍ଣ୍ଣଶର୍ଣ୍ଣ, ମୃତ୍ୟୁ ସଜାତ,
ସକାର୍ତ୍ତନ, ହରିବୋଲ, ହୁଲୁମୁଲ୍ ଧରିର ପ୍ରକଳ୍ପିତ
ହୋଇଥାଏଇ ବଡ଼ଦାରୀ। ପାଇଁ ୪୩ ବର୍ଷ ପରେ
ବିଜଳ ସଂଘୋର କୁମୋତ ନିକଳରେ ଅନ୍ତିମ ରଥିଛି। ଲକ୍ଷ
ଲକ୍ଷ ଭକ୍ତଙ୍କ ଗର୍ଭଶରେ ଗଢ଼ିଛି ଦାରୁତ୍ତରୁହିରୁ
ତିନି ରଥରେ ଉପରେ ପାଇଁ ଭକ୍ତ ଓ ଭଗବାନ
ଏକବର୍ଷ ପରେ ବଡ଼ଦାରୀରେ ପ୍ରାଣ ଭକ୍ତ ଓ ଭଗବାନ
ଏକାକାର ହୋଇଯାଇଛନ୍ତି। ଶର୍ଣ୍ଣଶର୍ଣ୍ଣ, ମୃତ୍ୟୁ ସଜାତ,
ସକାର୍ତ୍ତନ, ହରିବୋଲ, ହୁଲୁମୁଲ୍ ଧରିର ପ୍ରକଳ୍ପିତ
ହୋଇଥାଏଇ ବଡ଼ଦାରୀ। ପାଇଁ ୪୩ ବର୍ଷ ପରେ
ବିଜଳ ସଂଘୋର କୁମୋତ ନିକଳରେ ଅନ୍ତିମ ରଥିଛି। ଲକ୍ଷ
ଲକ୍ଷ ଭକ୍ତଙ୍କ ଗର୍ଭଶରେ ଗଢ଼ିଛି ଦାରୁତ୍ତରୁହିରୁ
ତିନି ରଥରେ ଉପରେ ପାଇଁ ଭକ୍ତ ଓ ଭଗବାନ
ଏକବର୍ଷ ପରେ ବଡ଼ଦାରୀରେ ପ୍ରାଣ ଭକ୍ତ ଓ ଭଗବାନ
ଏକାକାର ହୋଇଯାଇଛନ୍ତି। ଶର୍ଣ୍ଣଶର୍ଣ୍ଣ, ମୃତ୍ୟୁ ସଜାତ,
ସକାର୍ତ୍ତନ, ହରିବୋଲ, ହୁଲୁମୁଲ୍ ଧରିର ପ୍ରକଳ୍ପିତ
ହୋଇଥାଏଇ ବଡ଼ଦାରୀ। ପାଇଁ ୪୩ ବର୍ଷ ପରେ
ବିଜଳ ସଂଘୋର କୁମୋତ ନିକଳରେ ଅନ୍ତିମ ରଥିଛି। ଲକ୍ଷ
ଲକ୍ଷ ଭକ୍ତଙ୍କ ଗର୍ଭଶରେ ଗଢ଼ିଛି ଦାରୁତ୍ତରୁହିରୁ
ତିନି ରଥରେ ଉପରେ ପାଇଁ ଭକ୍ତ ଓ ଭଗବାନ
ଏକବର୍ଷ ପରେ ବଡ଼ଦାରୀରେ ପ୍ରାଣ ଭକ୍ତ ଓ ଭଗବାନ
ଏକାକାର ହୋଇଯାଇଛନ୍ତି। ଶର୍ଣ୍ଣଶର୍ଣ୍ଣ, ମୃତ୍ୟୁ ସଜାତ,
ସକାର୍ତ୍ତନ, ହରିବୋଲ, ହୁଲୁମୁଲ୍ ଧରିର ପ୍ରକଳ୍ପିତ
ହୋଇଥାଏଇ ବଡ଼ଦାରୀ। ପାଇଁ ୪୩ ବର୍ଷ ପରେ
ବିଜଳ ସଂଘୋର କୁମୋତ ନିକଳରେ ଅନ୍ତିମ ରଥିଛି। ଲକ୍ଷ
ଲକ୍ଷ ଭକ୍ତଙ୍କ ଗର୍ଭଶରେ ଗଢ଼ିଛି ଦାରୁତ୍ତରୁହିରୁ
ତିନି ରଥରେ ଉପରେ ପାଇଁ ଭକ୍ତ ଓ ଭଗବାନ
ଏକବର୍ଷ ପରେ ବଡ଼ଦାରୀରେ ପ୍ରାଣ ଭକ୍ତ ଓ ଭଗବାନ
ଏକାକାର ହୋଇଯାଇଛନ୍ତି। ଶର୍ଣ୍ଣଶର୍ଣ୍ଣ, ମୃତ୍ୟୁ ସଜାତ,
ସକାର୍ତ୍ତନ, ହରିବୋଲ, ହୁଲୁମୁଲ୍ ଧରିର ପ୍ରକଳ୍ପିତ
ହୋଇଥାଏଇ ବଡ଼ଦାରୀ। ପାଇଁ ୪୩ ବର୍ଷ ପରେ
ବିଜଳ ସଂଘୋର କୁମୋତ ନିକଳରେ ଅନ୍ତିମ ରଥିଛି। ଲକ୍ଷ
ଲକ୍ଷ ଭକ୍ତଙ୍କ ଗର୍ଭଶରେ ଗଢ଼ିଛି ଦାରୁତ୍ତରୁହିରୁ
ତିନି ରଥରେ ଉପରେ ପାଇଁ ଭକ୍ତ ଓ ଭଗବାନ
ଏକବର୍ଷ ପରେ ବଡ଼ଦାରୀରେ ପ୍ରାଣ ଭକ୍ତ ଓ ଭଗବାନ
ଏକାକାର ହୋଇଯାଇଛନ୍ତି। ଶର୍ଣ୍ଣଶର୍ଣ୍ଣ, ମୃତ୍ୟୁ ସଜାତ,
ସକାର୍ତ୍ତନ, ହରିବୋଲ, ହୁଲୁମୁଲ୍ ଧରିର ପ୍ରକଳ୍ପିତ
ହୋଇଥାଏଇ ବଡ଼ଦାରୀ। ପାଇଁ ୪୩ ବର୍ଷ ପରେ
ବିଜଳ ସଂଘୋର କୁମୋତ ନିକଳରେ ଅନ୍ତିମ ରଥିଛି। ଲକ୍ଷ
ଲକ୍ଷ ଭକ୍ତଙ୍କ ଗର୍ଭଶରେ ଗଢ



କୁଳନେଶ୍ୱର, ଓମଦାର, ଟି କୁଳାର, ୨୦୨୪

ଧେରାପୁରୀ-୨୦୨୪



ଭର୍ତ୍ତା-ଭଗବାନ ମିଳନ



କୋରାପୁରୀ

ଶାବର ଶ୍ରୀକୃତ୍ତବ୍ୟାକୁ ପରାମର୍ଶ କରି ରଥରୁ ନିଆଯାଇଛି।

କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଶ୍ରୀକୃତ୍ତବ୍ୟାକୁ ଉଥ ଆଗରେ ଘୃତାଳାନେ ଘୃତାଳ୍ୟ ପରିବେଶରେ କରୁଣା

ରଥଯାତ୍ରା ପାଇଁ ନୟାବିହି କିମ୍ବା ରଥରୁ କରନ୍ତି ମନୀଷ ସମ୍ମାନରେ ଶ୍ରୀକୃତ୍ତବ୍ୟାକୁ ଦିବ୍ରିତିତ୍ତବ୍ୟାକୁ।

ସୁରତ୍ତିର ଦିଲା ପାତାଳ ଶ୍ରୀକୃତ୍ତବ୍ୟାକୁ ମନୀଷରେ କରନ୍ତି ପରାମର୍ଶ କରାଯାଉଛି।



ବିଶ୍ୱାସପୂର କୁଳ ନରସିଂହପୂର ପଞ୍ଚାଯତ୍ନ ହରିପୂର ଜଗନ୍ନାଥ ମଠରେ ଦିନିରଥ ଆଗରେ ଗୋଟିଏ ନୃତ୍ୟ ପରିବେଶଣ କରାଯାଉଛି।



ଯାଜପୂର ସହରରେ ଥିବା ଜଗନ୍ନାଥ ମନ୍ଦିରର ଚର୍ଚା ମୂରଁଙ୍କୁ ଥାରୁଡ଼ କରାଯାଇଛି। ସୋମବାର ଅପରାହ୍ନରେ ଏଠାରେ ରଥ ଚଣ୍ଡିବ।



ବଡ଼ଚଣା କୁଳ ଅନ୍ତର୍ଗତ ବାଲିଚନ୍ଦ୍ରପୂରାଷ୍ଟିତ ଜଗନ୍ନାଥ ମନ୍ଦିରରେ ରଥଯାତ୍ରା।



ଧର୍ମଶାଳା କୁଳ ଅଧୀନ ଭାବୁଖାର ଜଗନ୍ନାଥ ମନ୍ଦିରରେ ରଥଯାତ୍ରା।



ବିଶ୍ୱାସପୂର କୁଳ ଅନ୍ତର୍ଗତ ରଣପୂର ଗ୍ରାମରେ ଘୋଷଯାତ୍ରା।



ବିଶ୍ୱାସପୂର କୁଳ ଅଧୀନ ନନ୍ଦପୂର ନଳକଟ୍ଟି ବିହାରରେ ରଥଯାତ୍ରା।



କାଳିଆପାଣି ଖଣ୍ଡି ଅଞ୍ଚଳର ଗାଗା କଲୋନୀ ପରିସର ଜଗନ୍ନାଥ ମନ୍ଦିରରେ ରଥଶୋ।



କୋରେଇ କୁଳ ଅଧୀନ ଅନ୍ଧାରୀ ପଞ୍ଚାଯତ୍ନ କୋରାବନୀ ଗ୍ରାମରେ ଘୋଷଯାତ୍ରା।



ବରା ମାଉଣ୍ଡ ଜଗନ୍ନାଥ ମନ୍ଦିରରେ ରଥ ଶୋ ପାଇଁ ହୋଇପରିବା ଚାଲିଛି।



ବଡ଼ଚଣା କୁଳ ଅନ୍ତର୍ଗତ ବିଚାୟ ଶ୍ରାନ୍ତେ ଭାବେ ପରିଚିତ ଛାଇଆ ରଥଯାତ୍ରା।



ମାଉସୀମା ମନ୍ଦିର ଅଭିନୂଷେ ବିଶ୍ୱାସପୂର ପଞ୍ଚାଯତ୍ନ ଜଗନ୍ନାଥ ମନ୍ଦିର ରଥ।

ପଦ୍ଧତିକେଶରପୁର ଗୋଷ୍ଠୀ
ସଂଘର୍ଷ ଘଟଣା

ଗୋଷ୍ଠୀ ଉପରେ ଗାଁ ଶୂନ୍ୟଶାନ



ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୦
(ସ୍ଵାମୀକାନ୍ତ ବେହେରା)

ଶନିବାର ରାତରେ ପୁଣି ଉପରବାହି
ଓକିନାହିଁ ଦୁଇ ଗୋଷ୍ଠୀ ମୁହଁମୁହଁ
ହେବା ସହ ପରିଷରକୁ ଦେଖେ
ଥାନା ଅନ୍ତରେ ପଦ୍ଧତିକେଶରପୁର
ପଥର ଓ କାହା ବେଳେ ମାଡ଼
କେଳାଯାଇ ଅଶାକ ହୋଇପାରୁ
ବରଯାର ଗୋଷ୍ଠୀ ସଂଘର୍ଷ
ଘୟଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସମସ୍ୟାର ପ୍ଲାଯା
ମିଳିଥିଲା ଦେବେ ଏଥରେ ୧୦୨
ସମାଧାନ ହୋଇପାର ନାହିଁ
ଉଚ୍ଚ ଆହାତ ହୋଇଥାବେଳେ
କେତେକଙ୍କୁ ଉଠାଇ ଆଣି

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୦
(ସ୍ଵାମୀକାନ୍ତ ବେହେରା)
ମୁହଁମୁହଁ ବିବାଦକୁ ନେଇ ମଞ୍ଚେର
ଥାନା ଅନ୍ତରେ ପଦ୍ଧତିକେଶରପୁର
ପଥର ଓ କାହା ବେଳେ ମାଡ଼
କେଳାଯାଇ ଅଶାକ ହୋଇପାରୁ
ବରଯାର ଗୋଷ୍ଠୀ ସଂଘର୍ଷ
ଘୟଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସମସ୍ୟାର ପ୍ଲାଯା
ମିଳିଥିଲା ଦେବେ ଏଥରେ ୧୦୨
ସମାଧାନ ହୋଇପାର ନାହିଁ
ଉଚ୍ଚ ଆହାତ ହୋଇଥାବେଳେ
କେତେକଙ୍କୁ ଉଠାଇ ଆଣି

ପଚାରାତରକା କହୁଛି। ସଂଘର୍ଷ
ପଚାର ଖଳନୀୟକୁ ଧରିବା
ସହ କଢ଼ା କାର୍ଯ୍ୟାବ୍ସ୍ଥାନ ପାଇଁ
ତୁମ୍ଭି ସିଂହାସନ ଦେଇଛନ୍ତି। ଏପରେ
ଗିରଥ ଭୟରେ ରାତି
ଅଧରେ ଗାଁ ଅଧିକ ଲୋକେ
ଘର ତାଳା ପକାଇ କେହିଆଏତେ
ପଳାଇଥିବାରୁ ଗାଁ ପ୍ରାଣ ଶୁନ୍ମଶାନ
ଲାଗୁଛି। ସେହିପରି ରାତିର
ଘଣଶାକୁ ନେଇ ଉପରବାର ସକାଳେ
ଯେମିତି କୌଣସି ଅପ୍ରାକିର
ପରିଷ୍ଠିତ ନ ଉପୁରେ, ସେମେଳେ
ପୋଲିସ ପୋର୍ଟ ଗାଁ କରି ରହିଛି।
ଏହା ଭିତରେ ଦୁଇ ସାହିତ୍ୟରେ
ହୋଇଥିବା ଦେଖା ପଥର ଓ
କାତ ବୋଲେ ମାତ୍ର ସିଂହିତେଜି
ପୁରେଇ ସାମାଜିକ ଆସିଛି। ଏହାକୁ
ନେଇ ପୋଲିସ ସଂଘର୍ଷକାରୀଙ୍କୁ
ଚିନ୍ତା କରିବାକୁ ଦେଖା କରୁଥିଲେ
ମଧ୍ୟ କାହାକୁ ଗିରଥ କରି ନ ଥିବା
ମୁହଁମୁହଁ ମିଳିଛି।

ଲାଗି ରହିଛି। ଘଣା ପରେ
ଗାଁରେ ୨ ପାହୁନ ଫେର୍ଦ୍ଦ
ପୁରେଇ କରାଯିବା ସହ ନିଜେ
ତୁମ୍ଭି ପତକ ସିଂହାସନ କରିଥିଲେ। ତେବେ ରବିବାର ତୁମ୍ଭି
ନିଯନ୍ତ୍ରଣାଧିକାର ରହିଛି। ଗୋଷ୍ଠୀ
ସଂଘର୍ଷ ପଚାର କାରଣ ଲାଗିବା
କୌଣସି କାରଣକୁ ନେଇ ମୁହଁମୁହଁ
ପରିଷ୍ଠିତ କରିବାକୁ ଦେଖାଇଛି। କେତେକଙ୍କୁ ପାଇଁ
କରିବାକୁ ଦେଖାଇଛି। କେତେକଙ୍କୁ ପାଇଁ

ଶ୍ରୀ ସମ୍ପାଦିତ ପୋଲିସ ପାଇଁ ବ୍ୟାଳେଞ୍ଜ୍

ଗୋଷ୍ଠୀ ସଂଘର୍ଷକୁ ନେଇ
ପଦ୍ଧତିକେଶରପୁର ସବୁବେଳେ
ଚର୍କେରେ ରହିଥାଏଇଛି। ଗୋଟିଏ
ଘଣଶାକୁ ପରେ ପୂର୍ବ ବିବାଦ
ଓ ଘଣଶାକୁ ଯୋଡ଼ି ଯାଇଛି।
ହେଲେ ସମ୍ପର୍କ ପ୍ରକରତ କାରଣ
ଶାକି ପେରାଇ ଅଣିବାକୁ ଘଣଶାକ
ପରେ ପୋଲିସ, ପ୍ରଶାସନ ଓ
ବିଜିନ ସଙ୍ଗଠନ ଉପରେ କରିବା
କରିବାକୁ ଦେଖାଇଛି। ହେଲେ
କରିବାକୁ ଦେଖାଇଛି। କରିବାକୁ
ଦେଖାଇଛି। କରିବାକୁ ଦେଖାଇଛି।

ନିରାହ ଲୋକ, ମହିଳା ଓ ଶିଶୁ
ଜୀବନ ଉପରେ ହେଲେପତ୍ରରେ
କୁହାଯାଇଛି। ଅଧିକମାତ୍ର
ପଦ୍ଧତିକେଶରପୁରରେ
ଶାକି ପେରାଇ ଅଣିବାକୁ ଘଣଶାକ
ପରେ ପୋଲିସ, ପ୍ରଶାସନ ଓ
ବିଜିନ ସଙ୍ଗଠନ ଉପରେ କରିବା
କରିବାକୁ ଦେଖାଇଛି। ହେଲେ
କରିବାକୁ ଦେଖାଇଛି। କରିବାକୁ
ଦେଖାଇଛି। କରିବାକୁ ଦେଖାଇଛି।

ନିରାହ ଲୋକ, ମହିଳା ଓ ଶିଶୁ
ଜୀବନ ଉପରେ ହେଲେପତ୍ରରେ
କୁହାଯାଇଛି। ଅଧିକମାତ୍ର
ପଦ୍ଧତିକେଶରପୁରରେ
ଶାକି ପେରାଇ ଅଣିବାକୁ ଘଣଶାକ
ପରେ ପୋଲିସ, ପ୍ରଶାସନ ଓ
ବିଜିନ ସଙ୍ଗଠନ ଉପରେ କରିବା
କରିବାକୁ ଦେଖାଇଛି। ହେଲେ
କରିବାକୁ ଦେଖାଇଛି। କରିବାକୁ
ଦେଖାଇଛି। କରିବାକୁ ଦେଖାଇଛି।

ନିରାହ ଲୋକ, ମହିଳା ଓ ଶିଶୁ
ଜୀବନ ଉପରେ ହେଲେପତ୍ରରେ
କୁହାଯାଇଛି। ଅଧିକମାତ୍ର
ପଦ୍ଧତିକେଶରପୁରରେ
ଶାକି ପେରାଇ ଅଣିବାକୁ ଘଣଶାକ
ପରେ ପୋଲିସ, ପ୍ରଶାସନ ଓ
ବିଜିନ ସଙ୍ଗଠନ ଉପରେ କରିବା
କରିବାକୁ ଦେଖାଇଛି। ହେଲେ
କରିବାକୁ ଦେଖାଇଛି। କରିବାକୁ
ଦେଖାଇଛି। କରିବାକୁ ଦେଖାଇଛି।

ନିରାହ ଲୋକ, ମହିଳା ଓ ଶିଶୁ
ଜୀବନ ଉପରେ ହେଲେପତ୍ରରେ
କୁହାଯାଇଛି। ଅଧିକମାତ୍ର
ପଦ୍ଧତିକେଶରପୁରରେ
ଶାକି ପେରାଇ ଅଣିବାକୁ ଘଣଶାକ
ପରେ ପୋଲିସ, ପ୍ରଶାସନ ଓ
ବିଜିନ ସଙ୍ଗଠନ ଉପରେ କରିବା
କରିବାକୁ ଦେଖାଇଛି। ହେଲେ
କରିବାକୁ ଦେଖାଇଛି। କରିବାକୁ
ଦେଖାଇଛି। କରିବାକୁ ଦେଖାଇଛି।

ନିରାହ ଲୋକ, ମହିଳା ଓ ଶିଶୁ
ଜୀବନ ଉପରେ ହେଲେପତ୍ରରେ
କୁହାଯାଇଛି। ଅଧିକମାତ୍ର
ପଦ୍ଧତିକେଶରପୁରରେ
ଶାକି ପେରାଇ ଅଣିବାକୁ ଘଣଶାକ
ପରେ ପୋଲିସ, ପ୍ରଶାସନ ଓ
ବିଜିନ ସଙ୍ଗଠନ ଉପରେ କରିବା
କରିବାକୁ ଦେଖାଇଛି। ହେଲେ
କରିବାକୁ ଦେଖାଇଛି। କରିବାକୁ
ଦେଖାଇଛି। କରିବାକୁ ଦେଖାଇଛି।

ନିରାହ ଲୋକ, ମହିଳା ଓ ଶିଶୁ
ଜୀବନ ଉପରେ ହେଲେପତ୍ରରେ
କୁହାଯାଇଛି। ଅଧିକମାତ୍ର
ପଦ୍ଧତିକେଶରପୁରରେ
ଶାକି ପେରାଇ ଅଣିବାକୁ ଘଣଶାକ
ପରେ ପୋଲିସ, ପ୍ରଶାସନ ଓ
ବିଜିନ ସଙ୍ଗଠନ ଉପରେ କରିବା
କରିବାକୁ ଦେଖାଇଛି। ହେଲେ
କରିବାକୁ ଦେଖାଇଛି। କରିବାକୁ
ଦେଖାଇଛି। କରିବାକୁ ଦେଖାଇଛି।

ନିରାହ ଲୋକ, ମହିଳା ଓ ଶିଶୁ
ଜୀବନ ଉପରେ ହେଲେପତ୍ରରେ
କୁହାଯାଇଛି। ଅଧିକମାତ୍ର
ପଦ୍ଧତିକେଶରପୁରରେ
ଶାକି ପେରାଇ ଅଣିବାକୁ ଘଣଶାକ
ପରେ ପୋଲିସ, ପ୍ରଶାସନ ଓ
ବିଜିନ ସଙ୍ଗଠନ ଉପରେ କରିବା
କରିବାକୁ ଦେଖାଇଛି। ହେଲେ
କରିବାକୁ ଦେଖାଇଛି। କରିବାକୁ
ଦେଖାଇଛି। କରିବାକୁ ଦେଖାଇଛି।

ନିରାହ ଲୋକ, ମହିଳା ଓ ଶିଶୁ
ଜୀବନ ଉପରେ ହେଲେପତ୍ରରେ
କୁହାଯାଇଛି। ଅଧିକମାତ୍ର
ପଦ୍ଧତିକେଶରପୁରରେ
ଶାକି ପେରାଇ ଅଣିବାକୁ ଘଣଶାକ
ପରେ ପୋଲିସ, ପ୍ରଶ

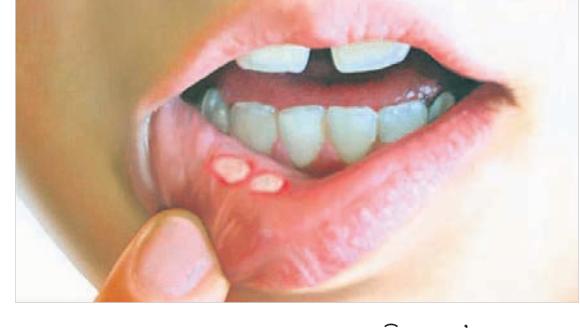
ହୃଦ୍ରୋଗ ଆଶଙ୍କା ଦୂର କରେ ତତ୍କା ଫଳମୂଳ

ତତ୍କା ଫଳମୂଳ ଆମ ଶରାର ପାଇଁ କେତେ ଉପକାରୀ ତାହା କହିବା ବାହୁଦ୍ୟାକ୍ରୁ। କରଣ ଏଷୁଦ୍ଧିତର ଅନେକ ପ୍ରକାର ଜିମିନି କରି ରହିଛି। ଯଦି ଏହାକୁ ଆମେ ଦେବନନ୍ଦିନ ଖାଦ୍ୟ ତାଳିକାରେ ସାମିଲ କରିବା, ତେବେ ନିକରୁ ଅନେକାଂଶରେ ସୁଖ ରଖୁଥିବା। ଏହି ତାଳିକାରେ ନିକରେ ଆଉ ଏକ କଥାକୁ ଯୋଡ଼ାଇବାକିଛି। ଏକ ସଦ୍ୟତମ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ନିମିତ୍ତ ତତ୍କା ଫଳମୂଳ ଖାଲିଲେ ତାହା ହୃଦ୍ରୋଗ ଆଶଙ୍କାକୁ କେତେକାଂଶରେ ଦୂର କରିଥାଏ। ସିରଜ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ପୁଷ୍ଟିବିଜ୍ଞାନମାନେ ଏକ ଗବେଷଣାରୁ ଏକଥା ଜାଣିପାରିଛନ୍ତି। ଏହି ସମୟରେ ସେମାନେ ଗବେଷଣା ପରିସରକୁ ବର୍ଣ୍ଣମାନକୁ ପ୍ରତିବନ୍ଦ ତତ୍କା ଫଳମୂଳ ଖାଲିବାକୁ ଦେଇଛନ୍ତି। ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ଅନ୍ତରାଳରେ ସେମାନକର ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପରାସ୍ତ କରାଯିବା ପରାସ୍ତ କରିବାକୁ ଏଥରେ ଏକଥା ଜଣାପଡ଼ିଥିଲା ଯେ, ଏଥରେ ଏକଳ ତତ୍କା ରହିଛି, ଯାହା ହୃଦ୍ରୋଗ ପରି ମାରାମ୍ବକ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ସମୟରୁ କେତେକାଂଶରେ ଦୂରେଇ ଦେଇଥାଏ। ଏହା ସହ ସୁରୁବେଳେ ତତ୍କା ଫଳମୂଳ ଖାଲିବାକୁ ନିମିତ୍ତ ବ୍ୟାଯାମ କରିବାକୁ ସାମାନ୍ୟ ପରାସ୍ତ କରିବାକୁ ଦେଇଥାଏ।



ପାଟିରେ ଘା' : କାରଣ, ପ୍ରତିକାର

ପାଟିରେ ଘା' ହେଲେ ତାହାକୁ ହାଲୁକା ଭାବରେ ନିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଏତିଲି ସମୟା ଦେଖାଦେଲେ ପ୍ରକାର ତାଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରି ଟିକ୍କିଯା କରାଇ ନିଅନ୍ତୁ। କାରଣ ଏହାକୁ ଅବହେଳା କଲେ ତାହା ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଆଉ କେତେକ ସାଥ୍ୟ ସମୟାକୁ ଡାକି ଆଶିଆସ ଏବଂ ତାହାର ଟିକ୍କିଯା ପାଇଁ ଅଯଥା ଖର୍ଚ୍ଚ ହେବାକୁ ପଡ଼େ। ପାଟିରେ ଘା' ହେବାର କେତେକ ପ୍ରମାଣ କାରଣ ରହିଛି। ଆମ ଶରାରରେ ଭିତାନିନ୍ ବି ମୁଣ୍ଡ ଉପାଦାନ (ବି-୧, ବି-୨, ବି-୩ ଏବଂ ବି-୪)ର ଅଭାବ ଯେବେବେଳେ ଘଟେ, ତାହା ପାଟିରେ ଘା' ହେବାର କାରଣ ସାମାନ୍ୟ ପରାସ୍ତ କରିବା ନିଶ୍ଚିତ ଜାରି। ଯେବେଳେ ଏହା ଅସହିତ ରହେ, ତିର ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ଶୁଣ୍ଡଳା ରହେ କିମ୍ବା ପାଟିରୁ କମ୍ବା ଲାକ ବାହାରେ ଏପରି ସମୟା ଦେଖାଯିବାର ଯେବେଳେ ଆଶଙ୍କା ରହିଛି। ବେଳେବେଳେ ଅତ୍ୟଧିକ ରାଗ ଏବଂ



ମସଲାମୁଣ୍ଡ ଖାଦ୍ୟ ଖାଲିବା ସାରା ମଧ୍ୟ ପାଟିରେ ଘା' ହୋଇଥାଏ। ସବୁଠାରୁ ରୁହନ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା, ରୁଖ୍ଜାଗାପାଯ ନିଶାପ୍ରବ୍ୟ ସବୁବେଳେ ସେବନ କଲେ ସେଥିମୋରୁ ପାଟିରେ ଘା' ହେବାର ଯେବେଳେ ଆଶଙ୍କା ରହିଛି। କେବଳ ସେତିକୁ ପ୍ରମାଣ କରି ଆଶଙ୍କା ରହିଛି। ତେବେ ଏଥରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାକୁ ହେବାର କାରଣ ସାମାନ୍ୟ ପରାସ୍ତ କରିବା ନିଶ୍ଚିତ ଜାରି।



ଭାରତରେ ନାଇଟ୍ରେସ୍‌ଟ୍ ଅନ୍ତର୍ଭାବ ନିର୍ମାଣ

“ଗ୍ରୋବାଲ କାର୍ବନ ପ୍ରୋକେକ୍ଟ ପ୍ରକାଶ କରିଥିବା ତଥ୍ୟ ଅନୁଯାୟୀ ମନ୍ଦ୍ରଷ୍ୟକୃତ ନାଇଟ୍ରେସ୍‌ଟ୍ ଅନ୍ତର୍ଭାବରେ ଯୋଗୁ ଜାଗଟିକ ଉପରେ ବର୍ଷାକୁ ବ୍ୟାପକ ଉପରେ ଏହାକୁ କରିବାକୁ କରିବାକୁ ପାଇଁ ଏହା ୦.୮ କିମ୍ବା ଥିବା ବେଳେ ତାଜନା ପାଇଁ ୧.୩, ଆମେରିକା ପାଇଁ ୧.୭, ବ୍ରାଜିଲ ପାଇଁ ୨.୪ ଏବଂ ୧.୫ କିମ୍ବା ଥିବା ବେଳେ ତାଜନା ପାଇଁ ୧.୩, ଆମେରିକା ପାଇଁ ୧.୭, ବ୍ରାଜିଲ ପାଇଁ ୨.୪ ଏବଂ ୧.୫ କିମ୍ବା ଥିବା ପାଇଁ ୧.୩ କିମ୍ବା ଅଛି। ରିପୋର୍ଟରେ ପୁନର୍ଶ ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି ଯେ, ଗତ ଦଶବରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମ୍ମାନ ନାଇଟ୍ରେସ୍‌ଟ୍ ଅନ୍ତର୍ଭାବ ନିର୍ମାଣ କରିବା ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ହୋଇଛି।”



ଇଂ. ମାୟାଧର ସ୍ଵାର୍ଜ



ଅକ୍ଷାଙ୍କର ଉପରେ ହେଉଛି ମନ୍ଦ୍ରଷ୍ୟକୃତ ଏବଂ ଅବଶିଷ୍ଟ ହେଉଛି ପ୍ରକାରିକା। ଏହା କୃଷି, ପରିବହନ, ଶିଳ୍ପ ଅନ୍ୟ କେତେକ କାରଣ କରିବାକୁ ପାଇଁ ବାହୁଦ୍ୟକାରୀ ବ୍ୟାପକ ଉପରେ ଏହାକୁ କରିବାକୁ କରିବାକୁ ପାଇଁ ଏହା ୦.୮ କିମ୍ବା ଥିବା ବେଳେ ତାଜନା ପାଇଁ ୧.୩, ଆମେରିକା ପାଇଁ ୧.୭, ବ୍ରାଜିଲ ପାଇଁ ୨.୪ ଏବଂ ୧.୫ କିମ୍ବା ଥିବା ପାଇଁ ୧.୩ କିମ୍ବା ଅଛି। ରିପୋର୍ଟରେ ପୁନର୍ଶ ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି ଯେ, ଗତ ଦଶବରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମ୍ମାନ ନାଇଟ୍ରେସ୍‌ଟ୍ ଅନ୍ତର୍ଭାବ ନିର୍ମାଣ କରିବା ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ହୋଇଛି।”

ସାଇଂସ୍ ସୁଚନା

ସହ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ଅନ୍ତରାଳରେ ତାଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରିବାକୁ ଆବଶ୍ୟକ ହେଉଛି। ଏହା କରିବାକୁ କରିବାକୁ ପାଇଁ ଏହା ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ହେଉଥାଏ।

►ଖାଦ୍ୟ ଖାଲିଯାଇବା ପରେ କୋଲୁ ବ୍ରିକ୍ସ କିମ୍ବା ଆପଣଙ୍କୁ ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ବାହାରେ କାମ କରିବାକୁ ପଢ଼ିବି, ଯେବେଳେ ବସନ୍ତ ଏବଂ ଶତାବ୍ଦୀ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ପାଇଁ ଏହା ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ହେଉଥାଏ।

►ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସୁଖ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବ୍ୟାଯାମ କରିବାକୁ କରିବାକୁ ପାଇଁ ଏହା ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ହେଉଥାଏ।

►ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ କରିବାକୁ ପାଇଁ ଏହା ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ହେଉଥାଏ।

►ବ୍ୟାଯାମ କରିବାକୁ କରିବାକୁ ପାଇଁ ଏହା ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ହେଉଥାଏ।

►ବ୍ୟାଯାମ କରିବାକୁ କରିବାକୁ ପାଇଁ ଏହା ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ହେଉଥାଏ।

ଜାଣିରଖଣ୍ଡ

ଯେଉଁ ରହୁ ହେଉ ନା କାହିଁ ଖାଦ୍ୟପେଯ ପ୍ରତି ସବୁବେଳେ ସତକ ରୁହନ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରକାରିକା ଏବଂ ଅବଶିଷ୍ଟ ଅନେକ ଉପରେ ଏହା କରିବାକୁ ପାଇଁ ଏହା ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ହେଉଥାଏ। ଯାହା ସହକରେ ହେବାର କାରଣ ହେବାର କାରଣ ହେବାର କାରଣ ହେବାର କାରଣ ହେବାର କାରଣ ହେବ

