



ଶାହକ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତାରେ ଉଚ୍ଚଶ୍ରମୀୟ କମିଟି

# ଓଡ଼ିଶା ଭାସ୍କର

ODISHA BHASKAR

ଯାହା ଆପଣଙ୍କ ଜାଣି କହେ

facebook.com/odishabhaskar  
twitter.com/odishabhaskar  
GET IT ON Google Play  
Download on the App Store



କଟି ମର୍ତ୍ତ୍ୟ 'ଚୋର' ଲେଖାଥିବାରୁ ରାଜିଲେ ତମକୁ

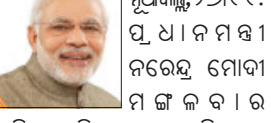
RNI Regd. No. ORI ORI 2004/12956 Postal Regd. No. BN/294/21-232 Published Simultaneously from Bhubaneswar, Angul & Berhampur. www.odishabhaskar.com

ଏକବିଂଶତମ ବର୍ଷ ସଂଖ୍ୟା-୨୩୮ Vol. 21 No-238 27 NOVEMBER 2024 WEDNESDAY BHUBANESWAR ବୁଧବାର, ୨୭ ନଭେମ୍ବର ୨୦୨୪ ପୃଷ୍ଠା-୮ ମୂଲ୍ୟ: ୧.୦୦

### ସଂକ୍ଷେପରେ...

ସମ୍ବିଧାନ ଦିବସରେ

ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ଶୁଭେଚ୍ଛା



ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୬ ନଭେମ୍ବର: ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦୀ ମଙ୍ଗଳ ଦିନ ସମ୍ବିଧାନ ଦିବସ ଉପଲକ୍ଷେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ଶୁଭେଚ୍ଛା ଜଣାଇଛନ୍ତି। ସେହିପରି ମିଡିଆ ପୋଷ୍ଟ 'ଏକ'ରେ ମୋଦୀ ଲେଖିଛନ୍ତି ଯେ ଭାରତୀୟ ସମ୍ବିଧାନର ୭୫ତମ ବାର୍ଷିକୀ ଉପଲକ୍ଷେ ସମ୍ବିଧାନ ଦିବସ ଅବସରରେ ସମସ୍ତ ଦେଶବାସୀଙ୍କୁ ବହୁତ ବହୁତ ଶୁଭାକାଂକ୍ଷା।

### ସୁଜାତା କାର୍ତ୍ତିକେୟନଙ୍କ ଛୁଟି ଆବେଦନ ଖାରଜ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୬ ନଭେମ୍ବର (ଭାସ୍କର ନ୍ୟୁଜ୍): ବରିଷ୍ଠ ଆଇଏସଏଏ ଅଧିକାରୀ ସୁଜାତା କାର୍ତ୍ତିକେୟନଙ୍କର ଛୁଟି ଆବେଦନକୁ ଖାରଜ କରିଛନ୍ତି ରାଜ୍ୟ ସରକାର। ସେ ଆଉ ୬ ମାସ ଛୁଟିପାଇଁ ଆବେଦନ କରିଥିଲେ। ସାଧାରଣ ପ୍ରଶାସନ ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ତାଙ୍କ ଆବେଦନକୁ ଖାରଜ କରାଯିବା ସହ ୨୭ ତାରିଖରେ ତାଙ୍କ ଛୁଟିରେ ଯୋଗଦେବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଛି। ସୂଚନାଯୋଗ୍ୟ ଯେ ଗତ ମଇ ୩୧ ରୁ ସୁଜାତା ୬ ମାସ ଛୁଟିରେ ରହିଥିଲେ।

## ୧୨,୧୫୬ କୋଟିର ଅତିରିକ୍ତ ବଜେଟ୍ ଉପସ୍ଥାପନ କଲେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ସୁଭଦ୍ରା ପାଲ୍ ୧୧୯୬ କୋଟି



### କାହାପାଇଁ କେତେ?

ବିଭାଗ	ଅତିରିକ୍ତ ବ୍ୟୟବରାଦ (କୋଟିରେ)
ସ୍ୱରାଷ୍ଟ୍ର	୧୩୫୨
ସାଧାରଣ ପ୍ରଶାସନ	୩୪
ରାଜସ୍ୱ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ	୯୯
ଅର୍ଥ	୧୭୫୦
ନିର୍ମାଣ	୨୭୭
ବିଦ୍ୟାଳୟ ଓ ଗଣଶିକ୍ଷା	୧୧୧୪
ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ	୧୫୩୦
ଗୃହନିର୍ମାଣ ଓ ପୌର ଇନ୍ଦ୍ରିୟ	୧୦୦୦
କଳସମ୍ପଦ	୩୪୭
ଗ୍ରାମ୍ୟ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ	୪୧୩
ମହିଳା ଓ ଶିଶୁ ବିକାଶ	୧୨୩୦
ଉଚ୍ଚଶିକ୍ଷା	୩୦୫

କରାଯାଇଥିବା ସୂଚନା ମିଳିଛି। ସେହିପରି ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ପ୍ରବାସୀ ଭାରତୀୟ ଦିବସ ଆୟୋଜନ ପାଇଁ ୧୨.୧୫୬ କୋଟିର ଅତିରିକ୍ତ ବଜେଟ୍ ଉପସ୍ଥାପନ କରାଯାଇଛି। ଏଥିରେ ସୁଭଦ୍ରା ଯୋଜନା ପାଇଁ ସର୍ବୋଚ୍ଚ ଅଧିକ ବ୍ୟୟ ଅଟେ କରାଯାଇଛି। ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ଏହି ମହତ୍ୱାକାଂକ୍ଷୀ ଯୋଜନା ପାଇଁ ୨୧୯୯ କୋଟିର ବ୍ୟୟବରାଦ

ହୋଇଥିବାବେଳେ ଯୋଜିତ ସେସନ ଓ ଫାଣ୍ଡିରେ ସିପିଏଲ୍ ପାଇଁ ୫୧ କୋଟି ଟଙ୍କା, ଶ୍ରୀମନ୍ଦିର ପରିଚ୍ଛାପାଳ ବିଦ୍ୟୁତି ସୁବିଧା ବିକାଶ ପାଇଁ ୨୬ କୋଟି ଟଙ୍କାର ବ୍ୟୟବସ୍ତୁ କରାଯାଇଛି। ଅର୍ଦ୍ଧଶତ ବିଭାଗର ଆଧୁନିକୀକରଣ ଓ ସମ୍ପ୍ରସାରଣ ପାଇଁ ୧୨୦ କୋଟି ବ୍ୟୟବରାଦ ହୋଇଥିବାବେଳେ ବନ୍ୟା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଓ ଭେଜେଲ ପାଇଁ ୬୬ କୋଟି, ମଧୁବାଲୁ ଯେନସନ ଯୋଜନାରେ ୩୬୮ କୋଟି, ଗୋପବନ୍ଧୁ ଜନଆରୋଗ୍ୟ ଯୋଜନା ପାଇଁ ୬୪୪ କୋଟି ଟଙ୍କାର ବ୍ୟୟବସ୍ତୁ ହୋଇଛି। ବିଭିନ୍ନ ନିଯୁକ୍ତି ପରାମ୍ପରା ଆୟୋଜନ ପାଇଁ ୧୫ କୋଟି ଟଙ୍କାର ବ୍ୟୟବସ୍ତୁ କରାଯାଇଛି। କୋଠଭୋଗ ଦାନ ଯୋଜନା ପାଇଁ ୧୫ କୋଟି ଟଙ୍କାର ଅନୁଦାନ ବ୍ୟୟବସ୍ତୁ ହୋଇଥିବାବେଳେ ଶ୍ରୀକାଳୀନଗର ଉପରକ୍ଷ୍ମ ଯାଜନସୁବିଧାକୁ ଦଳତାପତ୍ତିକୁ କ୍ଷତିପୂରଣ ବାବଦରେ ୧୨ କୋଟି ଟଙ୍କା ପ୍ରଦାନ ବ୍ୟୟବସ୍ତୁ ହୋଇଛି। ଓଡ଼ିଶା ବିଧାନସଭାର କୋଠା ନିର୍ମାଣ ପାଇଁ ୬ କୋଟି ଟଙ୍କା ବରାଦ ହୋଇଥିବାବେଳେ ରାଜ୍ୟର ମାଧ୍ୟମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ

### ଅତିରିକ୍ତ ବଜେଟ୍ ପାଇଁ ବ୍ୟୟବରାଦ

ବ୍ୟୟର ପ୍ରକାର	ମୋଟ ବ୍ୟୟବରାଦ
ପ୍ରଶାସନିକ ବ୍ୟୟ	୧୬୮୫ କୋଟି
କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ବ୍ୟୟ	୧୦,୧୫୫ କୋଟି
ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପ୍ରଶମନ ପାଣ୍ଠି	୧୨୦ କୋଟି
ରାଜ୍ୟ ବଜେଟ୍ ରୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତର	୧୯୬ କୋଟି
ମୋଟ	୧୨,୧୫୬ କୋଟି

## ସମ୍ବିଧାନ ଦିବସରେ ରାଷ୍ଟ୍ରପତିଙ୍କ ଉଦ୍‌ବୋଧନ ସମ୍ବିଧାନ ହେଉଛି ସାଧାରଣତନ୍ତ୍ର ମଜବୁତ ଆଧାର



ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୬ ନଭେମ୍ବର: ଆମ ସମ୍ବିଧାନ ହେଉଛି ଆମ ଗଣତାନ୍ତ୍ରିକ ସାଧାରଣତନ୍ତ୍ର ମଜବୁତ ଆଧାର। କାର୍ଯ୍ୟପାଳିକା, ବିଧାନପାଳିକା ଓ ନ୍ୟାୟପାଳିକା ତଥା ସମସ୍ତ ନାଗରିକଙ୍କ ସର୍ବୋଚ୍ଚ ଅଂଶୁରୁ ଆମର ସାମ୍ବିଧାନିକ ଆଦର୍ଶକୁ ଶକ୍ତି ମିଳିଥାଏ ବୋଲି କହିଛନ୍ତି ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଡ୍ରୱପଦୀ ମୁର୍ମୁ। ମଙ୍ଗଳବାର ସଂସଦ ଭବନର ସେଣ୍ଟ୍ରାଲ ହଲରେ ସମ୍ବିଧାନ ପ୍ରଣୟନର ୭୫ ବର୍ଷ ପୂର୍ତ୍ତି ସମାରୋହରେ ଯୋଗ ଦେଇ ଶ୍ରୀମତୀ ମୁର୍ମୁ କହିଥିଲେ ଯେ ୭୫ ବର୍ଷ ପୂର୍ବେ ଆଜିର ଦିନରେ 'ସମ୍ବିଧାନ ସଦନ'ର ଏହି ସେଣ୍ଟ୍ରାଲ ହଲରେ ସମ୍ବିଧାନ ସଭା ଏକ ନୂଆ ସାଧାରଣ ଦେଶ ପାଇଁ ସମ୍ବିଧାନ ପ୍ରଣୟନର ବିଶାଳ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ କରିଥିଲା। ସେହି ସମ୍ବିଧାନ ସଭା ମାଧ୍ୟମରେ ଆମେ ଭାରତର ଜନସାଧାରଣ ଏହି ସମ୍ବିଧାନକୁ ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲୁ, ପ୍ରଣୟନ କରିଥିଲୁ ଏବଂ ନିଜକୁ ସମର୍ପିତ କରିଥିଲୁ। ରାଷ୍ଟ୍ରପତି କହିଛନ୍ତି, ଆମ ସମ୍ବିଧାନ ହେଉଛି ଆମ ଗଣତାନ୍ତ୍ରିକ ସାଧାରଣତନ୍ତ୍ର ମଜବୁତ ଆଧାର। ଆମ ସମ୍ବିଧାନ ଆମର ସାମ୍ବିଧାନିକ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସମ୍ମାନକୁ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରେ। ରାଷ୍ଟ୍ରପତି କହିଛନ୍ତି ଯେ ସାଧାରଣତା ୭୫ ବର୍ଷ ପୂର୍ତ୍ତି ଅବସରରେ ସମସ୍ତ ନାଗରିକ 'ଆଜାଦା କା' • ପୃଷ୍ଠା ୫ ଦେଖନ୍ତୁ

**ଶ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦୀ**  
ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ

**ଶ୍ରୀ ମୋହନ ଚରଣ ମାଝୀ**  
ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ, ଓଡ଼ିଶା

## ୯୪୧ ଜଣ ନବନିଯୁକ୍ତ ଅଗ୍ନିଯୋଦ୍ଧାଙ୍କର ନିଯୁକ୍ତି ସମାରୋହ

**ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି**  
**ଶ୍ରୀ ମୋହନ ଚରଣ ମାଝୀ**  
ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ, ଓଡ଼ିଶା

**ସମ୍ମାନିତ ଅତିଥି**  
**ଶ୍ରୀ ଜନକ ବର୍ଦ୍ଧନ ସିଂଦେଓ** ଓ **ଶ୍ରୀମତୀ ପ୍ରଭାତୀ ପରିଡ଼ା**  
ଉପମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ, ଓଡ଼ିଶା

**ଶ୍ରୀ ବାବୁ ସିଂ**  
ବିଧାୟକ, ଏକାମ୍ର-ଭୁବନେଶ୍ୱର

୨୭ ନଭେମ୍ବର, ୨୦୨୪  
କୃଷି ଶିକ୍ଷା ସଦନ, ଓୟୁଏଟି ପରିସର, ଭୁବନେଶ୍ୱର

ଓଡ଼ିଶା ଅଗ୍ନିଶମ ଓ ଜରୁରୀକାଳୀନ ସେବା, ଗୃହରକ୍ଷା ଓ ବ୍ୟୋମବିକ ସେବା  
ଗୃହ ବିଭାଗ, ଓଡ଼ିଶା ସରକାର

DSP - 228  
OIPR 12146/13/0004/2425

## ଅବାସ୍ତବ ରିଟର୍ଣ୍ଣର ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ଦେଉଥିବା ଯୋଜନାରେ ଆପଣ ଟଙ୍କା ହରେଇଛନ୍ତି କି?

### ସଚେତ ପୋର୍ଟାଲରେ ଆର୍ଥିକ ମାମଲା ଜଡ଼ିତ ନିଜର ଅଭିଯୋଗ ଦାଖଲ କରନ୍ତୁ

- ଏହି ପୋର୍ଟାଲ ଆର୍ଥିକ ଅନିୟମିତତା ସମ୍ବନ୍ଧିତ ଅଭିଯୋଗ ଦାଖଲ କରିବା ପାଇଁ ସୂଚନା ଏବଂ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ।
- ସଚେତ ପୋର୍ଟାଲରେ ଦାଖଲ କରାଯାଇଥିବା ଅଭିଯୋଗକୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷଙ୍କ ପାଖକୁ ପଠେଇ ଦିଆଯାଏ।

ନିଜର ଅଭିଯୋଗକୁ <https://sachet.rbi.org.in> ରେ ଦାଖଲ କରନ୍ତୁ

ଆଇବିଆଇ କହେ...  
ସଚେତ ହୁଅନ୍ତୁ,  
ସୁରକ୍ଷିତ ରୁହନ୍ତୁ!

ଅଧିକ ସୂଚନା ପାଇଁ,  
<https://rbikehtahai.rbi.org.in/sachet> କୁ ଯାଆନ୍ତୁ

ଜନହିତରେ ଜାରି  
**ଭାରତୀୟ ରିଜର୍ଭ ବ୍ୟାଙ୍କ**  
RESERVE BANK OF INDIA  
www.rbi.org.in





हरियाणा सरकार

भागीदार प्रदेश  
ओडिशाभागीदार देश  
संयुक्त गणराज्य तंजानिया

यद्यदाचरति श्रेष्ठस्तत्तदेवेतरो जनः ।  
स यत्प्रमाणं कुरुते लोकस्तदनुवर्तते ॥

भगवद्गीता 3.21

# अन्तर्राष्ट्रीय गीता सहोत्सव 2024

28 नवम्बर - 15 दिसम्बर  
कुरुक्षेत्र, हरियाणा



## मुख्य कार्यक्रम

समय	स्थल	कार्यक्रम
<b>बृहस्पतिवार, 5 दिसम्बर</b>		
प्रातः 09:00	पुरुषोत्तमपुरा बाग, ब्रह्म सरोवर	गीता यज्ञ एवं गीता पूजन
प्रातः 11:15	पुरुषोत्तमपुरा बाग, ब्रह्म सरोवर	हरियाणा, भागीदार प्रदेश ओडिशा एवं सहभागी देश तंजानिया के पैवेलियन का शुभारम्भ
अपराह्न 12:30	श्रीमद्भगवद्गीता सदन, कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय	अन्तर्राष्ट्रीय गीता संगोष्ठी का उद्घाटन
सायं 05:00	पुरुषोत्तमपुरा बाग, ब्रह्म सरोवर	भजन संध्या एवं महाआरती
सायं 06:00	पुरुषोत्तमपुरा बाग, ब्रह्म सरोवर	सांस्कृतिक संध्या
<b>सोमवार, 9 दिसम्बर</b>		
अपराह्न 02:00	पुरुषोत्तमपुरा बाग, ब्रह्म सरोवर	संत सम्मेलन
<b>मंगलवार, 10 दिसम्बर</b>		
अपराह्न 02:00	पुरुषोत्तमपुरा बाग, ब्रह्म सरोवर	अखिल भारतीय देवस्थानम् सम्मेलन
<b>बुधवार, 11 दिसम्बर</b>		
प्रातः 9:00	गीता जन्मस्थली-ज्योतिस्वर एवं सनिहित सरोवर	श्रीमद्भगवद्गीता का सम्पूर्ण पाठ एवं गीता यज्ञ
प्रातः 10:00	श्रीम पाक, कुरुक्षेत्र	18000 विद्यार्थियों द्वारा गीता का वैश्विक पाठ
अपराह्न 02:00	श्रीमद्भगवद्गीता सदन, कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय	48 कोस तीर्थ सम्मेलन
अपराह्न 03:00	कुरुक्षेत्र विकास बोर्ड कार्यालय के सामने से	गीता शोभा यात्रा का प्रारम्भ
सायं 05:30	ब्रह्म सरोवर, सनिहित सरोवर एवं ज्योतिस्वर	दीपोत्सव
सायं 05:30	48 कोस कुरुक्षेत्र भूमि	तीर्थों पर दीपोत्सव
सायं 06:00	पुरुषोत्तमपुरा बाग, ब्रह्म सरोवर	गीता महाआरती एवं दीप दान
<b>28 नवम्बर - 15 दिसम्बर</b>		
प्रातः 09:00	ब्रह्म सरोवर	ख्याति प्राप्त शिल्पियों का संगम - शिल्प एवं सरस मेला
<b>5 - 11 दिसम्बर</b>		
प्रातः 09:00	पुरुषोत्तमपुरा बाग, ब्रह्म सरोवर	राज्य स्तरीय प्रदर्शनी-सूचना, जन संपर्क एवं भाषा विभाग, हरियाणा
प्रातः 09:00	ब्रह्म सरोवर	गीता पुस्तक मेला- हरियाणा ग्रंथ अकादमी के सौजन्य से
प्रातः 11:00	पुरुषोत्तमपुरा बाग, ब्रह्म सरोवर	हरियाणा एवं ओडिशा पैवेलियन में सांस्कृतिक कार्यक्रम
सायं 06:00	पुरुषोत्तमपुरा बाग, ब्रह्म सरोवर	सांस्कृतिक संध्या



“सभी देशवासियों को गीता जयंती की अनंत शुभकामनाएं। श्रीमद्भगवद्गीता सदियों से मानवता का मार्गदर्शन करती आई है। अध्यात्म और जीवन-दर्शन से जुड़ा यह महान ग्रंथ हर युग में पथ प्रदर्शक बना रहेगा।”

- नरेन्द्र मोदी



www.internationalgitamahotsav.in  
www.48koskurukshetra.com



InternationalGitaMahotsav









































ଆପଣ ଜାଣିଛନ୍ତି କି ଭୋଜନ ପରେ କାହିଁକି କୁହାଯାଏ। ଯଦି ଜାଣିଛନ୍ତି ଜାଣିନିଅନ୍ତୁ...। ହିନ୍ଦୁ ଶାସ୍ତ୍ର ଅନୁଯାୟୀ ଖାଦ୍ୟର ଆରମ୍ଭ ସର୍ବଦା ରାଗ କିମ୍ବା ଲୁଣିତ ହୋଇଥାଏ ଓ ଭୋଜନର ଶେଷ ମିଠାରେ ହୋଇଥାଏ। ସେଥିପାଇଁ ଶ୍ରୀମନ୍ଦିରରେ ମଧ୍ୟ କରାଯାଏ ମହାପ୍ରଭୁଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଭୋଜନ ପରେ ପୋଡ଼ିପିଠା ଅର୍ପଣ କରନ୍ତି ମହାଲକ୍ଷ୍ମୀ। ବୈଜ୍ଞାନିକ ଦୃଷ୍ଟି କୋଣରୁ ମଧ୍ୟ ସାଧାରଣତଃ ଭୋଜନ ପରେ ଖାଦ୍ୟ ନକା ଶୁଷ୍କ ହୋଇଯିବାରୁ ଆମକୁ ଶେଷ ଭାଗରେ ଚୋରୀ ଆମେ ପାଣି ପିଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରୁ। ମାତ୍ର ତାହାର କହିବାନୁସାରେ, ଖାଇବାର ଅଧ୍ୟାୟ ଯମ୍ୟନ୍ତ ପାଣି ପିଇବା ଅନୁଚିତ। ଏହା ଆମ ପାଚନକ୍ରିୟା ଉପରେ ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ। ଖାଇବା ପରେ କିଛି ମିଠା ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଖାଦ୍ୟ ଭଲ ଭାବେ ହଜମ ହୋଇଥାଏ ଓ ପାଣିର ଆବଶ୍ୟକତା ମଧ୍ୟ ଏତେଗା ପଡ଼ିନଥାଏ। ରାଗ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଯୋଗୁଁ ଆମ ଯେତେ ଭିତରେ ଥିବା ପାଚନତନ୍ତ୍ର ଠିକ୍ ଭାବରେ ସଞ୍ଚାଳିତ ହୋଇପାରିନଥାଏ। ତେଣୁ ଭୋଜନ ଶେଷରେ ଶେଷରେ ମିଠା ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଖାଦ୍ୟରେ ଥିବା ଅମ୍ଳର ତାତ୍ତ୍ୱ କମ୍ ହୋଇଥାଏ। ଫଳରେ ଏସିଡିଟି ବା କ୍ୱଳନ ହୋଇନଥାଏ ଓ ଖାଦ୍ୟ ଠିକ୍ ଭାବେ ହଜମ ହୋଇଥାଏ। ଏହି କାରଣରୁ ଆମକୁ ଖାଇବା ପରେ ମିଠା ଦିଆଯାଏ ।

## ନିୟମିତ ଖାଲି ପାଦରେ ଘାସ ଉପରେ ଚାଲିବୁ ପ୍ରିଲିଭ ଅନେକ ଫାଇଦା

ଚାଲିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷେ ହିତକର । କିନ୍ତୁ ଜାଣନ୍ତି କି ଘାସରେ ଚାଲିବା ଦୂରଗୁଣା ଲାଭଦାୟକ । ବିଶେଷକରି ସକାଳେ ଖାଲି ପାଦରେ ଘାସ ଉପରେ ଚାଲିବା ଦ୍ୱାରା ଅନେକ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ହୋଇଥାଏ । ସୁସ୍ଥ ରହିବା ପାଇଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟ ସହ ଶାରୀରିକ ଚଳପ୍ରଚଳ ମଧ୍ୟ ନିହାତି ଦରକାର । ବ୍ୟସ୍ତ ଜୀବନଶୈଳୀ ଯୋଗୁ ପ୍ରାୟ ଲୋକ ଖୁବ୍‌ଆଉଟ୍ ଓ ବ୍ୟାୟାମ କରିବାକୁ ସମୟ ବାହାର କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଏହି ପରିସ୍ଥିତିରେ ନିଜକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ପାଇଁ ଚାଲିବା ହିଁ ଏକମାତ୍ର ସହଜ ଉପାୟ । ଖାଲି ପାଦରେ ଘାସ ଉପରେ ଚାଲିବା ଦ୍ୱାରା ବହୁ ପ୍ରକାରର ଫାଇଦା ମିଳିଥାଏ ।

**ରକ୍ତଚାପ ଓ ପାଚନ ତନ୍ତ୍ର ସୁସ୍ଥ**  
ଏକ ଗବେଷଣା ଅନୁସାରେ ଧରିତ୍ରୀ ସହ ପାଦର ସିଧାସଳଖ ସମ୍ପର୍କ ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ଥିବା ସ୍ୱାୟତ୍ତବ୍ୟ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଓ ସର୍କିୟୁଲେଟିଭ ନିୟମିତ ହୋଇଥାଏ । ଫଳରେ ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରା, ହରମୋନ୍ ସ୍ତରଣ, ପାଚନତନ୍ତ୍ର ଓ ରକ୍ତଚାପ ଆଦି ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ରହିଥାଏ ।

**ପ୍ରବାହ କମାଏ :**  
ଖାଲି ପାଦରେ ୨ ଘଣ୍ଟା ଘାସରେ ଚାଲିବା ଦ୍ୱାରା ପ୍ରବାହ କମ୍ ହୋଇଥାଏ, ଯାହା ହୃଦୟ ରୋଗ, ଚାଲପ-୨ ମଧୁମେହ ଏବଂ କେତେକ ପ୍ରକାରର କର୍କଟର ରିଷ୍କ କମ୍ କରିଥାଏ ।

**ଚିକିତ୍ସା ଦ୍ୱାରା :**  
ଘାସରେ ଚାଲିବା ଦ୍ୱାରା ମନ ଶାନ୍ତ ହୋଇଥାଏ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ଚିକିତ୍ସା କମ୍ ରହିଥାଏ । ପ୍ରକୃତି ଓ



ଧରିତ୍ରୀ ସହ ଶରୀରର ସମ୍ପର୍କ ଦ୍ୱାରା ଚିକିତ୍ସା ଖର କମ୍ ରହିଥାଏ । ଫଳରେ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସୁଧାର ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

**ମୁହଁରେ ସୁଧାର ଆଣେ**  
ଖାଲି ପାଦରେ ଘାସରେ ଚାଲିବା ଦ୍ୱାରା ମନକୁ ଖୁସି ଓ ଆରାମ ମିଳିଥାଏ । ଘାସରେ ଚାଲିବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରୁ ଏଣ୍ଡୋର୍ଫିନ୍ ସ୍ତରଣରେ ହୋଇଥାଏ ।

**ସନ୍ତୁଷ୍ଟତା ମୁକ୍ତି ଦିଏ**  
ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରରେ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ପୁରୁଣା ଯନ୍ତ୍ରଣା ରହିଥାଏ । ତେବେ ନିୟମିତ ଖାଲି ପାଦରେ ଘାସରେ ଚାଲିବା ଦ୍ୱାରା ଫାଇଦା ମିଳିଥାଏ ।



ସାଉଥ ଫିଲ୍ମ ଜଗତରେ ଅଭିନୟ ଦକ୍ଷତା ସହିତ ବଲିଉଡରେ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ସ୍ଥାନ ହାସଲ କରିଥିବା ଅଭିନେତ୍ରୀ ତମନା ଭାଟିଆ ସୋସିଆଲ ମିଡିଆରେ ଏକ ଭିଡିଓ ଶେୟାର କରିଛନ୍ତି । ଏଥିରେ ସେ ରାଗିଥିବାର ଦେଖାଯାଇଛି । ଜନସଂଗ୍ରାମରେ ଏହି ଭିଡିଓ ଶେୟାର କରିବାବେଳେ ଅଭିନେତ୍ରୀ କ୍ୟାପସନରେ ଲେଖିଛନ୍ତି, 'ଜସ୍ୱେନ୍ଦର, ମୋ କର୍ମ ସହିତ କଦାପି ଖେଳନ୍ତୁ ନାହିଁ।' ଆସନ୍ତୁ ଆପଣଙ୍କୁ କହିବା ଯେ ଜସ୍ୱେନ୍ଦର ହେଉଛି ତମନାଙ୍କ ହାରସ ହେଲ୍ମର ନାମ, ଯିଏ ତାଙ୍କ ପାଇଁ କର୍ମ ଆଣିଥାଏ, ଯେଉଁଥିରେ 'ଚୋର' ଶବ୍ଦ ଲେଖାଯାଇଥିଲା । ଅଭିନେତ୍ରୀ ହ୍ୟାସପଟ୍ୟାର ସହିତ ଲେଖିଛନ୍ତି, ସିକନ୍ଦର କା ମୁକାଦଦର ନେଟୱାର୍କରେ ପହଞ୍ଚିବାକୁ ମାତ୍ର ୪ଦିନ ବାକି ଅଛି ।

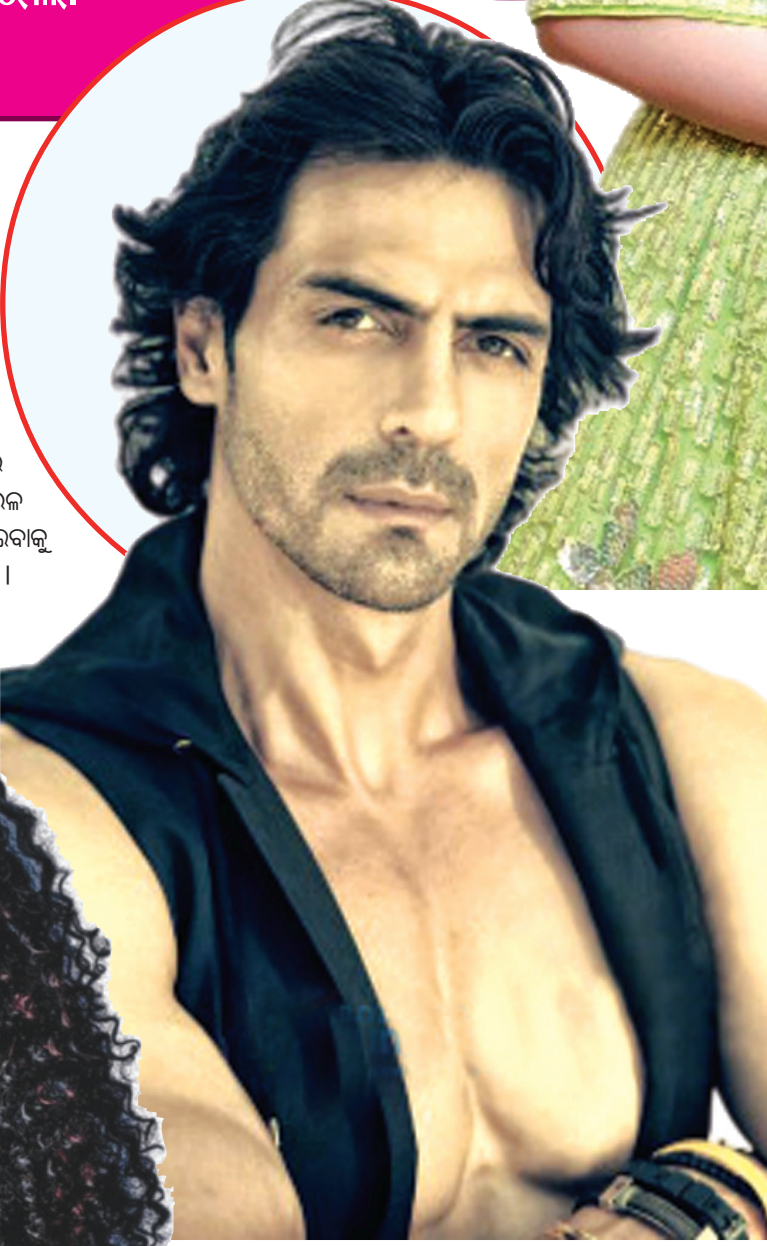
## କର୍ମ ମଗ୍ରେ 'ଚୋର' ଲେଖାଥିବାରୁ ରାଗିଲେ ତମନା

ଭିଡିଓ ଆରମ୍ଭରେ, ଅଭିନେତ୍ରୀ ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟକୁ ଉପଭୋଗ କରି ବହୁତ ଖୁସି ଥିବା ଦେଖାଯାଏ ଏବଂ ଏହି ସମୟରେ ତାଙ୍କ ଘରର ଦେଖାରେ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି କର୍ମ ଆଣିଲେ, ଯାହାକୁ ଦେଖି ଅଭିନେତ୍ରୀ ହସି ପକାଇଛନ୍ତି । ପରବର୍ତ୍ତୀ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ସେ କର୍ମ ମଗ୍ରେ ଲେଖାଯାଇଥିବା 'ଚୋର' ଶବ୍ଦ ଦେଖିବା ପରେ ରାଗି ଯାଇଥିଲେ । ତମନା କୁହନ୍ତି, ଜସ୍ୱେନ୍ଦର ଅନ୍ତତଃ ପକ୍ଷେ ମୋତେ ଶାନ୍ତିରେ କର୍ମ ପିଇବାକୁ ଦେବେ କି? ଏହି ଶବ୍ଦଟି 'ଚୋର' କିଏ ଲେଖିଛି? ବନ୍ଧୁ, ମୁଁ ଏଠାରେ ନାହିଁ। ବାଳକୋନାରେ ଠିଆ ହୋଇଥିବା ଅଭିନେତ୍ରୀଙ୍କ ଭିଡିଓରେ ସେ ଦର୍ଶକଙ୍କୁ ସୂର୍ଯ୍ୟ ଅନ୍ତ ହେବାର ଏକ ସୁନ୍ଦର ଦୃଶ୍ୟ ଦେଖାଉଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି । ଏହାପୂର୍ବରୁ ଅଭିନେତ୍ରୀ ଗର୍ଲ୍ ଗ୍ୟାଙ୍ଗଙ୍କ ସହିତ ମଜାଦାର ଫଟୋ ଶେୟାର କରିଥିଲେ ।



## ମହିଳାଙ୍କ ଯେତେ ବାହାରିଲା ୨ କେ.ଜି.ର ରୁଚି

ଉତ୍ତରପ୍ରଦେଶର ବରେଲି ଜିଲ୍ଲା କରବୈନା ଅଞ୍ଚଳରେ ରହୁଥିବା ଜଣେ ୩୧ ବର୍ଷିୟା ମହିଳା ଲକ୍ଷ୍ମୀ ସମୟ ଧରି ଯେତେ ଯନ୍ତ୍ରଣାରେ ପାଡ଼ିତ ଥିଲେ । ସେ ତାଙ୍କର ଚିକିତ୍ସା କରାଇବା ପାଇଁ ବରେଲିର ମହାରାଣୀ ପ୍ରତାପ ଜିଲ୍ଲା ଚିକିତ୍ସାଳୟରେ ପହଞ୍ଚିଥିଲେ । ଯେତେବେଳେ ଚିକିତ୍ସା ନିରାଶା କରିବା ପରେ ତାଙ୍କୁ ମହିଳାଙ୍କ ଅପରେଶନ କରିବା ନେଇ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇଥିଲେ । ଅପରେଶନ କରିବା ପରେ ତାଙ୍କ ଯେତେ ୨ କେ.ଜି. ଓଜନର କେଶ ବାହାରିଥିଲା । ସେ ବିରଳ ଡ୍ରାକକୋଲୋଗୋମାରିଆ ରୋଗରେ ପାଡ଼ିତ ଥିବା ନେଇ ତାଙ୍କୁ କହିଛନ୍ତି । ଏହା ଏକ ବିରଳ ମାନସିକ ବିକୃତି, ଯେଉଁଥିରେ ପାଡ଼ିତ ରୋଗୀଙ୍କୁ କେଶ ଖାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା ହୋଇଥାଏ ।



## ଏକସଙ୍ଗେ ୧୩ ଫୁଲ୍ ଫିଲ୍ମ ଦେଇଥିଲେ ଅର୍ଜୁନ

ଅଭିନେତା ଅର୍ଜୁନ ରାମପାଲ ୨୩ ବର୍ଷ ଧରି ବଲିଉଡ ଜଗତରେ ସକ୍ରିୟ ରହିଛନ୍ତି । ନିଜ କ୍ୟାରିୟର ଯାତ୍ରାରେ ତାଙ୍କୁ ଅନେକ ସଫଳତା ଦେଖିବାକୁ ପଡ଼ିଛି । ସୋମବାର ଏକ ସାକ୍ଷାତକାର ଦେଇ ସେ କହିଛନ୍ତି, ତାଙ୍କୁ ସର୍ବ ପ୍ରଥମେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ରାଜାବ ରୟ ଫିଲ୍ମ ଜଗତକୁ ଆସିବା ପାଇଁ ଅଫର ଦେଇଥିଲେ । ସେ ପ୍ରଥମେ ଏକ ମ୍ୟୁଜିକ ଭିଡିଓ ପାଇଁ ଅର୍ଜୁନଙ୍କୁ ଅଫର ଦେଇଥିଲେ । ପରେ ସେ 'ପ୍ୟାର ଜୟ ଓର ମହବତ' ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ପାଇଁ ଅର୍ଜୁନଙ୍କୁ ଚୟନ କରିଥିଲେ । ତେବେ ଅର୍ଜୁନଙ୍କର ଏହି ତୃତୀୟ ଫିଲ୍ମ ବନ୍ଧୁ ଅର୍ପିତରେ ଫୁଲ୍ ହୋଇଥିଲା । ତଥାପି ଜଣେ ସଫଳ ମତେଲ ହୋଇଥିବାରୁ ସେତେବେଳେ ଅର୍ଜୁନଙ୍କୁ 'ମୋକ୍ଷ' ଫିଲ୍ମର ଅଫର ଆସିଥିଲା । ଏହି ଫିଲ୍ମର ଶୁଟିଂ ଶେଷ ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ କୌଣସି କାରଣବଶତଃ ଫିଲ୍ମଟି ୭ ବର୍ଷ ପାଇଁ ରିଲିଜ୍ ହୋଇପାରିଲା ନାହିଁ । ସେତେବେଳେ ସେ ନିଜକୁ ଶୁଣା କରିବା ସହ ମତେଲି' ଜଗତକୁ ଛାଡ଼ିବା ପାଇଁ ଚିନ୍ତା କରିଥିଲେ ବୋଲି ଅର୍ଜୁନ କହିଛନ୍ତି । ସେ ସମୟରେ ଅର୍ଜୁନଙ୍କ ନିକଟରେ ଆୟର କୌଣସି ଉତ୍ସ ନ ଥିଲା । ସେହିପରି ଏକଦା ତାଙ୍କର ଲଗାତାର ୧୩ଟି ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ବନ୍ଧୁ ଅର୍ପିତରେ ଫୁଲ୍ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଥିଲା । ୨୦୦୬ରେ ଅଭିନେତା ଶାହରୁଖ୍ ଖାନଙ୍କ 'ଡର୍' ଫିଲ୍ମ ତାଙ୍କ କ୍ୟାରିୟରକୁ ପୁନଃଜୀବିତ କରିଥିଲା ବୋଲି ଅର୍ଜୁନ କହିଛନ୍ତି ।



## ରତ୍ନମାମିକା ସହ ସ୍ୱପର୍ଣ୍ଣକୁ ନେଇ ସୁସ୍ଥ ଖୋଲିଲେ ମୋହିନୀ ସେ ମୋ ବାପାଙ୍କ ପରି

ଓଝାର ବିକେଡ଼ା ସଂଗୀତ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଏ. ଆ. ର ରତ୍ନମାମିକା ଓ ତାଙ୍କ ପତ୍ନୀ ସାଜରା ବାମୁଙ୍କ ବିବାହ ବିଚ୍ଛେଦ ଖବର ଏବେ ସର୍ବଜନବିଦିତ । ସେମାନଙ୍କ ବିବାହକୁ ୩୦ ବର୍ଷ ପୂରିବାକୁ ମାତ୍ର ଗୋଟାଏ ବର୍ଷ ବାକି ଥିବା ବେଳେ ରାଜିଯାଇଛି ଦାମ୍ପତ୍ୟର ପ୍ରାଚୀର । ବଲିଉଡରେ ଏହି ଚର୍ଚ୍ଚିତ ଯୋଡ଼ିକା ଛାଡ଼ିପଡ଼ିବା ନେଇ ଚର୍ଚ୍ଚା ଚାଲିଥିବା ବେଳେ ଛାଡ଼ିପଡ଼ି ପାଇଁ ରତ୍ନମାମିକା ଗୀତାରିଷ୍ଟ ମୋହିନୀ ଦେ' ବାୟା ବୋଲି କୁହାଯାଇଛି । କାରଣ ରତ୍ନମାମିକା ଛାଡ଼ିପଡ଼ି ପରେ ପରେ ମୋହିନୀ ନିଜ ସ୍ୱାମୀଙ୍କଠାରୁ ଛାଡ଼ିପଡ଼ି ନେଉଥିବା ଘୋଷଣା କରିଥିଲେ । ଏହା ଉପରେ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଇ ଜନସାଧାରଣ ଏକ ଭିଡିଓ ସେୟାର କରିଛନ୍ତି ମୋହିନୀ । ସେ କହିଛନ୍ତି ଯେ, 'ମୋ ଜୀବନରେ ଅନେକ ପିତୃତୃଲ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଓ ଆଦର୍ଶ ଅଛନ୍ତି, ଯେଉଁମାନେ ମୋତେ ବହୁତ କିଛି ଶିଖାଇଛନ୍ତି ଓ ଆଗକୁ ବଢ଼ିବାର ସାହାଯ୍ୟ କରିଛନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଜଣେ ହେଉଛନ୍ତି ଏଆର ରତ୍ନମାମିକା । ମୁଁ ତାଙ୍କୁ ବହୁତ ସମ୍ମାନ କରେ । ସେ ମୋ ବାପାଙ୍କ ପରି । ସେ ବାସ୍ତବରେ ମୋ ବାପାଙ୍କଠାରୁ ଚିକିତ୍ସା ସାନ । ତାଙ୍କ ଝିଅ ଠିକ୍ ମୋ ବୟସର, ମୁଁ ଭାବୁଛି । ଆମମାନଙ୍କର ପରସ୍ପର ପ୍ରତି ଭଲପାଇବା ଓ ସମ୍ମାନ ରହିଛି ।'













