



ଓଡ଼ିଶା ଭାସ୍କର

ODISHA BHASKAR

ଯାହା ଆପଣଙ୍କ କଥା କହେ



RNI Regd. No. ORI 2004/12956 Postal Regd. No. BN/294/21-232 Published Simultaneously from Bhubaneswar, Angul & Berhampur. www.odishabhaskar.com
ଦ୍ଵିତୀୟ ଶତାବ୍ଦୀ ୨୪ ବର୍ଷ-୨୪ Vol. 22 No-24 24 APRIL 2025 THURSDAY BHUBANESWAR ଗୁରୁବାର, ୨୪ ଏପ୍ରିଲ ୨୦୨୫ ପୃଷ୍ଠା-୮ ମୂଲ୍ୟ: ୧.୦୦

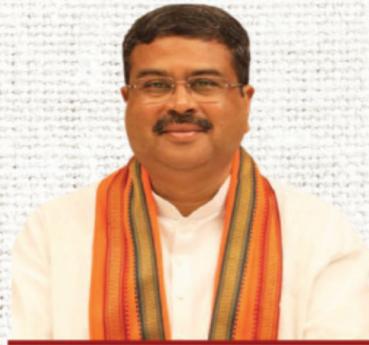
Odisha Bhaskar Live Presents



When voices unite, ideas find wings and the world begins to change

Explore Bold Insights on Business, Health, Education, Media, Real Estate & Spiritualism

The Conclave will be Enlighten by



Shri Dharmendra Pradhan
(Hon'ble Union Minister for Education)

Valedictory Session



Chief Guest
Shri Jitan Ram Manjhi
(Hon'ble Union Minister for MSME)



Guest of Honour
Smt. Pravati Parida
(Hon'ble Deputy Chief Minister of Odisha)

Along with Inspiring presence of



Shri Suryabanshi Suraj
Hon'ble Minister of Higher Education,
Sports & Youth Services,
Odia Language, Literature & Culture



Dr. Mukesh Mahaling
Hon'ble Minister of Health and Family Welfare,
Parliamentary Affairs, Electronic
and Information Technology



Shri Prithviraj Harichandan
Hon'ble Minister of Law,
Works and Excise

Eminent Minds to Contribute



Tilak Raj Mohanty
(Founder, TK Digital)



Ms. Tisca Chopra
(Bollywood Actress)



Mr. Aman Gupta
(Co-Founder Boat,
Investor in Sony TV's business
reality show Shark Tank India)



Mr. Rohit Kapoor
(Co-Founder Swiggy)



Shri Aniruddhacharya Ji
(Spiritual leader and
Story-Teller, & Founder of
Gouri Gopal Ashram)



Shri Rahul Dev Ji
(Pandit Hari Dutt Sharma Awardee
and Honorary Advisor to the Speaker's
Research Initiative, Parliament of India
& Managing Trustee of the Samyak Foundation)



Padma Shri Alok Mehta
(Sr Journalist and Author)



Dr. Vertika Nanda
(President awardee for
Stree Shakti Puraskar
and Sr. Journalist)



Shri Ruben Banerjee
(Sr Journalist and Author)



Shri Aakash Ohri
(Joint Managing Director,
DLF)



Ms Ruby Sinha
(President of BRICS CCI WE
Women's Vertical)



Binny Advani
(Moderator)



For Registration,
Scan





ବିହାର ଗସ୍ତରେ ଯିବେ ମୋଦୀ

ଓଡ଼ିଶା ଭାସ୍କର

ODISHA BHASKAR

ଯାହା ଆପଣଙ୍କ କଥା କହେ

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



'ଡ-୩' ର ନାହିକା ହେବେ କୁଟି

RNI Regd. No. ORI ORI 2004/12956

Postal Regd. No. BN/294/21-232

Published Simultaneously from Bhubaneswar, Angul & Berhampur.

www.odishabhaskar.com

ଦ୍ଵାଦଶମ ବର୍ଷ ସଂଖ୍ୟା-୨୪

Vol. 22 No-24

24 APRIL 2025 THURSDAY BHUBANESWAR

ଗୁରୁବାର, ୨୪ ଏପ୍ରିଲ ୨୦୨୫

ପୃଷ୍ଠା: ୮

ମୂଲ୍ୟ: ୧.୦୦



ଶ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦୀ
ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ



ଶ୍ରୀ ମୋହନ ଚରଣ ମାଝୀ
ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ, ଓଡ଼ିଶା

ଜାତୀୟ ପଞ୍ଚାୟତିରାଜ ଦିବସ - ୨୦୨୫

ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ

ଶ୍ରୀ ମୋହନ ଚରଣ ମାଝୀଙ୍କ

ସଦୟ ଉପସ୍ଥିତିରେ

ରାଜ୍ୟସ୍ତରୀୟ ସମାରୋହ

୨୪ ଏପ୍ରିଲ ୨୦୨୫ | ତାଳବଣିଆ, ପୁରୀ

ଜାତୀୟ ପଞ୍ଚାୟତିରାଜ ଦିବସ ପାଳନ ଅବସରରେ

ପଞ୍ଚାୟତ ସମିତିର ସାଧାରଣ ବୈଠକକୁ ଅନଲାଇନ୍ ମାଧ୍ୟମରେ ପରିଚାଳନା କରିବା ନିମନ୍ତେ

ଇ-ପଞ୍ଚାୟତ ସଭା (ପଞ୍ଚାୟତ ସମିତି) ପୋର୍ଟାଲର ଉନ୍ନୋତନ

ରାଜ୍ୟର ଅନୁମୋଦିତ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକଳ୍ପ ପାଇଁ ରେକର୍ଡ ପ୍ରସ୍ତୁତି, ବୈଷୟିକ ମଞ୍ଜୁରୀ, ପ୍ରଶାସନିକ ଅନୁମୋଦନ ଭଳି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଗୁଡ଼ିକୁ ସୁଗମ ରୂପେ ପରିଚାଳନା କରିବା ନିମନ୍ତେ

ପି.ପି.ଏମ୍.ଏସ୍ ପୋର୍ଟାଲର ଉନ୍ନୋତନ

ଗ୍ରାମ ପଞ୍ଚାୟତ ଭିତ୍ତିଭୂମିର ଦୃଶ୍ୟକରଣ ଏବଂ ନିର୍ବାଚିତ ପ୍ରତିନିଧିଙ୍କ ତଥ୍ୟକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ପାଇଁ

ପଞ୍ଚାୟତ ମନିଟରିଂ ସିଷ୍ଟମର ଶୁଭାରମ୍ଭ (ପୋର୍ଟାଲ ଓ ମୋବାଇଲ୍ ଆପ୍)

ପଞ୍ଚମ ରାଜ୍ୟ ଅର୍ଥ ଆୟୋଗ ଅନୁଦାନରେ ୨୧୩ ଗୋଟି ଗ୍ରାମ ପଞ୍ଚାୟତକୁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମତାରେ ଶ୍ରେଷ୍ଠତା ପ୍ରତିଯୋଦନ, ନିଜସ୍ଵ ଆୟ ବୃଦ୍ଧି ତଥା ପଞ୍ଚାୟତର ସର୍ବାଙ୍ଗୀନ ବିକାଶରେ ନିରନ୍ତର ପ୍ରୟାସ ନିମନ୍ତେ

୩୨ କୋଟି ଟଙ୍କାର ପ୍ରୋସ୍ତାହନ ରାଶି ବଣ୍ଟନ

୬ ଲକ୍ଷ ହିତାଧିକାରୀଙ୍କୁ ନୂତନ ରାସନ କାର୍ଡ ପ୍ରଦାନ

ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗାଣ ଓ ଖାଉଟି କଲ୍ୟାଣ ବିଭାଗ, ଓଡ଼ିଶା ସରକାର

ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ସୂର୍ଯ୍ୟଘର ଯୋଜନାରେ ୩ କିଲୋଝାଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସୋଲାରି ପ୍ୟାନେଲ ପାଇଁ ୧,୩୮,୦୦୦ ଟଙ୍କା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସବସିଡି ପ୍ରଦାନ

ଶକ୍ତି ବିଭାଗ, ଓଡ଼ିଶା ସରକାର

୪,୧୨୪ କୋଟି ଟଙ୍କା ମୂଲ୍ୟର ୩୧୪ ଟି ରୁକ୍ଷସ୍ତରୀୟ ଷ୍ଟାଡ଼ିୟମ୍ ଭିତ୍ତିପ୍ରସ୍ତର ସ୍ଥାପନ

କ୍ରୀଡ଼ା ଓ ଯୁବ ସେବା ବିଭାଗ, ଓଡ଼ିଶା ସରକାର

୨ ଲକ୍ଷରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ଵ ନୂତନ ସୁଭଦ୍ରା ହିତାଧିକାରୀଙ୍କୁ ୨୦୦ କୋଟି ଟଙ୍କାରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ଵ ସହାୟତା ରାଶି ପ୍ରଦାନ

ମହିଳା ଓ ଶିଶୁ ବିକାଶ ବିଭାଗ, ଓଡ଼ିଶା ସରକାର

ପଞ୍ଚାୟତିରାଜ ଓ ପାନୀୟ ଜଳ ବିଭାଗ, ଓଡ଼ିଶା ସରକାର





ଓଡ଼ିଶା ଭାସ୍କର

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



୨୦୨୨ରେ ପରଦାକୁ ଆସିବ ରାଣୀଙ୍କ 'ମର୍ଦ୍ଦନୀ-୩' |

ODISHA BHASKAR

ଯାହା ଆପଣଙ୍କ ଜାଣି କହେ

କଟାରରେ ବିଳାସପୂର୍ଣ୍ଣ ଘର କିଣିଲେ ସୈଫ |

RNI Regd. No. ORI ORI 2004/12956 Postal Regd. No. BN/294/21-232

Published Simultaneously from Bhubaneswar, Angul & Berhampur.

www.odishabhaskar.com

ଦ୍ଵାବିଂଶତୀ ବର୍ଷ ସଂଖ୍ୟା-୨୪

Vol. 22 No-24

24 APRIL 2025 THURSDAY BHUBANESWAR

ଗୁରୁବାର, ୨୪ ଏପ୍ରିଲ ୨୦୨୫

ପୃଷ୍ଠା-୮

ମୂଲ୍ୟ: ୭.୦୦

ପହଲଗାମ ଆତଙ୍କୀ ଆକ୍ରମଣ ଘଟଣାରେ ସିସିଏସ୍ ବୈଠକରେ ଗୁରୁତ୍ଵପୂର୍ଣ୍ଣ ନିଷ୍ପତ୍ତି

ପାକ୍ ନାଗରିକଙ୍କୁ ଭାରତ ମନା



- ଅଜାରି-ଓମା ସୀମା ବନ୍ଦ
- ପାକିସ୍ତାନ ନାଗରିକଙ୍କ ଭିସା ରଦ୍ଦ
- ୪୮ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ଭାରତଛାଡ଼ି ନିର୍ଦ୍ଦେଶ
- ୧୯୭୦ ସିନ୍ଧୁଜଳ ବୁଝାମଣା ରଦ୍ଦ
- ପାକ ରାଷ୍ଟ୍ରଦୂତଙ୍କୁ ଭାରତ ଛାଡ଼ି ନୋଟିସ୍
- ଆଜି ସର୍ବଦଳୀୟ ବୈଠକ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ/ଶ୍ରୀନଗର, ୨୩/୪ : ମଙ୍ଗଳବାର କାହ୍ନୁକାଶ୍ମୀର ପହଲଗାମରେ ଆତଙ୍କୀ ଆକ୍ରମଣରେ ୨୬ଜଣଙ୍କ ପ୍ରାଣହାନି ଘଟଣାକୁ ଭାରତ ସରକାର ଗମ୍ଭୀରତାର ସହ ନେଇଛନ୍ତି । ଏହି ଘଟଣାରେ ସାରା ଦେଶ ସ୍ତବ୍ଧ ହୋଇଯାଇଛି । ଏପରିକି ଆମେରିକା, ରୁଷ, ଇସ୍ରାଏଲ, ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆ ସମେତ ବହୁ ରାଷ୍ଟ୍ର ଏହି ଘଟଣାର ତୀବ୍ର ନିନ୍ଦା କରିଛନ୍ତି । ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦୀ ତାଙ୍କର ସାର୍ବଭାରତୀୟ ଗୃହ ଅଧାରୁ ବାତିଲ କରି ଦୁଧବାର ସକାଳେ ଦିଲ୍ଲୀରେ ପହଞ୍ଚିବା ପରେ ସମ୍ପର୍କରେ ସୁରକ୍ଷା ସଂପର୍କିତ କ୍ୟାବିନେଟ ବୈଠକରେ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତା କରିଥିଲେ । ଏହି ବୈଠକରେ କେନ୍ଦ୍ର ଗୃହମନ୍ତ୍ରୀ ଅମିତ ଶାହ, ପ୍ରତିରକ୍ଷାମନ୍ତ୍ରୀ ରାଜନାଥ ସିଂ, ଅର୍ଥମନ୍ତ୍ରୀ ନିର୍ମଳା ସୀତାରମଣ, ବୈଦେଶିକ ମନ୍ତ୍ରୀ ଏସ.ଜୟଶଙ୍କର, ଜାତୀୟ ସୁରକ୍ଷା ପରାମର୍ଶଦାତା ଅଜିତ ଦୋଭାଲ ଓ ତିନି ସେନାର ମୁଖ୍ୟ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ବୈଠକ ପରେ ବୈଦେଶିକ ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟର ମୁଖପାତ୍ର କହିଛନ୍ତି ଯେ ପାକ ଆତଙ୍କବାଦୀମାନେ ସୀମାପାର ହୋଇ ଆସୁଥିବାରୁ ଅଜାରି-ଓମା ସୀମାକୁ ବନ୍ଦ କରି ଦେବାପାଇଁ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନିଆଯାଇଛି । ସେହିପରି ଭାରତରେ ସାର୍ବଭାରତୀୟ ସୁରକ୍ଷା ପାକ ନାଗରିକଙ୍କୁ ୪୮ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ଭାରତ ଛାଡ଼ିବା ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଯାଇଛି । କୌଣସି ପାକିସ୍ତାନ ନାଗରିକ ଭାରତ ଆସିବା ଉପରେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବାରଣ କରାଯାଇଛି । ୧୯୭୦ ମସିହାରେ ଭାରତ ଓ ପାକ ମଧ୍ୟରେ • ପୃଷ୍ଠା ୫ ଦେଖନ୍ତୁ

କ୍ୟାବିନେଟ୍ ବୈଠକରେ ୬ ପ୍ରସ୍ତାବ ଅନୁମୋଦିତ ଇଏମ୍ଏଏସ୍ ଯୋଜନାକୁ ମଞ୍ଜୁରି



ଉତ୍ପାଦ ଶୁଳ୍କ ନିୟମରେ ସଂଶୋଧନ
ଅବକାରୀ କନେଷ୍ଟ୍ରିକ୍ସ ନିୟୁତ୍ରିରେ ସଂସ୍କାର
ପ୍ରମୁଖ ଜଳସେଚନ ପ୍ରକଳ୍ପର ଅଗ୍ରଗତିକୁ ଅନୁମୋଦନ
ଓଡ଼ିଶା କଲ୍ୟାଣ ସେବାର ପୁନର୍ଗଠନ

ଭୁବନେଶ୍ଵର, ୨୩/୪ (ଭାଷ୍ଠ୍ୟ ନ୍ୟୁଜ୍) : ରାଜ୍ୟ କ୍ୟାବିନେଟ୍‌ର ଏକ ବୈଠକ ଦୁଧବାର ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ମୋହନ ଚରଣ ମାଝୀଙ୍କ ଅଧକ୍ଷତାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ମୋଟ ୫ ଟି ବିଭାଗର ୬ ପ୍ରସ୍ତାବ ଆଗତ କରାଯାଇଥିଲା ଓ ସମସ୍ତ ପ୍ରସ୍ତାବ ଗ୍ରହଣ ଅଲୋଚନା ପରେ ଅନୁମୋଦନ କରାଯାଇଛି । ବୈଠକ ପରେ ମୁଖ୍ୟ ଶାସନ ସଚିବ ମନୋଜ ଆହୁଜା କ୍ୟାବିନେଟ୍ ବୈଠକରେ ହୋଇଥିବା ନିଷ୍ପତ୍ତି ସମ୍ପର୍କରେ ଗଣମାଧ୍ୟମକୁ ସୂଚନା ଦେଇଥିଲେ । କ୍ୟାବିନେଟ୍ ନିଷ୍ପତ୍ତି ଅନୁଯାୟୀ ଓଡ଼ିଶା ଅବକାରୀ ନିୟମ, ୨୦୧୭ର ନିୟମ ୭୯ରେ ସଂଶୋଧନ ସମ୍ପର୍କରେ ଯୋଜନା କରାଯାଇଛି । ଓଡ଼ିଶା ଅବକାରୀ ନିୟମ, ୨୦୦୮ର ଧାରା ୯୦ ଅଧୀନରେ ପ୍ରବଳ କ୍ଷମତାର ଉପଯୋଗ କରି ରାଜ୍ୟ ସରକାର ଓଡ଼ିଶା ଅବକାରୀ ନିୟମ, ୨୦୧୭ର ନିୟମ ୭୯ରେ ଥିବା ଏକତ୍ର ଆଦାର ଅପରସନ ଫିକୁ ଟିକିଲାଣା,

ବଦଳି ଯୁକ୍ତି ଓ ଉତ୍ତରୀ ଯୁକ୍ତି ଗ୍ରହଣ ନିମନ୍ତେ ଛାତ କରିବାର ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇଛନ୍ତି । ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ଏହି ନିଷ୍ପତ୍ତି ବ୍ୟବସାୟକୁ ସୁଗମ କରିବାରେ ସହାୟକ ହେବ ଯାହା ଦ୍ଵାରା ରାଜ୍ୟରେ ଅଧିକ ପୁଞ୍ଜିନିବେଶ ଏବଂ ନିୟୁତ୍ରି ସୁଯୋଗ ସୃଷ୍ଟି ହେବ । ସମନ୍ୱିତ ରୋଗୀ ପରିବହନ ଏବଂ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ସହାୟତା ସେବା ଅଗ୍ରଗତି କରୁଥିବା ନିମନ୍ତେ ମେଡିକାଲ ଆୟୁଲ୍ୟାନ୍ ସେବା ଯୋଜନା ଓଡ଼ିଶାରେ କରୁଥିବା ନିମନ୍ତେ ମେଡିକାଲ ଆୟୁଲ୍ୟାନ୍ ସେବା, ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ମନ୍ତ୍ରାଳୟ, ଭାରତ ସରକାର ଏବଂ ଓଡ଼ିଶା ସରକାରଙ୍କ ମିଳିତ ପଦକ୍ଷେପ ୦୫.୦୩.୨୦୧୩ ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି । ୧୦୮ କରୁଥିବା ନିମନ୍ତେ ମେଡିକାଲ ଆୟୁଲ୍ୟାନ୍ ସେବା ଓଡ଼ିଶାବାସୀଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଛି । ଏହି ଯୋଜନା ରାଜ୍ୟର ୪.୫ କୋଟି ନାଗରିକଙ୍କ କରୁଥିବା ନିମନ୍ତେ ମେଡିକାଲ ଆୟୁଲ୍ୟାନ୍ ସେବାରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବା ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ । ରାଜ୍ୟର ସମସ୍ତ ବର୍ଗର ଲୋକଙ୍କର • ପୃଷ୍ଠା ୫ ଦେଖନ୍ତୁ

ଇଣ୍ଡିଆ ଷ୍ଟିଲ-୨୦୨୫: ୩ ଦିନିଆ ସମ୍ମିଳନୀ ଏବଂ ପ୍ରଦର୍ଶନୀ ଭାରତୀୟ ଇସ୍ପାତ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆତ୍ମନିର୍ଭରଶୀଳ ହେବା ପାଇଁ ଆଜିଠୁ ଆରମ୍ଭ !

ପରିଦର୍ଶନ

INDIA STEEL 2025

ଇସ୍ପାତ ଶିଳ୍ପ ସଂପର୍କିତ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ସମ୍ମିଳନୀ ତଥା ପ୍ରଦର୍ଶନୀ

୨୪-୨୬ ଏପ୍ରିଲ ୨୦୨୫
ବମ୍ବେ ପ୍ରଦର୍ଶନୀ କେନ୍ଦ୍ର (ନେସ୍କୋ), ମୁମ୍ବାଇ

“ ଇସ୍ପାତ ଆତ୍ମନିର୍ଭରଶୀଳତାର ସୁଯୋଗ, ଯାହାକି ଶିଳ୍ପ କ୍ଷେତ୍ରକୁ ସଶକ୍ତ ସହ ଦେଶର ମେରୁଦଣ୍ଡ । ଇସ୍ପାତ ଶିଳ୍ପ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପରିଦର୍ଶନ ପାଇଁ ଏକ ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ଦୂରଦୃଷ୍ଟି ନିମନ୍ତେ ଆମେ ପ୍ରତିବଦ୍ଧ । ”

୩୮ ରାଷ୍ଟ୍ରର ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଅଂଶଗ୍ରହଣ

ଭାରତୀୟ ପାଣିପାଗ ବିଭାଗର ସୂଚନା ୨୨ୟାଏ ପ୍ରଚଣ୍ଡ ଗ୍ରୀଷ୍ମପ୍ରବାହ



ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ/ଭୁବନେଶ୍ଵର, ୨୩/୪ (ବ୍ୟୁରୋ) : ଗତ ଦୁଇଦିନ ହେବ ଓଡ଼ିଶାର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ସର୍ବୋଚ୍ଚ ତାପମାତ୍ରାରେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ବୃଦ୍ଧି ଘଟିଛି । ଉତ୍ତର ଆନ୍ଧ୍ରପ୍ରଦେଶ ଓଡ଼ିଶାର କିଲ୍ଲୁଗୁଡ଼ିକର ଗୋଟିଏ ଦୁଇଟି ସ୍ଥାନରେ ସର୍ବାଧିକ ତାପମାତ୍ରା ୨୭ ଓ ୩୦ ଡିଗ୍ରୀ ସେଲସିୟସ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି । ୨୬ ଏପ୍ରିଲ ଯାଏ ଓଡ଼ିଶାରେ ପ୍ରବଳ ଗ୍ରୀଷ୍ମପ୍ରବାହ, ଗରମ ଓ ଆର୍ଦ୍ର ରାତିର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ ବୋଲି ଆଇଏମ୍‌ଡି ପୂର୍ବାନୁମାନ କରିଛି । ବୌଦ୍ଧ, ବଳାଙ୍ଗୀର, ସୁନ୍ଦରଗଡ଼, ସମ୍ବଲପୁର, ସୋନପୁର କିଲ୍ଲାର ଗୋଟିଏ ଦୁଇଟି ସ୍ଥାନରେ ପ୍ରଚଣ୍ଡ ଗ୍ରୀଷ୍ମପ୍ରବାହ ସମ୍ଭାବନା ରହିଥିବାରୁ ସମ୍ବଲପୁର, ସୁନ୍ଦରଗଡ଼,

ବଳାଙ୍ଗୀର କିଲ୍ଲାପାଇଁ ଗୋଟିଏ କିମ୍ବା ଦୁଇଟି ସ୍ଥାନରେ ଗରମ ସ୍ଥିତିର ଅଧିକ ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି । ସେହିପରି ଝାରସୁଗୁଡ଼ା କିଲ୍ଲାର ଗୋଟିଏ ଦୁଇଟି ସ୍ଥାନରେ ପ୍ରବଳ ଗ୍ରୀଷ୍ମପ୍ରବାହ ହେବାକୁ ଥିବାବେଳେ ସୁନ୍ଦରଗଡ଼, ସମ୍ବଲପୁର, ସୋନପୁର, ବୌଦ୍ଧ, ବଳାଙ୍ଗୀର କିଲ୍ଲାଗୁଡ଼ିକର ଗୋଟିଏ ଦୁଇଟି ସ୍ଥାନରେ ପ୍ରଚଣ୍ଡ ଗ୍ରୀଷ୍ମପ୍ରବାହର ସମ୍ଭାବନା ଥିବା ଆଇଏମ୍‌ଡି କହିଛି । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ପ୍ରଚଣ୍ଡ ନିକରରେ ରଖି ପାଣିପାଗ ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ କଳାହାଣ୍ଡି, ନୂଆପଡ଼ା, ଦେବଗଡ଼, ଅନୁଗୋଳ, ବାଲେଶ୍ଵର, ଭଦ୍ରକ, ଯାଜପୁର, କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା, କଟକ, ଜଗତସିଂହପୁର, ପୁରୀ, ଖୋର୍ଦ୍ଧା, • ପୃଷ୍ଠା ୫ ଦେଖନ୍ତୁ

କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ମୁଖ୍ୟାଂଶ

ପ୍ରଦର୍ଶନୀ | ସମ୍ମିଳନୀ ପ୍ରଭାଗ | ସିଲଭେଟ୍ ଫୋରମ | ବିଜିନେସ୍ ମିଟିଂ | ରାଜ୍ୟ/ଦେଶ ରାଜସ୍ଵ ଟେକ୍ସଟୁଲ୍

୧୨୦୦୦+ ଦର୍ଶକ | ୧୦୦+ ବକ୍ତା | ୧୨୦୦+ ପ୍ରତିନିଧି | ୨୦୦+ ପ୍ରଦର୍ଶନକାରୀ

ଖ୍ୟାତନାମା ବକ୍ତା

ଶ୍ରୀ ଏଚ.ଡି. କୁମାରସ୍ଵାମୀ
ଇସ୍ପାତ ଓ ଭାରତୀୟ ମନ୍ତ୍ରୀ, ଭାରତ ସରକାର

ଶ୍ରୀ ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରଧାନ
ଶିଳ୍ପମନ୍ତ୍ରୀ, ଭାରତ ସରକାର

ଶ୍ରୀ ଜି.କିଶନ ରେଡ୍ଡୀ
କୋଇଲା ଓ ଖଣିମନ୍ତ୍ରୀ, ଭାରତ ସରକାର

ଶ୍ରୀ ପାୟୁଷ ଗୋଏଲ
ବାଣିଜ୍ୟ ଓ ଶିଳ୍ପମନ୍ତ୍ରୀ, ଭାରତ ସରକାର

ଶ୍ରୀ ଅଶ୍ଵିନୀ ବୈଷ୍ଣବ
ରେଳ, ସୂଚନା ଓ ପ୍ରସାରଣ, ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋନିକ୍ସ ଏବଂ ଆଇଟି ମନ୍ତ୍ରୀ, ଭାରତ ସରକାର

ଶ୍ରୀ ଭୃପତି ରାଜୁ ଶ୍ରୀନିବାସ ବର୍ମା
ରାଷ୍ଟ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ, ଇସ୍ପାତ ଏବଂ ଭାରତୀୟ ଶିଳ୍ପ, ଭାରତ ସରକାର

ଶ୍ରୀ ଦେବେନ୍ଦ୍ର ଫଡ଼ନବୀଶ
ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ମହାରାଷ୍ଟ୍ର

ଶ୍ରୀ ମୋହନ ଚରଣ ମାଝୀ
ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଓଡ଼ିଶା

ଶ୍ରୀ ବିଷ୍ଣୁଦେବ ସାଏ
ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଛତିଶଗଡ଼

ଶ୍ରୀ ଟି.ଜି. ଭାରତ
ଶିଳ୍ପ ଓ ବାଣିଜ୍ୟ ମନ୍ତ୍ରୀ ଆନ୍ଧ୍ରପ୍ରଦେଶ ସରକାର

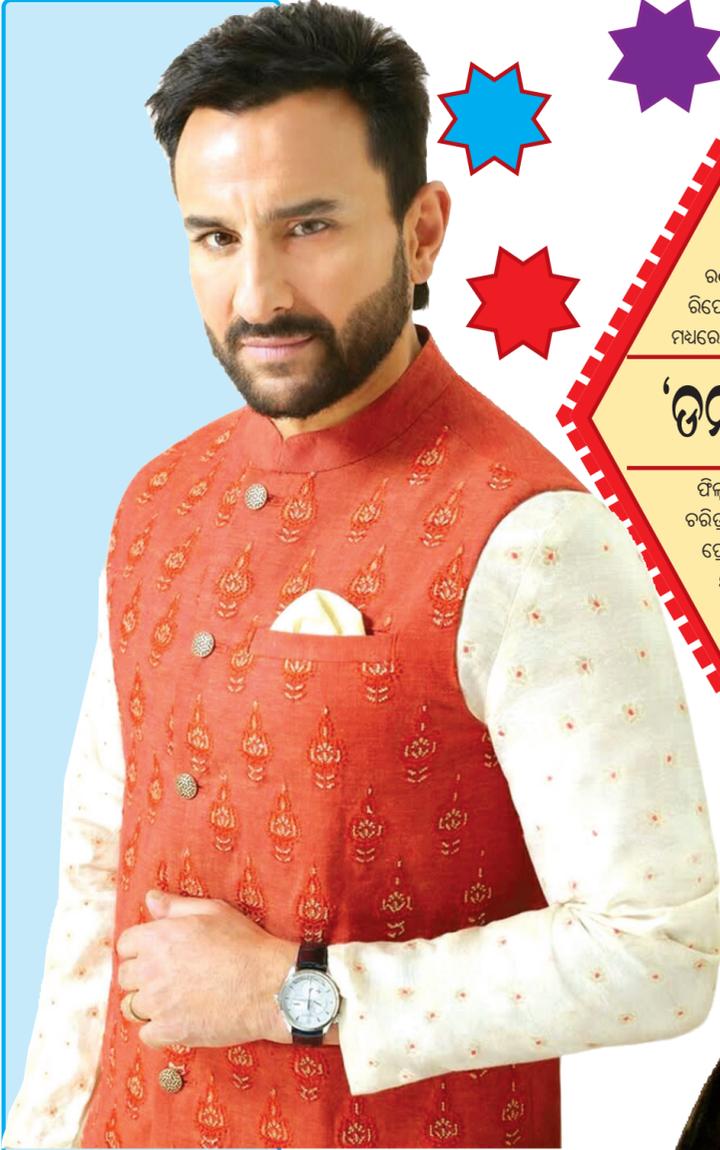
www.indiasteelexpo.in

CBC 40101/13/0004/2526



ମେଦ ବହୁଳତା ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ ଭାରତର ବଡ଼ ସମସ୍ୟା ପାଲଟିଛି । ଲୋକମାନେ ପତଳା ହେବା ପାଇଁ ଡାଏଟିଂ ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି କିମ୍ବା ମଧ୍ୟ ଜୀବନ କରୁଛନ୍ତି ହେଲେ ଖାସ୍ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ି ପାରୁ ନାହିଁ । ଶରୀରର ଉଚ୍ଚତା କମାଇବା ପାଇଁ ବ୍ୟାୟାମ ଯୋଗିକ କରୁଛନ୍ତି । ଖାଦ୍ୟପେୟର ଧ୍ୟାନ ଦେବା ମଧ୍ୟ ସେତିକି କରୁଛନ୍ତି ହୋଇଥାଏ । ଡାଏଟିଙ୍ଗ୍, ବ୍ୟାୟାମ ସାଙ୍ଗକୁ ଆହୁରି ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କିମ୍ବଦନ୍ତୀ ରହିଛି, ଯାହା ଉଚ୍ଚତା କମାଇବାରେ ବଡ଼ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । ହେଲୁଥ ଏକପର୍ଚକଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଡାଏଟିସିଆନମାନେ ଉଚ୍ଚତା କମାଇବା ପାଇଁ ପ୍ରଚ୍ଚର ପରିମାଣରେ ପାଣି ପିଇବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥାନ୍ତି ।

ପାଣି କେବଳ ଉଚ୍ଚତା କମାଇବା ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ ତାହା ନୁହେଁ, ଏହା ଆପଣମାନଙ୍କ ଖୁସି ଲାଭକୁ କୋର କରିଥାଏ । ପାଣି ପିଇବାର ୧୦ ମିନିଟ ପରେ କ୍ୟାଲୋରି ବର୍ଦ୍ଧିତ ରେଟ୍ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ । ହେଲେ ଆପଣ ଜାଣିଛନ୍ତି କି ଉଚ୍ଚତା କମାଇବା ପାଇଁ ଦିନକୁ କେତେ ଗ୍ଲ୍ୟୁସ ପାଣି ପିଇବା ଆବଶ୍ୟକ ତେବେ ତାଲୁକା ଜାଣିବା ଏହା ବିଷୟରେ ଅଧିକ... । ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପାଣି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ପେଟ ଫୁଲୁ ରୁହେ, ଯେଉଁ କାରଣରୁ ଭୋକ ଲାଗିବା କମିଯାଏ । ଯଦି ଆପଣ ଦ୍ରୁତ ବେଗରେ ଶରୀରର ଉଚ୍ଚତା କମାଇବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି ତେବେ ଦିନକୁ ଆପଣ ୮ ଗ୍ଲ୍ୟୁସ ପାଣି ପିଇବା ଆବଶ୍ୟକ ।



ଅମିତାଭ ବଚ୍ଚନ ଓ ଶାହରୁଖ୍ ଖାନଙ୍କ ପରେ ବଲିଉଡର ନୂଆ ତନ୍ତ୍ର ରଣବୀର ସିଂହ ହେବେ ବୋଲି ୨୦୨୪ରେ ଘୋଷଣା ହୋଇଥିଲା । ‘ତନ୍-୩’ ଜରିଆରେ ଦୀର୍ଘ ୧୦ ବର୍ଷ ପରେ ଫରହାନ ଅଖ୍ତର ନିର୍ଦ୍ଦେଶନା ଦୁନିଆକୁ ଫେରୁଛନ୍ତି ବୋଲି ମଧ୍ୟ ଘୋଷଣା ହୋଇଥିଲା । ଫିଲ୍ମର ଫିମେଲ ଲିଡ ଭାବେ ପ୍ରଥମେ କିଆରୀ ଆଡ଼ଭାନିଙ୍କୁ କାଷ୍ଟ କରାଯାଇଥିଲା । କିନ୍ତୁ ଗର୍ଭବତୀ ଥିବାରୁ ଏହି ହାଲ-ପ୍ରୋଫାଇଲ ପ୍ରୋଜେକ୍ଟରୁ ସେ ଓହରିଗଲେ । ତାଙ୍କୁ ଖବର ଅନୁସାରେ, ‘ତନ୍-୩’ରେ ରଣବୀରଙ୍କ ଅପୋଜିଟରେ ଲିଡ଼ ଲେଡ ଭାବେ କ୍ରୀତି ସାନନ୍ଙ୍କ ନାଁ ଚର୍ଚ୍ଚାକୁ ଆସିଛି । ପିକ୍ଚରକୁ ରିପୋର୍ଟ ଅନୁସାରେ, କ୍ରୀତି ଫିଲ୍ମରେ ମୁଖ୍ୟ ନାୟିକା ହେବାକୁ ରାଜି ହୋଇଛନ୍ତି । କିଛି ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରୋଜେକ୍ଟରେ ସେ ଔପଚାରିକ ଭାବେ ରୁଜୁ କରିବେ ।

‘ତନ୍-୩’ ର ନାୟିକା ହେବେ କ୍ରୀତି

ଫିଲ୍ମରେ ରୋମା ଭୂମିକା ପାଇଁ ଫରହାନ ଓ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ତ ହାଉସ୍ ଜଣେ ଜଣାଶୁଣା ଓ ସଶକ୍ତ ଚରିତ୍ର ଖୋଜୁଥିଲେ । ସେମାନଙ୍କ ନଜରରେ କ୍ରୀତି ପରଫେକ୍ଟ ମ୍ୟାଚ୍ ହେଲେ । ପ୍ରୋଜେକ୍ଟରେ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଯୋଗ ଦେବାକୁ କ୍ରୀତି ଉତ୍ସାହିତ ଅଛନ୍ତି । ଫିଲ୍ମଟି ମୁଖ୍ୟତଃ ଯୁରୋପରେ ସୁଟିଂ ହେବ । ସୁଟିଂ ସ୍ଥାନ ମଧ୍ୟ ବୃତ୍ତାନ୍ତ ହୋଇଯାଉଛି । ପ୍ରାକ୍-ପ୍ରଯୋଜନା କାମ ଆଉ କିଛି ମାସ ଧରି ଚାଲିବ । ଏହା ପରେ ଅକ୍ଟୋବର କିମ୍ବା ନଭେମ୍ବରରେ ଫିଲ୍ମଟି ସୁଟିଂ ଫ୍ଲୋରକୁ ଆସିବ । ‘ତନ୍-୩’ର ସୁଟିଂ ଆରମ୍ଭ ପୂର୍ବରୁ କ୍ରୀତି ଆନନ୍ଦ ଏଲ୍ ରାୟଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶିତ ‘ତେରେ ଜଣ୍ଟ ମେଁ’ ଓ ଦିନେଶ ଭିଜନଙ୍କ ପ୍ରଯୋଜିତ ‘କକ୍ଚେଲ୍-୨’ର ସୁଟିଂ ଶେଷ କରିବେ । ଆନନ୍ଦ ଏଲ୍ ରାୟଙ୍କ ହରର ଫିଲ୍ମ ‘ନୟି ନବେଲି’ରେ ଅଭିନୟ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କର ଯୋଜନା ରହିଛି ।



କତାରରେ ବିଲାସପୂର୍ଣ୍ଣ ଘର କିଣିଲେ ସୈଫ୍

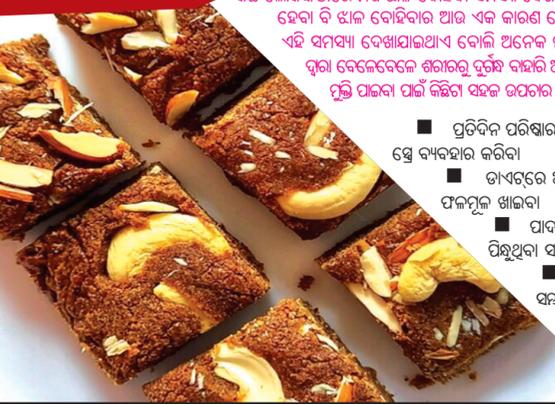
ବଲିଉଡ ଅଭିନେତା ସୈଫ୍ ଅଲ୍ଲୀ ଖାନ ବହୁତ ଦିନ ଧରି ଚର୍ଚ୍ଚାରେ ଅଛନ୍ତି । କିଛି ମାସ ତଳେ ତାଙ୍କ ଉପରେ ଆକ୍ରମଣ ହୋଇଥିଲା । ତାଙ୍କ ଘର ଭିତରେ ପଶି ଅଭିଯୁକ୍ତ ତାଙ୍କ ଉପରକୁ ଆକ୍ରମଣ କରିଥିଲା । ଏହି ଆକ୍ରମଣ ହେବା ପରେ ଚର୍ଚ୍ଚାରେ ଥିବା ସୈଫ୍ ଏବେ ନିଜର ବିଲାସପୂର୍ଣ୍ଣ ଘର କିଣାକୁ ନେଇ ଚର୍ଚ୍ଚାକୁ ଆସିଛନ୍ତି । ସୈଫ୍ ଅଲ୍ଲୀ ଖାନ ଏବେ କତାରରେ ନୂତନ ବିଲାସପୂର୍ଣ୍ଣ ଘର କିଣିଛନ୍ତି । ପଟ୍ଟୋକି ପ୍ୟାଲେସ୍ ଏବଂ ବାହା ଆପାର୍ଟମେଣ୍ଟ, ଲକ୍ଷ୍ମଣ ପରେ, ସୈଫ୍ ଏବେ କତାରରେ ଏକ ଘରର ମାଲିକ ହୋଇଛନ୍ତି । ସୈଫ୍ ନିଜେ ତାଙ୍କ ନୂତନ ଘର ବିଷୟରେ କହିଛନ୍ତି । ସୈଫ୍ କତାରର ସେଣ୍ଟ ରେଜିସ୍ ମାର୍ସିଆ ଆରବିସ ଆଇଲାଣ୍ଡ, ଦି ପଲ୍ କତାରରେ ଏକ ବିଲାସପୂର୍ଣ୍ଣ ଘର କିଣିଛନ୍ତି । ଆଲଫର୍ଦୀନ ଗୁପ୍ତର ଏକ ସାଧାଦିକ ସମ୍ମିଳନୀରେ ସୈଫ୍ ଅଲ୍ଲୀ ଖାନ ଏହି ଘର କିଣିବା ବିଷୟରେ କହିଛନ୍ତି । ତାଙ୍କ କହିବା ମୁତାବକ, ‘ମୁଁ ସେଠାକୁ କିଛି କାମ କରିବାକୁ ଯାଇଥିଲି ଏବଂ କିଛି ଦିନ ପାଇଁ ସେଠାରେ ସୁଟିଂ କରୁଥିଲି । ସୁଟିଂ ପାଇଁ ମୁଁ ସେଣ୍ଟ ରେଜିସ୍ ମାର୍ସିଆରେ ରହିବା ପରେ ମୋତେ ତାହା ବହୁତ ପସନ୍ଦ ଆସିଥିଲା । ଏଠାରେ ମିଳୁଥିବା ସୁରକ୍ଷା ଓ ସୁବିଧାକୁ ଦେଖି ମୁଁ ଏଠାରେ ଘର କିଣିବାକୁ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଲି । ମୋତେ ଏଠାରେ ଘରଠାରୁ ଦୂରରେ ଘର ପରି ଅନୁଭବ ହେଲା ।

୨୦୨୬ରେ ପରଦାକୁ ଆସିବ ରାଣୀଙ୍କ ‘ମର୍ଦ୍ଦାନୀ-୩’

ଅଭିନେତ୍ରୀ ରାଣୀ ମୁଖାର୍ଜୀଙ୍କ ଫିଲ୍ମ ‘ମର୍ଦ୍ଦାନୀ ୩’ କୁ ଅପେକ୍ଷା କରି ବସିଛନ୍ତି ଫ୍ୟାନ୍ସ । ଏହି ଫିଲ୍ମର ପୂର୍ବ ଦୁଇଟି ଭାଗ କୁ ଲୋକ ମାନେ ଖୁବ୍ ପସନ୍ଦ କରିଥିଲେ ଓ ଏହା ବକ୍ସ ଅଫିସ୍ ରେ ମଧ୍ୟ ରେକର୍ଡ ଭାଙ୍ଗିଥିଲା । ତେବେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହି ଫିଲ୍ମର ପାର୍ଟି ୩ର ରିଲିଜ୍ ତାରିଖ ଘୋଷଣା କରାଯାଇଛି । ଏଥିରେ ଅଭିନେତ୍ରୀ ରାଣୀ ମୁଖାର୍ଜୀ ପୁଣି ଥରେ ପୋଲିସ୍ ଅଧିକାରୀ ଶିବାଜୀ ଶିବାଜୀ ରୟଙ୍କ ଭୂମିକାରେ ନଜର ଆସିବେ । ଏହାର ପ୍ରଥମ ଲୁକ୍ ଯଶ ରାଜ ଫିଲ୍ମସ୍ ନିଜର ଜନସମ୍ମୁଖୀନ ସାଙ୍ଗରେ ସେୟାର କରିଛି । ଯେଉଁଥିରେ ରାଣୀ ବହୁତ ଦମଦାର ଓ ପାଖୁର ଫୁଲ ଲାଗିବା ସହ ସେ ହାତରେ ଏକ ବକ୍ସୁକ ଧରି ଥିବାର ନଜର ଆସିବ । ପ୍ରତ୍ୟକ୍ତ ହାଉସ୍ ଏହି ଫିଲ୍ମର ପାର୍ଟି ଲୁକ୍ ସେୟାର କରି ମର୍ଦ୍ଦାନୀ ୩ ପାଇଁ କାର୍ତ୍ତବ୍ୟତାତ୍ତ୍ୱ ଆରମ୍ଭ ହେବା ସହ ସତ୍ୟ ର କନ୍ୟା ହେବ ବୋଲି କ୍ୟାସନ ରେ ଲେଖୁଛନ୍ତି । ଇତ୍ୟେଦେ ଫିଲ୍ମଟି ଫେବୃଆରୀ ୨୭, ୨୦୨୬ରେ ଅର୍ଥାତ୍ ହୋଲିଡେ ବଡ଼ ପରଦାକୁ ଆସିବ । ରାଣୀ ମୁଖାର୍ଜୀ କହିଛନ୍ତି ଯେ ମର୍ଦ୍ଦାନୀ ୩ର ଷ୍ଟିଲ୍ସ୍ ଯଦି ପ୍ରକୃତରେ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ହୋଇଥିବ ତାହେଲେ ମୋ ପାଇଁ ଏହା ଖୁବ୍ ପସନ୍ଦ ଖବର ଅଟେ । ଜଣେ ଅଭିନେତ୍ରୀ ଭାବରେ ମୁଁ ସବୁବେଳେ ଏକ ଭଲ ଓ ସ୍ତୁତି କାହାଣୀକୁ ନେଇ ଫିଲ୍ମ କରିବାକୁ ଚାହେଁ ଯାହାକି ସମାଜ ପ୍ରତି ସୁପ୍ରଭାବ ପକାଇବ ଓ ସେଥିରୁ କିଛି ଶିଖିବାକୁ ମିଳୁଥିବ । ସେ ମର୍ଦ୍ଦାନୀ ୨ ଫିଲ୍ମ କରୁଥିବା ବେଳେ ବହୁତ ନର୍ଭସ୍ ଥିବା କଥା କହିଛନ୍ତି । କାରଣ ସେ କେବେ ବି ଆଗରୁ କୌଣସି ଫିଲ୍ମ ର ସିକ୍ୱେଲ କରିନଥିଲେ । ତେବେ ସେ ଏହି ସିକ୍ୱେଲ୍ ରେ ନିଜ ଚରିତ୍ରକୁ ପୁରା ରୂପେ ନିଭେଜ୍ ପାରିବେ କି ନାହିଁ ସନ୍ଦେହ କରୁଥିଲେ । ଯଦିଓ ଅଭିନୟ କଲା ପରେ ତାଙ୍କୁ ଏହି ଚରିତ୍ର ପସନ୍ଦ ଆସିଥିଲା । ସେ ଏହାର ତୃତୀୟ ପାର୍ଟି ପାଇଁ ଉତ୍ସାହିତ ଥିବା କଥା ମଧ୍ୟ କହିଛନ୍ତି ।

‘ମାଣ୍ଡିଆ ବରଫି’

ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱରେ ଭରପୁର ମାଣ୍ଡିଆ । ମାଣ୍ଡିଆରେ ଅଧିକ ଫାଇବର,ମିନରାଲ, ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଓ ଏକାଧିକ ଭିଟାମିନ,କ୍ୟାଲସିୟମ ସହ ଏହା ଔଷଧୀୟଗୁଣ ରହିଛି । ଆସନ୍ତୁ ଏହି ମାଣ୍ଡିଆରେ ବରଫି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା..
ସାମଗ୍ରୀ:- ମାଣ୍ଡିଆ -୧ କପ, ମିଳ୍ ପାଉଡର-୧ କପ, ଚିନି- ୧ କପ , କାକୁ- ୧୦ଟି, ଗୁଜୁରାତି-୪ଟି, ଘିଅ-ଅଧ କପ
ପ୍ରଣାଳୀ:- ମାଣ୍ଡିଆକୁ ଧୋଇ ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ଗୁଣ୍ଡ କରନ୍ତୁ । ଘିଅରେ କାକୁକୁ ଭାଜନ୍ତୁ । ସେଇ ଘିଅରେ ମାଣ୍ଡିଆ ଗୁଣ୍ଡକୁ ଭାଜି ଦେଇ ଗୋଟେ ପ୍ଲେଟ୍ ରେ କାଜି ଦିଅନ୍ତୁ । ଚିନି ଶିରା କରନ୍ତୁ । ମିଳ୍ ପାଉଡର ସହିତ ମାଣ୍ଡିଆ ଗୁଣ୍ଡକୁ ମିଶାନ୍ତୁ । ଚିନି ଶିରାରେ ଏହାକୁ ପକାଇ ଗୋଳାନ୍ତୁ । ହେଲ ଆସିଲେ ଗୁଜୁରାତି ଗୁଣ୍ଡ ଓ କାକୁ ପକାଇ ଓହ୍ଲାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଚରତା ପାତ୍ରରେ ଘିଅ ମାରି ଏହାକୁ ରଖି ସାଇକ କରନ୍ତୁ । ଅଣ୍ଡା ହେଲା ପରେ ଛୋଟଛୋଟ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟନ୍ତୁ ।



ଖରାଦିନେ ଝାଙ୍କ ବୋହିବା ସ୍ୱାଭାବିକ କଥା । ବିଶେଷତଃ ମତରେ, ଶରୀରରୁ ଝାଙ୍କ ବୋହିବା ପଛରେ ଅନେକ କାରଣ ରହିଥାଏ । ପ୍ରଥମତଃ, ଯଦି କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ଅତ୍ୟଧିକ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ କରିଥାନ୍ତି, ତା’ହେଲେ ତାଙ୍କ ଦେହରୁ ଝାଙ୍କ ବୋହିଥାଏ । ଦ୍ୱାଦଶରେ ମୋଟାପଣର ଶିକାର ହୋଇଥିଲେ ବି ଶରୀରରୁ ଝାଙ୍କ ବୁହେ । ସେହିପରି ଅଧିକ ତେଲ, ମସଲାଯୁକ୍ତ କିମ୍ବା ରାଗ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଭଲ ପାଉଥିବା କିଛି ଲୋକଙ୍କଠାରେ ମଧ୍ୟ ଝାଙ୍କ ବୋହିବା ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଏହାଛଡ଼ା ହରମୋନ୍, ଜନ୍ମଦାୟକ ହେବା ବି ଝାଙ୍କ ବୋହିବାର ଆଉ ଏକ କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ସେହିପରି ବଂଶାନୁଗତ ଭାବେ ବି ଏହି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଇଥାଏ ବୋଲି ଅନେକ ମତ ଦେଇଥାନ୍ତି । ତେବେ ଏହି ଝାଙ୍କ ବୋହିବା ଦୂରୀ ବେଳେବେଳେ ଶରୀରରୁ ଦୂର୍ଗନ୍ଧ ବାହାରି ଅସ୍ୱଚ୍ଚିକର ପରିସ୍ଥିତି ଉତ୍ପନ୍ନିଥାଏ । ଏକାକି ସମସ୍ୟାରୁ ପୁଣି ପାଇବା ପାଇଁ କିଛିଟା ସହଜ ଉପଚାର ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ଯେମିତିକି..

- ପ୍ରତିଦିନ ପରିଷ୍କାର ହୋଇ ଗାଧୋଇବା ସହ ଭଲ ଗ୍ରୀଷ୍ମର ବର୍ତ୍ତି ସ୍ତ୍ରୋ ବ୍ୟବହାର କରିବା
- ଡାଏଟରେ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ସତେଜ ପାନିପିବା ଏବଂ ଫଳପୁଲ୍ ଖାଇବା
- ପାଦକୁ ପରିଷ୍କାର ରଖିବା ସହ ପ୍ରତିଦିନ ପାଦରେ ପିନ୍ଧୁଥିବା ସବୁକୁ ସଫା କରିବା
- ତେଲ, ମସଲାଯୁକ୍ତ ଚାଉଁଶ ରାଗ ଖାଦ୍ୟ ଯେତେ ସମ୍ଭବ କମ୍ ଖାଇବା
- ଖରାଦିନେ ଭିଲା କଟନ୍ ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିବା ସହ ପ୍ରଚ୍ଚର ପରିମାଣରେ ପାଣି ଓ ଫୁଲ୍ କୁସ୍ ପିଇବା ବରକାର ।

ଝାଙ୍କରୁ ମୁକ୍ତି ଚାହୁଁଥିଲେ ଆପଣାନ୍ତୁ ଏହି ଉପାୟ



