



# ଓଡ଼ିଶା ବ୍ୟକ୍ତି

ODISHA BHASKAR

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



ଜରାଜୀ କହୁଥିବା ଲୋକ ଦିନେ ଲଜ୍ଜିତ ହେବେ | ୭

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

ଦ୍ୱାରାଣଗମ ବର୍ଷ ସଂଖ୍ୟା-୮୦

Vol. 22 No-80

Published Simultaneously from Bhubaneswar, Angul &amp; Berhampur.

20 JUNE 2025 FRIDAY, BHUBANESWAR

ଯାହା ଆପଣଙ୍କ ଜଥା କହେ

www.odishabhaskar.com

ପୃଷ୍ଠା-୮୮

ମୂଲ୍ୟ: ୧.୦୦

କଥା ନ ମାନିଲେ ଆକ୍ରମଣ ହେବ



## ସେବା ସୁଶାସନ ଗରିବ କଳ୍ୟାଣ ପାଇଁ ସମର୍ପିତ

ଶ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦୀ  
ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀଶ୍ରୀ ମୋହନ ଚରଣ ମାଝୀ  
ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ, ଓଡ଼ିଶା

## କେନ୍ଦ୍ର ସରକାରଙ୍କେ ୧୧ ବର୍ଷ ଓ ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କେ ୧ ବର୍ଷ

### ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା

₹ ୧୮,୭୦୦ କୋଟିର

ଭିତ୍ତିଭୂମି ପ୍ରକଳ୍ପର  
ଶିଳାନ୍ୟାସ ଓ ଶୁଭ ଉଦ୍ଘାଟନ

ନୃତ୍ୟ ରେଳ ସେବା

୧୦୦ ବ୍ୟାଟେରୀ ଚାଲିତ ବସ୍ତ୍ର  
ଶୁଭାରମ୍ଭବରପୁତ୍ର ସମ୍ବାଦ ଯୋଜନାର  
ଲୋକାର୍ପଣଓଡ଼ିଶା ଭିଜନ୍ ୨୦୩୭ | ୨୦୪୭ ପୁସ୍ତିକା  
ଶୁଭ ଉତ୍ସାହାଚନ୍ଗୋଦାବରୀଶ ମିଶ୍ର  
ଆଦର୍ଶ ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟ  
ପୁସ୍ତିକା ଉତ୍ସାହାଚନ୍ଲକ୍ଷ୍ୟପତି ଦିବିଙ୍କ  
ସମ୍ମର୍ଦ୍ଦନା ଜ୍ଞାପନ

୨୦ ଜୁନ ୨୦୨୫ | ଅପରାହ୍ନ ୪ ଘଟିକା | ଜନତା ମଇଦାନ, ଭୁବନେଶ୍ୱର

ଗରିମାମୟ ଉପଲ୍ଲିତି

ଡ. ହରି ବାବୁ କମ୍ପ୍ୟୁଟର  
ରାଜ୍ୟପାଳ, ଓଡ଼ିଶାଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ମୋହନ ଚରଣ ମାଝୀ  
ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ, ଓଡ଼ିଶାଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରଧାନ  
କେନ୍ଦ୍ର ଶିକ୍ଷା ମନ୍ତ୍ରୀଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ କୁଏଲ ଓରାମ  
କେନ୍ଦ୍ର ଆଦିବାସୀ ବ୍ୟାପାର ମନ୍ତ୍ରୀଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ଅଶ୍ଵିନୀ କୌଣସି  
କେନ୍ଦ୍ର ରେଳ, ସୂଚନା ଓ ପ୍ରସାରଣ,  
ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋନିକ୍ ଏବଂ ସ୍ମୃତି ମନ୍ତ୍ରୀଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ କମଳ କର୍ଣ୍ଣ ସିଂହ ଦେଓ  
ରମ୍ପମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ, ଓଡ଼ିଶାଶ୍ରୀମତୀ ପ୍ରଭାତୀ ପରିତା  
ରମ୍ପମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ, ଓଡ଼ିଶା

ଓଡ଼ିଶାର ମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କଣ

ଓଡ଼ିଶାର ସାଂସଦଗଣ

ଓଡ଼ିଶାର ବିଧ୍ୟାୟକ / ବିଧ୍ୟକୀୟ ଗଣ





ମହିଳା ଦିନିକିଆ ବିଶ୍ୱକପ କାର୍ଯ୍ୟସୂଚୀ ଘୋଷିତ | ୭

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

ଦ୍ୱାରାଣଗମ ବର୍ଷ ୧୯୫୪-୮୦

Vol. 22 No-80

ODISHA BHASKAR

ଯାହା ଆପଣଙ୍କ ଜଥା କହେ

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



ଦେହୁଲକର-ଅଣ୍ଣରସନ ଚୁପ୍ଚି ଉଦ୍ଘୋଟିତ | ୭

[www.odishabhaskar.com](http://www.odishabhaskar.com)

20 JUNE 2025 FRIDAY, BHUBANESWAR

ଶ୍ରୀକୃତ୍ତବାର, ୨୦ ଜୁନ ୨୦୨୫

ପୃଷ୍ଠା-୮୮

ମୂଲ୍ୟ: ୧.୦୦

# ଓଡ଼ିଶା ବାନ୍ଧବ

ODISHA BHASKAR

# ସ୍ଵାଗତମ् ମାନନୀୟ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ମରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦି ଜି

ବିଜେପି ସରକାରର କେନ୍ଦ୍ରରେ ୧୧ କର୍ଣ୍ଣ ଓ ରାଜ୍ୟରେ ୧ କର୍ଣ୍ଣ ପୂର୍ବ  
ଅବସରରେ ଓଡ଼ିଶା ଆସୁଛନ୍ତି ଆମ ପ୍ରିୟ ମାନନୀୟ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ।

୨୦ ଜୁନ ୨୦୨୫



ହିମାଂଶୁ ଶେଖର ସାହୁ  
ବିଧୀୟକ, ଧର୍ମଶାଳା





























# କ୍ୟାଲେଣ୍ଡର

## କର୍ମଚାରୀ ଶୁଣୁ ଦିଗ



- ବାସ୍ତୁ ଅନୁସାରେ, ପୂରୁଣା କ୍ୟାଲେଣ୍ଟରକୁ ରଖିବା କିମ୍ବା ଏହାକୁ ନୂଆ କ୍ୟାଲେଣ୍ଟର ସହ ଲଗାଇବା ବାସ୍ତୁ ଦୋଷକୁ ବଡ଼ାଇ ଥାଏ । ବିଶେଷକରି ଏହା ସ୍ଥାପ୍ତି ଓ ଉନ୍ନତିରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ତେବେ ପୂରୁଣା କ୍ୟାଲେଣ୍ଟରରେ ଠାକୁରଙ୍କ ଫଟୋ ଥିଲେ ତାହାକୁ ଜଳରେ ପ୍ରବାହିତ କରନ୍ତୁ
  - କ୍ୟାଲେଣ୍ଟରକୁ ପଣ୍ଡିତ ଦିଗରେ ଲଗାଇବା ଶୁଭ । ଉତ୍ତର ଦିଗରେ ଲଗାଇବା ବି ଉତ୍ତମ । ଏହି ଦିଗରେ ଲଗାଇବା ଦ୍ୱାରା ଧନ ଓ ସମ୍ପଦ ଆସେ ।
  - ଦକ୍ଷିଣ ଦିଗରେ କ୍ୟାଲେଣ୍ଟର ଲଗାଇବା ଅଶୁଭ । ସ୍ଥାପ୍ତି କୁ କଷତି ପହଞ୍ଚାଇଥାଏ ।
  - ଯେହିପରି ମୁଖ୍ୟ ସ୍ଵର କିମ୍ବା କବାଟ ପଛରେ କ ୫ । ୬ ଲ ଶ୍ରୀ ରାଜମହାନ୍ତିମା ଲଗାଇବା ଅଶୁଭ ।

ବାସୁ ଅନୁସାରେ  
ଘରେ ଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜିନିଷର  
ପ୍ରଭାବ ଲୋକଙ୍କ ଉପରେ  
ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହି କୁମରେ ଘର  
କାନ୍ଦରେ କ୍ୟାଲେଣ୍ଟର ନିହାତି  
ଲଗାଯାଏ । ତେବେ କାନ୍ଦରେ  
କ୍ୟାଲେଣ୍ଟରକୁ ଠିକ୍ ଦିଗରେ  
ଲଗାଇବାକୁ ନେଇ କିଛି ବାସୁ

ନିୟମ ଅଛି...

# SONO

କି ବିଦେଶ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗାଁର ନିଜସ୍ଵ ସ୍ଵତନ୍ତ୍ରା ରହିଛି । ଏହି କୁମରେ  
ଗ୍ରାଣ୍ଡ କାନିୟନ ନିକଟରେ ଥିବା ହବାସ୍ବ କାନିୟନ ନିକଟରେ ଏକ  
ଏହି ଖାଇ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ଚାଁ ରହିଛି । ଯାହାର ନାଁ ସୁପାଇ । ଏହା  
ଶ୍ରେଷ୍ଠରାଶୀ ଗାଁ ଭାବେ ପରିଚିତ । ଭୂପ୍ରଶ୍ନ ଶାନ୍ତି ଫେଲେ  
ର ଆମେରିକାର ମୂଳ ନିବାସୀ ରେଉ ଲକ୍ଷିଆନମାନେ ରୁହୁତି ।  
ଯେତକ ଏହି ଗାଁ ପରିଦର୍ଶନରେ ଆସିଥାନ୍ତି । ସୁପାଇ ଗାଁରେ ଏବେ  
କିମ୍ବା ବାହ୍ୟ ଦୂନିଆଠାରୁ ବିଛିନ୍ନ ଏହି ଗାଁର ଲୋକେ ଏକ ଭିନ୍ନ  
ଥାନ୍ତି । ସୁପାଇ ଗାଁ ତା'ର ନାଲ ରଙ୍ଗର ପାଣି ପାଇଁ ପରିଚିତ ।  
ରଙ୍ଗର ପାଣି ନେଇ ଅନେକ ଗବେଷଣା କରିବା ସାହେ ଏହାର  
ପାଇଁ । ଏଠାକାର ଲୋକଙ୍କୁ ହବାସୁପାଇ କୁହାଯାଏ । ସ୍ଥାନୀୟ ଭାଷାରେ  
ସବୁକୁ ରଙ୍ଗର ପାଣିରେ ରହୁଥିବା ଲୋକ । ତେବେ ଏହି ଗ୍ରାମକୁ ଯିବା  
ମଧ୍ୟ ସାମିତ । ଏଠାକୁ ପାଦରେ ଚାଲି ଚାଲି ଯିବାକୁ ପଡ଼ିବ ନଚେତ  
କଷି ଯିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଆଜିର ସମୟରେ ଏହି ଗ୍ରାମ ଏତେ ପଞ୍ଚରେ  
ଏଠାକାର ଲୋକମାନେ ଆଜିବି ଚିଠି ନେବା ଆଣିବା ପାଇଁ ଘୋଡ଼ା  
ଭର୍ତ୍ତରଣାଳ । କାଟଣ ଏଠାରେ ନା ରହିଛି ଇ-ମେଲ, ନା ଫୋନ୍ ନା ହିଁ  
ଆମେରିକା ଭଲି ଉନ୍ନତ ରାଷ୍ଟ୍ରରେ ଆଧୁନିକତାଠାରୁ ବହୁତ ଦୂରରେ  
ଏହି ଗ୍ରାମ ରହିବା ସତରେ ଆର୍ଥ୍ୟର କଥା । ସେହିପରି ଏହା ମଧ୍ୟକୁ  
ବେଶ କରିବାକୁ ହେଲେ ହବାସୁପାଇ ଜନଜାତିର ଲୋକଙ୍କ ଠାର  
ଅନୁମତି ନେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହାର ସଂସ୍କରିତ ସଂରକ୍ଷଣ ରଖିବା  
ପାଇଁ ଏଠାରେ କଥା ନିଯମ ପାଳନ କରାଯାଏ । ତ୍ରୈନ, ମାଦକଦ୍ରୁଦ୍ୟ  
ଏବଂ ଗାଡ଼ି ଚାଲନାକୁ ଏଠାରେ ନିଷେଧ କରାଯାଇଛି ।  
ସେହିପରି ଏଠାରେ ବାସ କରୁଥିବା ଲୋକେ ମକ୍କା,  
ବିନ୍ଦୁ ଭଲି ପନିପରିବା ଚାଷ କରି ଜାବିକା  
ମିର୍ବାହ କରିଥାନ୍ତି । ତେବେ ଏହି ସ୍ଥାନରେ  
ପହଞ୍ଚିବାକୁ ହେଲେ ଉଡ଼ାଜାହାଜ  
ଏକମାତ୍ର ସାଧନ ।

ହି ବଳିଉଡ଼ ସୁନ୍ଦରୀ  
ପିଲ୍ଲରେ ଅନେକ ଚମକ୍ଷାର ସିନ୍  
ଦେଇଛନ୍ତି । କିନ୍ତୁ, ସେ ବାସ୍ତବ  
ଜୀବନରେ ମଧ୍ୟ କମ୍ ନଟୀ  
ନୁହଁନ୍ତି । ଯେତେବେଳେ  
ଅଭିନେତ୍ରୀଙ୍କ ପ୍ରମ୍ଭୀପାନ  
ଗୋ ସେଇଆଳ ମିତିଆରେ ଭାଇରାଲୁ  
ଲା ଲୋକମାନେ ତାଙ୍କୁ ଗ୍ରୋଲ କରିବା  
ରିଦେଲେ । ସେହି ସୁନ୍ଦରୀ ଆଉ କେହି  
ସ ହେଲେ ଲିପା ହେତେନ୍ତି, ଯିଏ ଜଣେ  
ବରେ ତାଙ୍କର କ୍ୟାରିଆର ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ ।  
ତ୍ରୈଲୁ ପ୍ରଥମେ ବିଜୟ ମାଲ୍ୟାଙ୍କ କିଞ୍ଚିପିର କ୍ୟାଲେଣ୍ଟର ସୁରକ୍ଷା ପରିଚଯ ମିଳିଥିଲା ।  
1 କପୁରଙ୍କ ପିଲ୍ଲ ‘ଆୟେଶା’ ସିଂହିତ ବଳିଉଡ଼ରେ ତେବ୍ୟ କରିଥିଲେ । କେବଳ  
ରେ ଗ୍ରାମରସ ନୁହଁନ୍ତି ବରଂ ବାସ୍ତବ ଜୀବନରେ ମଧ୍ୟ ବହୁତ ଗ୍ରାମରସ । ଥରେ  
ସାମାଜିକ ପାଶେ ସେଇଆଳ ମିତିଆରେ ଭାଇରାଲ ହୋଇଥିଲା, ଯାହାକୁ ଦେଖ  
ଆଶ୍ରମ୍ୟ ହୋଇଯାଇଥିଲେ ଏବଂ ଅଭିନେତ୍ରୀଙ୍କ ବହୁତ ଗ୍ରୋଲ କରିଥିଲେ ।  
ତକାରରେ ଲିପା କହିଥିଲେ ଯେ ମୋ ପିଲାଟି ୪ ମାସର ଥିଲା ଏବଂ  
ନ ମୋତେ ପଚାରୁଥିଲେ ଯେ ମୁଁ ଏବେ ବି ପିଲାଟିକୁ ପ୍ରମ୍ଭୀପାନ  
ଛାଇ କି ? ଅଭିନେତ୍ରୀ କହିଥିଲେ ଯେ ପ୍ରମ୍ଭୀପାନ ପିଲାମାନଙ୍କ  
ଆଜ୍ଞା ବହୁତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ସାମ୍ରାଜ୍ୟକର ମଧ୍ୟ । ମୁଁ ଜାଣିଛି  
ଅନେକ ମହିଳା ପ୍ରମ୍ଭୀପାନ କରାଇ ପାରନ୍ତି ନାହିଁ  
କିନ୍ତୁ ମୁଁ ଏହା କରିଛି ।

# ଆସିଲା ଅଜୟଙ୍କ

ଅଜୟ ଦେବଗନଙ୍କ ବହୁପ୍ରତିକଷିତ ଚଳକିତ୍ର ‘ସନ୍ ଅଫ୍ ସର୍କାର ୨’ ରେ ଏକାକ୍ଷର ଗୁରୁବାର ରିଲିଜ୍ ହୋଇଛି । ପୋଷରରେ ଅଜୟ ଦେବଗନ ତୃତୀ ବାନ୍ଧି ସର୍କାର ଅବତାରରେ ନିଜର ଆସିଛନ୍ତି । ସେ ଦୁଇଟି ତୋପ ରେ ଠିଆ ହୋଇଛନ୍ତି । ପୋଷର ସହ ପିଲିଲାର ମୁଣ୍ଡିଲାଭ ତାରିଖ ମଧ୍ୟ କାଳୁ ଆସିଛି । ଲୁଲାର ୨୪ରେ ପରଦାକୁ ଆସିବ ‘ସନ୍ ଅଫ୍ ସର୍କାର । ଏହା ୨୦୧୨ରେ ମୁଣ୍ଡିଲାଭ କରିଥିବା ପିଲୁ ‘ସନ୍ ଅଫ୍ ର୍ଦ୍ଦାର’ ର ସିକ୍ଲେ । ପିଲୁରେ ଅଜୟ ଦେବଗନ, ମୃଣାଳ ଠାକୁର ୩ ସଞ୍ଚୟ ଦର ଗୁରୁଦ୍ଵାରା ଭୂମିକାରେ ଅର୍ତ୍ତନିୟ କରିଛନ୍ତି । ଅଜୟ ଦେବଗନଙ୍କ ପ୍ରୟୋଜନାରେ ନିର୍ମିତ ଏହି ଚଳକିତ୍ର ର ନିର୍ଦ୍ଦେଶନ ଭାର ବହୁ କରିଛନ୍ତି ବିଜୟ ଜମାର ଅଗୋରା ।



A scenic view of Havasu Falls in the Grand Canyon. A bright blue waterfall cascades down a red rock cliff into a turquoise pool. The surrounding area is filled with lush green vegetation and red rock formations.

## ନୀଳ ରଣ୍ଜିତ ପାଣି ପାଇଁ ପରିଚିତ ଏହି ଗୀତ

କବଳୀ  
ପଦିତ  
ଏହି ସବୁ  
ଆଉଥିଲେ  
ପାବଧାନ



କଦଳୀ ଆମ ଶରୀର ପାଇଁ  
 ଲାଭଦାୟକ ମାନାଯାଇଥାଏ । ଏହା ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଯେତିକି  
 ସ୍ଵାଦିଷ୍ଟ ଲାଗେ ଦେହ ପାଇଁ ହିତକର ହୋଇଥାଏ ।  
 ଯାହା ସବୁ ରତ୍ନରେ ସହଜରେ ଏବଂ ସୁଲଭ ମୁଲ୍ୟରେ  
 ମିଳିଯାଇଥାଏ । କଦଳୀରେ ଭିଟାମିନୋରୁ ଆରମ୍ଭ କରି  
 ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ଵ ଭାଗପୂର ମାତ୍ରାରେ ଥାଏ ।  
 ଯାହା ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ଅନେକ ଭଲ ପ୍ରଭାବ  
 ପକାଇଥାଏ । ବିଦ୍ୟ ନିଯମଣ କରିବାରେ କଦଳୀ ସାହାଯ୍ୟ  
 କରିଥାଏ । ତା ସହିତ ଜେନ ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ମଧ୍ୟ  
 ସହାୟକ କରିଥାଏ । ସଠିକ୍ ଉପାୟରେ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା  
 ଏହା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ଫଳପ୍ରଦ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି କଦଳୀ  
 ଖାଇବା ପରେ ଆପଣ ଏହି ସବୁ ଖାଇଛନ୍ତି କିମ୍ବା ପିରାଇଛନ୍ତି ।  
 ତେବେ ସେଥିପାଇଁ ସାବଧାନ ରୁହନ୍ତୁ, ନଚେତ୍ ଆପଣଙ୍କୁ  
 କ୍ଷର ମହାୟାମାରେ

କନ୍ଦରୀ ଖାରରା ମରେ ଗାଣି ମିଆନ ବାନ୍ଧି

କବଳା ଖାଇବା ପଚାର ଧାର ଧରନ୍ତୁ ମାତ୍ର  
କବଳା ଖାଇବା ପରେ ପାଣି ନ ପିଇବାକୁ ଆୟୁର୍ବେଦରେ  
ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଛି । କାରଣ କବଳା ଖାଇବା ପରେ ସହଜରେ  
ହଜମ ହୋଇନାଥାଏ । ଯଦି କବଳା ଖାଇ ସାରିବା ପରେ ପାଞ୍ଚ  
ପିଇଛନ୍ତି ତେବେ ଆପଣଙ୍କୁ ଥଣ୍ଡା, କାଶ ଏବଂ ଜୁର ହେବାର  
ଆଶଙ୍କା ରହିଥାଏ । ଏହା ସହିତ ଆପଣ ଗ୍ୟାସ, ଏଷିଟିଟି  
କୋଷକାରୀ ଏବଂ ପେଟ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଭଳି ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ  
କରିବାକୁ ମଧ୍ୟ ପଡ଼ିପାରେ । ଏହା କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆଲଙ୍କି ସମସ୍ୟା  
ଏବଂ ଜନମୁଖିନ୍ତି ପରିମାଣ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ରକ୍ତରେ ସୁଗାର

ଲେବଳ ବଢ଼ି ଆପଣଙ୍କ ଚିତ୍ରର କାରଣ ସାଜିପାରେ ।  
**କଦଳୀ କେତେବେଳେ ଖାଇବା ଉଚିତ୍**  
ରାତିରେ ଏବଂ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ କଦଳୀ ଖାଇବା ଉଚିତ୍  
ନୁହେଁ ବୋଲି ଆୟୁର୍ବେଦ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥାନ୍ତି ।  
ରାତିରେ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଥଣ୍ଡା, କାଶ ସମସ୍ୟା  
ଦେଖାଦେଇଥାଏ । କଦଳୀ ଖାଇବାର ସ୍ଥିତି ସମୟ  
ହେଉଛି ଜଳଖୁଆ ଖାଇବା ପରେ ନଚେତ୍ ଜଳଖୁଆ  
ଖାଇବା ସମୟରେ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ । ଯାହା ଆମ  
ସାହ୍ୟ ଉପରେ ଭଲ ଫାଇଦା ପକାଇଥାଏ ।

କଦଳୀ ଖାଇବା ପରେ କ'ଣ ଖାଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ  
 କଦଳୀ ସହିତ କ୍ଷାର, ବଚରମିଳ କିମ୍ବା ଦର୍ଶ  
 ଖାଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଯାହା ପାଚନକୁଟୀ  
 ଉପରେ କୁପୁରାବ ପକାଇଥାଏ । କଦଳୀ ଖାଇବା  
 ସମୟରେ ଘିଅ ଏବଂ ମହୁ ପରି ଖାଦ୍ୟଠାରୁ ଦୂରରେ  
 ରୁହୁଛୁ । ସାଧାରଣତଃ କଦଳୀ ସହିତ ଅନେକ  
 ଲୋକ ଅଣ୍ଟା ଖାଇଥାନ୍ତି । ଯାହାକୁ ଆମ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ  
 ପାଇଁ ଖରାପ ବୋଲି ବିବେଚନା କରାଯାଇଛି ।

