



## NATIONAL INSTITUTE OF NATUROPATHY, PUNE

(MINISTRY OF AYUSH, GOVT. OF INDIA)

### NATIONAL NATURAL FOOD FESTIVAL (NNFF) – 2017 @ BHUBANESWAR, ODISHA



**National Natural Food Festival (NNFF)  
&  
Yoga-Naturopathy Seminar-2017**  
ଜାତୀୟ ପ୍ରାକୃତିକ ଆହାର ମେଳା-୨୦୧୭  
ଏବଂ  
ଯୋଗ ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା କର୍ମଶାଳା



**A different Exhibition of Natural Food Court**

**Contact Persons : Central Coordinators (Pune)**  
Dr. Pradeep MK - Mob. - 9823262179  
Email- drpradeep18bnys@gmail.com  
Mr. Despande - Mob. - 9764044465

**Odisha State Co-ordinators**  
Mr. B.K. Pusti - 9861464932 / 9853103180 (W)  
Email - bejoypusti@gmail.com  
Mr. Gitapriya Mohanty - 91-9853019311  
Email - gitapriya.mohanty@gmail.com

**Event Management By :**  
Response Marketing Service (P) Ltd.  
94, Sahid Nagar, Near IMFA Park, Bhubneswar  
Mob. : 9238020250, 9238020258

**Venue :** Janata Maidan, Bhubaneswar, Odisha  
**Date :** 10th - 12th February, 2017

**Organised by :**  
National Institute of Naturopathy (NIN)  
Ministry of AYUSH, Govt. of India, Babu Bhawan, Tadiwala Road, Pune-411001  
Phone : 020-26059682/3/4/5, Website : www.punenin.org., Email : ninpune@vsnl.com

**In Association with**  
Jagadguru Kripalu Yoga and Naturopathy Hospital & Research Centre, Banra  
&  
International Naturopathy Organisation, Odisha Branch.

Design & Print: AKKOR, 982734789





# ସରିଲା ଜାତୀୟ ପ୍ରାକୃତିକ ଆହାର ମେଳା

## ଖାଦ୍ୟ ଠିକ୍ ରହିଲେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ ରହିବ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, (ବ୍ୟବେ) — ପ୍ରକୃତି ଦତ୍ତ ବିଶୁଦ୍ଧ ଖାଦ୍ୟ ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟରୁ ଶରୀର ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ଖାଦ୍ୟପଦ ମିଳିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ସୁସାଧିଆ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ପାଇଁ କେହି ଖାଇବାରେ ବାଧା ବିଚାର କରନ୍ତି ନାହିଁ । ଅର୍ଥାତ୍ ସେହି ଖାଦ୍ୟ ଶରୀର ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ କି ନାହିଁ ତିନି କରନ୍ତି ନାହିଁ, ସାହା ଫଳରେ ଉକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ବିପଦ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ତେଣୁ ସମସ୍ତେ ପ୍ରାକୃତିକ ଆହାର ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ । ଓହ୍ଲାଦ୍ୱାରା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଠିକ୍ ରହିବ ବୋଲି ପୂର୍ବତନ ସୂଚନା କମିଶନର ଜଗଦାନନ୍ଦ କହିଛନ୍ତି । ରବିବାର ଜାତୀୟ ପ୍ରାକୃତିକ ଆହାର ମେଳା ଓହ୍ଲାଇ ଯୋଗ-ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା କର୍ମଶାଳା-୨୦୧୭ର ଉଦ୍‌ଘାଟନା ଉତ୍ସବରେ ଜଗଦାନନ୍ଦ ମୁଖ୍ୟଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗଦେଇ ଓହ୍ଲାଇ କହିଥିଲେ । ସମ୍ମାନିତ ଅତିଥି ଭାବେ ପ୍ରଫେସର ରାଧା ମୋହନ, ପ୍ରଫେସର କେ. ବି. ରଥ ଯୋଗଦେଇଥିଲେ । ମେଳାର ପ୍ରବର୍ତ୍ତକଙ୍କୁ ଅତିଥିମାନେ ଭଦ୍ରେତନ କରିଥିଲେ । ପୁଣ୍ୟେ ନ୍ୟାଶନାଲ ଇନ୍‌ଷ୍ଟିଚ୍ୟୁଟ୍ ଅଫ୍ ନାଚୁରୋପାଥ୍ୟ (ଏନ୍‌ଆଇଏନ୍)ର ନିର୍ଦ୍ଦେଶିକା ପ୍ରଫେସର କେ. ସତ୍ୟା ଲକ୍ଷ୍ମୀ ସ୍ୱାଗତ ଭାଷଣ ଦେବା ସହିତ ମେଳା



ଆହାର ମେଳାରେ ପଡ଼ିଥିବା ଓକ ଷ୍ଟଲ ।

ଆୟୋଜନର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ସମ୍ପର୍କରେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଥିଲା । ଓହ୍ଲାଇବାରେ ବେଶ୍ ଷ୍ଟଲ ଭାବେ ତାମିଲନାଡୁ କୋପମାଟୁରର ଜେପସ୍ୱୟ ଇନ୍‌ଷ୍ଟିଚ୍ୟୁଟ୍ ଅଫ୍ ନାଚୁରୋପାଥ୍ୟ ଆଣ୍ଡ ଯୋଗିକ୍ ସାଇନ୍‌ସ୍ ପ୍ରଥମ, ମାଡ୍ରାସର ଗର୍ଭମେଣ୍ଡ ଯୋଗ ଆଣ୍ଡ ନାଚୁରୋପାଥ୍ୟ କଲେଜ ଦ୍ୱିତୀୟ ଓହ୍ଲାଇବାରେ ଯୋଗଦେଇଥିଲେ । ଏହାଛଡ଼ା ଓହ୍ଲାଇବାରେ ପୁଣ୍ୟେ ନ୍ୟାଶନାଲ ଇନ୍‌ଷ୍ଟିଚ୍ୟୁଟ୍ ଅଫ୍ ନାଚୁରୋପାଥ୍ୟ (ଏନ୍‌ଆଇଏନ୍)ର ନିର୍ଦ୍ଦେଶିକା ପ୍ରଫେସର କେ. ସତ୍ୟା ଲକ୍ଷ୍ମୀ ସ୍ୱାଗତ ଭାଷଣ ଦେବା ସହିତ ମେଳା

ଦ୍ୱିତୀୟ ସ୍ଥାନ ଅଧିକାର କରିଥିଲା । ଭାରତର ନାଚୁରୋପାଥ୍ୟ ମେଡିକାଲ କଲେଜ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ 'ଗାନ୍ଧିଆନ ଧର୍ମ' ଶାସକ ରଚନା ପ୍ରତିଯୋଗିତାର କୃତୀ ପ୍ରତିଯୋଗୀଙ୍କୁ ପୁରସ୍କୃତ କରାଯାଇଥିଲା । ଓହ୍ଲାଇବାରେ ଶୁଭାଗତର ମୋରରୁଜା ଦେଶାଇ ଇନ୍‌ଷ୍ଟିଚ୍ୟୁଟ୍ ଅଫ୍ ନାଚୁରୋପାଥ୍ୟ ଆଣ୍ଡ ଯୋଗିକ୍ ସାଇନ୍‌ସ୍ ଛାତ୍ରୀ ମୁକ୍ତ ଶର୍ମା ପ୍ରଥମ ସ୍ଥାନ ଅଧିକାର କରିଥିଲେ ।

ପୁରସ୍କାର ବାବଦରେ ଚାକ୍ଷୁ ଝଡ଼ଜାର ଚକ୍କା ସହ ସୂର୍ଯ୍ୟପଦକ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିଲା । ବାଙ୍କୀଲୋରେ ଓହ୍ଲାଇବାରେ ସୁଲ ଅଫ୍ ନାଚୁରୋପାଥ୍ୟ ମେଡିସିନର ଛାତ୍ରୀ କୁଞ୍ଜିକା ରମାସ୍ୱାମୀ ଦ୍ୱିତୀୟ ସ୍ଥାନ ଅଧିକାର କରିଥିଲେ । କୁଞ୍ଜିକାଙ୍କୁ ଶାନ୍ତନୁ ଚକ୍କା, ଚୈତ୍ୟ ପଦକ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିଲା । ଓହ୍ଲାଇବାରେ ସୁଲ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ହୋଇଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରତିଯୋଗିତାର କୃତୀ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ପୁରସ୍କୃତ କରାଯାଇଥିଲା । ଏନ୍‌ଆଇଏନ୍‌ର ପ୍ରଶାସନିକ ଅଧିକାରୀ କେ. ସୁଗନ୍ଧ ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ । ମେଳାକୁ ରାଜ୍ୟ ସଂଯୋଜକ ବି. କେ. ପୃଷ୍ଠି ପରିଚାଳନା କରିଥିଲେ ।

ଭାରତ ସରକାରଙ୍କ ଆରୁଷ ମହଶାଲୟ ଅଧୀନ ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ ପକ୍ଷରୁ ଅଭିଭୂତ ଓହ୍ଲାଇବା ମେଳା ଜନତା ମହାସଭାରେ ଗତ ଶୁକ୍ରବାର ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା । ପ୍ରତିଦିନ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇ ପ୍ରଦର୍ଶିତ ହେବା ସହିତ ବିକ୍ରି ହେଉଥିଲା । ଗୋଟିଏ ଦିନ ପ୍ରତିଦିନ ପ୍ରାୟ ୧୦ହଜାର ଚକ୍କାର ବ୍ୟବସାୟ ହେଉଥିଲା । ରବିବାର ଉଦ୍‌ଘାଟନା ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ମେଳାରେ ଭିଡ଼ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇଥିଲା ।



ଆହାର ମେଳାର ଉଦ୍‌ଘାଟନା ଦିବସରେ ମଞ୍ଚାସୀନ ଅତିଥିମାନେ ।

The Dharti: 13/02/2017

Sambal 12/21/17



## ପ୍ରାକୃତିକ ଖାଦ୍ୟର ମଜା ଉଠାଉଛନ୍ତି ଦର୍ଶକ

ଭୁବନେଶ୍ୱରପୁର, ୧୧/୧୨ (ଇମିସ): ଖିରି ତିଆରି ଚାଲିଛି। ତାହା ପୁଣି ବିନା ଚିନିରେ। ଗୁଡ଼, ନଡ଼ିଆ ରସ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପ୍ରାକୃତିକ ଜିନିଷରେ ଏହା ତିଆରି ଚାଲିଛି। ପାଟିକୁ ବେଶ୍ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଲାଗୁଥିବା ଏହି ଖିରି ତିଆରି ପ୍ରଣାଳୀ ଶିଖିବା ପାଇଁ ରାଜଧାନୀବାସୀଙ୍କ ଭିଡ଼ ଜମୁଛି। କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ସାଲାଡ୍, ସୁପ୍ ଓ ଲଡୁ ତିଆରି ଏବଂ ବିକ୍ରି ମଧ୍ୟ ଚାଲିଛି। ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ ପାଞ୍ଚପୁଡ଼ ଖାଇବା ଯୋଗୁଁ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ହେଉଥିବା ରୋଗ ଯୋଗୁଁ ଏହି ମେଳାକୁ

ନେଇ ଲୋକମାନଙ୍କର ଆଗ୍ରହ ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଛି। ବିଦେଶୀମାନେ ମଧ୍ୟ ଏହି ମେଳାର ମଜା ନେଉଥିବା ଦେଖାଦେଇଛି।

ଏହାସହ ଆଜି ଖାଦ୍ୟକୁ ନେଇ ଦ୍ୱିତୀୟରୁ ପଞ୍ଚମ ଶ୍ରେଣୀ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଚିତ୍ରାଙ୍କନ, ପଞ୍ଚମରୁ ନବମ ଶ୍ରେଣୀ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରଚନା, ସପ୍ତମରୁ ନବମ ଶ୍ରେଣୀ ଯାଏଁ ବକ୍ତୃତା ପ୍ରତିଯୋଗିତା ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା। ଆସନ୍ତାକାଲି ଏହି ମେଳାର ଶେଷ ଦିନ ବୋଲି ଏହାର ରାଜ୍ୟ ସଂଯୋଜକ ବି.କେ ପୃଷ୍ଟି ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି।

## ୩ 'କମଳ ଦେଶ ରାଜକୁମାର' ୧୭ରେ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୧/୧୨ (ଇମିସ): ଆସନ୍ତା ୧୭ ତାରିଖରେ ପ୍ରଖ୍ୟାତ ସଙ୍ଗୀତଜ୍ଞ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ କରଙ୍କ ୭୮ତମ ଜନ୍ମଦିବସ। ତିନି ଦିନ ଧରି 'କମଳ ଦେଶ ରାଜକୁମାର' ପଞ୍ଚର

କର ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ସଙ୍ଗୀତ ପରିବେଷଣ କରିବେ। ସେହିପରି ୧୭ ତାରିଖରେ ପ୍ରଣବ କିଶୋର ପଟ୍ଟନାୟକ, ତିତ୍ତ ଜେନା, ଗୀତା ଦାସ, ସ୍ୱିତା ମିଶ୍ର ଓ ମହାପ୍ରସାଦ କର ସଙ୍ଗୀତ ପରିବେଷଣ

୧୫

# ପ୍ରାକୃତିକ ଖାଦ୍ୟର ଚର୍ଚ୍ଚାପତା ସ୍ଵାଦ

ଭୁବନେଶ୍ଵର, (ଅପମାପିକା ସାହୁ)— ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ଅନେକଙ୍କର ପୁରସ୍କାନ୍ତ ରହିଛି । ତେବେ ତାହା ଯଦି ଅସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟକର ଥାଏ ତେବେ ନିଶ୍ଚିତ ହୁଏ, ତାହା ଶରୀର ପ୍ରତି ହାନିକାରକ ହୋଇଥାଏ । ଓହ୍ଲ ମଣିଷ ସୁସ୍ଥ ହେବା ପାଇଁ ଭୂତିକର ଥାଏ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟ ଲିପିର ଚୟନ କରିବ ସେ ନେଇ ବାଣି ଦେବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଭୁବନେଶ୍ଵରର ଜନନୀ ମାଲତୀନାଥରେ ଶୁକ୍ରବାରରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି ଗାୟା ପ୍ରାକୃତିକ ଆହାର ମେଳା । ମେଳାରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଚର୍ଚ୍ଚାପତା ପ୍ରାକୃତିକ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରଦର୍ଶିତ ହେଉଛି । ସେଥିମଧ୍ୟରୁ କେତେକ ଖାଦ୍ୟ ଓ ତହାର ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀକୁ ନେଇ ଓଡ଼ି ଉପସ୍ଥାପନ ।

## ବ୍ୟବହାର ହେଉଛି ଚିନି, ମଇଦା ଓ କେମିକାଲ

ସୁସ୍ଥ ରହିବା ପାଇଁ ଚିନି ସମୟରେ ଭାବିତ ଥାଏ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଜରୁରୀ । ତେଣୁ ସୁସ୍ଥ ରହିବା ପ୍ରତି ଚିନି ନିରୋଧ କାରକାଦାନ କରିଦେବ ତାହା ହେଉଛି ଓଡ଼ି ମେଳାର ମୁଖ୍ୟ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ । ପ୍ରାକୃତିକ ଖାଦ୍ୟର ଗୁରୁତ୍ଵ, ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ଼, ଜଳ ଫୁଡ଼, ପ୍ୟାକେଟ୍ ଫୁଡ଼ ଶରୀର ପ୍ରତି କେତେ ବିପଦ ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ମେଳାରେ ଜନସାଧାରଣଙ୍କୁ ସଚେତନ କରାଯାଉଛି । ସୁଲ ଓ କଲେଜ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି ପାଇଁ ଶନିବାର ମେଳା ପରିସରରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ଆୟୋଜିତ ହୋଇଥିଲା । ଓଡ଼ି ସହିତ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଆଲୋଚନାତନ୍ତ୍ର ମଧ୍ୟ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା । ମେଳାରେ କେବଳ ଖାଦ୍ୟର ଖାଇ ପଡ଼ିନାହିଁ, ସେଠାରେ ଯୋଗ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବିଭିନ୍ନ

ଖଲ ମଧ୍ୟ ପଢ଼ିଛି । ଯୋଗ ଶିକ୍ଷା ଦିଆଯିବା ସହିତ ଯୋଗର ଗୁରୁତ୍ଵ ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଇଛି । ମେଳା ସମ୍ପର୍କରେ ପୁଣ୍ୟେଇ ନ୍ୟାଶନାଲ ଇନ୍‌ଷ୍ଟିଚ୍ୟୁଟ୍ ଅଫ୍ ନାଚୁରୋପାଥର ନିର୍ଦ୍ଦେଶିକା ପ୍ରଫେସର କେ. ସତ୍ୟଲକ୍ଷ୍ମୀ କୁହନ୍ତି, ସାଧାରଣତଃ ପ୍ରାକୃତିକ ଖାଦ୍ୟ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟକର ବୋଲି ସମସ୍ତେ ଭାବିଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଓଡ଼ି ଖାଦ୍ୟ ବହୁତ ସ୍ଵାଦିଷ୍ଟ । ଖାଲି ସ୍ଵାଦିଷ୍ଟ ନୁହେଁ, ବରଂ ଶରୀର ପାଇଁ ହିତକର । କମ୍ ଚକ୍କାରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇପାରେ ଓଡ଼ି ଖାଦ୍ୟ । ପ୍ରାକୃତିକ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ସୁସ୍ଥ ଓଡ଼ି ନିରୋଧ ରହିପାରିବ । ଓଡ଼ି ବାର୍ଷିକ ଜନସାଧାରଣଙ୍କ ପାଖରେ ପହଞ୍ଚାଇବା ପାଇଁ ଆମେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବର୍ଷ ଭାରତର ବିଭିନ୍ନ ସହରେରେ ଓଡ଼ି ମେଳା ଆୟୋଜନ କରିଥାଉ ।



କେ. ସତ୍ୟଲକ୍ଷ୍ମୀ



ବିଚ୍ ହାଲଡ଼ା

ବନାରସ ହିମ୍ବୁ ପୁନିର୍ଭର୍ଷିତରୁ ଆସିଥିବା ଛାତ୍ରାଛାତ୍ରୀମାନେ ଓଡ଼ି ଖାଦ୍ୟକୁ ପ୍ରଦର୍ଶନ ସହିତ ବିକ୍ରି କରୁଛନ୍ତି । ବିଚ୍ ହାଲଡ଼ା ସେହି ପିଛା ୨୦୦ଟଙ୍କା ରହିଛି । ଓଡ଼ି ଅତ୍ୟନ୍ତ ସ୍ଵାଦିଷ୍ଟ । ଲୋକେ ବିଚ୍କୁ ଖାଇବାକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ବିଚ୍ ହାଲଡ଼ାର ସ୍ଵାଦ କିଛି ନିଆରା । ବିଚ୍, ନଡ଼ିଆ, କାଜୁ, ଖିସ୍ମିସ୍, ବାଦାମ, ଗୁଡ଼, ଦେଶୀ ଘିଅ, ଖାର ପ୍ରଭୃତି ଓଡ଼ି ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ।

**ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ:** ପ୍ରଥମେ ବିଚ୍କୁ ଛୋଟ ଛୋଟ ଖଣ୍ଡରେ କଟାଯିବ । ଓଡ଼ିପରେ କଟେଇରେ ସୁଲ ପରିମାଣର ଦେଶୀ ଘିଅ ପକାଇ ବିଚ୍ ସହିତ କାଜୁ, ଖିସ୍ମିସ୍, ବାଦାମ, ଗୁଡ଼, ଷାର ପକାଇ ଭଜାଯିବ । କିଛି ସମୟ ଭଜାଯିବା ପରେ ନଡ଼ିଆ କୋରାକୁ ତା' ଉପରେ ପକାଯିବ ।

## ୨୦୦ରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ଵ ପ୍ରାକୃତିକ ଖାଦ୍ୟର ପସରା

ମେଳାରେ ୨୦୦ରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ଵ ପ୍ରାକୃତିକ ଖାଦ୍ୟର ପସରା ମେଲିଛି । ଓଡ଼ିକୁ ବିକ୍ରି ମଧ୍ୟ କରାଯାଇଛି । ସେଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ରହିଛି ଗ୍ରୀନ୍ ସାଲାଡ଼, ଗାଜଡା, ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଫଳ ଛୁସ, ଫଳ ସାଲାଡ଼, ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ବା, ପ୍ରକାରର ଖରି, ଲଡୁ, ପୋଡା, ପିଠା ଇତ୍ୟାଦି । ସେହିପରି ଚିନି, ମଇଦା ଓ ଓଡ଼ି ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଉପାଦାନ ମିଶ୍ରିତ ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇ ନାହିଁ । ଓ ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟର ଦର ୧୦୦ଟଙ୍କାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ୫୦୦ଟଙ୍କା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହିଛି । ତେବେ ମେଳା ବୁଲିବାକୁ ଆସୁଥିବା ଲୋକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ମଣି ପୁରୁ, ବିଚ୍ ହାଲଡ଼ା, ମୁଗ ପୋଡା, ବାଜରା ଲଡୁ ଭଳି ଖାଦ୍ୟର ବେଶ୍ ଡିମାଣ୍ଡ ରହିଛି ।



ବାଜରା ଲଡୁ

କମ୍ ସମୟରେ ବାଜରା ଲଡୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇପାରିଛି । ଓଡ଼ିରେ ଖର୍ଚ୍ଚ ମଧ୍ୟ କମ୍ । ଓଡ଼ିପାଇଁ ବାଜରା ପାଉଁଶ, ଦେଶୀ ଘିଅ ଓଡ଼ି ଗୁଡ଼ ଆବଶ୍ୟକ ରହିଛି । ଓଡ଼ିକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରୁଛନ୍ତି ପୁଣ୍ୟେଇ ଆସିଥିବା ଡ. ରୁତିକା ମହାନ୍ତ ।

**ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ:** ପ୍ରଥମେ କଟେଇରେ ବାଜରା ଗୁଣ୍ଡକୁ ଘିଅ ସହିତ ଭାଜିବାକୁ ହେବ । ଓଡ଼ିପରେ ଗୁଡ଼ ଓ ଗରମ ପାଣି ଗୋଳାଇ ସେଥିରେ ଭଜାଯାଇଥିବା ବାଜରା ଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ ଚକଟାଯିବ । ପରେ ତାହାକୁ ହାତରେ ମିଡ଼ିୟମ ସାଇଜର ଲଡୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯିବ ।



ମୁଗ ପୋଡା

ମେଳାରେ ଓଡ଼ି ପୋଡାର ଅଧିକ ଡିମାଣ୍ଡ ରହିଛି । ଗୋଟିଏ ପୋଡାକୁ ୨୦୦ଟଙ୍କାରେ ବିକ୍ରି କରାଯାଉଛି । ମୁଗ ଚାଲିଲ ପୋଡାକୁ ମଧ୍ୟ ବନାରସ ହିମ୍ବୁ ପୁନିର୍ଭର୍ଷିତରୁ ଆସିଥିବା ଛାତ୍ରାଛାତ୍ରୀମାନେ ଚିଆରି କରୁଛନ୍ତି । ମୁଲଦିନରେ ଶତାଧିକ ପୋଡା ବିକ୍ରି ହୋଇଥିବା ଛାତ୍ରା ଅଞ୍ଚଳା ଦୁବେ କହିଛନ୍ତି ।

**ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ:** ପ୍ରଥମେ ମୁଗ ଚାଲିକୁ ଭାଜି ଦୁଇବାକୁ ହେବ । ତୁରା ମୁଗରେ ଖୁଆ, ଦେଶୀ ଘିଅ, ଗୁଡ଼ ପକାଇ ଗୋଳାଇ ଦିଆଯିବ । ଓଡ଼ିପରେ ସେଥିରେ ଗୁଣ୍ଡ କରାଯାଇଥିବା କାଜୁ, ଖିସ୍ମିସ୍ ପକାଇ ଗୋଳାଯିବ । ଓଡ଼ିପରେ ତାହାକୁ ହାତରେ ଗୋଲ ଗୋଲ କରି ଗଢାଯିବ ।

ଓଡ଼ି ଖାଦ୍ୟଟି ଦେଖିବାକୁ ସେତିକି ସୁନ୍ଦର, ଖାଇବାକୁ ମଧ୍ୟ ସେତିକି ସ୍ଵାଦିଷ୍ଟ । ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଲିପିରେ ବାରି ହୋଇପଡୁଛି ମଣି ପୁରୁ । ଓଡ଼ିପରେ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପାଇଁ ଚାଉଳ ଗୁଣ୍ଡ, ନଡ଼ିଆ କୋରା, ଗୁଡ଼ ଓ ଓଡ଼ି ଆବଶ୍ୟକ ।

**ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ:** ପ୍ରଥମେ ନଡ଼ିଆ କୋରା ଓ ଓଡ଼ିକୁ ମିଶ୍ରିତ କରି ଓଡ଼ି ପାତ୍ରରେ ଅଲଗା ରଖାଯିବ । କମ୍ପାଲରେ ବାଉଳ ଗୁଣ୍ଡକୁ ଭାଜି ତା'କୁ ଓଡ଼ି ପାତ୍ରରେ ରଖାଯିବ । ସେଥିରେ ଗରମ ପାଣି ପକାଇ ଚକଟାଯିବ । ସେଥିରେ ଛୋଟ ଛୋଟ ବଲ ଚିଆରି କରି ସିଆଯିବ । ସିଝିଯିବା ପରେ ତା'କୁ କାଜୁ ତା' ଉପରେ ମିଶ୍ରିତ ନଡ଼ିଆ କୋରା ଓ ଓଡ଼ି ସିରସକୁ ଛିଆଯିବ ।

*The Sambad*  
11-2-2017

# ସୁସ୍ଥ ଜୀବନ ପାଇଁ ପ୍ରାକୃତିକ ଆହାରର ଭୂମିକା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ

ଚନ୍ଦ୍ରଶେଖରପୁର, ୧୦୧୭(ଇମିସ): ପୂର୍ବରୁ ଯେଉଁ ଭୋଗ ଗୁଡ଼ିକର ନାଁ କେହି ଶୁଣିନଥିଲେ, ବର୍ତ୍ତମାନ ସେଇକି ରୋଗରେ ଲୋକେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେଉଛନ୍ତି। ଆଉ ଲୋକଙ୍କ ଆୟତ୍ତ ଅଧିକାରୀ ଅର୍ଥ କେବଳ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଖର୍ଚ୍ଚ ହୋଇଯାଉଛି। ସମୟ ବଦଳିବା ସହ ଲୋକମାନଙ୍କର ଖାଦ୍ୟପେୟରେ ବହୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟୁଛି। ଏଣୁ ମଣିଷ ଅସୁସ୍ଥ ହେବା ପଛରେ ଖାଦ୍ୟର ଭୂମିକା ଅତି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବୋଲି ଆଜି ଜାତୀୟ ପ୍ରାକୃତିକ ଆହାର ମେଳା-୨୦୧୭କୁ ଉଦ୍‌ଘାଟନ କରି କହିଛନ୍ତି ରାଜ୍ୟପାଳ ଡ. ଏସ୍.ସି କମିନି।

ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ ପକ୍ଷରୁ ସ୍ଥାନୀୟ କଳତା ମଇଦାନରେ ଆୟୋଜିତ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇ ଡ. କମିନି ଆହୁରି କହିଲେ, ବର୍ତ୍ତମାନ ଦେଶରେ



ସେମାନେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେଉଛନ୍ତି। ଏହାସହ ମଣିଷ ଜୀବନରେ ଯୋଗର ଭୂମିକା ସମ୍ପର୍କରେ ମତ ଦେଇ ଶ୍ରୀ କମିନି କହିଲେ, ପ୍ରତିଦିନ ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ଜଣେ ସୁସ୍ଥ ଓ ଦୀର୍ଘଜୀବୀ ହୋଇପାରିବ।

ପ୍ରତିଷ୍ଠାନର ପୂର୍ବତନ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ପ୍ରଫେସର ବି.ଟି ମୂର୍ତି, ରାଜ୍ୟ ନାୟୁରପାଥିକ ମେଡିକାଲ କଲେଜ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଡକ୍ଟର ନିରଜା ରେଣୁ ପ୍ରମୁଖ ଉପସଥିତ ଥିଲେ। କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଶେଷରେ ରାଜ୍ୟ ସଂଯୋଜକ ଡି.କେ ପୁଣ୍ଡି ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ।

ତିନି ଦିନ ଧରି ଚାଲିବାକୁ ଥିବା ଏହି ମେଳାରେ ମୁଖ୍ୟତଃ ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ ତିତ୍ତାଙ୍କନ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ଅନୁଷ୍ଠିତ ହେବ। ଏହାସହ ଯୋଗ ଶିବିର ଆୟୋଜନ କରାଯିବ। ସାରା ଦେଶରୁ ୧୭ଟି ମେଡିକାଲ କଲେଜ ହସ୍ପିଟାଲ ଶାସ୍ତ୍ରଶାଳାମାନେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପ୍ରାକୃତିକ ଖାଦ୍ୟର ଖୁଣ୍ଟ ପକାଇଛନ୍ତି। ଏଥିରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର କୁସ୍ ଓ ସାଲାର ଉପଲବ୍ଧ ହେବ। ଏହା ତିଆରି ପ୍ରଣାଳୀ ସମ୍ପର୍କରେ ଲୋକମାନେ ଜାଣିବା ସହ ଏଠାରେ ଏହାର ମଜା ସେମାନେ ଉଠାଇ ପାରିବେ।

## ଜାତୀୟ ପ୍ରାକୃତିକ ଆହାର ମେଳା-୨୦୧୭ ଉଦ୍‌ଘାଟିତ

ଖାଦ୍ୟର ଅଭାବ ନାହିଁ। ମାତ୍ର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟର ଘୋର ଅଭାବ ଦେଖାଦେଇଛି। ବର୍ତ୍ତମାନ ସମସ୍ତେ ମସଲାଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ପସନ୍ଦ କରୁଛନ୍ତି। ଅଧିକ ରାସାୟନିକ ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଖୁବ୍ କମ୍ ବୟସର ପିଲାମାନେ ମଧ୍ୟ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେଉଛନ୍ତି। ଦିଶେଷ କରି ବର୍ତ୍ତମାନ ମଧୁମେହ ଓ ଚକ୍ଚିତାପ ରୋଗରେ

ସମ୍ମାନିତ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇ ପୂର୍ବତନ ରାଜ୍ୟ ସୂଚନା କମିସନର ପ୍ରଫେସର ରାଧାମୋହନ କହିଲେ, ପ୍ରାକୃତିକ ଖାଦ୍ୟ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ବ୍ୟବହାର କଲେ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନ ଜିଇଁ ହେବ। ଯୋଗ ଦ୍ୱାରା ମଣିଷର ଉଭୟ ମାନସିକ ଓ ଶାରୀରିକ ସ୍ତରରେ ସୁସ୍ଥ ରହିପାରିବ। ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା

## ଅରଣିଷ୍ଟାଂଶ...

ନଦୀର  
ଓଡ଼ିଶା  
ପାଣି  
ନଦୀର  
ନଦୀର  
ଲୋକ  
କାହିଁକି  
  
ମା  
  
ଭୁବନେ  
ସିତି  
ଏହା  
ସହାୟ  
ପ୍ରାକୃତି  
ପ୍ରତିକ୍ରି

# ପ୍ରାକୃତିକ ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ

ଚନ୍ଦ୍ରଶେଖରପୁର, ୧୨/୧୨(ଇମିସ): ଜାତୀୟ ପ୍ରାକୃତିକ ଆହାର ମେଳା ଉଦ୍‌ଯାପିତ ହୋଇଯାଇଛି। ବିଶେଷ କରି ପାଷ୍ଟିକକୁ ଆଗେ ପ୍ରଶ୍ନ ନ ଦେଇ ସୁସ୍ଥ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଥିଲେ। ବିଶେଷ କରି ଛୋଟ ଛୋଟ ପିଲା ଓ ସେମାନଙ୍କ ଅଭିଭାବକଙ୍କୁ ଏ ନେଇ ଅତିଥିମାନେ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥିଲେ। ଏହାସହ ପାଷ୍ଟିକ ଖାଇବା



ଦ୍ୱାରା ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦେଖା ଦେଉଥିବା ସମସ୍ୟା ସମ୍ପର୍କରେ ମଧ୍ୟ ଅତିଥି ମାନେ ମତ ରଖିଥିଲେ। ସୁସ୍ଥ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଖାଇବା ପାଇଁ ଆଜିର ବୈଠକରେ ଏକ ଆହ୍ୱାନ ଦିଆଯାଇଥିଲା। ଏହି ମେଳାରେ ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାୟରେ ଖିରି, ସାଲାଡ଼, ସୁପ୍ ଓ ଲଡୁ ତିଆରି ଏବଂ ବିକ୍ରି ହୋଇଥିଲା। ବିଦେଶୀମାନେ

ମଧ୍ୟ ଏହି ମେଳାର ମଜା ନେଇଥିଲେ। ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ଏହି ମେଳାରେ ରାଜଧାନୀବାସୀ ବେଶ୍ ଭିଡ଼ ଜମିଥିଲା। ଆଜିର

କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବେ ପୂର୍ବତନ ରାଜ୍ୟ ସୂଚନା କମିସନର ଜଗଦାନନ୍ଦ, ସମ୍ମାନିତ ଅତିଥି ଭାବେ ପ୍ରିନ୍ସିପାଲ ଚିକିତ୍ସକାଳ କଲେଜ ଅଫ୍ ଏଜୁକେସନ୍ ଡ. ଏମ୍.କେ ଶତପଥୀ, ପ୍ରଫେସର ରାଧାମୋହନ ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରତିଷ୍ଠାନର ପୂର୍ବତନ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ପ୍ରଫେସର ବି.ଟି ମୂର୍ତି, ଗାନ୍ଧୀ ନାଟ୍ୟରଘାୟିକ ମେଡିକାଲ କଲେଜ ଓ ରାଜ୍ୟ ସଂଯୋଜକ ବି.କେ ପୃଷ୍ଟି ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ। ଏହି ଅବସରରେ ଗତକାଲି ଆୟୋଜିତ ଚିତ୍ରାଙ୍କନ, ପ୍ରବନ୍ଧ ଓ ବକ୍ତୃତା ପ୍ରତିଯୋଗିତାର କୃତୀ ପ୍ରତିଯୋଗୀଙ୍କୁ ପୁରସ୍କୃତ କରାଯାଇଥିଲା।

M/s. Sambag 13/2/17  
*[Signature]*