



ଓଡ଼ିଶା ଭାସ୍କର

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



ODISHA BHASKAR

ଯାହା ଆପଣଙ୍କ ଜାଣି କହେ

ଶିଳ୍ପ ଗୁରୁତ୍ୱ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ନୂଆ ଅଧିକାରକ | ୧୧

ଡିଏ ଫେବ୍ ଭିଡିଓର ଶିକାର ହେଲେ ଆଲିଆ | ୧୨

RNI Regd. No. ORI ORI 2004/12956 Postal Regd. No. BN/294/21-232 Published Simultaneously from Bhubaneswar, Angul & Berhampur. www.odishabhaskar.com
ବିଶ୍ୱାସନୀୟତା ସଂଖ୍ୟା-୨୪୭ Vol. 20 No-246 28 NOVEMBER 2023 TUESDAY BHUBANESWAR ମଙ୍ଗଳବାର, ୨୮ ନଭେମ୍ବର ୨୦୨୩ ପୃଷ୍ଠା-୧୨ ମୂଲ୍ୟ: ୭.୦୦



ଆମ ବ୍ୟାଙ୍କ

ପ୍ରତି ଗ୍ରାମ ପଞ୍ଚାୟତରେ ବ୍ୟାଙ୍କିଙ୍ଗ୍ ସେବା ପାଇଁ
ଏକ ଐତିହାସିକ ଓ ଯୁଗାନ୍ତକାରୀ ପଦକ୍ଷେପ



CSP Plus Outlet



୧୫ ଗୋଟି ବ୍ୟାଙ୍କିଙ୍ଗ୍ ସେବା ଉପଲବ୍ଧ

୪,୩୦୦ରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ବ୍ୟାଙ୍କ ବିହୀନ ଗ୍ରାମ ପଞ୍ଚାୟତରେ CSP Plus ଶାଖା

ବୃଦ୍ଧ, ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଏବଂ ଭିନ୍ନକ୍ଷମ
ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ତୋରଷ୍ଟେୟ ସେବା

ମାନ୍ୟବର ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ

ଶ୍ରୀ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କ

କରକମଳରେ ଆମ ବ୍ୟାଙ୍କ ଉଦ୍‌ଘାଟନ

ସହଯୋଗୀ ବ୍ୟାଙ୍କ



୨୮ ନଭେମ୍ବର ୨୦୨୩, ସମୟ ସନ୍ଧ୍ୟା ୫ ଘଟିକା
କନଭେନସନ୍ ସେଣ୍ଟର, ଲୋକସେବା ଭବନ
ଓଡ଼ିଶା ସେକ୍ରେଟାରିଏଟ୍, ଭୁବନେଶ୍ୱର



Finance Department, Government of Odisha | www.finance.odisha.gov.in



ଓଜନ କମାଇବାର ପ୍ରଥମ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ହେଉଛି ଖାଦ୍ୟ-ପାନୀୟ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବା। ଯଦି ତାହା ଠିକ୍ ଭାବରେ ନୁହେଁ, ତେବେ ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ରହିଥାଏ ଏବଂ ଓଜନ କମିବା ମଧ୍ୟ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ। ଅନେକ ରୋଷେଇ ସାମଗ୍ରୀ ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ, ସେଥିମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ ହେଉଛି ତାଳଚିନି। ସଠିକ୍ ଉପାୟରେ ତାଳଚିନିକୁ ଖାଇବା ଦ୍ଵାରା ପେଟର ଚର୍ବି କମିଥାଏ। ତାଳଚିନି ଏପରି ଏକ ମସଲା ଯାହା ଚା' ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟରେ ପକାଯାଏ। ତାଳଚିନିର ସ୍ଵାଦ ସାମାନ୍ୟ ମିଠା ଏବଂ ରାଗ। ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିବାକୁ, ତାଳଚିନି ଆପଣଙ୍କ ଖାଦ୍ୟର ଏକ ଅଂଶ ହୋଇପାରେ। ଓଜନ ହ୍ରାସ ପାଇଁ, ତାଳଚିନିରେ

ଚା' ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ପିଇାପାରିବେ। ଏଥିପାଇଁ ଆପଣଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ କପ୍ ପାଣି, ଗୋଟିଏ ଚାମଚ ମହୁ, ଗୋଟିଏ ଚାମଚ ଲେମ୍ବୁ ରସ ଏବଂ ଏକ ଛୋଟ ଚାଲଚିନି ଖଣ୍ଡ ଆବଶ୍ୟକ। ଏକ ପାତ୍ରରେ ପାଣି ନେଇ ଏହାକୁ ତାଳଚିନି ମିଶାଇ ପୁଟାନ୍ତୁ। ତାପରେ ଏହାକୁ ଏକ କପ୍ ରେ ଛାଣି ଲେମ୍ବୁ ରସ ଓ ମହୁ ମିଶାଇ ପିଅନ୍ତୁ। ତାଳଚିନିକୁ ଆପଣ କଫିରେ ମିଶାଇ ମଧ୍ୟ ପିଇାପାରିବେ। ଏହା କଫିର ସ୍ଵାଦକୁ ଆହୁରି ବଦଳାଏ। ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିବା ପାଇଁ ତାଳଚିନିକୁ ଆପଣ ପାଣି ପିଇାପାରିବେ। ତାଳଚିନି ପାଣି ତିଆରି କରିବା ପାଇଁ, ଏକ ଗ୍ଲାସ୍ ପାଣିରେ ଅଧା ଚାମଚ ତାଳଚିନି ପକାଇ ରାତ୍ରି ଭୋଜନ କରିବାର ଅଧ ଘଣ୍ଟା ପରେ ପିଅନ୍ତୁ। ଏହା ଶରୀର ଉପରେ ଭଲ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ।

ତିପ୍ପଣୀ ଭିତ୍ତିରେ ଶିକାର ଦେଲେ ଆଲିଆ

ବି ଚାନ୍ଦନର ଲୋକପ୍ରିୟ ଅଭିନେତ୍ରୀ ଆଲିଆ ଭଟ୍ଟ ଡିପ୍ପଣୀ ଭିତ୍ତିରେ ଶିକାର ହୋଇଛନ୍ତି। ସୋସିଆଲ ମିଡିଆରେ ତାଙ୍କର ଏକ ଭିଡିଓ ଭାଇରାଲ ହେବାରେ ଲାଗିଛି। ଯେଉଁଥିରେ ତାଙ୍କୁ ଅଶ୍ଳୀଳ ଭଙ୍ଗରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି। ସୋସିଆଲ ମିଡିଆରେ ଆଲିଆ ଭଟ୍ଟଙ୍କ ଏକ ଭିଡିଓ ଭାଇରାଲ ହେଉଛି। ଭିଡିଓରେ ଜଣେ ଝିଅ ପ୍ଲୋରାଲ ଡ୍ରେସ୍ ପିନ୍ଧିଥିବାର ନକର ଆସିଛନ୍ତି ଏବଂ କ୍ୟାମେରା ଆଗରେ ତାଙ୍କୁ ଅଶ୍ଳୀଳ ଭଙ୍ଗରେ କରୁଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି। ହେଲେ ଯଦି ଜଣେ ଭଲ ସେ ଦେଖିବ ତାହାଲେ ସ୍ଵପ୍ନ ଭାବରେ କହିପାରିବେ ଯେ ଏହା ଆଲିଆ ଭଟ୍ଟ ନୁହଁନ୍ତି ବରଂ ଭିଡିଓରେ ଥିବା ଅନ୍ୟ କିଛି ଝିଅ। ଆଲିଆ ଭଟ୍ଟଙ୍କ ଚେହେରା ଇତି ପେକୋଲୋକି ମାଧ୍ୟମରେ ଅନ୍ୟର ଜଣଙ୍କ ଭିଡିଓରେ ଲାଗିଛି। କହିବାକୁ ଗଲେ ଏହା ପ୍ରଥମ ଘଟଣା ନୁହେଁ। ରଶ୍ମିକା ମନ୍ଦନା ଏ ଆଇ ଟେକ୍ନୋଲୋଜିର ଶିକାର ହୋଇଥିଲେ। ଯାହାର ଭିଡିଓ ସୋସିଆଲ ମିଡିଆରେ ଭାଇରାଲ ହୋଇଥିଲା। ପୂର୍ବରୁ ସାରା ଦେହଲୁକକର, କାକୋଲ, କ୍ୟାଡିନା ମଧ୍ୟ ତିପ୍ପଣୀ ଭିତ୍ତିରେ ଶିକାର ହୋଇଥିଲା। ଏହି କାରଣରୁ ବଲିଉଡ କଳାକାରମାନେ ବହୁତ ବିଚିତ୍ର ଏବଂ ଚିନ୍ତିତ। ଟେକ୍ନୋଲୋଜିର ଅପବ୍ୟବହାର ହେତୁ ଅନେକ କ୍ଷତିର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଛନ୍ତି। ପୋଲିସ ଏହି ଘଟଣାରେ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଗ୍ରହଣ କରିବା ସହ ମାମଲା ରୁଜୁ କରିଥିଲା।



WE ARE HIRING

URGENT REQUIREMENT

Layout Designer
For Odisha Bhaskar News Paper
(0-2years experience)

Copy Editor Cum Voice Over
(0-2years experience)

Visual Editor
(0-2years experience)

SEND YOUR RESUME ON
hr@odishabhaskar.com
OR APPLY IN PERSON AT
ODISHA BHASKAR
Zone: D-2/18, Sector: A Mancheswar Industrial Estate Bhubaneswar, Odisha 751010

‘ପୁଷ୍ପା-୨’ ପାଇଁ ଆଲୁ ନେବେନି ଫି’

ବର୍ତ୍ତମାନ ଦେଶ ଓ ଦେଶ ବାହାରେ ମଧ୍ୟ ଦର୍ଶକଙ୍କ ମନରୁ ଏହାର ପ୍ରଭାବ କମିନାହିଁ। ଏବେ ଫ୍ୟାନ୍ ଆଲୁ ଅର୍ଜୁନଙ୍କ ‘ପୁଷ୍ପା-୨: ଦି ରୁଲ୍’ର ରିଲିଜ୍ ଅପେକ୍ଷା କରି ରହିଛନ୍ତି। ଏବେ ଫିଲ୍ମର ସୁଟିଂ ପ୍ରାୟତଃ ସରିଯିବାକୁ ବସିଲାଣି। ଏବେ ଫିଲ୍ମକୁ ନେଇ ଏକ ବଡ଼ ଖବର ସାମ୍ନାକୁ ଆସିଛି। କୁହାଯାଉଛି କି ସୁକୁମାର ଦ୍ଵାରା ନିର୍ଦ୍ଦେଶିତ ଏହି ହିଟ୍ ପ୍ରାଞ୍ଜଳିକର ଦ୍ଵିତୀୟ ଭାଗ ଲାଗି ଆଲୁ ଅର୍ଜୁନ କୌଣସି ଫି’ ନେଉନାହାନ୍ତି। କିନ୍ତୁ ସେ ନିର୍ମାତାଙ୍କ ସହ ଏପରି ଏକ ଡିଲ୍ କରିଛନ୍ତି ଯେଉଁଥିପାଇଁ ସେ ଏହି ଫିଲ୍ମରୁ କୋଟି କୋଟି ଟଙ୍କା ରୋଜଗାର କରିବେ। ଏହି ଫିଲ୍ମ ଲାଗି ସେ ଯେଉଁ ଡିଲ୍ କରିଛନ୍ତି ସେହି ହିସାବରେ ସେ ଫିଲ୍ମର ମୋଟ ଆୟରୁ ୩୩% ପାଇବେ। ତେବେ ଏହି ୩୩% ଡିଲ୍ କେବଳ ସିନେମାଘରର ଆୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସୀମିତ ନୁହେଁ ବରଂ ଏହା ଓଟିଟି ରାଇଟ୍ସ, ସାଟେଲାଇଟ୍ସ ରାଇଟ୍ସ ଓ ଥିଏଟର ରାଇଟ୍ସ ସବୁକୁ ମିଶାଇ ଯାହା ବି ରକମ ଆୟ ହେବ ତାହାର ୩୩% ରହିଛି। ଏଠାରେ ସୁକୁମାର ଦିଆଯାଇପାରେ କି ପୁଷ୍ପା ୨ରେ ଆଲୁ ଅର୍ଜୁନଙ୍କ ସହିତ ରଶ୍ମିକା ମନ୍ଦନା, ହସାଦ ପାସିଲ, ଜଗତ୍ ବାବୁଙ୍କ ସହିତ ବହୁ କ୍ଷୀର ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକାରେ ନଜର ଆସିବେ। ଫିଲ୍ମ ୧୫ ଅଗଷ୍ଟ ୨୦୨୪ରେ ସିନେମା ଘରେ ରିଲିଜ୍ ହେବ ବେଳି ସୁତନା ମିଳିଛି।



ବୋତଲ ଦେଲେ ମିଲୁଛି ବସ୍ ଟିକେଟ୍



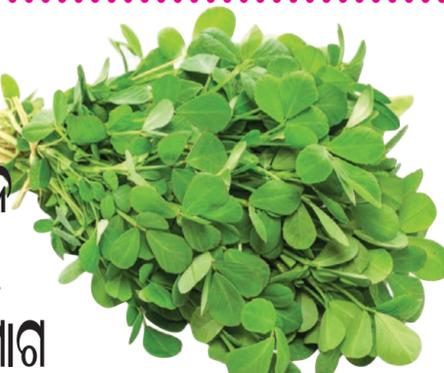
ଲୋ କେ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ବୋତଲ ହେଉ କି ଡିସପୋଜାବଲ୍ କପ୍ ଦେଇ ବସ୍ ଟିକେଟ୍ ନେଉଛନ୍ତି ଇଣ୍ଡୋନେସିଆରେ। ଦେଶରେ କେମିତି ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ବର୍ଜ୍ୟବସ୍ତୁ କମ୍ ହୋଇପାରିବ ସେଥିପାଇଁ ଇଣ୍ଡୋନେସିଆ ସରକାର ଏଭଳି ଏକ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିଛନ୍ତି। ସମୁଦ୍ରକୁ ପ୍ରଦୂଷିତ କରିବାରେ ବାଧନା ପଛକୁ ଇଣ୍ଡୋନେସିଆ ଦୁଇ ନୟରରେ ରହିଛି। ପ୍ରତିବର୍ଷ ୮୦ ଲକ୍ଷ ଟନ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ବର୍ଜ୍ୟବସ୍ତୁ ସମୁଦ୍ରରେ ମିଶୁଛି। ଏକ ରିପୋର୍ଟ ମୁତାବକ ୨୦୫୦ ପୁଞ୍ଜା ସମୁଦ୍ରରେ ମାଛ ଓଜନଠାରୁ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ବର୍ଜ୍ୟବସ୍ତୁର ଓଜନ ଦେଖି ହୋଇଯିବ ବୋଲି ପ୍ରକାଶ ପାଇବା ପରେ ଇଣ୍ଡୋନେସିଆ ସରକାର ଚରମତରା ଦେଖାଇଛନ୍ତି। କେମିତି ସମୁଦ୍ରରେ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ବର୍ଜ୍ୟବସ୍ତୁ ୨୦୫୦ ପୁଞ୍ଜା ୧୦ ପ୍ରତିଶତ ହ୍ରାସ କରାଯାଇପାରିବ ସେଥିପାଇଁ ଏଭଳି ପଦକ୍ଷେପ ନେଇଛନ୍ତି। ଏହି ସମ୍ବନ୍ଧରେ ୧୬,୦୦୦ ଲୋକ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ବର୍ଜ୍ୟବସ୍ତୁ ଦେଇ ବସ୍ ଟିକେଟ୍ ନେଇଛନ୍ତି ବୋଲି ସେଠାକାର ଅଧିକାରୀଙ୍କ ପୁସ୍ତକ ପ୍ରକାଶ। ଟିକେଟ୍ ପାଇଁ ୩ଟି ବଡ଼ ବୋତଲ, ୫ଟି ମଧ୍ୟମ ବୋତଲ କିମ୍ବା ୧୦ଟି ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ କପ୍ ଦେବାକୁ ପଡୁଛି। ଏହିସବୁ ବର୍ଜ୍ୟବସ୍ତୁ ରଜା କିମ୍ବା ଫଟା ହୋଇନଥିବା ଦରକାର।

ପୁଣି ଏକାଠି ଫିଲ୍ମ କରିବେ ସଲମାନ ଓ କରଣ

୯ ୫ ବର୍ଷ ପୂର୍ବେ ସଲମାନ ଖାନ ଏବଂ କରଣ ଜୋହର ଏକାଠି ଏକ ଫିଲ୍ମ କରିଥିଲେ। ସେବେଠାରୁ ଏହି ଯୋଡି ପ୍ରାୟତଃ ପରସ୍ପର ସହିତ ଏକ ପ୍ରୋଜେକ୍ଟ କରିବା ବିଷୟରେ ଯୋଜନା କରିଥିଲେ ପୁଣି ବର୍ତ୍ତମାନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସଫଳ ହୋଇପାରିନାହିଁ। ଏବେ ଶେଷରେ ସଲମାନ ଖାନ ଏବଂ କରଣ ଜୋହର ଏକାଠି ଫିଲ୍ମ କରିବାକୁ ଯାଉଛନ୍ତି। ଭାଇଜାନ ନିଜେ ଏହି ଖବରକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶିତ କରିଛନ୍ତି ଏବଂ ଫିଲ୍ମର ନାମ ମଧ୍ୟ ଘୋଷଣା କରିଛନ୍ତି। ୨୫ ବର୍ଷ ପରେ ସଲମାନ ଏବଂ କରଣ ପୁଣି ଏକାଠି ନଜର ଆସିବେ। ଏହା ପୂର୍ବରୁ କରଣ ଜୋହରଙ୍କ ଧର୍ମୀ ପ୍ରଡକ୍ସନ୍ ଦ୍ଵାରା ନିର୍ମିତ ବିଷ୍ଣୁ ବର୍ଦ୍ଧନଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶିତ ଏକ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ରରେ ସଲମାନ ଦଣ୍ଡଝଡ କରିଥିବା କୁହାଯାଉଥିଲା। ବର୍ତ୍ତମାନ ଅଭିନେତା ଫିଲ୍ମର ଟାଇଟଲ୍ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି। ଭାଇଜାନ ଏକ ସାକ୍ଷାତ୍ କାରରେ କହିଛନ୍ତି, ସେ ‘ଦି ରୁଲ୍’ ନାମକ ଏକ ଫିଲ୍ମ କରୁଛନ୍ତି। ଏହାପରେ ଦବଙ୍ଗ ଆସିବ, କିଏ ଆସିବ। ଏହିପରି ୩-୪ଟି ଫିଲ୍ମ ଆସୁଛି। ବିଷ୍ଣୁ ବର୍ଦ୍ଧନ ଏହି ମୁଭିରେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶନା ଦେଇଥିବାବେଳେ ପୂର୍ବରୁ କରଣ ଏକ ସାକ୍ଷାତ୍ କାରରେ ସେ ‘ଦି ରୁଲ୍’ ନାମକ ଏକ ମୁଭିରେ କାମ କରିବା ନେଇ ପ୍ରକାଶ କରିଥିଲେ। ତେବେ ୧୯୯୮ର ସିନେମା ‘ରୁଲ୍ କୁଲ୍ ହୋଡା ହେ’ ପରେ ସଲମାନ ଏବଂ କରଣଙ୍କୁ ଏବେ ଏକାଠି ଦେଖିବାକୁ ମିଳିବ। ଟାଇଟଲ୍-୩ ପରେ ଏହା ସଲମାନଙ୍କ ପରବର୍ତ୍ତୀ ମୁଭି ହେବ। ଫିଲ୍ମଟି ନଭେମ୍ବର ୨୦୨୪ରେ ପ୍ରେକ୍ଷାକର୍ତ୍ତୃକ ଆସିବ।



ଶାତଦିନେ ଶାଆନ୍ତ ମେଥି ଶାଗ



ମେଥି ଶାଗ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ଵରେ ଭରା। ଏହା ଖାଦ୍ୟର ସ୍ଵାଦ ବଦାଇବା ସହ କେତେକ ରୋଗରୁ ଦୂରରେ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ଶାତଦିନେ ତାହାପରେ ମେଥି ଶାଗ ସାମିଲ କରିବା ଜରୁରି। ବିଶେଷକରି ଶାତଦିନେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଶାଗ ବଜାରରେ ମିଳିଥାଏ। ଯାହା ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ଵରେ ଭରା। ଏହି ଶାଗକୁ ନେଇ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ସ୍ଵାଦିଷ୍ଟ ବ୍ୟଞ୍ଜନ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇପାରିବ। ମେଥି ଶାଗ ଅନ୍ୟ ଦିନ ଅପେକ୍ଷା ଶାତଦିନେ ଅଧିକ ମିଳିଥାଏ। ପ୍ରାୟ ଲୋକ ମେଥି ପରାଗା ଓ ମେଥି-ଆଳୁ ଭଜାକୁ ଖୁବ୍ ପସନ୍ଦ କରିଥାନ୍ତି। ଏହା ସ୍ଵାଦିଷ୍ଟ ସହ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟକର ମଧ୍ୟ।

- ◆ ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ସ୍ତର ସାମାନ୍ୟ ହେବା ସହ ଓଜନ କମିଥାଏ: ଏହା ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ବରଦାନଠାରୁ କମ୍ ନୁହେଁ। ମେଥିଶାଗ ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ସ୍ତରକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରିଥାଏ। ଓଜନ କମାଇବାରେ ଏହାର ଭୂମିକା ଗୁରୁତ୍ଵପୂର୍ଣ୍ଣ। ଏହାକୁ ତାହରରେ ସାମିଲ କରିବା ଦ୍ଵାରା ମେଡାକଲିକେସନ୍ ବଡିଥାଏ। ଫଳରେ ଓଜନ କମିଗଲେ।
- ◆ ପାଚନ ତନ୍ତ୍ର ସୁସ୍ଥ ସହ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼େ: ପରିବର୍ତ୍ତିତ ପାଣିପାଗ ସହ ପାଚନ ତନ୍ତ୍ରରେ ସମସ୍ୟା ଆସିବା ସ୍ଵାଭାବିକ। ତେଣୁ ଶାତଦିନେ ସବୁଜ ମେଥି ଶାଗ ବଦଳିବା ଓ ପ୍ରକାଶ ପରି ସମସ୍ୟାକୁ କମ୍ କରିଥାଏ। ଏହାକୁ ତାହରରେ ସାମିଲ କରିବା ଦ୍ଵାରା ମଳ ତ୍ୟାଗ ସମୟରେ ସମସ୍ୟା ଆସି ନଥାଏ। ସେହିପରି ମେଥି ଶାଗରେ ଥିବା ଭିଟାମିନି ଓ ମିରୋରାଲ୍ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତିକୁ ବଦାଇଥାଏ। ଫଳରେ ଅଣ୍ଡା,କାଣ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା ମିଳିଥାଏ।
- ◆ ହାଡ଼କୁ ମଜଭୁତ କରେ: ମେଥି ଶାଗରେ ଭରପୂର କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ଓ ମ୍ୟଗ୍ନେସିୟମ୍ ରହିଥାଏ, ଯାହା ହାଡ଼ର ସୁସ୍ତୁତାକୁ ବଜାଇ ରଖେ