

ଅପନା ଇଲାଜ ଅପନେ ହାଥ

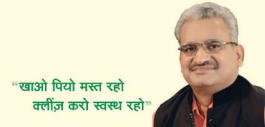


Dr Piyush Saxena
Ph.D., Naturopathy (USA)
Propogator Therapist



Cleansing Therapy Cure Yourself अपना इलाज अपने हाथ

- | | |
|------------------|----------------------------|
| Kidney Cleanse | Colon Cleanse |
| Acidity Cleanse | Mouth Cleanse |
| Parasite Cleanse | Ovary & PCOS Cleanse |
| Liver Cleanse | Uterus & Fertility Cleanse |
| Joint Cleanse | Fallopian Tube Cleanse |
| Fat Cleanse | Vagina Cleanse |



କଳୀଞ୍ଜିତ୍ସ୍ନ ଥରୋପି

କଳୀଞ୍ଜିତ୍ସ୍ନ ଥରୋପି ର ପ୍ରଣତୋ ବା ପ୍ରଚାରକ ତା. ପିୟୁଷ ସକ୍ସନୋ ଡ଼କ୍ ମତ ରେ ସବୁ ରୋଗ ର କାରଣ ବା ମୂଳ ହେଉଛି ଆମ ପ୍ରାକୃତିକ ପ୍ରଦୂଷଣ, କୃମି, ଅନିଷ୍ଟନ୍ତରିତ ବା ଅବ୍ୟବସ୍ଥିତ ଜୀବନ ଶୈଳୀ, ଏ ସବୁ କାରଣ ରୁ ଶରୀର ରେ ବିଷାକ୍ତ ଦ୍ରବ୍ୟ ଜମା ହେଇ ଥାଏ, ଯାହା ଫଳ ରେ ଶରୀର ର ଅତ୍ସ୍ନ ଠିକ ଭାବରେ କାମ କରି ପାରେ ନାହିଁ ଏବଂ ଆମେ ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ହେଇ ପଡୁ, ଯଦି ଉକ୍ତ ବିଷାକ୍ତ ଦ୍ରବ୍ୟ କୁ ବାହାର କରି ଦିଆ ଯାଏ ତବେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ର ହାରାହାରି 90 ଶତକଡା ଚିକିତ୍ସା ହେଇ ଯାଇ ଥାଏ ।

ତା. ସକ୍ସନୋ କଳୀଞ୍ଜିତ୍ସ୍ନ ପଦ୍ଧତି କୁ ପ୍ରଥମେ ନିଜ ଉପରେ ପରୀକ୍ଷା କଲେ, ଏହାର ଚମତକାରୀ ଫଳାଫଳ କୁ ଦେଖିଲା ପରେ ପରିବାର ର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସଦସ୍ୟ ଓ ବନ୍ଧୁ ବାନ୍ଧବ ମାନେ ମଧ୍ୟ ଏହି ପଦ୍ଧତି କୁ ଗ୍ରହଣ କଲେ ଏବଂ ଏହାର ଲାଭ ଉଠିଲା । ତା. ସକ୍ସନୋ ଡ଼କ୍ ଅନୁସାରେ « ମୁଁ ଏକା ହିଁ ଲକ୍ଷ୍ମୀ ପଥ ର ଯାତ୍ରୀ ଥିଲି, ଲୋକ ଯୋଗ ଦେଇ ଦେଇ ଚାଲିଲେ ଓ ଥରୋପି ବଢି ବଢି ଚାଲିଲା »

ପ୍ରଦୂଷଣ, କୃମି, ପ୍ରାକୃତି ର ନିଷ୍ପ୍ର ର ବିପରୀତ ଚଳଣୀ ଇତ୍ୟାଦି କାରଣ ରୁ ଶରୀର କୁ ଯେଉଁ ସବୁ ବିପଦ ପହଞ୍ଚି ଥାଏ ସେଥିରୁ ଶରୀର ର ଦୁର୍ଲ୍ଲି ପ୍ରଧାନ ଅତ୍ସ୍ନ, କିଡ୍ନୀ ଏବଂ ଲିଭର ଗମ୍ଭୀର ଭାବରେ ପ୍ରଭାବିତ ହେଇଥାଏ, ମାତ୍ର ଏଇ ଦୁର୍ଲ୍ଲି ଅତ୍ସ୍ନ ର ବିଶେଷତ୍ତ୍ୱ ହଲୋ ଯେ, ଏମାନେ ଚାରି ଭାଗ ରୁ ତିନି ଭାଗ ଖରାପ ଅବସ୍ଥା ରେ ମଧ୍ୟ ନିଜ କାମ କରିଥାନ୍ତି ସେଥିପାଇଁ ଏଇ ଦୁର୍ଲ୍ଲି ଅତ୍ସ୍ନ ର ଅସୁସ୍ଥତା ଆମକୁ ଜଣା ପଡି ନ ଥାଏ । ଏହି ପୁସ୍ତକ ରେ ଆମେ ଏହି ଦୁର୍ଲ୍ଲି ଅତ୍ସ୍ନ ର କଳୀଞ୍ଜିତ୍ସ୍ନ, ସମୋନଡ଼କର ସମସ୍ୟା ଏବଂ ଏହା ସହ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅନିଷ୍ଟ ସବୁ ଲକ୍ଷଣ ସହ ସାମାନ୍ୟ ଓ ଅସାମାନ୍ୟ ଜନ ସମୂହ ଡ଼କ୍ ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟା «ଏସିଡି» ର ମଧ୍ୟ ଚର୍ଚ୍ଚା କରିବା ।

“खाओ पियो मस्त रहो, क्लींज करो स्वस्थ रहो।”

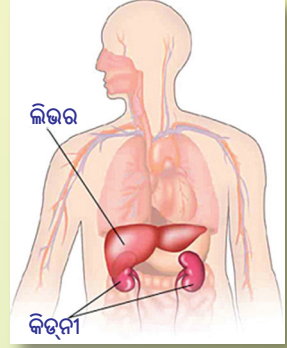
କିଡ଼ନୀ କଳାଞ୍ଜଳ

କିଡ଼ନୀ ଏବଂ ତା'ର କାର୍ଯ୍ୟ

ଆମ ଶରୀର ରେ ଦୁଇଟି କିଡ଼ନୀ ରହିଥାଏ, ଏମାନଙ୍କୁ ରକ୍ତର ନାଲିଆ-ଧୂସର ଓ ଆକାର ପ୍ରାୟ 150 ଗ୍ରାମ ଏବଂ ଏହା ଅଣ୍ଡା ର ଚିକିଏ ତଳକୁ ଓ ପିଠି ପଟେ ସିଧା ହୋଇ ରହିଥାଏ

କିଡ଼ନୀ ର ପ୍ରଧାନ କାର୍ଯ୍ୟ

1. ମଟୋବଟ-ଲିକ୍ ଖଷ୍ଟ ଏବଂ ଶରୀର ର କାର୍ଯ୍ୟ ରୁ ବାହାରୁଥିବା ଓ ଶରୀର ରେ ନିମା ବିଷାକ୍ତ ଦ୍ରବ୍ୟ କୁ ପରିସ୍ରା ସହିତ ଶରୀର ରୁ ବାହାର କରିବା
2. ଭିଟାମିନ «ବି» ର ଏକ୍ସପୋଜିଚର, ବ୍ଲଡ୍ ପ୍ରେସର ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ |
3. ଶରୀର ରେ ଏସିଡ୍-ଆଲକାଲି ଦ୍ରବ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ର ସନ୍ତୁଳନ |
4. ଇଲକେକ୍ଟ୍ରୋଲାଇଟ୍ସ ର ସନ୍ତୁଳନ ବଜାୟ ରଖିବା |
5. ଲୋ-ହିଡ୍ରୋଲିସିସ୍ କଣିକା ତିଆରି କରିବାର ସହାୟତା କରିବା |



କିଡ଼ନୀ ଖରାପ ହେବାର ଲକ୍ଷଣ

- ସରବଦା ପିଠି ରେ ବ୍ୟଥା ଅନୁଭବ କରିବା |
- ପରିସ୍ରା ରେ ରକ୍ତ ସ୍ରାବ ହେବା, ବ୍ୟଥା ବା ନିମା ପେ-ଡା ଅନୁଭବ କରିବା ଏବଂ ତା'ର ବ୍ୟବଧାନ ଓ ମାତ୍ରା ରେ କମ ବର୍ଣ୍ଣା ହେବା |
- ନାରୀ ମାନଙ୍କର ଋତୁସ୍ରାବ ଏବଂ ପି ଏମ ଏସ ନିତ ଅନେକ ଲକ୍ଷଣ, ଯମେଡିକି ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା, ପିଠି ବ୍ୟଥା, କଳାନିତ ଅନୁଭବ କରିବା, ଛାତି ରେ ଝିମ ଝିମ ଏବଂ ଭାରି ଅନୁଭବ କରିବା କୋଷ୍ଠିକା କାଠିନିୟ ବା ତାଲିଆ ହେବା, କରୋ-ଧ ହେବା, ଚିତ୍ତ ଚିତ୍ତ ହେବା, ଯାବରଲେବା, ଡିପ୍ରେସନ ହେବା, ମୁଣ୍ଡ ବୁଲେଇବା, ହାର୍ଟ ଫ୍ଲଗ୍‌ସେ, ସକ୍ରେସ ପ୍ରତି ଆଗ୍ରହ କମି ଯିବା ଇତ୍ୟାଦି |
- ବ୍ଲଡ୍ ପ୍ରେସର କମ ବର୍ଣ୍ଣା ହେବା
- କିଡ଼ନୀ ଏବଂ ସ୍ପ୍ରିଟ୍‌ରେ ରେ ଷ୍ଟେ-ନି ରହିବା ଏବଂ ସଲେ ନାଗା ରେ ଲଗାତାର ବଥା ଅନୁଭବ କରିବା
- ଆଖି, ଏଡ୍‌କଲ ନିଖଣ୍ଡ ପାଖରେ ପାଣି ନିମା ହେବା ଦୃଷ୍ଟି ଝିମ ଝିମ ହେବା ଏବଂ ସନ୍ଧ୍ୟା ସମୟ ରେ କଳାନିତ ଅନୁଭବ କରିବା |

କିଡ଼ନୀ କଳାଞ୍ଜଳ କାହିଁକି କରିବା?

- କିଡ଼ନୀ ଷ୍ଟେ-ନି ରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବା ଏବଂ ବ୍ଲଡ୍ ରେ ହିମୋଗ୍ଲୋବିନ ର ପରିମାଣ କୁ ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ |
- ରକ୍ତ, ଶରୀର ଏବଂ କିଡ଼ନୀ ରେ ନିମା ବିଷାକ୍ତ ଦ୍ରବ୍ୟ କୁ ଶରୀର ରୁ ନିଷ୍କାସନ କରିବା ପାଇଁ |
- ବ୍ଲଡ୍ ପ୍ରେସର ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଏବଂ ଭିଟାମିନ «ଡି» ର ଆବଶ୍ୟକତା କୁ ବଢ଼ାଇ କ୍ୟାଲସିୟମ ର ମାତ୍ରା କୁ ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ |

- ଭରପୁର ମାତ୍ରା ରେ ନିଦ ଲାଗିବା, ରୁପ ଓ ଗରୀର କୁ ସତେଜ ରଖିବା ପାଇଁ, ଶକ୍ତି ର ପରିମାଣ କୁ ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ଏବଂ ଆଖି ତଳର କଳା ଦାଗ ଓ ପିଠି ବଥା ଇତ୍ୟାଦି ରୁ ମୁକ୍ତ ପାଇବା ପାଇଁ ।

କିଡ଼ନୀ କଳାଞ୍ଜଳ କର୍ମେତି କରିବା

କିଡ଼ନୀ କଳାଞ୍ଜଳ ପାଇଁ ଏମାନଡ଼କ ମଧୁରୁ କଟୋଗସି ଏକ ଦରବସ୍ତ୍ର ର କାଢା ତିଆରି କରି ପିଇବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

1. ମକା ର ତୁଳ ସତେଜ 500 ଗ୍ରାମ ବା ଶୁଖିଲା 50ଗ୍ରାମ । ଟାଣ ଖରା ରେ ଶୁଖା ହଟାଇଥିବା ତୁଳ କୁ ଅଧିକ ଦିନ ପରମ୍ପରତ ବସ୍ତ୍ରହାର କରାଯାଇ ପାରିବ, ମକା ତୁଳ କୁ ଧଟାଇବାର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ ।
2. ଢୁଆଣି ର ସତେଜ ପତ୍ର (500 ଗ୍ରାମ) ର କାଢା ତିଆରି କରି ସବେନ କରାଯାଇ ପାରିବ ।



3. ତରତୁଳ ର ମଞ୍ଜୁଳି କୁ ଚଟୋପା ସହିତ (200ଗ୍ରାମ), ତାହା ଛତେ କାଢା ତିଆରି କରି ସବେନ କରାଯାଇ ପାରିବ । କୃଷି ଦରବସ୍ତ୍ର ବିକରି ହେଉଥିବା ଦଟୋକାନ ରେ ତରତୁଳ ର ମଞ୍ଜୁଳି କିଣାଯାଇ ପାରିବ । ଧୂସାନ ଦବେ, ଏହାକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିବା ପାଇଁ ପଟ୍ଟେଟିଆଇଟ' ର ପ୍ରୟୋଗ କରା ଯାଇଥାଏ ତଣ୍ଡୁ ଏହି ମଞ୍ଜୁଳି କୁ ଧଟାଇକି ଶୁଖାଇଲା ପରେ ବସ୍ତ୍ରହାର କରିବା ଆବଶ୍ୟକତା ଅଟେ ।

କିଡ଼ନୀ କଳାଞ୍ଜଳ ପାଇଁ କାଢା କର୍ମେତି ତିଆରି କରିବେ

ପାତ୍ର ରେ ଏତିକି ପାଣି ନିୟନ୍ତ୍ରୁ ଯମେତିକି ଆପଣ ଯଉଁ ଓଷଧୀୟ ଦରବସ୍ତ୍ର (ମକା ତୁଳ ବା ତରତୁଳ ର ମଞ୍ଜୁଳି) କୁ ଫୁଟାଇବା ପାଇଁ ବାହୁଛନ୍ତି ତାହାଲେ ସଜେ ପାଣି ରେ ଭଲ ଭାବରେ ବୁଡ଼ି ଯିବ । ଢୁଆଣି ପତ୍ର ରେ କମ ପାଣି ବସ୍ତ୍ରହାର କରନ୍ତୁ କାରଣ ପତ୍ର ରୁ ପାଣି ବାହାରି ଥାଏ । 10 ରୁ 20 ମିନିଟ ପରମ୍ପରତ ଫୁଟାନ୍ତୁ ଏବଂ ଛାଣି ଦିଅନ୍ତୁ ଏଇ ଛଣା ହଟାଇଥିବା କାଢା କୁ ଅନସ୍ତ୍ର ଏକ ପାତ୍ର ରେ ରଖି ଦିଅନ୍ତୁ । ବଳିଯାଇଥିବା ଓଷଧୀୟ ଦରବସ୍ତ୍ର କୁ ପୁଣି ଥରେ ତାଜା ପାଣି ରେ ଫୁଟାନ୍ତୁ ଏବଂ ସଜେ ପାଣି କୁ ଆଗରୁ ରଖା ହଟାଇଥିବା କାଢା ସହ ମିଶାଇ ରଖି ଦିଅନ୍ତୁ, ଏହି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରକରିୟା କୁ ଆହୁରି ଥରେ କିମ୍ବା ଦୁଇ ଥର କରନ୍ତୁ ଯମେତିକି ଓଷଧୀୟ ଦରବସ୍ତ୍ର ର ରଙ୍ଗ ଫିକା ପଡ଼ିଯିବ । ଏହା ପରେ ଛଣା ହଟାଇଥିବା କାଢା କୁ କିଛି ସମସ୍ତ ପାଇଁ ସ୍ଥିର ରଖି ଦିଅନ୍ତୁ, ଏହି ପାତ୍ର କୁ ଅଳ୍ପ ଉଠାନ୍ତୁ ଯମେତିକି ତଳେ ବସିଯାଇଥିବା ଦରବସ୍ତ୍ର ନ ହଲିବ ଓ ପୂର୍ବରୁ କାଢା ରଖା ହଟାଇଥିବା ପାତ୍ର ରେ ଝରଲେ ଦିଅନ୍ତୁ, ତଳେ ନିମା ହଟାଇଥିବା ମଇଲା କୁ ଫଟୋପାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ, ବର୍ତ୍ତମାନ କାଢା ବସ୍ତ୍ରହାର ଯଟୋଗ୍ସ ପାଇଁ ତିଆରି ହଟାଇଗଲା ।

କାଢା କୁ କର୍ମେତି ବସ୍ତ୍ରହାର କରିବେ

ଏଇ କାଢା କୁ ହାରାହାରି 4 ଗ୍ଲାସ ମାତ୍ରା ରେ ଦିନେ କିମ୍ବା ଦୁଇ ଦିନ ପରମ୍ପରତ ପିଅନ୍ତୁ । ବାହାରରେ ରଖିବା ଦଖାବା ଏହା ଖରାପ ହଟାଇଥାଏ, ତଣ୍ଡୁ ଏହାକୁ ଫ୍ରିଜ ରେ ରଖାଯିବା ଉଚିତ । ଏହାକୁ ଅଣ୍ଡା କିମ୍ବା ଗରମ ଉତ୍ତମ ରୁପେ ବସ୍ତ୍ରହାର କରି ପାରିବେ ।

ଲିଭର କଲିଞ୍ଜ

ଲିଭର ଏବଂ ଏହାର କାର୍ଯ୍ୟ

ଲିଭର ଆମ ଶରୀର ର ଚମତ୍ତା ବସ୍ତୁତିତ ଦୃଢ଼ତୀୟ ସର୍ବଗୁଣରେଷ୍ଠ ଅଞ୍ଚଳ ଅଟେ । ଜଣେ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି ଡ଼କ୍ ବ୍ୟକ୍ତି ଡ଼କ୍ ଠାରୁ ଏହାର ଓଜନ ପ୍ରାୟ 2 କିଲୋଗ୍ରାମ ହୋଇ ଥାଏ । ଏହାର ଚୈତ୍ୟା ସାଧାରଣତଃ 21-22 ସେଣ୍ଟିମିଟର ଓ ଲମ୍ବା 15-17 ସେଣ୍ଟିମିଟର ଏବଂ ଗାଢ଼ ବା ଉଚ୍ଚତା 10-12 ସେଣ୍ଟିମିଟର ମଧ୍ୟରେ ହୋଇଥାଏ । ନରମ - କଠୋଳ, ଧୂସୁରୀଆ ନାଲି ଟିସୁ ରେ ତିଆରି ଲିଭର ଏକ ରସଯୁକ୍ତ କସ୍ତୁରୀୟା ସଂରଚନା ର ଭିତରେ ସୁରକ୍ଷିତ ରହି ଥାଏ, ଏହା ପଟେ ର ତାହାଣ ଓ ଉପର ପାର୍ଶ୍ଵ ରେ ସ୍ଥିର ହୋଇ ରହିଥାଏ ।

ଲିଭର ର ପ୍ରଧାନ କାର୍ଯ୍ୟ ହଲୋ ପିତ୍ତ ନିର୍ମାଣ କରିବା, ଏହା କାର୍ବୋ-ହାଇଡ୍ରୋଲେଟ ବା ନାଇଟ୍ରୋ-ଜେନ ଯୁକ୍ତ ଅନାବଶ୍ୟକ ଦ୍ରବ୍ୟ ରେ ମେଟାବୋଲିସ୍ମ ବା ପାଚନ ରେ ମହତ୍ତ୍ଵପୁର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ନିର୍ବାହ କରିଥାଏ, ଶରୀର ର «କମିକାଲ ଫକ୍ଟରୀ» ଲିଭର ହଜମ କରିବାର ଯତେକେ ଜଟିଳ ପ୍ରକରିୟା ର ପରିଣାମ ହୋଇ ଥାଏ । ଏହା ଶରୀର ପାଇଁ ଅପରିଚିତ ବା ଅନିଷ୍ଟକାରୀ ତତ୍ତ୍ଵ କୁ ଶରୀର ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ ଓ ଲାଭଦାୟକ ତତ୍ତ୍ଵ ରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିଥାଏ । ଲିଭର ଗଲୁକୋ-ଜ କୁ ଅଲଗା କରି ତାହାକୁ ଗଲାୟକୋ-ଜେନ ରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ନିଜ ଭିତରେ ସଂଚିତ କରି ନିଲେଥାଏ । ଶରୀର କୁ ଯତେବେଳେ ଏନର୍ଜି ବା ଊର୍ଜା ର ଆବଶ୍ୟକତା ପତେ ଲିଭର ପୁଣିଥରେ ଗଲାୟକୋ-ଜେନ କୁ ଗଲୁକୋ-ଜ ରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ରକ୍ତ କୁ ଛାଡ଼ିଥାଏ । ଏହା ଏମିନୋ-ଏସିଡ କୁ ପ୍ରୋ-ଟିନ ରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରେ ।

Liver Cleanse - the Master Cleanse
Get rid of LDL or bad cholesterol, harmful to the heart

A Liver Cleanse Protects you from heart attack for atleast six months, by reducing cholesterol levels in arteries.

ଲିଭର ଖରାପ ହେବାର ଲକ୍ଷଣ

1. ଗଳବଳାତର ରଙ୍ଗେ ପଥରୀ ର ଉତ୍ପନ ଏବଂ ସଥେପାଇଁ ପଟେ ଭିତରରେ ଗ୍ଲ୍ୟାସ ଉତ୍ପନ ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ ଅଟେ ।
2. ଲିଭର ର କଳୀଞ୍ଜନିତ୍ୱ ଏବଂ ତା ପାଇଁ ଆସ୍ତଥମା ଓ ଅନେକ ପରକାରର ଏଲରଜୀ ର ଶମ୍ଭୁଶୀନ ବା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେବା ସାଧାରଣ ଅଟେ ଓ ଛାତି ର ତଳ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ରେ ବଥା ହେଇ ଥାଏ ।
3. ଲିଭର ରେ ବାଇଲ ତ ଉତ୍ପନ ହେଉଥାଏ ମାତ୍ର ବ୍ୟାଘାତ କାରଣ ରୁ ଗଳବଳାତର ପରମ୍ପନ୍ତ ପହଞ୍ଚିପାରି ନ ଥାଏ, ହଜମଶକ୍ତି ଖରାପ ହେଇଯାଏ ଏବଂ ଲିଭର କୁ ହି ଅନିଷ୍ଟ ପହଞ୍ଚାଇ ଥାଏ ।
4. ପଥରୀ ରୁ ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ଗଳବଳାତର କୁ ବାହାର କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡିପାରେ, ଏହାଦ୍ୱାରା ପଥରୀ ର ସମାଧାନ ତ ହେଇ ଯାଇଥାଏ କିନ୍ତୁ ବଦହଜମୀ ର ଅସୁବିଧା ହେବା ସାଧାରଣ ହେଇ ଯାଇଥାଏ ।

ଲିଭର କଳୀଞ୍ଜନ କଣପାଇଁ କରିବା

1. ରନ୍ଧା ହେଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ, ଖାଦ୍ୟ - ପକ୍ଷେ ର ଭୁଲ ଅଭ୍ୟାସ ଏବଂ ବାତାବରଣ ରେ ଥିବା ପ୍ରଦୂଷିତ ଦ୍ରବ୍ୟ, ଏ ସବୁ କାରଣ ରୁ ଲିଭର ରେ ବିଷାକ୍ତ ଦ୍ରବ୍ୟ ଜମାହେଇ ଯାଇ ଥାଏ ।
2. ଗଳବଳାତର ରେ ଗଲଷ୍ଟେ-ନ ର ଉପସ୍ଥିତି ର କାରଣ ରୁ ବ୍ୟାଘାତ ସୃଷ୍ଟି ହେଇଥାଏ, ଲିଭର କଳୀଞ୍ଜନ ଦ୍ୱାରା ଗଳବଳାତର ରୁ ଷ୍ଟେ-ନ ବ ପଥରୀ ବାହାରି ଯାଇଥାଏ ଏବଂ ଗଳବଳାତର ର ଅପରସେନ ର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡି ନ ଥାଏ ଏହା ସହିତ ଏଲରଜୀ ରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇଁ ଲିଭର ର କାର୍ଯ୍ୟ କ୍ଷମତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ, ଲିଭର ରୁ ପିତ୍ତ ନିର୍ମାଣ ଓ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ର ସଂଶ୍ଳେଷଣ ରେ ସୁବିଧା ହେଇଥାଏ ।
3. ଲିଭର କଳୀଞ୍ଜନ ଦ୍ୱାରା ପାଞ୍ଚ ବର୍ଷ ପୂର୍ବରୁ ଶୁଦ୍ଧ ହେଇ ରହିଥିବା ଭରଜା ଫରେ ପାଇ ଥାଏ ।
4. ରକ୍ତ ର କ୍ଷମତା ଏହା ଯେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶରୀର ରେ କଲକ୍ଷେତ୍ରରେଇ ମାତ୍ରା କୁ ସମତୁଳନ କରି ରଖେ । ଲିଭର କଳୀଞ୍ଜନ ପରେ ଲିଭର ରୁ ଅନିଷ୍ଟକାରୀ କଲକ୍ଷେତ୍ରରେଇ ବାହାରିଯିବା ଦ୍ୱାରା ବଳତ କରଣେ-ନାରୀ ଆରଟରୀ ରେ ଜମା ହେଇଥିବା କେ-ଇକ୍ଷେତ୍ରରେଇ କୁ ଟାଣି ଶରୀର ର ଅନ୍ୟ ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ କୁ ପହଞ୍ଚାଇ ଥାଏ, ଫଳରେ ଆରଟରୀ ସଫା ହେଇ ଯାଏ ଏବଂ ହୃଦୟର ସମସ୍ତା ଦୂର ହେଇ ଥାଏ ।
5. ଲିଭର କଳୀଞ୍ଜନ ଦ୍ୱାରା ମୁହଁ ର ଦାଗ ଓ ବରଣ, ଏଲରଜୀ, ଚିଡ଼ ଚିଡ଼ା ସ୍ୱାଭାବ, ବଳତ ସୁଗର, ହରମେ-ନ ର ଅସମତୁଳନ, ଅସ୍ଥି ମଜ୍ଜା କ୍ଷୟ, ଡିପରସେନ, ଛାତି ରେ ଟାଣ ଅନୁଭବ କରିବା (ସ୍ତରୀ ମାନକ୍ଷେତ୍ର), ରୁକ୍ଷ ଚମତା,ଫେସିଆଲ ହେପେର ବ ମୁଖ ବାଳ, କଳାନ୍ତ ଅନୁଭବ କରିବା, ଶିଷ୍ଟ, ଚୁଟି ଝିଟିବା, ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା ହେବା, ଥଣ୍ଡା -ଗରମ ହେବା, ମଦେ ବୃଦ୍ଧି, ଅନିଦ୍ରା ମାସିକଧରମ ରେ ଅନିଶ୍ଚିତତା, ଗେ-ତ ର ମାଂସପତ୍ତୀ ରେ ବଥା ହେବା, ସକେସ ପ୍ରତି ଲକ୍ଷ୍ୟ କମି ଯିବା, ଆଲରଏଡ ର ବ୍ୟତିକ୍ରମ, ଅସ୍ତ ବ୍ୟସ୍ତ ହେଇ ପଡିବା, ଅଶ୍ରୁ ଦରଦ, ବାତ, ପାଦ ତଳ ଝିମ ଝିମ କରିବା, ଯୁଗ୍ମସ ରେ ଟ୍ୟୁମର ଏବଂ ଅନ୍ୟସବୁ ସ୍ତରୀ ରେ-ଗ ସମସ୍ତା ଗୁଡ଼ିକ ରୁ ଲାଭାନ୍ବିତ ହେଇ ଥାଏ ।

ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ :- ଲିଭର କଳୀଞ୍ଜନ ପରଥମେ ପ୍ରାୟ ଦୁଇ ସପ୍ତାହ ଅନନ୍ତର ରେ କରନ୍ତୁ, ଯେବେ ପରମ୍ପନ୍ତ ଲିଭର ର ସମସ୍ତ ଷ୍ଟେ-ନ ବା ପଥରୀ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶୁଦ୍ଧ ବାହାରି ନଯାଇଛି, ଏହା ପରେ ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ବିଷାକ୍ତ ଦ୍ରବ୍ୟ କୁ ନିଷ୍କାସନ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରତି ଛଅ ମାସ ବ୍ୟବଧାନ ରେ ଲିଭର କଳୀଞ୍ଜନ କରିନେଲେ ଯଥେଷ୍ଟ ହେଇ ଥାଏ ।

ଲିଭର କ୍ଳୀଞ୍ଜକ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ :-

1. ଏପସମ ସଲଟ (20-20 ଗ୍ରାମ ର 4 ପକଟେ) ଟ.40/- (କଟୋଶସି କମ୍ପାନୀ ର)
2. ଏକସଟ୍ରା ଭିର୍ଜିନ ଅଲିଭ ଅଏଲ (250ମି.ଲି.) ଟ. 325/- (କଟୋଶସି କମ୍ପାନୀ)
3. ଫଳ ରସ ; ସାନ୍ତରା, ମଟେସମୂତ୍ରି ଇତ୍ୟାଦି 250ମି. ଲି. ଟ. 40/- (ଟେଟେରା ପକଟେ ଦୁସ ମଧୁସ ନଲେ ପାରନ୍ତି)
4. ପାଣି 800 ମି.ଲି. (ଏପସମ ସଲଟ କୁ ମିଳାଇବା ପାଇଁ)



ଏପସମ ସଲଟ



ଏକସଟ୍ରା ଭିର୍ଜିନ ଅଲିଭ ଅଏଲ

ଲିଭର କ୍ଳୀଞ୍ଜକ କମ୍ପୋଜି କରିବେ :-

ଦ୍ୱିପହର 2 ଟା	ଦ୍ୱିପହର 2 ଟା ପରଳେ କିଛି ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ, ଏପସମ ସଲଟ କୁ ପାଣି ରେ ମିଳାଇ ଥରକୁ 200 ମି.ଲି. କରି 4 ଥର ପାଇଁ ପ୍ରେସ୍‌ତୁତ କରି ଫ୍ରିଜ ରେ ରଖି ଦିଅନ୍ତୁ ।
ସନ୍ଧ୍ୟା 6ଟା, (ପ୍ରଥମ ଖୁରାକ)	ଫ୍ରିଜ ରେ ରଖା ହେ-ଇଥିବା ଏପସମ ସଲଟ ମିଶ୍ରଣ ର ପ୍ରଥମ ଖୁରାକ ପିଅନ୍ତୁ, ଏହା ପରଳେ କିଛି ହେ-ଇକା ପାଣି ପିଇ ପାରିବେ, ଆବଶ୍ୟକ ପଡିଲେ ଶେ-ଟି ପାଇଁ ଯାଇ ପାରନ୍ତି ।
ରାତ୍ରି 8ଟା ରେ (ଦ୍ୱିତୀୟ ଖୁରାକ)	ଏପସମ ସଲଟ ର ଆଉ ଏକ ଖୁରାକ ନିଅନ୍ତୁ, ଅନୁମାନତଃ ଆପଣ ଦ୍ୱିପହର 2 ଟା ପରଳେ କିଛି ବି ଖିଆ ପିଆ କରି ନାହାନ୍ତି ତଥାପି ଆପଣଙ୍କୁ ଉ-ଇକା ଲାଗିବ ନାହିଁ ।
ରାତ୍ରି 9 ଟା 45 ରେ	ଶେ-ଟିଏ କପ ରେ ମାପି 175 ମି.ଲି. ପରିମାଣ ରେ ଏକସଟ୍ରା ଭିର୍ଜିନ ଅଲିଭ ଅଏଲ ନିଅନ୍ତୁ, ସାନ୍ତରା ବା ମଟେସମୂତ୍ରି ରସ ହାରାହାରି 175 ମି.ଲି. ନଲେ ଉଭୟ କୁ ଭଲ ଭାବରେ ମିଶ୍ରଣ କରି ଦିଅନ୍ତୁ ।
ରାତି 10 ଟା (ତୃତୀୟ ଖୁରାକ)	ବରତମାନ ଓଷ୍ୟ ର ମିଶ୍ରଣ (ଫଳ ରସ ଏବଂ ଅଏଲ) କୁ ଭଲ ଭାବରେ ହଲାଇ ପିଅନ୍ତୁ ଓ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ଅଧ ଘଣ୍ଟା ପାଇଁ ତାହା ପାର୍ଶ୍ୱ ହେ-ଇ ସେ-ଇଯାନ୍ତୁ, ଅଧ ଘଣ୍ଟା ପରଳେ ସିଧା ହେ-ଇ ଶେ-ଇ ପାରିବେ, ଆମ ଲିଭର ଶରୀର ର ତାହା ପାର୍ଶ୍ୱ ରେ ଥାଏ ଏବଂ ଏହି ପାର୍ଶ୍ୱ ରେ ଶେ-ଇବା ଦୁଃଖା ପିତ୍ତ ନଳିକା ମଧୁସରେ ଅଧିକ ବଳ ପୂର୍ବକ ପଥରୀ ଗୁଡିକ ନିଷ୍କାସିତ କରିବାରେ ସହଜ ହେ-ଇ ଥାଏ ।
6 ଟା ରେ (ଚତୁର୍ଥ ଖୁରାକ)	ସକାଳୁ ଉଠି ଏପସମ ସଲଟ ର ତୃତୀୟ ଖୁରାକ ନିଅନ୍ତୁ, ବିନା ବ୍ୱସ୍ତା ରେ ବା ବିନା କଷ୍ଟ ରେ କଟୋଶସି ସମସ୍ତ ରେ ତାଇରିଆ ର ଆରମ୍ଭ ହେ-ଇ ପାରେ
ସକାଳ 8 ଟା	ସକାଳ 8 ଟା ରେ ପୂର୍ବ ଦିନ ସନ୍ଧ୍ୟା ଭଳିଆ 75 ମି. ଲି. ଏକସଟ୍ରା ଭିର୍ଜିନ ଅଲିଭ ଅଏଲ ଏବଂ ସହେ ମାତ୍ରା ର ଫଳରସ ପିଅନ୍ତୁ ଓ ପୂର୍ବ ଭଳି ପୁଣି ଥରେ ତାହା ପାର୍ଶ୍ୱ ହେ-ଇ ଗତି ଯାଆନ୍ତୁ ।
ସକାଳ 10 ଟା ରେ (ଷଷ୍ଠ ଖୁରାକ)	ପଞ୍ଚମ ଖୁରାକ ସବେନ ର ଦୁଇ ଘଣ୍ଟା ପରେ ଏପସମ ସଲଟ ଘେ-ଇ ର ଚତୁର୍ଥ ବା ଶଷ୍ଠ ଖୁରାକ ସବେନ କରନ୍ତୁ, ଏହା ଆପଣଙ୍କ ଶରୀର ରୁ ନିଷ୍କାସିତ ହେବାକୁ ଥିବା ପଥରୀ ର ସଂଖ୍ୟା କୁ ବଢ଼ାଇ ଦେବେ, ମଳ ସହିତ ସବୁଜ ରଙ୍ଗ ର କଟୋମଳ ପଥରୀ ନିଷ୍କାସିତ ହୁଏ ଏବଂ ଏହା ଆପଣ ନିଜେ ଦେଖି ପାରିବେ, ଏହା ଏଲ ଡି ଏଲ କଲେଷ୍ଟ୍ରୋଲ ରେ ତିଆରି ହେ-ଇ ଥାଏ ।

* See Liver Cleanse in Cleanses in www.drpiyushsaxena.com

ସକାଳ 11 ଟା, (ଲିଭର କଳାଞ୍ଜ ପରକରିଷା ସମାପ୍ତ)	ବରତମାନ ଆପଣ ଖିଆ ପିଆ କରି ପାରନ୍ତି କିନ୍ତୁ ଖାଦ୍ୟ ମୁଦୁ ବା ହାଲୁକା ହଲେ ଉତ୍ତମ, ଏପସ୍ୟ ସଲଟ ର ସବେନ କାରଣ ରୁ ପାରନତନତର ଅସ୍ୱାସ୍ଥୀ ରୂପେ ଚିକିତ୍ସା କମଳେ-ର ହେ-ଇ ଥାଏ ତଣ୍ଡେ କରି ଫଳରସ ରୁ ଖାଦ୍ୟ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ, ଅଧ ଘଣ୍ଟା ପରେ ସାମାନ୍ୟ ରୂପେ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରି ପାରିବେ ।
---	--

ଲିଭର କଳାଞ୍ଜ କରିବା ସମୟରେ ତାଜାରିଆ ହେ-ଇ ଥାଏ କେତେକେଡ଼କର ଦଗ୍ଧ ଓ ବାନ୍ତି ମଧ୍ୟ ହେ-ଇ ଥାଏ, ଏଥିରେ ବ୍ୟସ୍ତ ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହା କଳାଞ୍ଜ ର ସଫଳ ହେବାର ସଂକେତ ଅଟେ ।

ଲିଭର କଳାଞ୍ଜ କରିବା ପରେ :-

ସବୁଦିନ ରତ୍ନ ର ତାଜାରିଆ ରେ ଏଲ ଡି ଏଲ କଲକ୍ଷେଟ୍ରେ-ଇଲ ନିଷ୍କାସିତ ହେ-ଇ ଯାଇ ଥାଏ, ପରବର୍ତ୍ତୀ ଛଅ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହୃଦୟାତ ହେ-ଇ ନ ଥାଏ, ଏଲରୁ-ଇ ରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳି ଥାଏ, ବିନା ଅସ୍ତର-ପାଚାର ରେ ଗଲବଳାତର ର ପଥରୀ ନିଷ୍କାସିତ ହେ-ଇ ଯାଇ ଥାଏ, ଶରୀର ର ର-ଗ ପ୍ରତିର-ଧକ କ୍ଷମତା ବଢ଼ି ଥାଏ, ସମସ୍ତ ର-ଗ ରୁ ଅଦ୍ଭୁତ ଲାଭ ମିଳି ଥାଏ ।

ଏସିଡିଟି କଳାଞ୍ଜ

ଖାଦ୍ୟ ର ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବରେ ହଜମ ହେବା ପାଇଁ ପେଟ ରେ ଏସିଡ ର ଉତ୍ପାଦନ ଅନବରତ ହେ-ଇ ଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ଏହି ଏସିଡ ଆବଶ୍ୟକତା ଠାରୁ ଅଧିକ ତିଆରି ହୁଏ ତେବେ ଏସିଡିଟି ର ସମସ୍ୟା ଦେଖା ଯାଇ ଥାଏ । ଏସିଡିଟି କୁ PH ର ଏକକ ରେ ଅଢ଼କା ଯାଇଥାଏ । 7 ର PH କୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବା ସ୍ୱାଧିନ ଧାରା ଯାଇଥାଏ, ଯାହା ଶୁଦ୍ଧ ପାଣି ରେ ଥାଏ । ଯଦି PH, 7 ରୁ କମ ହୁଏ, ଏହା ଏସିଡିଟି ସମସ୍ୟା ର ସଂକେତ ଅଟେ । 6.5 ର PH, ମାମୁଲି ବା ସାମାନ୍ୟ ଏସିଡିଟି କୁ ଦର୍ଶାଇଥାଏ ଏବଂ 4.5 ବା ଏହାଠାରୁ କମ PH ଏସିଡିଟି ର ଗମ୍ଭୀର ସମସ୍ୟା ର ପ୍ରତୀକ ଅଟେ ।

ଏସିଡିଟି ର ଲକ୍ଷଣ :-

ପେଟ, ଛାତି, ଏବଂ ଗଳା ରେ ଜଳା ପ-ତା (ହାର୍ଟ ବରଣ), ଗ-ିତ ସମୟରେ ରକ୍ତ ଯିବା, ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧା, ଭ-କ କମ ହେବା, ବାନ୍ତି -ଦଗ୍ଧ, ପେଟ ବିନ୍ଧିବା, ବିଶେଷ କରି ଖାଇ ସାରିବା ର କ୍ଷଣିକ ପରେ ବା ଦୁଇ ଘଣ୍ଟା ପରେ କାସ ହେବା ବା ମୁହଁ ଖଟାଳିଆ ଲାଗିବା ଇତ୍ୟାଦି ।

ଏସିଡିଟି ର ଚିକିତ୍ସା :-

5 ରୁ 7 ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦିନ ବଲୋ କଞ୍ଚୁରା ପନିପରିବା ରସ 200 ମି.ଲି. (ଏକ ଗୁଳାସ) ମାତ୍ରା ରେ ନିଅନ୍ତୁ, କଞ୍ଚୁରା ପନିପରିବା ରେ ପର-ିନ, କାର୍ବ-ିହାଇଡ୍ରଜେଟ୍, କଲେ-ିର-ିଫିଲ, ମିନରାଲ, ଇଲକେଟ୍ରେ-ିଲାକଟସ, ଅନକେ ଗୁଡିଏ ଭିଟାମିନ ବିଶେଷ କରି 'ବି ' ଓ 'ସି', କଲେସିଅମ, କପର, ମାଗ୍ନେସିଅମ, ଆଇରନ, ପ-ିଗାସିଅମ, ଫସଫ-ିରସ, ଫ-ିଲିକସିଡ ଏବଂ ହଜମ ପରକରିଷା ରେ ସହାୟକ ହେଉଥିବା ସହ ସହ ପରକାର ର ଏଣ୍ଡୋଜନ ଭରପୁର ମାତ୍ରା ରେ ରହି ଥାଏ । ଏହା କେବଳ ଶରୀର ର PH ମାତ୍ରା କୁ ବଢ଼ାଇ ଏସିଡିଟି କୁ କମ କରନ୍ତି ତାହା ନୁହେଁ ତଞ୍ଚୁରା କୁ ଚମକପୂର୍ବକ ମଧ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି । ଏହା ଦୃଢ଼ା ବଳତ୍, ଲିଭର, କିଡନୀ ଏମାନଡ଼କର ମଧ୍ୟ ଶୁଦ୍ଧତା ହେ-ଇ ଥାଏ ।

ଅଢ଼କ୍ଷୁରିତ ରିଡିକା, ବିଟ, କଲରା, ଲାଭ, ବନ୍ଧା କ-ି, ସିମଲାତ୍ପିରନ୍ତ, ଗାଜର, ଜୁଆଣି ପତ୍ର , କାକୁଡି, ରସୁଣ, ଅଦା, ଅଁଳା, ସବୁଜ ଟମାଟର, ଲେମ୍ବୁ, ପୁଦିନା ପତ୍ର, ଅଜମ-ିଦ ପତ୍ର, ମୂଳା, ପାଲକ ଏବଂ ସାଲଗମ ଏମାନଡ଼କ ମଧ୍ୟରୁ ଯାହା ବି ପୁଷିକା ରେ ଉପଲବ୍ଧ ହେ-ଇ ପାରିବ, ତାହା ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ ନଲେ ଜୁସ ତିଆରି କରି ନିଅନ୍ତୁ ଓ 200 ମି. ଲି. ମାତ୍ରା ରେ ଦିନକୁ ତିନି ଥର ପିଅନ୍ତୁ, ଜୁସ ତିଆରି କରି ସାତ୍ତ୍ୱେ ସାତ୍ତ୍ୱେ ପିଇ ପାରନ୍ତି ବା ଫ୍ରିଜ ରେ ରଖି ଦିନସାରା ପାଲି ଉପଯ-ିଗ କରି ପାରିବେ ।


Ramesh Pandya, International Co-ordinator- 07982935144

ଜନ ସବୋ :- କଳୀଞ୍ଜିତ୍ସର ଅରୋପି କୁ ପୁରସ୍କାର ରେ ଆଣି ଓ ତାହାର ଚମତ୍କାରୀ ପରିଣାମ ରେ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇ ଅଭିନତେରୀ କୁନୀକା ସଦାନନ୍ଦ, ସମ୍ଭାବନା ସଠେ, ଅଭିନତୋ ରାଜନେନ୍ଦ୍ର ଗୁପ୍ତା ଏହାକୁ ଜନ ସାଧାରଣ ଡକ୍ ପାଖକୁ ପହଞ୍ଚାଇବା ପାଇଁ ବିନା କୌଣସି ଆର୍ଥିକ ସହାୟତା ର ଲାଭ ରେ « ଟକ ସୋ-1 » ଅପନା ଲଲାଜ୍ ଅପନେ ହାଥ, ର ନିର୍ମାଣ ରେ ସହାୟତା କରିଛନ୍ତି, 7 ଏପିସୋଡ୍ ର ଏହି « ଟକ ସୋ-1 » ରେ ଲିଭର ଏବଂ କିଡନୀ ବ୍ୟତୀତ ଏସିଡିଟି, ପାରାସାଇଟ(କୃମି), ଜଏଣ୍ଟ(ଗଣ୍ଠି) ତଥା ଫେଟ (ମଦକ) କଳୀଞ୍ଜିତ୍ସ ବିଷୟରେ ଜଣାଇ ଦିଆ ଯାଇଛି । ଦର୍ଶକ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ର 7 ଟ ଏପିସୋଡ୍ **YouTube** ରେ **APNA ILAAJ APNE HAATH** ଟାଇପ କରି ଦଖି ପାରିବେ ।



Dr Saxena (second from left) at the launch of the talk show Apna Ilaaj Apne Haath on TV, along with actors Kunickaa Sadanand, Ashutosh Rana, Rakesh Bedi, Sambhavna Seth, Rahul Roy, Raju Srivastav and Rajendra Gupta.

ଏହି ପରି ଗରୀର କୁ ଓପିକ୍ସ ମୁକ୍ତ ରଖିବା ପାଇଁ ଦୁଇ ଦରଜନ ରୁ ବି ଅଧିକ କଳୀଞ୍ଜିତ୍ସର ର ବରଣନା ତା. ପିୟୁଷ ସକ୍ସନୋ ଡକ୍ ଖବେ ସାଇଟ୍ www.drpiyushsaxena.com ରେ ଉପଲବ୍ଧ ଅଟେ । ପାଠକ ଉକ୍ତ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିବରଣୀ ପାଇଁ ତା. ପିୟୁଷ ସକ୍ସନା ଡକ୍ ସହିତ ସଞ୍ଜ୍ଞ ପରାମର୍ଶ ନଲେ ପାରିବେ । ତା. ସକ୍ସନା କୌଣସି ଫିସ ନିଅନ୍ତି ନାହିଁ ଏବଂ କୌଣସି କମ୍ପାନୀ ର ଉତ୍ପାଦ ର ପ୍ରଚାର କରନ୍ତି ନାହିଁ ।



Temple of Healing
 5/1202, NRI Complex, Nerul, Navi Mumbai-400 706
www.thetempleofhealing.org
cureyourselfindia@gmail.com
 Mob.: 08369082406 / 09833169508/ 09167130000
 (Nidhi Varma) (Sagar Yadav) (Chaitali Parab)

ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କର ସ୍ବପ୍ନ.. ହୃଦୟାତ ମୁକ୍ତ ହରେ ଭାରତ ଆମର,
 ଆସନ୍ତୁ ଚାଲିବା ସମସ୍ତେ ମିଶି ଏକତ୍ର ||