



ଯା ଦେବୀ ସର୍ବଭୂତେଷୁ.....

ନିରପେକ୍ଷ ଦୈନିକ ସମ୍ବାଦପତ୍ର

# ଧ୍ୱନି ପ୍ରତିଧ୍ୱନି

The Dhvani Pratidhwani

website : www.dhwanipratidhwani.net  
email: pratidhwani.dhwani@gmail.com

ବନ୍ଧୁ ଅପେକ୍ଷାର ଅବସାନ ଘଟାଇ ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି ପୂଜାସଖ୍ୟା...

## ସାଗରିକା

ଯୋଗାଯୋଗ କରନ୍ତୁ :  
ମୁଖ୍ୟ ସମ୍ପାଦକ ସାଗରିକା  
ଜେଲ ରୋଡ, ବାଲେଶ୍ୱର-୭୫୭୦୦୧

ବାଲେଶ୍ୱର ■ ରୁସୁଆର ୨୩ ଡିସେମ୍ବର ୨୦୨୦ ■ ମୂଲ୍ୟ ଟ. ୨.୦୦ ପରଦା ■ ପୃଷ୍ଠା ସଂଖ୍ୟା-୫୦ ■ Baleshwar ■ WEDNESDAY 23 DECEMBER 2020  
Vol.No. 30 ■ No. 325 ■ Price :Rs.2.00 ( 8 pages) ■ R.N.I. Registered No. 52528/91 ■ Postal Registered No. Balasore(Odisha)/005/2019

### ମୋଟ କରୋନା ସଂକ୍ରମିତଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ୩୨୫୮୬୧

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୨୧୧୨ (ନି.ପ୍ର): ରାଜ୍ୟରେ ଗୋଟିଏ ଦିନରେ ୩୧୯ ଜଣ ନୂଆ କରୋନା ଆକ୍ରାନ୍ତ ଚିହ୍ନଟ ହେବା ପରେ ମୋଟ କରୋନା ସଂକ୍ରମିତଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ୩୨୫୮୬୧ କୁ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି । ସୂଚନା ଓ ଲୋକ ସମ୍ପର୍କ ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ଦ୍ୱିତୀୟ ପୃତନା ଦିଆ ଯାଇଛି । ରାଜ୍ୟରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ସୁଦ୍ଧା ୩୨୧୯୫୬ ରୋଗୀ ସୁସ୍ଥ ହୋଇ ସାରିଥିବା ବେଳେ ସକ୍ରିୟ ମାମଲା ୩୦୬୩ ରହିଛି । ଆଜି ଚିହ୍ନଟ ହୋଇଥିବା ୩୧୯ ଜଣଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ୧୮୪ ଜଣ ସଂଗରୋଧକୁ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ୧୩୫ ଜଣ ସ୍ଥାନୀୟ ଲୋକ ବୋଲି ସୂଚନା ଓ ଲୋକ ସମ୍ପର୍କ ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ସୂଚନା ଦିଆ ଯାଇଛି । କରୋନା ପଜିଟିଭ ମାମଲା ସାମନାକୁ ଆସିବା ପରେ ଏହି ବାବଦରେ କଂଟ୍ରୋଲ ଡ୍ରୋପ୍ ଆଦି ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ କରା ଯାଉଥିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ପ୍ରକାଶ କରା ଯାଇଛି । ଆଜି ଚିହ୍ନଟ ହୋଇଥିବା କୋରୋନା ଆକ୍ରାନ୍ତ ମାନେ ମୋଟ ୨୬ ଟି ଜିଲ୍ଲାରେ ହୋଇଥିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ସୂଚନା ଦିଆ ଯାଇଛି । ସୂଚନା ଓ ଲୋକ ସମ୍ପର୍କ ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ଦିଆ ଯାଇଥିବା ସୂଚନା ଅନୁସାରେ ସୁନ୍ଦରଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲାର ଜିଲ୍ଲାରେ ସର୍ବୋଚ୍ଚ ଅର୍ଥକ ୭୨ କରୋନା ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥିବା ଜଣା ପଡ଼ିଛି । ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ଦିଆ ଯାଇଥିବା ସୂଚନା ଅନୁସାରେ କରୋନା ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ବାଲେଶ୍ୱରରୁ ୧୦ ଜଣ, ବରଗଡ଼ରୁ ୭ ଜଣ, ଉତ୍ତରକୁଳୁ ୭ ଜଣ, ଦଲାଇନରୁ ୧୫ ଜଣ ରହିଛନ୍ତି । ସେହିପରି ବୋଧ ଜିଲ୍ଲାରୁ ଜଣେ ହେଲେ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇ ନାହାନ୍ତି । କଟକରୁ ୧୦ ଜଣ ସଂକ୍ରମିତ ଚିହ୍ନଟ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଦେବଗଡ଼ରୁ ୨ ଜଣ, ତେଜନୀକରୁ ୩ ଜଣ ଚିହ୍ନଟ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ରେଭେନ୍ସାରେ ୧୫ ଜଣ ହେଲେ ସଂକ୍ରମିତ ଚିହ୍ନଟ ହୋଇ ନାହାନ୍ତି । ଗଞ୍ଜାମରୁ ୬ ଜଣ, ଜଗତସିଂହପୁରରୁ ୭ ଜଣ, ଯାଜପୁରରୁ ୧୧ ଜଣ, ଝାରସୁଗୁଡ଼ାରୁ ୧ ଜଣ, କଳାହାଣ୍ଡିରୁ ୫ ଜଣ ଚିହ୍ନଟ ହୋଇଥିବା ବେଳେ କନ୍ଧମାଳର ଜିଲ୍ଲାରୁ ୧ ଜଣ, କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ାରୁ ୧୧ ଜଣ, କୋରାପୁଟରୁ ୨୩ ଜଣ ଚିହ୍ନଟ ହୋଇଥିବା ବେଳେ କୋରାପୁଟ ଜିଲ୍ଲାରୁ ଜଣେ ହେଲେ ସଂକ୍ରମିତ ଚିହ୍ନଟ ହୋଇ ନାହାନ୍ତି । ମାଲକାନଗିରିରୁ ୩ ଜଣ, ମୟୂରଭଞ୍ଜରୁ ୧୯ ଜଣ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ନବରଙ୍ଗପୁରରୁ ୪ ନୟାଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲାରୁ ୧ ଜଣ, ନୂଆପଡ଼ାରୁ ୮ ଜଣ, ପୁରୀରୁ ୨୪ ଜଣ ଚିହ୍ନଟ ହୋଇଥିବା ବେଳେ, ରାୟଗଡ଼ା ଜିଲ୍ଲାରୁ ୧, ସମଲପୁରରୁ ୧୯ ଜଣ ଚିହ୍ନଟ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ସୋନପୁରରୁ ଜଣେ ହେଲେ ସଂକ୍ରମିତ ଚିହ୍ନଟ ହୋଇ ନାହାନ୍ତି ।

## ପରୀ ହତ୍ୟା ମାମଲା ଦୁର୍ଦ୍ଦଶ୍ୟାରେ ବାଧା ଦେବାରୁ ନାବାଳିକାଙ୍କୁ ଚଂଚି ଚିପି ହତ୍ୟା କରିଥିଲା ଅଭିଯୁକ୍ତ : ଅରୁଣ ବୋଥ୍ରା

କଟକ, ୨୨୧୧୨ (ନି.ପ୍ର): ନୟାଗଡ଼ ଯଦୁପୁର ପରୀ ହତ୍ୟା ମାମଲା ସମ୍ପର୍କରେ ତଥ୍ୟ ରଖି ଆଜି ଅନୁଷ୍ଠିତ ଏକ ସାଧାରଣ ସମ୍ମିଳନୀରେ ଏସଆଇଟି ମୁଖ୍ୟ ଅରୁଣ ବୋଥ୍ରା କହିଛନ୍ତି ଯେ, ୧୪ ଚାରିଖ ଦିନ ସରୋଜ ଘରେ ଏକ ଚଂଚି ଚିପି ହତ୍ୟା କରାଯାଇଥିଲା । ସରୋଜ ଘର ନାବାଳିକା ମୃତଦେହ ସାଥରେ ଦୁର୍ଦ୍ଦଶ୍ୟା କରିଥିଲା । ତେବେ ମାମଲାରେ କୌଣସି ପ୍ରତ୍ୟେକ୍ଷଦର୍ଶି ନିଳିନାହାନ୍ତି । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ସେ



କହିଛନ୍ତି ଯେ, ମୋର ୨୨ ବର୍ଷର ପୋଲିସ ଚାକିରୀରେ ଏହା ଏକ ବିଭୟ ଘଟଣା । ନାବାଳିକାର ଘର

ନାବାଳିକା ପରୀର ଉଚ୍ଚ ସମ୍ପର୍କ ଥିଲା । ଅନେକ ସମୟରେ ସରୋଜର ଘରେ ଥିବା କାମ୍ବୁକୋଳି ଗଳ୍ପ କୋଳି ଖାଦବାକୁ ପିଲାମାନେ ସେଠାକୁ ଯାଆନ୍ତି । ୧୪ ଚାରିଖ ଦିନ ନାବାଳିକା ଜଣକ ଏକାକୀ କାମ୍ବୁକୋଳି ଖାଦବାକୁ ସେଠାକୁ ଯାଉଥିଲେ । ସରୋଜର ବାପା ନାହିଁ, ମାଆ ମଧ୍ୟ ଚାକିରୀ କରୁଛି, ବଡ଼ ଭଉଣୀ ବାହା ହୋଇ ସାରିଛି । ସାନ ଭଉଣୀ ମଧ୍ୟ ଚାକିରୀ କରୁଛି । ଘଟଣା ଦିନ ଘରେ କେହି ନଥିଲେ । ଘଟଣା ଦିନ ସରୋଜ ଘରେ ଏକାକୀ ଥିଲା । ଏହି ସମୟରେ ଝିଅ କୋଳି ଖାଦବାକୁ ସେଠାକୁ ଯାଉଥିଲା । ସରୋଜ ପ୍ରଥମେ ତାକୁ ଭୁଲାଇ ଘର ଭିତରକୁ ଡାକି ନେଇଥିଲା ।

## ଆସନ୍ତାକାଲିଠୁ ଶ୍ରୀ ଜଗନ୍ନାଥ ଦର୍ଶନ ପୌରାତଳ ପକ୍ଷରୁ ଖୁଡ଼ିଃଖୁରୀ ଦର୍ଶନ ତାଲିକା ଜାରି: ୩ ଚାରିଖ ଠାରୁ ସାଧାରଣ ଦର୍ଶନାର୍ଥୀଙ୍କୁ ଦର୍ଶନ ସୁଧିଆ

ପୁରୀ, ୨୨୧୧୨ (ନି.ପ୍ର): ଆସନ୍ତାକାଲିଠୁ ଖୋଲିବ ଶ୍ରୀମନ୍ଦିର । ୨୩ ରୁ ୨୫ ଚାରିଖ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେବାୟତ ପରିବାର ଦର୍ଶନ କରିବେ । ଏବଂ ୨୬ ଚାରିଖ ଠାରୁ ୩୧ ଚାରିଖ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପୁରୀ ସହରବାସୀଙ୍କୁ ଦର୍ଶନର ସୁଯୋଗ ମିଳିବ । ଖୁଡ଼ିଃଖୁରୀ ଦର୍ଶନ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯିବ ବୋଲି ପୂର୍ବରୁ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ବଳଝଟ ସିଂହ ସୂଚନା ଦେଇଥିଲେ । ତଦନୁଯାୟୀ ପୁରୀ ପୌରାତଳ ପକ୍ଷରୁ ଖୁଡ଼ିଃଖୁରୀ ଦର୍ଶନ ତାଲିକା ଜାରି କରାଯାଇଛି । ୨୬ ଚାରିଖ ଦିନ ୬ ଓ ୯ ନଂ ଖୁଡ଼ିଃ ବାସୀ ସକାଳ ସାଢ଼େ ୭ଟା ଠାରୁ ୧୧ଟା ୩୦ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦର୍ଶନ କରିପାରିବେ । ମଧ୍ୟାହ୍ନ ୧୨ ଟା ଠାରୁ ଅପରାହ୍ଣ ୪ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ୧୨ ଓ ୧୫ ନଂ ଖୁଡ଼ିଃ ବାସୀ ଅପରାହ୍ଣ ସାଢ଼େ ୪ଟା ରାତି ପହୁଡ଼ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ୪ ନଂ, ୧୭ ନଂ ଓ ୨୦ ନଂ ଖୁଡ଼ିଃ ବାସୀ ଶ୍ରୀଜୀଉଙ୍କ ଦର୍ଶନ କରିପାରିବେ । ସେହିପରି ୨୮ ଚାରିଖ ଦିନ ସକାଳ ସାଢ଼େ ୭ଟା ଠାରୁ ପୂର୍ବାହ୍ନ ୧୧ଟା ୩୦ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ୧୦ ନଂ ୧୯ ନଂ ଖୁଡ଼ିଃ ବାସୀ ଦର୍ଶନ କରିବେ । ମଧ୍ୟାହ୍ନ ୧୨ ଟା ଠାରୁ ଅପରାହ୍ଣ ୪ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ୮ ନଂ ଓ ୨୧ ନଂ ଖୁଡ଼ିଃ ବାସୀ ଅପରାହ୍ଣ ସାଢ଼େ ୪ଟା ରାତି ପହୁଡ଼ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ୫ ନଂ ଖୁଡ଼ିଃ ବାସୀ ଶ୍ରୀଜୀଉଙ୍କ ଦର୍ଶନ କରିପାରିବେ ।



ବାସୀ ଚଉକ୍ତାମୂର୍ତ୍ତିଙ୍କ ଦର୍ଶନ କରିପାରିବେ । ସେହିପରି ୨୮ ଚାରିଖ ଦିନ ସକାଳ ସାଢ଼େ ୭ଟା ଠାରୁ ପୂର୍ବାହ୍ନ ୧୧ଟା ୩୦ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ୧୦ ନଂ ୧୯ ନଂ ଖୁଡ଼ିଃ ବାସୀ ଦର୍ଶନ କରିବେ । ମଧ୍ୟାହ୍ନ ୧୨ ଟା ଠାରୁ ଅପରାହ୍ଣ ୪ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ୮ ନଂ ଓ ୨୧ ନଂ ଖୁଡ଼ିଃ ବାସୀ ଅପରାହ୍ଣ ସାଢ଼େ ୪ଟା ରାତି ପହୁଡ଼ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ୫ ନଂ ଖୁଡ଼ିଃ ବାସୀ ଶ୍ରୀଜୀଉଙ୍କ ଦର୍ଶନ କରିପାରିବେ ।

## ରାଜ୍ୟରେ ଜାରି ରହିବ ଶୀତ ଲହରୀ ସତର୍କ ରହିବାକୁ ଜିଲ୍ଲାପାଳମାନଙ୍କୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ

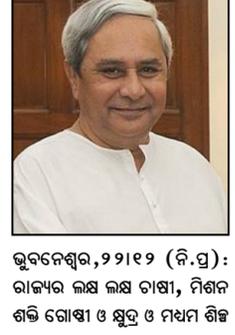
ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୨୧୧୨ (ନି.ପ୍ର): ଉତ୍ତର ଏବଂ ଉତ୍ତରପଶ୍ଚିମ ଦିଗରୁ ଆସୁଥିବା ଥଣ୍ଡା ଏବଂ ଶୁଷ୍କ ବାୟୁ ପ୍ରଭାବରେ ଓଡ଼ିଶାରେ ଶୀତ ଲହରୀ ଅନୁଭୂତ ହେଉଛି । ଉପକୂଳବର୍ତ୍ତୀ ଜିଲ୍ଲାଗୁଡ଼ିକରେ ରାତ୍ରି ତାପମାତ୍ରା ସ୍ୱାଭାବିକ ଠାରୁ ୩ ରୁ ୪ ଡିଗ୍ରୀ କମ୍ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି । ରାଜ୍ୟର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଜିଲ୍ଲାଗୁଡ଼ିକରେ ମଧ୍ୟ ରାତିର ସର୍ବନିମ୍ନ ତାପମାତ୍ରାରେ ଶ୍ରାବ ପରିଲକ୍ଷିତ ହେବ । ଆସନ୍ତା ୩ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏଭଳି ସ୍ଥିତି ଲାଗି ରହିବ ବୋଲି ଭୁବନେଶ୍ୱର ସ୍ଥିତ ଆଂଚଳିକ ପାଣିପାଗ କେନ୍ଦ୍ର ପକ୍ଷରୁ ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଛି । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ



ରାଜ୍ୟରେ ଶୀତ ଲହରୀ ନେଇ ଆବଶ୍ୟକ ପଦକ୍ଷେପ ନେବାକୁ ଜିଲ୍ଲାପାଳମାନଙ୍କୁ ଚିଠି ଲେଖୁଛି ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବାକୁ ଏସଆଇଟି

ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ଉଚ୍ଚ ସହରାଂଚଳ ଓ ଗ୍ରାମାଂଚଳରେ ଏହି ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବାକୁ କୁହାଯାଇଛି । ଏହାସହ ଶୀତ ଲହରୀ ନେଇ ଲୋକଙ୍କୁ ସତର୍କ କରିବାକୁ ଚିଠିରେ କୁହାଯାଇଛି । ରାଜ୍ୟରେ ଶୀତ ଲହରୀ ଜାରି ରହିଥିବାରୁ ଆବଶ୍ୟକ ନଥିଲେ ରାତିରେ ଘରୁ ନବାହାରୀଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଛି । ବିଶେଷ କରି ବୁଦ୍ଧ ତଳିଆ ଏବଂ ଖୋଲା ଗାଡ଼ିରେ ନଯିବାକୁ କୁହାଯାଇଛି । ଶୀତ ବୃଦ୍ଧ ପାଇଁ ନିଆଁ କାଳୁଥିଲେ ସୁରକ୍ଷା ଦିଏ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଇଛି ।

## କୃଷକ, ମିଶନ ଶକ୍ତି ଓ ଏମଏସଏମଇକୁ ରଣ ପ୍ରଦାନ ସଂପର୍କରେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ସମୀକ୍ଷା ସେମାନଙ୍କୁ ନିଜ ଗୋଡ଼ରେ ଠିଆ କରିବାକୁ ହେଲେ ରଣ ହିଁ ପ୍ରଥମ ଆବଶ୍ୟକତା : ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ



ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୨୧୧୨ (ନି.ପ୍ର): ରାଜ୍ୟର ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ଚାଷୀ, ମିଶନ ଶକ୍ତି ଗୋଷ୍ଠୀ ଓ କ୍ଷୁଦ୍ର ଓ ମଧ୍ୟମ ଶିଳ୍ପ

ଉଦ୍ୟୋଗୀ ମାନଙ୍କର ବର୍ତ୍ତମାନ ରଣ ହେଉଛି ପ୍ରଥମ ଆବଶ୍ୟକତା । ରଣ ପାଇଲେ ହିଁ ସେମାନେ ନିଜ ଗୋଡ଼ରେ ହିଁ ଠିଆ ହୋଇପାରିବେ ଏବଂ ଆମର ଅର୍ଥନୀତି ମଧ୍ୟ ଗତିଶୀଳ ହୋଇପାରିବ । ଆମେ ସେମାନଙ୍କୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରାଣରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକ ଆଜି ରାଜ୍ୟର କୃଷକ, ମହିଳା ସ୍ୱୟଂ ସହାୟକ ଗୋଷ୍ଠୀ, ଏମଏସଏମଇକୁ ରଣ ପ୍ରଦାନ ସଂପର୍କରେ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଓ

ବ୍ୟାଙ୍କର ମାନଙ୍କ ସହିତ ସମୀକ୍ଷା କରି ଏହି ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ କହିଥିଲେ ଯେ ଗତ କିଛି ସପ୍ତାହ ମଧ୍ୟରେ ରଣ ପ୍ରଦାନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଉନ୍ନତି ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ରଣ ଚାହୁଁଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ନାଗରିକର ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ଧାରା ଅବ୍ୟାହତ ରହିବା କରୁଛନ୍ତି ।

## ଅରୁଣ ସାହୁଙ୍କୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେବା ପାଇଁ କାହାଣୀ ରଚିଛନ୍ତି ଅରୁଣ ବୋଥ୍ରା: ବିଜେପି

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୨୧୧୨ (ନି.ପ୍ର): ନୟାଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲା ଯଦୁପୁର ଗାଁର ୫ ବର୍ଷର ନାବାଳିକା ପରୀକୁ ନ୍ୟାୟ ଦେବା ବଦଳରେ ଏସଆଇଟି ମୁଖ୍ୟ ଅରୁଣ ବୋଥ୍ରା ଏକ କାହାଣୀ କାହାଣୀ ରାଜ୍ୟବାସୀଙ୍କ ଆଗରେ ରଖିଛନ୍ତି । ହିନ୍ଦୀ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ରର କାହାଣୀ ପରି ଅରୁଣ ତ୍ରୋଥା ଖୁସିକୁ ପ୍ରେମିତ କରିଥିଲେ ଉପସ୍ଥାପନା କରି ଏହି ହତ୍ୟାକାଣ୍ଡ ଘଟଣାକୁ ବଦ କରିବାର ଷଡ଼ଯନ୍ତ୍ର କରିଛନ୍ତି । ସରୋଜ ଘରେ ସେଠାକୁ ବୋଧ ସ୍ୱାକାର କରିବା



ପାଇଁ ଏସଆଇଟି ମୁଖ୍ୟ ୫ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା ସଜାର ଦାବି କରିଛନ୍ତି । ଚାକ୍ ଅଭିଯୁକ୍ତ

ଲୋକଙ୍କ ଅଭିଯୋଗ ସତ୍ତ୍ୱେ ବାବୁଲି ନାଏକ ଓ ମଞ୍ଜୁ ଅରୁଣ ସାହୁଙ୍କୁ ନିରାକୃତ ଦିଆଯାଇଛି । ଏବେ ମଞ୍ଜୁ ଅରୁଣ ସାହୁ ଓ 'ମୋ ସରକାର'ଙ୍କୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେବା ପାଇଁ ଅରୁଣ ତ୍ରୋଥା ନୂଆ କାହାଣୀ ରଚିଛନ୍ତି ବୋଲି ବିଜେପି ରାଜ୍ୟ ସାଧାରଣ ସଂପାଦକ ଶ୍ରୀ ଗୋଲକ ମହାପାତ୍ର ଅଭିଯୋଗ କରିଛନ୍ତି । ଅରୁଣ ତ୍ରୋଥାଙ୍କ କହିବାନୁଯାୟୀ ଯଦି ପରୀର ଶବ୍ଦକୁ ବୁଝା ମୂଳକ ରଖାଯାଇଥିଲା ତେବେ ପୋଲିସ

## କ୍ରିଟେନ୍ ଫେରଡ଼ାକ ପାଇଁ ୧୪ ଦିନିଆ ସଂଗରୋଧ ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ



ଅତିରିକ୍ତ ମୁଖ୍ୟ ଶାସନ ସଚିବ ପ୍ରଦୀପ କୁମାର ମହାପାତ୍ର ଭୁବନେଶ୍ୱର ମହାନଗର ନିଗମର କମିସନର, କ୍ୟାମ୍ପାସ୍ ଲାଲ ହସ୍ପିଟାଲ୍‌ର ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ,

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୨୧୧୨ (ନି.ପ୍ର): କ୍ରିଟେନ୍‌ରେ ଆସି ବିମାନ ବନ୍ଦରେ ଆରତି-ପିପିଆର ଚେଷ୍ଟା ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ ହୋଇଛି । ଚେଷ୍ଟା ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ ହୋଇଛି । ଏଥିସହ ସେମାନେ ନିଜ ସଂପର୍କରେ ଏକ ଆନୁଗ୍ରହପାତ୍ର ପତ୍ର ମଧ୍ୟ ସ୍ୱାକ୍ଷରକରିବାକୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ନିକଟରେ ବାଖଲ କରିବେ । ସେହିପରି ଯେଉଁ ଯାତ୍ରୀମାନଙ୍କର ଆରତିପିପିଆର ଚେଷ୍ଟା ରିପୋର୍ଟ ପଢ଼ିଲେ ଆସୁଛି ସେମାନଙ୍କୁ ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ପକ୍ଷରୁ ଖୋଲାଯାଇଥିବା ସଂଗରୋଧ/ଏକାନ୍ତବାସ କେନ୍ଦ୍ରକୁ ପଠାଯିବ ।

## ବଜେଟ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପାଇଁ ଜନସାଧାରଣଙ୍କଠାରୁ ମତାମତ ନେବ ଅର୍ଥ ବିଭାଗ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୨୧୧୨ (ନି.ପ୍ର): ୨୦୨୧-୨୨ ବାର୍ଷିକ ବଜେଟ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପାଇଁ ଜନସାଧାରଣଙ୍କଠାରୁ ମତାମତ ଲୋଡ଼ିବା ଅର୍ଥ ବିଭାଗ । ଜନସାଧାରଣ ୨୨ ଡିସେମ୍ବର, ୨୦୨୦ ଠାରୁ ୨୧ ଜାନୁଆରୀ, ୨୦୨୧ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଇମେଲ, ସ୍ୱାଟ୍ଚ୍ ଆପ୍, ଦ୍ୱିଟର ଓ ଫେସ୍‌ବୁକ ମାଧ୍ୟମରେ ନିଜର ମତାମତ ଦେଇପାରିବେ । ମତାମତ ସଂଗ୍ରହ କରିବା ନିମନ୍ତେ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଡାଟାରେ ପରାମର୍ଶ ଆହ୍ୱାନ କରିଛି ଅର୍ଥ ବିଭାଗ, ଯାହାକି ଖୁବ୍ ଯୋଗ୍ୟ। <https://budget.odisha.gov.in> ରେ ଉପଲବ୍ଧ । ଏହି ପରାମର୍ଶଗୁଡ଼ିକ ଇମେଲ୍ ଦ୍ୱାରା [Odisha.budget@gov.in](mailto:Odisha.budget@gov.in) ଠିକଣାରେ ପଠାଇ ପାରିବେ । ସେହିପରି ବଜେଟ୍ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ମତାମତ ଟ୍ୱିଟରଆପ୍ ମାଧ୍ୟମରେ (୯୧)୯୪୩୮୮୧୭୧୧୧୧ ନୋବାଇଲ୍ ନମ୍ବରକୁ ଏବଂ ସାମାଜିକ ଗଣମାଧ୍ୟମ ଦ୍ୱିଟର (@FDodisha) ଓ ଫେସ୍‌ବୁକ୍ (@FinanceOdisha) ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ପଠାଇ ପାରିବେ ବୋଲି ଅର୍ଥ ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଛି ।





**ଦେବାନ ସୁନ୍ଦର ଦୂତା କେଉଁ ନାଭାର ବା ପସନ୍ଦ ନୁହେଁ । ତେଣୁ ଯାହା ପାଖରେ ଓହ୍ଲାଇ ଆରାଧ୍ୟ ରହିଛି ସେମାନେ ଓହ୍ଲାଇ ଦିଲିନୁ ପ୍ରକାରର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରସାଧନ ବ୍ୟବହାର କରିବାଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଦିଲିନି ପାଇଁ ଯାଇ ଫେସିଆଲ୍ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ରସାୟ ଆପଣାଇବାକୁ ପଛାଇ ନଥାନ୍ତି । ହେଲେ ଜାଣିନ୍ତୁ, ଯଦି ଆପଣ ଘରେ ଝିମ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବେ ତେବେ ମଧ୍ୟ ଦୂତାର ଉତ୍କଳତା ବଢ଼ାଇ ପାରିବେ । ଜାଣି ରଖନ୍ତୁ ସେ ସମ୍ପର୍କରେ...**

## ଝିମ୍ ବଡ଼ାଏ ଉତ୍କଳତା

- \*ଯଦି ମୁହଁରେ ଚାନ୍ଦିହେଉଥିବା କିମ୍ବା ହାଲୁକାହେଉଥିବା ସମସ୍ୟା ରହିଛି ତେବେ ସବୁବେଳେ ମୁହଁକୁ ସଫା ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ କିଛି ଦିନ ସମୟ ଅନ୍ତରାଳରେ ଝିମ୍ ନିଅନ୍ତୁ । ଏଥିପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ମୁହଁକୁ କ୍ଲିଜର ଲଗାଇ ଭଲଭାବେ ସଫା କରି ନିଅନ୍ତୁ । ଏକ ବଡ଼ ପାତ୍ରରେ ଫୁଟା ପାଣି ନିଅନ୍ତୁ । ବର୍ତ୍ତମାନ ମୁଣ୍ଡରେ ତାହା ଘୋଡ଼ାଇ ପାଣିକୁ ବାହାରୁ ଥିବା ବାମ୍ପରେ ମୁହଁ ଦେଖାନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ଵାରା ଦୂତାରେ ଥିବା ପୋର୍ ବା ରକ୍ତ ଖୋଲିଯିବ । କିଛି ସମୟ ଏପରି କରିବା ପରେ ଏକ ଚୁରକର ସାହାଯ୍ୟରେ ତାପି ତାପି କରୁହେଉଥିବା କିମ୍ବା ହାଲୁକାହେଉଥିବା କାଢ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ଵାରା ଦୂତା ଚିକ୍କଣ ଏବଂ ସୁନ୍ଦର ଦେଖାଯିବ ।
- \*ଝିମ୍ ନେବା ଦ୍ଵାରା ଦୂତାରେ ରୁଗ୍ଣ ଆଦି ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବା ତେବେ ସେଲଗୁଡ଼ିକ ନରମ ହୋଇ ସହଜରେ ବାହାରି ଆସିଥାଏ । ଯାହାଦ୍ଵାରା ଦୂତାର ଉତ୍କଳତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ ।
- \*ଝିମ୍ ନେବା ଦ୍ଵାରା ଦୂତାରେ ବୁରୁ ସର୍ବୁଲେଖନ୍ତୁ ଭଲ ଭାବେ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଦୂତାକୁ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଅକ୍ସିଜେନ୍ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଉପାଦାନ ମିଳିଥାଏ । ଫଳରେ ଦୂତା ସୁନ୍ଦର ଏବଂ ଦେବାନ ରହିଥାଏ ।
- \*ଝିମ୍ ନେବା ସମୟରେ ଗରମ ପାଣିରେ ଆପଣ ନିୟତ୍ର, ତୁଳସୀପତ୍ର, ପୋଦିନା ପତ୍ର, ଫୁଲପାଖୁଡ଼ା ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ କିମ୍ବା କୌଣସି ସୁଗନ୍ଧିତ ତୈଳକୁ କିଛି ବୁରା ପକାଇ ପାରିବେ ।
- \*ଅଧିକ ସମୟ କିମ୍ବା ଅଧିକ ତାପମାତ୍ରାରେ ଝିମ୍ ନେଲେ ଭଲ ବୋଲି ଯଦି ଭାବୁଥାନ୍ତି ତେବେ ଜାଣି ରଖନ୍ତୁ ଏହା ଦୂତାକୁ ଡ୍ରାଏ ଏବଂ ରିକିଲ କରି ଦେଇଥାଏ । ତେଣୁ ଘରେ ଝିମ୍ ନେଉଥିଲେ ପାଣିକୁ ଅଧିକ ଗରମ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଅର୍ଥାତ୍ ପାଣିକୁ ୪୩ ଡିଗ୍ରୀ ସେଲସିୟସ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗରମ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ୭ରୁ ୧୦ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଝିମ୍ ନିଅନ୍ତୁ । ମାସକୁ ଥରେ କିମ୍ବା ଅତିବେଶରେ ଦୁଇଥର ହିଁ ଝିମ୍ ନେଇପାରିବେ ।

## ପାଳଙ୍ଗ ମଟନ

- ସାମଗ୍ରୀ:**  
 -ମଟନ: ଅଧାକେକି (ବୋର୍ଲେସ୍)  
 -କଟା ରସୁଣ: ୨ଟା  
 -କଟା ପିଆଜ: ୧ଟା (ବଡ଼)  
 -ଟମାଟୋ ବଟା: ଅଧାକପ୍  
 -ଛେନା: ୧/୪ କପ୍  
 -ପୋଦିନା ପତ୍ର ବଟା: ଅଧାତାମତ  
 -ଗୋଲମରିଚ ବଟା: ଅଧାତାମତ  
 -ସିଝା ପାଳଙ୍ଗ: ୨ କପ୍  
 -କଟା ଗାଜର: ୧ଟା  
 -ଲେମ୍ବୁରସ ବା ଭିନେଗାର: ୧ ଟାମତ  
 -ଲୁଣ: ସ୍ଵାଦ ଅନୁସାରେ  
 -ପ୍ରୟୋଜନ ଅନୁଯାୟୀ ତେଲ



**ପ୍ରଣାଳୀ:**  
 ପ୍ରଥମେ ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ଲେମ୍ବୁରସ ବା ଭିନେଗାର ନେଇ ସେଥିରେ ଗୋଲମରିଚ ବଟା, ପୋଦିନା ବଟା, ଅଞ୍ଜ ଲୁଣ ଓ ତେଲ ମିଶାଇ ସବୁ ଚିଆରି କରି ରଖନ୍ତୁ । ମଟନକୁ ବାନ୍ଧି ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ସିଝା ପାଳଙ୍ଗକୁ ଗ୍ରାଉଣ୍ଡ କରି ରଖନ୍ତୁ । ଗ୍ୟାସ୍ରେ କଡ଼େଇ ବସେଇ ତେଲ ଦିଅନ୍ତୁ । ତେଲ ଗରମ ହେଲା ପରେ ରସୁଣ, ପିଆଜ ଓ ଗାଜରକୁ ପକାଇ ଛାଣି ରଖନ୍ତୁ । ତା' ପରେ ସେହି ତେଲରେ ମଟନକୁ ପକାଇ ଗୋଲେଇ ଡାକ୍ତରୀ ଦେଇ ୩୦ରୁ ୪୦ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ । ମଟନ ସିଝିଗଲା ପରେ ଲାଲ୍ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଫ୍ରାଏ କରନ୍ତୁ । ତା'ପରେ ସେଥିରେ ଛଣା ରସୁଣ, ପିଆଜ, ଗାଜର ଓ ସସ୍ତୁ ପକାଇ ତିନିରୁ ଚାରି ମିନିଟ୍ ଘାଷନ୍ତୁ । କିଛି ସମୟ ପରେ ପାଳଙ୍ଗ ବଟା ଓ ଟମାଟୋ ବଟା ଦେଇ ପାଣି ମରିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଘାଷନ୍ତୁ । ପାଣି ମରି ବହଳିଆ ହୋଇଆସିଲେ କଡ଼େଇକୁ ତଳକୁ ଓହ୍ଲାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଗରମ ଗରମ ପରଟା, ନାନ୍ କିମ୍ବା ଭାତ ସହିତ ନିଜେ ଖାଆନ୍ତୁ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଖାଇବାକୁ ପରଷି ଦିଅନ୍ତୁ ।

**କ୍ଷତିକାରକ ଗରମ ଚା'**

ଚା' ପିଇବା ଶରୀର ପାଇଁ କେତେ ଆବଶ୍ୟକ ଏବଂ ବାବଦରେ ନିୟମିତ ଭାବରେ ଗଣମାଧ୍ୟମରେ ଖବର ପ୍ରକାଶିତ ହେଉଛି । ତେବେ ନିକଟରେ ଏକ ଆମେରିକୀୟ ପତ୍ରିକାରେ ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇଥିବା ତଥ୍ୟ ଅନୁସାରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବର୍ଷର ଲୋକେ ଗରମ ଚା' ପିଇବା ସାଥୀ ପାଇଁ ହାନିକାରକ । ଏହାକୁ ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିଣତ କରିଥିବା ଲୋକେ ଅସାମାନ୍ୟ ଏହି ଅଭ୍ୟାସକୁ ଦୂରରେ ରଖିବା ଉଚିତ । ଗବେଷକ ଦଳ ପରୀକ୍ଷା କରିବା

## ଶେଷ ଅଫ୍ ରେଡ୍



ଫ୍ୟାଶନ୍ରେ ସବୁବେଳେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ରଙ୍ଗକୁ ଗୁରୁତ୍ଵ ଦିଆଯାଉଥିବା ବେଳେ ପିଣିଥରେ ଆସିଛି ଚମକଦାର ପରିବର୍ତ୍ତନ । ବିଶେଷ କରି ଲାଲ୍ ରଙ୍ଗକୁ ଦିଆଯାଇଛି ଗୁରୁତ୍ଵ । କାରଣ ଏ ରଙ୍ଗ ପ୍ରେମର । ନିଜ ପ୍ରେମକୁ ଆଉ ଚିକ୍ରେ ରଙ୍ଗୀନ କରିବା ପାଇଁ ସମସ୍ତଙ୍କର ଲକ୍ଷ୍ୟ ।

**ଗାଉନ୍:-** ପାର୍ଟି ପାଇଁ ଯୁବତୀଙ୍କର ପ୍ରଥମ ପସନ୍ଦ ଥାଏ ଗାଉନ୍ । ଏହାର ବିଶେଷତା ହେଉଛି, ଏହା ପ୍ରତ୍ୟେକ ଫିଗରକୁ ମ୍ୟାଟ୍ କରିଥାଏ । ଖାଲି କିଛିବା ବେଳେ ଏହାର କଟିଠା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏଥର ଲାଲ୍ ରଙ୍ଗର ଗାଉନ୍ ଝିଅମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଗୁରୁତ୍ଵେକ୍ଷିତ ମନେ ହୋଇଛି ।

**ଶର୍ଟଡ୍ରେସ୍:-** ଶର୍ଟ ଡ୍ରେସ୍ ଏବେ ମାର୍କେଟରେ ଡ୍ରେସ୍ରେ ରହିଛି । ଖୁନ୍ ଶୋଲୁର୍ ରହିଛି । ଖୁନ୍ ଶୋଲୁର୍ ନେଲୁର୍ ସହ ଲାଲ୍ ରଙ୍ଗରେ ଆହାରିତ ଏହି ପୋଷାକ ବେଶ୍ ଆକର୍ଷଣୀୟ ଦିଶିବ ।

**ହାଲ ସ୍କିର୍:-** ଏପ୍ରକାରର ଡ୍ରେସ୍ ତେଜା ମହିଳାଙ୍କୁ ଖୁବ୍ ସୁନ୍ଦର ଦିଶିବ । ଏଥରର ରେଡ୍ ଶେଡୁର ହାଲ ସ୍କିର୍ ମଧ୍ୟ ଫ୍ୟାସନ ଡ୍ରେସ୍ରେ ରହିଛି ।



## ରୁକ୍ଷ ଉପତ୍ୟକାର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ସମାପନ ହୁଏ

ଧୂସର-ବାଦାମି ପାହାଡ଼ରେ ଘେରା ଗୋଟିଏ ଅଞ୍ଚଳ । ବାରିଆଡ଼େ ରୁକ୍ଷତାର ଛାପ ସୁଖ । ତାହାରି ମଧ୍ୟରେ ବୁକୁରାଏ ପ୍ରାଣର ସ୍ଵପ୍ନ । ପ୍ୟାଙ୍ଗ ହୁଏ, ଯାହାର ଅମୋଗ ଆକର୍ଷଣରେ ପ୍ରତି ବର୍ଷ ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ଅଭିମୁଖେ ବାହାରି ପଡ଼ିଛି ହଜାର ହଜାର ମଣିଷ । ସଂପୃତି ଭାରତ-ଚୀନ ସଂଘର୍ଷ କାରଣରୁ ପୁଣି ଥରେ ତର୍କିର ଘେରକୁ ଆସିଛି ଏଇ ହୁଏ । ଏହି ହୁଏ ସଂପର୍କରେ ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା କେତୋଟି କଥା । ପୂର୍ବଲଦାଖରେ ପ୍ରାୟ ୧୪ ହଜାର ପୁରୁ ଉଚ୍ଚତାରେ ଅବସ୍ଥିତ ପ୍ୟାଙ୍ଗ ହୁଏ ପୃଥିବୀର ଉଚ୍ଚତମ ଲବଣାକ୍ତ ହୁଏ । କଳଡ଼ା ବ୍ୟତୀତ ମାଛ ବା ଅନ୍ୟ ଜଳଜ ଜୀବ ଏହି ହୁଏରେ ବାସ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ତେବେ ବର୍ଷସାରା ହଂସ, ସାରସ ଜାତୀୟ ପକ୍ଷୀ ଏହି ହୁଏରେ ବେଶ୍‌ବାକୁ ମିଳନ୍ତି । ପ୍ୟାଙ୍ଗ ଲେକର ପାଣି ଲବଣାକ୍ତ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଶୀତରେ ପୂରା ହୁଏ ଶୁଣି ଜମାଟ ବାନ୍ଧିଯାଏ । ସେତେବେଳେ ପର୍ଯ୍ୟଟକ ଏବଂ ସ୍ଥାନୀୟ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ନେଇ ଏହି ହୁଏ ଉପରେ ଆରସ୍ ଷ୍ଟେଟ୍ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ଆୟୋଜନ କରାଯାଇଥାଏ । ବିଳାସବହୁଳ ହୋଟେଲ୍ ନଥିଲେ ହୁଏ ଧାରରେ ତନ୍ତୁ ଲଗାଇ ରହିବା ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟଟକମାନେ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି । ତେବେ ୧୩୮୮ ଜିମି ଲମ୍ବା ଏବଂ ୫ ଜିମି ଚଉଡ଼ା ଏହି ହୁଏ ଉପରେ ବେଳ ପ୍ରକୃତ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରେଖା (ଏଲଏସି) ଯାଇଛି । ଏହି ହୁଏର ଏକ ତୃତୀୟାଂଶ ଭାରତର ଭୁଞ୍ଜନ ମଧ୍ୟରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ପ୍ରକୃତ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରେଖାରୁ ପୂର୍ବର ୨୦ କିମି। ଚିନ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରହିଛି । ହୁଏର ପୂର୍ବ ପ୍ରାନ୍ତଟି ରହିଛି ଚିବଡ଼ରେ । ଏହି ହୁଏ ପାଖରେ ହିଁ ଅନେକ ଥର ଭାରତୀୟ ଏବଂ ଚୀନ ସେନା ମୁହାଁମୁହିଁ ହୋଇଛନ୍ତି । ତେବେ ଯେଉଁ



ପ୍ୟାଙ୍ଗ ନେଇ ଭାରତ-ଚୀନ ମଧ୍ୟରେ ଅଶାନ୍ତି ଚାଲୁ ଦେଖିବା ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟଟକମାନେ ବାରମ୍ବାର କୁଟି ଯାଆନ୍ତି । ୨୦୧୪ ମସିହା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ୟାଙ୍ଗ ହୁଏ ପର୍ଯ୍ୟଟକ ଯିବା ପାଇଁ ଉନ୍ନତ ଲାଇନ୍ ପରମିଟ୍ ଯୋଗାଡ଼ କରିବାକୁ ପଡୁଥିଲା । କିନ୍ତୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ଭାରତୀୟ ନାଗରିକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସେଠାକୁ ଯିବା କ୍ଷେତ୍ରରେ କୌଣସି ବିଶେଷ ଅନୁମତି ପତ୍ର ଦରକାର ପଡୁନାହିଁ । ପ୍ୟାଙ୍ଗର ଆକର୍ଷଣରେ ଭ୍ରମଣପିପାସୁ ଲୋକମାନେ ସବୁବେଳେ ଲଦାଖ ପ୍ରତି ଆକୃଷ୍ଟ ଥିଲେ । ତେବେ ବଲିଭତ ସୌଜନ୍ୟରୁ ପ୍ୟାଙ୍ଗର ଲୋକପ୍ରିୟତା ଆହୁରି ବଢ଼ି ଯାଇଛି । ୧୯୯୮ ମସିହାରେ 'ବିଲ ସେ' ଫିଲ୍ମର 'ସତରଙ୍ଗା ରେ' ଗୀତଟିର ବେଶ୍ କିଛି ଦୃଶ୍ୟ ପ୍ୟାଙ୍ଗ ଲେକ ଚାରରେ ହୋଇଥିଲା । 'ଥ୍ରୀ ଇଡିୟଟ୍ସ' ଫିଲ୍ମରେ ମଧ୍ୟ ସାମନାକୁ ଆସିଥିଲା ପ୍ୟାଙ୍ଗର ନୀଳ ଜଳବାଣି ।

ଖୁସି ଥିବା ସମୟରେ ସପିଙ୍ଗ କରିବା ଭଲ । କାରଣ ଏହି ସମୟରେ ସକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତାଧାରା ଧାଏ ଏବଂ ଠିକ୍ରେ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇହୁଏ । ଖୁସି ଥିବା ବେଳେ ଗ୍ରାହକ ଜଣକ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜିନିଷକୁ ଠିକ୍ ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରିଥିବାରୁ ସେ ସହଜରେ ତାଙ୍କ ପସନ୍ଦଯୋଗ୍ୟ ଜିନିଷ କିଣିପାରନ୍ତି । ଯଦି ସେ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ଅଶାନ୍ତି ଥାନ୍ତି ତେବେ ସହଜରେ କୌଣସି ଜିନିଷକୁ ଠିକ୍ରେ ଗ୍ରହଣ କରିପାରି ନଥାନ୍ତି ବୋଲି ଏକ ଅଧ୍ୟୟନ ରିପୋର୍ଟରେ କୁହାଯାଇଛି । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଲୋକ ନିଜ ନିଷ୍ପତ୍ତି ଗ୍ରହଣ କରିବା ବେଳେ ସେମାନଙ୍କ ମାନସିକ ସ୍ଥିତି, ଆବେଗ ଓ ଭାବନା ସେମାନଙ୍କୁ କେତେ ମାତ୍ରାରେ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ ତା' ଉପରେ ଗବେଷକ ମାନେ ଗବେଷଣା କରିଥିଲେ । ଲୋକଙ୍କ ମାନସିକ ସ୍ଥିତି ଜାଣିବା ପାଇଁ ଗବେଷକମାନେ ଏଥିରେ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ କରିଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କୁ କେତେକ ଫଟୋ ଦେଖାଇଥିଲେ । ସେଥିରେ ଖୁସି ଓ ବିରକ୍ତି ମନୋଭାବ ସୃଷ୍ଟି ହେଲା ଭଳି କେତେକ ଫଟୋଥିଲା । ଏପରିକି ଅତୀତରେ ଘଟିଯାଇଥିବା କିଛି ଭଲ ଓ ଖରାପ ଘଟଣାକୁ ମନେ ପକାଇବାକୁ ସେମାନଙ୍କୁ କୁହାଯାଇଥିଲା ।

**ଖୁସି ମନରେ ସପିଙ୍ଗ କରନ୍ତୁ**

## କୁଲ କରେ ହୁଏ କଫି



କଫି ଆଜିକାଲି ସମସ୍ତେ ପିଉଛନ୍ତି । ଶୀତଦିନେ ହଟ୍ କଫିର ଚାହିଦା ଥିବାବେଳେ ଗ୍ରୀଷ୍ମଦିନେ କୁଲ କଫିର ଚାହିଦା ଅଧିକ ରହିଥାଏ । ତେବେ ଏହି ଦୁଇ ପ୍ରକାର କଫିର ସମସ୍ତେ ସେବନ କରନ୍ତି ହେଲେ ଦୁଇଟି ମଧ୍ୟରେ ଦେହ ପାଇଁ ବେଶ୍ ବାଧ୍ୟ ହିତକାରୀ କ'ଣ ? ଥୋମାସ୍ ଜାପ୍‌ସନ ଯୁନିଭର୍ସିଟିର ଏକ ଗବେଷଣା ଅନୁସାରେ, ହଟ୍ ବୁ କଫି କୋଲ୍ଡ କଫି ତୁଳନାରେ ବେଶ୍ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟକାରୀ ହୋଇଥାଏ । ରିସର୍ଚ୍ ମୁତାବକ, ଥଣ୍ଡା କଫି ତୁଳନାରେ ଗରମ ବୁ କଫିରେ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ରହିଥାଏ । ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଥଣ୍ଡା କଫିକୁ ଗରମ କଫି ଅପେକ୍ଷା କମ୍ ସଂସ୍କୃତ ବୋଲି କହିଥାଆନ୍ତି । ଗରମ ହେଉ ଅବା ଥଣ୍ଡା ଦୁଇଟି ଯାକ କଫିରେ ସମାନ ପରିମାଣର ଏସିଡିକ୍ ଭାଗ ରହିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଏହା ସତ୍ୟ ଯେ, ଥଣ୍ଡା ଅବା କୋଲ୍ଡ କଫିରେ ମାତ୍ରାତ୍ଵକ୍ କ୍ୟାଫିନ୍ କନସେଣ୍ଟ୍ରେସନ ରହିଥାଏ । ତେଣୁ ନିଜ ଜନିତ ସମସ୍ୟାରେ ପାଡ଼ିତ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଏହାକୁ ସେବନ କରିବା ଅନୁଚିତ୍ । ଆଉ ଯଦି କଫି ପିଉଛନ୍ତି ତେବେ ପିଇବାର ୩-୪ ଘଣ୍ଟା ପରେ ଶୋଇବା ଉଚିତ୍ ।

## ଅବସାଦ ବଡ଼ାଏ ତୈଳଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ

ଅଧିକ ତୈଳଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ବା କେବଳ ମୋଟାପଣ ବଢ଼ାଇଥାଏ ଏବଂ ଏହା ତିପ୍ରେସନକୁ ମଧ୍ୟ ବଢ଼ିଥାଏ । ଫ୍ରେଜ୍ ରିସର୍ଚ୍‌କର୍ମାଙ୍କ ରିପୋର୍ଟ ଅନୁସାରେ, ଅଧିକ ତୈଳଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିର ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଅନେକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିପାରେ । ଯାହା ଫଳରେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ତିପ୍ରେସନ ଭଳି ମାନସିକ ରୋଗ ହୋଇପାରେ । ଏହି ଅଧ୍ୟୟନ ମୁଖ୍ୟ ଉପରେ କରାଯାଇଥିଲା ଯେଉଁଥିରେ ଜଣାପଡ଼ିଥିଲା କି, ଅଧିକ ତୈଳଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦ୍ଵାରା ମୁଖ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଅବସାଦର ସ୍ତର ବଢ଼ି ଯାଇଥିଲା । ରିସର୍ଚ୍‌କର୍ମାମାନଙ୍କ ଅନୁସାରେ, ଅଧିକ ତୈଳଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ତିପ୍ରେସନର କାରଣ ହେବା ସହିତ ଆପଣ ଖାଇଥିବା ଔଷଧର ପ୍ରଭାବକୁ ବି କମ କରିଦେଇଥାଏ । ପ୍ୟାରିସ ବିଶ୍ଵବିଦ୍ୟାଳୟର ପ୍ରଫେସରଙ୍କ କହିବାନୁସାରେ, ପେଟର ଅଧିକ ମାତ୍ରା ମୋଟାପଣକିମ୍ପର ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଅସକ୍ରିୟ କରିଦେଇଥାଏ । ଏହି ରିସର୍ଚ୍ ମଧ୍ୟମେ ହୋଇଥିବା ପାଇଁ ଅନେକ ସାହାଯ୍ୟକାରୀ ବୋଲି ଜଣାପଡ଼ିଛି । କାରଣ ସେମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟମେ ସହିତ ତିପ୍ରେସନର ସମସ୍ୟା ହୋଇପାରେ ।



# ବିବିଧ

## ଦେଶ ବିଦେଶର ଜଣାଅଜଣା

# ବିଷୟ

# ଧୂଳି ପତ୍ରିକା

୪ ବାଲେଶ୍ଵର ବୁଧବାର, ଡିସେମ୍ବର ୨୩, ୨୦୨୦

## ତଳ ଚାଡ଼ିଲେ ବାରହାତେ



**ଛବିରାଣୀ ପତି**  
ମଧ୍ୟଶାସନ

ରଖିଥା। ଏତିକି କହି ପୁଣି ଡାକିଲେ-ଏ ସତ୍ୟନାୟିଆ ଅମେଲସିଆ... ଗେଫା ମାରିବାର ଅଛି କି ନାହିଁ ପା ? ? ଝାଡ଼ାଫେରି ଯାଇଛି ବନ୍ଧ ତଳକୁ ଅମେଲସିଆ। ତାକୁ ତ ସତରେ ବି ଶୁଭୁନଥିବ। ବନ୍ଧ ଉପରେ ସାଙ୍ଗକୁ ଜରିକି ବସି ଶୁଣୁଥାଏ ସକରାନ୍ତିଆ। ତା ସାଙ୍ଗ ପ୍ରତି ପିତ୍ରସାମାଜଙ୍କ ଏଭଳି ବ୍ୟବହାର ତାକୁ ଚିତ୍ତେ ଖଟକେ ନିଶ୍ଚିତ। ଏଭଳି ସେ ତ ଆଗରୁ ନଥିଲେ!! ଦେଖିଲା ଲୋକର ଆଖୁକୁ ପରତେ ଯିବନି!! ବାପା ମା' ଛେଉଣୁ ପିଲାଟିକୁ କେତେ ସିନିହରେ ଆଣି ପାଖରେ ରଖୁଥିଲେ। ହେଲେ, ଗଲାସନ ବାତ୍ୟାପେ ନିଜ ପୁଅ ଏକାଦଶାଆତା କାନ୍ଦୁତକେ ଚାପିହୋଇ ମରିଗଲା ବିନପୁ ପିତ୍ରସା ମା' ଅନ୍ତରକୁ ଯେମିତି ମରିଯାଇଛି ସଂସାର ଯାକର ଶରଧା।

ଅମେଲସିଆ ଭାରି ଭଲପିଲା। ତାର ସବୁଠୁ ମହାନ ଗୁଣ ହେଲା.. ସେ କାହାରି କଥାକୁ ଦେହକୁ ନିଏ ନାହିଁ। କେବେ କାହା ଉପରେ ରାଗ ଅଭିମାନ ରଖେନାହିଁ। “ବାଆକୁ ବତା ଯୁଆଡ଼େ ବରଷା ସିଆଡ଼େ ଛତା” ବାସ୍ ଏହିପରି ଚଳିଯାଏ ସବୁରି ପାଖରେ। ସରଳିଆଟା, ପର ଆପଣା ସମସ୍ତଙ୍କୁ ନିଜର କରିନିଏ... ଚାରି ପାଟି ଲଗା ଓଲଟା ପାଲଟା ପଦ୍ମକୁ କାନ୍ଦୁରୁ ଖନେଇ ଖନେଇ କଥାରେ। ତବତବ ହୋଇ ଚାହିଁ ତଗତଗ କରି ଗପି ଚାଲିଯିବ ମନକୁ ଯାହା ଯେତେବେଳେ ଆସିବ। ଯୋଉଁଠୁ ଯାହା ଯେତେବେଳେ ପାଇବ ତାହା ଗ୍ରହଣ କରି ଖାଇଦେବ। ଆଗପଛ କି ଭଲ ମନ୍ଦ ଏତେ ଛନ୍ଦ ଛଳନାରେ ପଶେ ନାହିଁ ଏ ଛୋଟ ପୁଣ୍ଡରିରେ। ହଟାଉ ମନେ ପଡ଼ିଯାଏ ସକରାନ୍ତିଆର। ଆଜି ସକାଳେ ବୋଉ ମନେପକାଇ ଦେଉଥିଲା ଅମେଲସିଆର ଆଜି ଜନ୍ମଦିନ ବୋଗାଣି ପିତ୍ରସାମାଙ୍ଗୁ ଚା'ର। କାରଣ ଆଜି ଫେବୃଆରୀ ୨୯। ଚାରିବର୍ଷରେ ଥରେ

ଚ' ଆସେ!! ତଥାପି ଏମିତି ଏକ ନିଆରା ଦିନ ଯେ, କାହାରିକୁ ତର ପାଏନି ପଳିବାକୁ ସେଥିକି। ତୁଆ ପୋଷାକ କି ପିଠା ମିଠା... ପିତ୍ରସା ମା' କହିଲେ, ହଁ ହେଉଥିବ ପା...। ରଜଜଳା ଚାଉଳ ଆଗକୁ ନା ପଛକୁ। ମୋରି ବେକରେ ତ' ବନ୍ଧା!! ମୁଁ ବି ଏକା ମାଉସି ନୋକୁଟା କୋଇଠୁ ଆଣିବି ଯେ କଣ ? ? “କୋକେ ପିଲ ଦଖେ ଜିର୍ଣ୍ଣ” କାନ୍ଦୁଚା' ବଂଚିଯାଉ ଯେନତେନ। ଆଉ ସବୁପଛେ ରୁଲିକୁ ଯାଉ।

ଉଛୁର ଦେଖୁ ପିତ୍ରସା ମା'ର ଫେର ତାକ ମାରିଲେ--ଅଥଚ ଚିତ୍ତେ ଆରେ...!! ସେ ରାଣ୍ଡିପୁଅ ଅଥା ସକରାନ୍ତିଆତାକୁ ବି ସାଥୀରେ ଧରିଥା। ବେରିବେରି ଚାଲିଆ, ପିମ୍ପୁଡ଼ି ଧାର ହୁରିଲାଣି ତୋର ଏ' ଲୁଣି ଶୁଖୁଥା ରାଉରେ। ଅମେଲସିଆ କହିଲା- ଆ ଚାଙ୍ଗ, ଚାଙ୍ଗ ହେଉ କାଉରା। ତୋଳ ଭାଲି ପୁଣି କୁଣୁଆ ନାଁ ? ?

ସକରାନ୍ତିଆ-ହଁ ଯାଉଛି ଯେ, ହେଲେ ରାତିକି ଆମେ ସାଙ୍ଗ ହୋଇ ଆମ ଘରେ ଖାଇବା କହିଦେଉଛି। ମୁଁ ବୋଉକୁ ସକାଳୁ କହି ରଖୁଛି ତୋ ପାଇଁ ଆରିସା ପିଠା ଆଉ ନଡ଼ିଆ କ୍ଷାରି କରିବାକୁ। କାହିଁକି ନାଁ ଆଜି ତୋର ଜନମ ଦିନ, କାଣିରୁ ତ!!

ଅମେଲସିଆ-ହଉ ହଉ ଲାଡ଼ି କତା ଲାଡ଼ିକି ଦେଖୁବା। ତୁ ଏବେ ଆମ ଦଳଦି ଆ, ଖାଇସାଲି ଆତି ଆମେ ପୁରି କେଲିବା। ନେ ଏ ପକଟା (ପତକା) ଆଉ ଏ ପେନ୍ସ (ବଲ) ଧ। ପୋଖଲିଲେ ହାତ ମୁହଁ ଧୋଇ ଆରେ ଯା। ଆଜି ତାଙ୍କରେ ମୁଁ ଚିକିଲି ବାନ ନେଉଥିବି ତୋ ବକ୍ତୃତରେ (ବହୁକ)ରେ ତତ୍ତ୍ଵେ ପ୍ରତେଜବା। ମୁଁ ତୋ ଜନ୍ମଦିନ ପାଇଁ ବୁଲନ୍ (ବେଲୁନ୍) ଲଖୁଡ଼ି ଚାଉଳିକି କେଲିବାକୁ ଯେ!! ତୁ ଆ, ମୁଁ ଆଗେଲେ ବାଉଡ଼ି। ବାତ କହୁରେ ତୋତେ ଚାଉଡ଼ିବିରେ....

## ତ୍ୟାନ୍ ରୁ ପୁକ୍ତି

ପୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ଅତିବାଚନଣା ରଖି ଶରୀର ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଶକ୍ତିକାରକ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ରଖି ଚୂଚାର ମେଲାନିନ୍ କୁ ବଢ଼ାଇ ଚୂଚାର ରଙ୍ଗକୁ କଳା କରି ଦେଇଥାଏ । ଯାହା ଦ୍ଵାରା ଖରାବିନେ ଚୂଚାର ରଙ୍ଗରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିଥାଏ । ଯାହାକୁ ଆମେ ତ୍ୟାନ୍ ବୋଲି କହିଥାଉ । ମାତ୍ର ତ୍ୟାନ୍ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ଅନେକ ଖରାବେ ବହାରକୁ ବାହାରିବା ପୂର୍ବରୁ ସନ୍ତୁଳ୍ନ ଲୋସନ୍ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି । ମାତ୍ର ଏହା ଚୂଚାକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ଖରାବୁ ପୁରଣା ଦେଇଥାଏ ।

- ▶ ତ୍ୟାନ୍ ପଡ଼ିଥିବା ସ୍ଥାନରେ ଆକରସ ଓ ଲେନ୍ସୁ ରସକୁ ମିଶାଇ ଲଗାନ୍ତୁ । କିଛି ସମୟ ଏହି ପ୍ୟାନ୍ କୁ ରଖି ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ▶ ତ୍ୟାନ୍ ଚୂର ସହିତ କିଛି ଦହିକୁ ମିଶାଇ ମୁହଁରେ ଲଗାନ୍ତୁ । ଅଳ୍ପ ସମୟ ପରେ ମୁହଁକୁ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଦେଖିବେ ଏହା ତ୍ୟାନ୍ ଭଲ କରି ଦେବ ।
- ▶ ତ୍ୟାନ୍ ଚୂର ପକରିବା ପାଇଁ ଅମୃତଭଣ୍ଡାକୁ ଚକଟି ସେଥିରେ କିଛି ମହୁକୁ ମିଶାଇ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ଏହା ମଧ୍ୟ ତ୍ୟାନ୍ ସମସ୍ୟା ଭଲ କରିଥାଏ ।
- ▶ ଆଲୋଭୋରା ବା ଘିକୁଆରୀ ରସକୁ ସାରା ରାତି ମୁହଁରେ ଲଗାଇ ରଖନ୍ତୁ । ସକାଳୁ ମୁହଁକୁ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ସବୁଦିନ ଆଲୋଭୋରାକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଦ୍ଵାରା ତ୍ୟାନ୍ ଭଲ ହୋଇଯିବା ଖରାବୁ ବାହାରିବା ପୂର୍ବରୁ ଆଲୋଭୋରାକୁ ମୁହଁରେ ଲଗାନ୍ତୁ ନାହିଁ ଏହା ଚୂଚାକୁ କଳା ପକାଇଥାଏ ।



## ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ଆତ୍ମରକ୍ଷା କୌଶଳ



- ▶ ବାହାରକୁ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ନିଜକୁ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରଖନ୍ତୁ । ବାଟରେ କୌଣସି ଅସତର୍କ ଘଟିଲେ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଅନୁସାରେ ମୁକାବିଲା କରନ୍ତୁ ।
- ▶ ଗହଣା ଚୋରି, ଅସଦାଚରଣକୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ଆମ ପଛକୁ ନଜର ରଖନ୍ତୁ । ଅନୁସରଣକାରୀଙ୍କ ପ୍ରତି ସତର୍କ ରହନ୍ତୁ । ପୁଲିସ୍ ହେଲେ ଲାଇନ୍ ନମ୍ବର ପାଖରେ ରଖନ୍ତୁ । ମୋବାଇଲରେ ନିକଟସ୍ଥ ପୁଲିସ୍ କୁ ସୂଚନା ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ▶ ଆଜିକାଲି ମୋବାଇଲରେ କେତୋଟି ଆପ୍ ରହିଛି, ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଡାଉନଲୋଡ଼ କରି ରଖନ୍ତୁ । ବିପଦର ଆଲୋଚନା ପାଇବା ମାତ୍ରେ ଏହି ଆପ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।
- ▶ ଏପରି କିଛି ଆପ୍ ରହିଛି ଯାହାକୁ ଛୁଇଁବା ମାତ୍ରେ ସତର୍କ ଘଣ୍ଟି ବାଜିଥାଏ । ଏହା ଦ୍ଵାରା ଅନ୍ୟ ଲୋକମାନେ ସେଠାକୁ ଚାଲିଆସିବେ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବେ ।
- ▶ ଆକ୍ରମଣର ଶିକାର ହେବା ମାତ୍ରେ ନିଜସ୍ଵ ଦୁର୍ଭି ଖଟାଇ ପ୍ରତି ଆକ୍ରମଣ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଶତ୍ରୁର ଦୁର୍ବଳତା ଜାଣିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ।
- ▶ ଆତ୍ମରକ୍ଷା କୌଶଳ ପାଇଁ ଚାଲିମ ନିଅନ୍ତୁ । ହାତରେ ମୁଦି ପିନ୍ଧନ୍ତୁ । ଏହା ଆତ୍ମରକ୍ଷାରେ ସହାୟକ ହୋଇପାରିବ ।

## ଅଳ୍ପ ଖର୍ଚ୍ଚରେ ସ୍ଵାର୍ଚ୍ଚ ହୋଇ

ତିନିକାଳ ରଖିଆରେ ସ୍ଵାର୍ଚ୍ଚହୋଇ, ସ୍ଵାର୍ଚ୍ଚିତ ଏବଂ ସ୍ଵାର୍ଚ୍ଚକାର ମଧ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହେଲାଣି । ଏବେ ସମୟ ନିଜ ଘରକୁ ମଧ୍ୟ ଏକ ସ୍ଵାର୍ଚ୍ଚ ଲୁଚି ଦେବାକୁ । ଅଳ୍ପ ଖର୍ଚ୍ଚରେ ନିଜ ଘରକୁ ଏକ ସ୍ଵାର୍ଚ୍ଚ ଲୁଚି ଦେବା କିଏ ବା ନଚାହେଁ । କାଣକୁ ୨୦୦୦ ଟଙ୍କା ମଧ୍ୟରେ ଥିବା କିଛି ସ୍ଵାର୍ଚ୍ଚ ବୈଦ୍ୟୁତିକ ଯନ୍ତ୍ର:-

- ଏଲଇଡି ସ୍ଵାର୍ଚ୍ଚ ବୋର୍ଡ଼:-** ଏହି ସ୍ଵାର୍ଚ୍ଚ ବୋର୍ଡ଼ ମୂଲ୍ୟ ମାତ୍ର ୧୫୦୪୪ଟଙ୍କା । ଯାହା ଖୁବ୍ ସୁସୁସ୍ତ ହେବା ସହ ୩୦୦ ମିଟର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶବ୍ଦ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଯନ୍ତ୍ରର ଧୂଳିକୁ ମଧ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରାଯାଇପାରିବ । ଏଥିରେ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ତାର ସଂଯୋଗର ସମସ୍ୟା ନଥାଏ ।
- ସ୍ଵାର୍ଚ୍ଚ ଖୁଲପଦ:-** ଏହି ସ୍ଵାର୍ଚ୍ଚ ଖୁଲପଦର ମୂଲ୍ୟ ମାତ୍ର ୪୯୮ଟଙ୍କା । ଏହି ଯନ୍ତ୍ର ଦ୍ଵାରା ଫୋନ୍ କୁ ଅପ୍ ଓ ଅନ୍ କରାଯାଇପାରିବ । ଏଥିରେ ଗୁଗୁଲ୍ ଆସିଷ୍ଟାଣ୍ଟ ଓ ଆମେଜନ୍ ଏଲେକ୍ଟ୍ରନ୍ ମଧ୍ୟ ସପୋର୍ଟ ଦେଇଥାଏ ।
- ଓୟରଲେସ୍ ସ୍ଵାର୍ଚ୍ଚ ଖୁମ୍ବିଜ ଡିଭାଇଡ଼:-** ଏହି ସ୍ଵାର୍ଚ୍ଚ ଡିଭାଇଡ଼ର ମୂଲ୍ୟ ୯୯୯ଟଙ୍କା । ଏହି ଖୁମ୍ବିଜ ଡିଭାଇଡ଼ ଦ୍ଵାରା ଫୋନ୍ କୁ ଡିଜି ସହ ସଂଯୁକ୍ତ କରି ସମସ୍ତ ତାତାକୁ ଡିଜିରେ ଧେଖାଯାଇପାରିବ ।
- ସିଏକା ସ୍ଵାର୍ଚ୍ଚ ବଲ୍ବ:-** ଏହି ସ୍ଵାର୍ଚ୍ଚ ବଲ୍ବର ମୂଲ୍ୟ ମାତ୍ର ୧୭୦୬୭ଟଙ୍କା । ଏହି ବଲ୍ବକୁ ନିଜ ସ୍ଵାର୍ଚ୍ଚହୋଇ ସହ ମଧ୍ୟ ସଂଯୁକ୍ତ କରାଯାଇପାରିବ । ଏଥିରେ ମାଲିକିୟତ ରଙ୍ଗର ମିଶ୍ରଣ ରହିଛି ।
- ଫିଲିପ୍ ସ୍ଵାର୍ଚ୍ଚ ବଲ୍ବ:-** ଏହି ବଲ୍ବର ମୂଲ୍ୟ ମାତ୍ର ୧୯୧୫୫ଟଙ୍କା । ଏହାକୁ ଆପେଲ ହୋମକିଡ଼ ଓ ଗୁଗୁଲ୍ ହୋମ୍ ଦ୍ଵାରା ସଂଯୁକ୍ତ କରାଯାଇ ମୋବାଇଲରେ ଅନ୍ ଅପ୍ କରାଯାଇପାରିବ ।
- ମୋଶର୍ ସେନ୍ସର ଲ୍ୟାମ୍ପ:-** ଏହି ଲ୍ୟାମ୍ପର ମୂଲ୍ୟ ମାତ୍ର ୫୨୦ଟଙ୍କା । ଏହାର ଓଜନ ୪୫ଗ୍ରାମ୍ । ଏହି ଲ୍ୟାମ୍ପ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରେ ଯଦି କିଛି ନିନିଷ ହଲଚଳ ହୁଏ ତେବେ ଏହା ଜଳିଉଠେ ।
- ଓୟରଲେସ୍ ପାଓ୍ଵାର ଷ୍ଟିକ:-** ଏହି ଷ୍ଟିକ୍ ର ମୂଲ୍ୟ ମାତ୍ର ୧୭୯୪୪ଟଙ୍କା ଏହି ଷ୍ଟିକ୍ ଓୟରଲେସ୍ ରାଉଟର ବନ୍ଦ ଓ ତାକୁ କରାଯାଇପାରିବ । ଏଥିରେ ଆପ୍ ଡାଉନ ମଧ୍ୟ କରାଯାଇପାରିବ ।
- ଓୟରଲେସ୍ କ୍ୟାମେରା:-** ଏହି କ୍ୟାମେରାର ମୂଲ୍ୟ ୧୯୯୯ଟଙ୍କା । ଏହାକୁ ନିଜ ଫୋନ୍ରେ ମଧ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରାଯାଇପାରିବ । ଏଥିରେ ଷ୍ଟମେଗ୍ରାମିକେଲ୍ ସେନସର ଓ ମୋଶର୍ ଡିଟେକ୍ଟର ସପୋର୍ଟ ମିଳିପାରିବ ।
- ଏଲଇଡି ଷ୍ଟିକ:-** ଏହି ଷ୍ଟିକ୍ ର ମୂଲ୍ୟ ମାତ୍ର ୧୩୮୦ ଟଙ୍କା । ଏହାର ସଂଯୋଗ ଦ୍ଵାରା ଓୟରଲେସ୍ ରଙ୍ଗ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରାଯାଇପାରିବ । ଏଥିରେ ଗୁଗୁଲ୍ ଆସିଷ୍ଟାଣ୍ଟରେ ସପୋର୍ଟ ମଧ୍ୟ ମିଳିପାରିବ ।

## ବୃକ୍ଷର ଶୁଭାଶୁଭ

ଘର ଚାରିପଟେ ଗଛ ରହିବା ଭଲ । ଏହା ପାରିସାହିକ ବାତାବରଣକୁ ଶୁଣ୍ଠ ରଖେ ଓ ମାନସିକ ଶାନ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରେ । ଆଜିକାଲି ଘରର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଲୋକେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଫୁଲ ଓ ଫଳଗଛ ଘରେ ଚାରିପଟେ ଲଗାଉଛନ୍ତି । ବାସ୍ତୁଶାସ୍ତ୍ର ଅନୁସାରେ ସବୁ ଗଛର ଶକ୍ତ ମହତ୍ତ୍ଵ ଓ ଶକ୍ତି ରହିଛି । କିଛି ଗଛ ଘର ଏବଂ ସେଠାରେ ରହୁଥିବା ପରିବାରକୁ ଶୁଭଫଳ ଦେଉଥିବା ବେଳେ କିଛି ଗଛ ଓଲଟା ଫଳ ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତି, ତେଣୁ ଘର ଓ ପରିବାରର ମଙ୍ଗଳ ପାଇଁ ଏ ଦିଗରେ ଯଥେଷ୍ଟ ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କରାଯିବା ଉଚିତ । ତାଲିମ୍ବ, ପଶସ୍ଵ, ନଡ଼ିଆ, ଆମ୍ବ, ଅଁଳା, ଅମୃତଭଣ୍ଡା ପ୍ରଭୃତି ଫଳଗଛ, ଚମ୍ପା, ଅଶୋକ, ଚନ୍ଦନ, ବରଳ ଆଦି ଫୁଲଗଛ ଗୁଡ଼ି ପାଇଁ ମଙ୍ଗଳକାରକ । ତେବେ କଇଁସ, ଚେକୁଳି ପରି କିଛି ଫଳ ଏବଂ କବୟ, ଧଳା ଅପରାଜିତା ପରି କିଛି ଫୁଲଗଛ ଘର ପାଇଁ ଅଶୁଭ । ପୂର୍ବଦିଗରେ ଅଶ୍ଵ ଗଛ ଥିଲେ ଘର ଏବଂ ସେଠାରେ ରହୁଥିବା ପରିବାର ପାଇଁ ବିପଦ ସୃଷ୍ଟି କରେ ଏବଂ ଆର୍ଥିକ ସକଟ ଭାରଣ ହୁଏ । ସେହିପରି ପଶ୍ଚିମ ଦିଗରେ ଥିବା ବରଗଛ ଘର ପାଇଁ ବିପଦ ତାଡ଼ି ଆଣେ । ଉତ୍ତରରେ ଉଦ୍‌ୟର ଗଛର ଅବସ୍ଥିତି ମୃତ୍ୟୁ ଭୟର କାରଣ ହୁଏ । ଶଶାଣ କୋଶରେ ରକ୍ତପୁଷ୍ପ, ଅଗ୍ନିକୋଶରେ ଅରଖ ପରି କ୍ଷୀରଗଛ, ନୈରୁତ କୋଶରେ କଣ୍ଠାଗଛ ଓ ବାୟବ୍ୟ କୋଶରେ ଶିମୁଳା ଗଛ ଘର ତଥା ଘରେ ବସବାସ କରୁଥିବା ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ବିପଦକରକ । ଅଁଳା, ଚୁକସୀ, ନଡ଼ିଆ, ଲିମ୍ବ ଓ ଅଶୋକ ପରି କିଛି ଗଛର ଛେଲି, ପତ୍ର ଓ ଫୁଲର ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ ରହିଛି । ଆୟୁର୍ବେଦରେ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ନିବାରଣ ପାଇଁ ଏଗୁଡ଼ିକୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ, ତେଣୁ ସେଗୁଡ଼ିକ ବାଡ଼ି ବା ଅଗଣାରେ ରହିଲେ ଶୁଭଫଳ ପ୍ରଦାନ କରିବା ସହ ବେଳ ଅବେଳେ କାମକୁ ଆସନ୍ତି ।



## ବହୁମୂଲ୍ୟ ପ୍ରତିକାର

**ମେଥି:** ୨ରୁ୩ ଚାମଚ ମେଥି ଗୁଣ୍ଡ ମାଣିରେ ମିଶାଇ ଖାଲି ପେଟରେ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳୁ ପିଇଲେ ଏହି ରୋଗକମିଯାଏ । ଏହା ସହିତ ପାଖୁଡ଼ା ରସୁଣ ଖାଇଲେ ଅଧିକ ଉପକାର ମିଳେ ।

**କୋକଥ:** ୧୫ଗ୍ରାମ କୋକଥକୁ ପାଣିରେ ଦିନେ ବହୁରାଜ ରଖନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ଛାଣି ଖଣ୍ଡି ପେଟରେ ପ୍ରତିଦିନ ପିଇଲେ ବହୁମୂଲ୍ୟ ରୋଗ କମିଯାଏ ।

**କାମୁକୋଳି:** ପାଚିଲା କାମୁକୋଳି ମଞ୍ଜିକୁ ଗୁଣ୍ଡ କରନ୍ତୁ । ଏହି ଗୁଣ୍ଡକୁ ସକାଳେ ଖଣ୍ଡି ପେଟରେ ଏକ ଚାମଚ ଖାଇଲେ, ବହୁମୂଲ୍ୟ ରୋଗକୁ ମୁକ୍ତି ମିଳେ ।

**ଡିମିରି ଚେର:** ଏହି ଗଛର ଚେରକୁ ବାଟି ଏକ ମାଟିପାତ୍ରରେ ରଖନ୍ତୁ । ଖାଲି ପେଟରେ ପ୍ରତିଦିନ ୨ରୁ୪ଚାମଚ ଲେଖାଏଁ ଖାଇଲେ ବହୁମୂଲ୍ୟ ରୋଗକୁ ଉପଶମ ମିଳିଥାଏ ।







