

ନିରପେକ୍ଷ ଦୈନିକ ସମ୍ବାଦପତ୍ର

ଧ୍ୱନି ପ୍ରତିଧ୍ୱନି

The Dhvani Pratidhwani

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

ବାଲେଶ୍ୱର ■ ଶୁକ୍ରବାର ୧୮ ଫେବୃଆରୀ ୨୦୨୨ ■ ମୂଲ୍ୟ ଟ. ୨.୦୦ ପଇସା ■ ପୃଷ୍ଠା ସଂଖ୍ୟା-୩୦ ■ Balleshwar ■ FRIDAY 18 FEBRUARY 2022
Vol.No. 33 ■ No. 47 ■ Price :Rs.2.00 (8 pages) ■ R.N.I. Registered No. 52528/91 ■ Postal Registered No. Balasore(Odisha)/005/2022

ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି....
ନୂଆଦର୍ଶ ସଂଖ୍ୟା

ସାଗରିକା

ଯୋଗାଯୋଗ କରନ୍ତୁ :
ମୁଖ୍ୟ ସମ୍ପାଦକ ସାଗରିକା
ଜେଲ ରୋଡ, ବାଲେଶ୍ୱର-୭୫୬୦୦୧

ମୋଦୀ ବନ୍ଦୀମାନ ମନମୋହନ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୧୭/୦୨ : ପଞ୍ଚାବରେ ପୁଣି କଂଗ୍ରେସକୁ ମୋଦୀଙ୍କ ଚାରିପଟେ । ନିର୍ବାଚନ ସମୟରେ କଂଗ୍ରେସକୁ ଚାରିପଟେ କରି ମୋଦୀ କହିଛନ୍ତି ଯେ, ଲୋକଙ୍କ ଉନ୍ନତିକୁ ଅଣଦେଖା କରି ସବୁବେଳେ ରାଜନୈତିକ ଫାଇଦା ପାଇଁ ପ୍ରୟାସ କରି ଆସିଛି କଂଗ୍ରେସ ଦଳ । ଏହାସହ ତାଙ୍କୁ ପ୍ରସଙ୍ଗ ଉଠାଇ କଂଗ୍ରେସ ଆଡ଼କୁ ଅଲୁକି ଉଠାଇଛନ୍ତି ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ । ସ୍ୱାମୀନାଥନ କମିଟିର ସୁପାରିଶକୁ କାର୍ଯ୍ୟରେ ପରିଣତ କରିବାକୁ ମୋଦୀ କଂଗ୍ରେସ ହାତରେ ଥିଲେ । ହେଲେ ସେତେବେଳର ସରକାର ଏହାକୁ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରି ନଥିଲେ ବୋଲି ସେ ଅଭିଯୋଗ କରିଛନ୍ତି । ସେହିପରି ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ



ଚନ୍ଦ୍ରିକା ବନ୍ଦୀମାନ ମଧ୍ୟ କବାଦ ଦେଇଛନ୍ତି ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ । ଯୁଦ୍ଧ ଓ ବିହାରର ଲୋକଙ୍କୁ ବାହାରର ଲୋକ ବୋଲି ଚନ୍ଦ୍ରିକା ବନ୍ଦୀମାନ ସମାଲୋଚନା କରିଛନ୍ତି ମୋଦୀ ।

ଛାଡ଼ି, ବରଂ ନିଜ କାର୍ଯ୍ୟ ଶୈଳୀର ସମାକ୍ଷା କରୁ । ତୀବ୍ର ଓ ପାକିସ୍ତାନ ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ମୋଦୀ ସରକାରକୁ ଚାରିପଟେ କରିଛନ୍ତି ମନମୋହନ । ନେତାଙ୍କୁ ଆଲିଙ୍ଗନ କଲେ କିମ୍ବା ବିନା ନିମନ୍ତରେ ଯାଇ ବିଭିନ୍ନାନ୍ତର ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ସମ୍ପର୍କ ସୃଷ୍ଟି ଯାଏନି । ତୀବ୍ର ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ବିଜିପିଜିଙ୍କ ସହ ମୋଦୀଙ୍କ ସାକ୍ଷାତ ଓ ପାକିସ୍ତାନର ପୂର୍ବତନ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନଥୁଲ ସରିଫଙ୍କ ଘରକୁ ମୋଦୀ ଯିବା ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ସେ ଉଦ୍‌ଧାରା କରିଛନ୍ତି । ସେ କହିଛନ୍ତି ଯେ, କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର ବୈଦେଶିକ ନୀତିରେ ବିଫଳ ହୋଇଛନ୍ତି । କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର ଅର୍ଥନୀତି ପରିଚାଳନାରେ ବିଫଳ ହୋଇଥିବା ମଧ୍ୟ କହିଛନ୍ତି ମନମୋହନ ।

ଆଜି ୧୮ ୬ଟି ଜିଲ୍ଲା ପରିଷଦ ଜୋନରେ ଭୋଟ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୭/୦୨ (ନି.ପ୍ର): ପ୍ରଥମ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ପଂଚାୟତ ନିର୍ବାଚନରେ ବ୍ୟାପକ ହିଂସା ପରେ ଆସନ୍ତାକାଲି ଦ୍ୱିତୀୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ମତଦାନ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହେବ । ରାଜ୍ୟର ୬୮ଟି ବ୍ଲକରେ ୭୪୭୭୭ଟି ପରିଷଦ ସଭ୍ୟ ପ୍ରାର୍ଥୀଙ୍କ ଭାଗ୍ୟ ଆସନ୍ତାକାଲି ୬୨.୧୦ଲକ୍ଷ ଭୋଟର ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କରିବେ । ୧୮ ୬ଟି ଜିଲ୍ଲା ପରିଷଦ ଜୋନ, ୧୫୧୪୪ଟି ପଂଚାୟତରେ ଉଭୟ ସରପଂଚ ଓ ସମିତି ସଭ୍ୟ ପଦବୀ ସମେତ ୨୦୪୩୬୭ଟି ଖୁର୍ଦ୍ଦେଶ୍ୱର ନିମନ୍ତେ ଆସନ୍ତାକାଲି ଭୋଟଗ୍ରହଣ ହେବ । ତେବେ ଶାସକ ଦଳକୁ ସୁହାଉବା ଭଳି ପଦସମ୍ପାଦନା ନେବା ଯୋଗୁ ପ୍ରଥମ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ନିର୍ବାଚନରେ ହିଂସା ଓ



ଭୟର ବାତାବରଣ ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ଆକ୍ରମଣକାରୀ ଘଟଣାପରେ ଉଭୟ ରାଜ୍ୟ ନିର୍ବାଚନ କମିଶନର ଓ ପୁଲିସ ଟିକି ପରବର୍ତ୍ତୀ ପର୍ଯ୍ୟାୟଗୁଡ଼ିକରେ ନିର୍ବାଚନ ଶାନ୍ତିଗୁଣ୍ଡଳୀର ସହ ହେବ ବୋଲି ଆଶ୍ୱାସନା ଦେଇଛନ୍ତି । ପ୍ରଥମ

ପ୍ରଥମ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ନିର୍ବାଚନରେ ହିଂସା ଓ ଗଣଗୋଳ ପାଇଁ ମୋଟ ୩୬୭୭୭ଟି ଗିରଫ କରାଯାଇଥିବା ପୁଲିସ ସୂଚନା ଦେଇଛି । ପୂର୍ବରୁ ଅନୁସାରେ ପ୍ରଥମ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ନିର୍ବାଚନରେ ବ୍ୟାପକ ହିଂସା ପରେ ଆଜି ରାଜ୍ୟ ନିର୍ବାଚନ କମିଶନର ଏକ ଉଦ୍‌ଘୋଷଣା ବୈଠକରେ ସମୀକ୍ଷା କରିଥିଲେ । ଏହି ବୈଠକ ପରେ ପୁଲିସ ଟିକି ପ୍ରଦାନ କୁମାର ବନସଲ ଗଣମାଧ୍ୟମକୁ ପ୍ରତିକୃତ୍ୟା ଦେଇ କହିଛନ୍ତି ଯେ, ଗତକାଲି ପ୍ରଥମ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ନିର୍ବାଚନରେ କେତେକ ସ୍ଥାନରେ ଗଣଗୋଳ ଓ ହିଂସା ହୋଇଛି । ଗଣଗୋଳରେ ସମ୍ପୃକ୍ତ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ଗିରଫ କରାଯାଇଛି । ▶▶ପୃଷ୍ଠା ୭

ଭୋଟ ପାଇଁ ଚାଲିଛି ଟଙ୍କା ବଣ୍ଟା

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୭/୦୨ (ନି.ପ୍ର): ଭୋଟ ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରାର୍ଥୀଙ୍କ ଟଙ୍କା ବଣ୍ଟା । ଅର୍ଥ, ମଦ ଦେଇ ଭୋଟ କିଣିବା ଭିତ୍ତି ଓ ଭାଇଭାଇ । ବେକରେ ଫୁଲ ମାଳ, ହାତରେ ନୋଟ ବିତା । ପଞ୍ଚାୟତ ନିର୍ବାଚନ ପୂର୍ବରୁ ଟଙ୍କା ବିତା ଧରି ଭୋଟରଙ୍କ ଘରେ ପହଞ୍ଚିଯାଇଛନ୍ତି ପ୍ରାର୍ଥୀ । ଆଉ ତାଙ୍କୁ ଘେରି ରହିଛନ୍ତି, ପାଖ ଆଖ ଘରର ଭୋଟର । ଲୋକଙ୍କୁ ଦେଖାଇ ଟଙ୍କା ଚାଲି ପରେ ଟଙ୍କା ଦେଇ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇ ଭୋଟ ଦେବାକୁ ସେ ବାଧ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି । ଟଙ୍କା ଦେଇ ଆଉ କଣ ଦରକାର କି ବୋଲି ପ୍ରାର୍ଥୀ ପଚାରିଲେ । ଭାଇଭାଇ ହେଉଥିବା ଏହି ଭିତ୍ତି ଗଞ୍ଜାମ ଜିଲ୍ଲା ଟିକିଟି ବୁକ ଲାଲମେଣ୍ଟା ପଞ୍ଚାୟତର ବୋଲି କୁହାଯାଇଛି । ଗଣତନ୍ତ୍ରର ମହାପର୍ବ ହେଉଛି ନିର୍ବାଚନ । ଅସାଧୁ ପ୍ରାର୍ଥୀ ଏବେ ନୋଟ ବଣ୍ଟା କରି ଭୋଟ କିଣୁଛନ୍ତି । ଆଉ ଭାରତ ଭଳି ଗଣତାନ୍ତ୍ରିକ ରାଷ୍ଟ୍ରରେ ଜନତାଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଜନ-ପ୍ରତିନିଧି ବାଣ୍ଟିବାର ମୌଳିକ ପରମ୍ପରା ଏବେ କିଣାବିକାର କାରକାର ପାଲଟିଯାଇଛି । ଭୋଟ ଗ୍ରହଣ ପାଖେ ଆସିବା ପରେ ନେତା ଏବେ ନୋଟ ବଣ୍ଟା କରୁଛନ୍ତି । ଝାରସୁଗୁଡ଼ା ଜିଲ୍ଲା ଲକ୍ଷନପୁର ବ୍ଲକର କୁସରାଲୋଇ ପଞ୍ଚାୟତର ସମିତି ସଭ୍ୟ ପ୍ରାର୍ଥୀ ଦମୟନ୍ତୀ ବା ଘରକୁ ଘର ବୁଲି ଟଙ୍କା ବାଣ୍ଟୁଛନ୍ତି । ସାଙ୍ଗରେ ସମର୍ଥକଙ୍କୁ ଧରି ଘର ଘର ବୁଲି ଭୋଟରଙ୍କୁ ଟଙ୍କା ଦେଇ ନିଜ ପାଇଁ ଭୋଟ ଯୋଗାଣ କରୁଛନ୍ତି । ଯାହାର ଭିତ୍ତି ଓ ଭାଇଭାଇ ହେବାରେ ଲାଗିଛି ।

ୟୁକ୍ରେନ-ରଷ୍ଟ୍ର ବିବାଦରେ ନୂଆ ମୋଡ଼ : ରଷ ଉପରେ ଆମେରିକାର ସନ୍ଦେହ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୧୭/୦୨ : ୟୁକ୍ରେନ ସମ୍ପର୍କରେ ସେନା ଅପସାଧନା କରାଯାଇଥିବା ନେଇ ରୁଷ୍ଟ୍ର ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଭୁଇଁନିନ ପୂର୍ବରୁ କହିବା ପରେ ଆଜି କରାଯାଇଥିଲା ଯେ, ଉଭୟେ କମିଟି । ହେଲେ ଏବେ ଆମେରିକା ପକ୍ଷରୁ ଯେଉଁ ବନ୍ଦୀମାନ ଆସିଛି, ତାହା ଘଟଣାକୁ ନୂଆ ମୋଡ଼ ଦେଇଛି । ରଷ ଯେ ସତରେ ୟୁକ୍ରେନ ସମ୍ପର୍କରେ ସୈନ୍ୟ ହତାହତ, ଏହାକୁ ନେଇ ସନ୍ଦେହ ପ୍ରକଟ କରିଛି ବାଲତେନ ପ୍ରଶାସନ । ଆମେରିକାର ଅଭିଯୋଗ ଯେ, ରୁଷ୍ଟ୍ର ସୈନ୍ୟ ପ୍ରତ୍ୟାହାର କରୁନାହିଁ, ବରଂ ଅଧିକ ସେନା ଏକାଠି କରିବାରେ ଲାଗିଛି । ଆମେରିକା ବରିଷ୍ଠ ଅଧିକାରୀ କହିଛନ୍ତି ଯେ, ରଷ୍ଟ୍ର ସମ୍ପର୍କରେ ଅଧିକ ୭ ହଜାର ସେନା



ଠୁଳ କରିଛି । ପ୍ରତ୍ୟାହାର କଥା ଏକ ହଜନା, ଆଉ ଏହାକୁ ବାହାର କରି କୌଣସି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ରୁଷ୍ଟ୍ର ୟୁକ୍ରେନକୁ ଆକ୍ରମଣ କରିପାରେ ବୋଲି ସେ କହିଛନ୍ତି । ୟୁକ୍ରେନ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ମଧ୍ୟ ସମାନ କଥା କହିଛନ୍ତି । ତାଙ୍କ କହିବା କଥା ହେଲା, ରଷ୍ଟ୍ର କୌଣସି ସେନା ହତାହତ ନାହିଁ, ବରଂ ସୈନ୍ୟ

କୋଟିଆରେ ପଞ୍ଚାୟତ ଭୋଟ : ଆନ୍ଧ୍ରକୁ ମିଳିବ କଡ଼ା ଜବାବ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୭/୦୨ (ନି.ପ୍ର): କୋଟିଆ ଗ୍ରାମପଞ୍ଚାୟତରେ ପଞ୍ଚାୟତ ନିର୍ବାଚନକୁ ଉତ୍ତରୁ କରିବାର ଆହୁରଣ ସତ୍ୟ ଭିତରେ ଆସନ୍ତାକାଲି ପଡ଼ିବାକୁ ଯାଉଛି ଭୋଟ । ଆଲନଶୁଖଳା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଆନ୍ଧ୍ର ସମାଜକୁ ଆଜି ବିଲ୍ କରିଛି ଓଡ଼ିଶା ପ୍ରଶାସନ । ଶାନ୍ତି ଶୁଖିବା ବ୍ୟାପକ ରଖିବାକୁ ୨ ପ୍ଲୁଟ୍‌ନ ପୁଲିସ ଫୋର୍ସ ମୁତୟନ ହୋଇଛନ୍ତି । କୋଟିଆରେ ସର୍ବଦଳୀୟ ପ୍ରାର୍ଥୀଙ୍କ ବିରୋଧରେ ଜଣେ ସ୍ୱାଧୀନ ପ୍ରାର୍ଥୀ ଚଳୁଛନ୍ତି ଦେଖିଛନ୍ତି । ପୁଲିସ ପାର୍ଟି ପହଞ୍ଚି ସାରିଛନ୍ତି, ଭୋଟ ଗ୍ରହଣ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତି ବି ସରିଛି । ରାତି ପାହିଲେ ଭୋଟ ଦେବ କୋଟିଆ ଗ୍ରାମପଞ୍ଚାୟତ । ଆନ୍ଧ୍ରକୁ ମିଳିବ କଡ଼ା ଜବାବ । ଶୁକ୍ରବାର କୋଟିଆରେ ପଞ୍ଚାୟତ ଭୋଟ । ପ୍ରଶାସନ ପ୍ରସ୍ତୁତ, ଲୋକେ ବି ପ୍ରସ୍ତୁତ । ରାତି ପାହିଲେ ଆନ୍ଧ୍ର-ଓଡ଼ିଶା ବିବାଦର ବଡ଼ କାରଣ ପାଲଟି ଥିବ । କୋଟିଆରେ କୋଟିଆରେ ପଡ଼ିବ ପଞ୍ଚାୟତ ଭୋଟ । ଏଥିପାଇଁ ପୁଲିସ ମାଉଛି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ, ଆଉ ପ୍ରଶାସନ ସାରିଛି ପ୍ରସ୍ତୁତି । ଗତବର୍ଷ ଆନ୍ଧ୍ର ଏଠାରେ ଏକତରଫା ନିର୍ବାଚନ କରିଥିଲା । ଏବେ ପାଳି ଓଡ଼ିଶା ।

ଏନଏସଇର ପୂର୍ବତନ ମୁଖ୍ୟ ଚିତ୍ରା ରାମକ୍ରିଷ୍ଣାଙ୍କ ଘରେ ଆୟକର ବିଭାଗର ଚଢ଼ାଉ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୧୭/୦୨ : ଏନଏସଇର ପୂର୍ବତନ ପରିଚାଳନା ନିର୍ଦ୍ଦେଶିକା ଚିତ୍ରା ରାମକ୍ରିଷ୍ଣାଙ୍କ ଘରେ ଆଇଟି ରେଡ୍ । ଚିତ୍ରାଙ୍କ ମୂଲ୍ୟର ସ୍ଥିତ ଘରେ ଚଢ଼ାଉ କରିଛି ଆୟକର ବିଭାଗର ଚଢ଼ାଉକାରୀ ଦଳ । ସେ ଓ ତାଙ୍କ ସହଯୋଗୀ ଚିକିତ୍ସା ଯୋଗାଣରେ ଏହି ଚଢ଼ାଉ କରାଯାଇଛି । ଏନଏସଇର ମୁଖ୍ୟ ଥିବା ବେଳେ ଜଣେ ଅଧିକାରୀ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସହ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସୂଚନା ଦେବା ନେଇ ଫେରୁଆରୀ ୧୧ରେ ବିକ୍ୟୁରିଟି ଆଣ୍ଡ ଏକ୍ସଟ୍ରେଜି ବୋର୍ଡ ଅଫ୍ ଇଣ୍ଡିଆ, ସେହି କାରଣ ଦର୍ଶାଏ ନୋଟିସ୍ ଜାରି କରିବା ପରେ ସେ ବିବାଦ ଘେରକୁ



ଆସିଥିଲେ । ଚିତ୍ରା ଏକତରଫା ଅର୍ଥରେ ଭାବେ ଆନନ୍ଦ ସୁକ୍ରମଣ୍ୟମ ନିୟୁକ୍ଟି ବେଳେ ଅନିୟମିତତା କାରଣରୁ ସେହି ତାଙ୍କ ଉପରେ ଗୋଟିଏ ଟଙ୍କା ଜରିମାନା

ମମିତା ମେହେର ହତ୍ୟାର ସିବିଆଇ ତଦନ୍ତ ଦାବି କଲେ ଜାତୀୟ ମହିଳା କମିଶନ ଅଧ୍ୟକ୍ଷା

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୭/୦୨ (ନି.ପ୍ର): ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ମମିତା ମେହେର ନିର୍ମମ ହତ୍ୟା ମାମଲାରେ ସିବିଆଇ ତଦନ୍ତ ଦାବି ସମ୍ପର୍କରେ ଜାତୀୟ ମହିଳା କମିଶନ ଅଧ୍ୟକ୍ଷା ରେଖା ଶର୍ମା ମତ ଦେଇଛନ୍ତି । ମମିତା ମେହେର ହତ୍ୟାରେ ରୁହନା ବିଦ୍ୟାଶଙ୍କର ମିଶ୍ରଙ୍କ ସମ୍ପୃକ୍ତି ଦାବି କରି ଉଭୟ କଂଗ୍ରେସ ଓ ବିଜେପି ପକ୍ଷରୁ ଗତ ଦୁଇ ଦିନ ତଳେ ତଥ୍ୟପ୍ରମାଣ ଉପସ୍ଥାପନ କରାଯିବା ପରେ ମହିଳା କମିଶନ ଅଧ୍ୟକ୍ଷା ଆଜି ଓଡ଼ିଶା

ଘରରେ ଆସି ପୁଲିସ ଟିକି ସୁନାଳ କୁମାର ବନସଲଙ୍କୁ ଭେଟି ଏହି ଘଟଣାରେ ସିବିଆଇ ତଦନ୍ତ ନିମନ୍ତେ ସୁପାରିଶ କରିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ଗଣମାଧ୍ୟମକୁ ପ୍ରତିକୃତ୍ୟା ଦେଇ ରେଖା ଶର୍ମା କହିଛନ୍ତି ଯେ, ମମିତା ମେହେର ହତ୍ୟା ମାମଲାରେ ପ୍ରକୃତ ତଥ୍ୟ ଲୋକଲୋଚନକୁ ଆସିବା ଦରକାର । କେତେକ ପ୍ରସଙ୍ଗ ଏବେବି ଅସ୍ପଷ୍ଟ ରହିଛି । ତେଣୁ ସିବିଆଇ ତଦନ୍ତ କରାଗଲେ ସବୁ ତଥ୍ୟ ପଦାକୁ ଆସିପାରିବ । ଏଥିପାଇଁ ମମିତା ମେହେର ହତ୍ୟାର ତଦନ୍ତ ସିବିଆଇ ଦ୍ୱାରା କରାଯିବା ନିମନ୍ତେ ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କୁ ପୁଲିସ ଟିକି ସୁପାରିଶ କରିବା ପାଇଁ ସେ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ସିବିଆଇ ତଦନ୍ତରେ ନୂଆ ତଥ୍ୟପ୍ରମାଣ ପଦାକୁ ଆସିବ ଓ କୋର୍ଟରେ ଚାର୍ଜିସିବି ଦାଖଲ କରାଯାଇ ଦୋଷୀଙ୍କୁ କଠୋର ଦଣ୍ଡରେ ଦଣ୍ଡିତ କରାଯାଇପାରିବ । ପୁଲିସ ଦ୍ୱାରା ଦାଖଲ ହୋଇଥିବା ଚାର୍ଜିସିବିକୁ ପୁଣିଥରେ ▶▶ପୃଷ୍ଠା ୭

ପୌର ନିର୍ବାଚନ ପାଇଁ ପ୍ରକାଶ ପାଇଲା ଚୁଡ଼ାଚୁ ବୁଧ୍ ତାଲିକା

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୭/୦୨ (ନି.ପ୍ର): ଆସନ୍ତା ପୌର ନିର୍ବାଚନ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଓ ବୁଧ୍ ତାଲିକା ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି । ଏହାକୁ ରାଜ୍ୟ ନିର୍ବାଚନ କମିଶନ ଅନୁମୋଦନ କରିଛନ୍ତି । ସମୁଦାୟ ମୁନିସିପାଲିଟି ଓ ବିଜ୍ଞାପିତ ଅଂଚଳ ପରିଷଦ ସଂଖ୍ୟା ୪୮ + ୫୯ = ୧୦୭, ସମୁଦାୟ ମହାନଗର ନିଗମ-୩, ମୁନିସିପାଲିଟି ଓ ବିଜ୍ଞାପିତ ଅଂଚଳ ପରିଷଦର ସମୁଦାୟ ଖୁବ୍ ସଂଖ୍ୟା-୧୭୬, ମୁନିସିପାଲିଟି ଓ ବିଜ୍ଞାପିତ ଅଂଚଳ ପରିଷଦର ସମୁଦାୟ ବୁଧ୍ ସଂଖ୍ୟା-୩୧୭, ମହାନଗର ନିଗମର ସମୁଦାୟ ଖୁବ୍ ସଂଖ୍ୟା-୧୬୮, ମହାନଗର ନିଗମର ସମୁଦାୟ ବୁଧ୍ ସଂଖ୍ୟା-୧୪୦, ୧୦୭ଟି ପୌର ସଂଖ୍ୟା ଓ ୩ଟି ମହାନଗର ନିଗମ

ସମୁଦାୟ ଖୁବ୍ ସଂଖ୍ୟା ୧୯୩୧ ଓ ବୁଧ୍ ସଂଖ୍ୟା ହେଉଛି ୪୫୮୪ । ଅନୁଗୋଳ ଜିଲ୍ଲାର ଅନୁଗୋଳ ମୁନିସିପାଲିଟିରେ ୨୩୩ଟି ଖୁବ୍ ଓ ୪୦୯ଟି ବୁଧ୍, ଆଠମଲ୍ଲିକ ବିଜ୍ଞାପିତ ଅଂଚଳ ପରିଷଦର ୧୧୯ଟି ଖୁବ୍ ଓ ୧୨୯ଟି ବୁଧ୍, ତାଳଚେର ମୁନିସିପାଲିଟିରେ ୨୧୯ଟି ଖୁବ୍ ଓ ୩୨୯ଟି ବୁଧ୍ ରହିଛି । ବଲାଙ୍ଗୀର ଜିଲ୍ଲାର ପାଟଣାଶଗଡ଼ ବିଜ୍ଞାପିତ ଅଂଚଳ ପରିଷଦର ୧୫୯ଟି ଖୁବ୍ ଓ ୨୨୯ଟି ବୁଧ୍, କଣ୍ଟାବାଂଝ ବିଜ୍ଞାପିତ ଅଂଚଳ ପରିଷଦର ୧୬୯ଟି ଖୁବ୍ ଓ ୨୫୯ଟି ବୁଧ୍, ତୁମୁରା ବିଜ୍ଞାପିତ ଅଂଚଳ ପରିଷଦର ୧୧୯ଟି ଖୁବ୍ ଓ ୧୧୯ଟି ବୁଧ୍, ବଲାଙ୍ଗୀର ମୁନିସିପାଲିଟିରେ ୨୧୯ଟି ଖୁବ୍ ଓ ୮୪୯ଟି ବୁଧ୍, ଚିଟିଲଗଡ଼

ମୁନିସିପାଲିଟିରେ ୧୫୯ଟି ଖୁବ୍ ଓ ୨୮୯ଟି ବୁଧ୍ ରହିଛି । ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲ୍ଲାର ବାଲେଶ୍ୱର ମୁନିସିପାଲିଟିରେ ୩୧୯ଟି ଖୁବ୍ ଓ ୯୮୯ଟି ବୁଧ୍, କଟକ ମୁନିସିପାଲିଟିରେ ୧୭୯ଟି ଖୁବ୍ ଓ ୨୪୯ଟି ବୁଧ୍, ସୋର ମୁନିସିପାଲିଟିରେ ୧୯୯ଟି ଖୁବ୍ ଓ ୩୮୯ଟି ବୁଧ୍, ନାଳଗିରି ବିଜ୍ଞାପିତ ଅଂଚଳ ପରିଷଦର ୧୩୯ଟି ଖୁବ୍ ଓ ୧୫୯ଟି ବୁଧ୍, ରେମୁଣା ବିଜ୍ଞାପିତ ଅଞ୍ଚଳ ପରିଷଦର ୧୩୯ଟି ଖୁବ୍ ଓ ୩୨୯ଟି ବୁଧ୍ ରହିଛି । ବରଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲାର ବରଗଡ଼ ମୁନିସିପାଲିଟିରେ ୧୯୯ଟି ଖୁବ୍ ଓ ୩୫୯ଟି ବୁଧ୍, ବରପାଲ୍ଲୀ ବିଜ୍ଞାପିତ ଅଂଚଳ ପରିଷଦର ୧୧୯ଟି ଖୁବ୍ ଓ ୧୯୯ଟି ବୁଧ୍, ପଦ୍ମପୁର ଏନ୍.ଏ.ସିର ୧୧୯ଟି ଖୁବ୍ ଓ ୧୭୯ଟି ବୁଧ୍, ବିଜେପୁର

ଏନ୍.ଏ.ସିର ୧୧୯ଟି ଖୁବ୍ ଓ ୧୧୯ଟି ବୁଧ୍ ରହିଛି । ସେହିପରି ଭଦ୍ରକ ଜିଲ୍ଲାର ବାସୁଦେବପୁର ମୁନିସିପାଲିଟିରେ ୨୩୯ଟି ଖୁବ୍ ଓ ୩୨୯ଟି ବୁଧ୍, ଭଦ୍ରକ ମୁନିସିପାଲିଟିରେ ୩୦୯ଟି ଖୁବ୍ ଓ ୮୩୯ଟି ବୁଧ୍, ଚାନ୍ଦବାଲି ଏନ୍.ଏ.ସିର ୧୫୯ଟି ଖୁବ୍ ଓ ୨୫୯ଟି ବୁଧ୍, ଧାମନଗର ଏନ୍.ଏ.ସିର ୧୧୯ଟି ଖୁବ୍ ଓ ୨୦୯ଟି ବୁଧ୍ ରହିଛି । ବୌଦ୍ଧ ଜିଲ୍ଲାର ବୌଦ୍ଧ ଏନ୍.ଏ.ସିର ୧୭୯ଟି ଖୁବ୍ ଓ ୧୭୯ଟି ବୁଧ୍ ରହିଛି । କଟକ ଜିଲ୍ଲାର ଆଠଗଡ଼ ଏନ୍.ଏ.ସିର ୧୮୯ଟି ଖୁବ୍ ଓ ୧୮୯ଟି ବୁଧ୍, ବାଲି ଏନ୍.ଏ.ସିର ୧୭୯ଟି ଖୁବ୍ ଓ ୧୮୯ଟି ବୁଧ୍, ଚୌଦ୍ୱାର ମୁନିସିପାଲିଟିରେ ୧୯୯ଟି ଖୁବ୍ ଓ ୩୮୯ଟି ବୁଧ୍ ରହିଛି । ▶▶ପୃଷ୍ଠା ୭

ସାଗରିକା ଉତ୍ତରପିଠି ସୃଷ୍ଟି କରିବାର ପ୍ରମୁଖ ଉଦ୍‌ଦାହରଣ ସୃଷ୍ଟି କରିଛି



ବାଲେଶ୍ୱର, ୧୭/୦୨ (ନି.ପ୍ର): ଆଜି ସାଗରିକା ଓ ଧୂନିପ୍ରତିଧ୍ୱନି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପରିସରରେ ସାଗରିକା ନବଦର୍ଶ ସଂଖ୍ୟା ଉନ୍ମୋଚିତ ହୋଇଯାଇଛି । ସଂପାଦକ ସୃଷ୍ଟିର ପରିଚ୍ଛା ଓ ପୂର୍ଣ୍ଣତା ଦାସ ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ଏହି ଅବସରରେ ସାଗରିକା ନବଦର୍ଶ ପ୍ରକାଶ ଦାସ, ସମ୍ପାଦକ ସମ୍ପାଦନା

ବିଭାଗର ମୁଖ୍ୟ ଶଶିରଞ୍ଜନ ମଲ୍ଲିକ, ସୁବର୍ଣ୍ଣଶ୍ରୀର ପ୍ରକାଶକ ଓ କବି କାଳିପଦ ପଣ୍ଡା, ଅଭିନୟନର ସମ୍ପାଦକ ଗାନ୍ଧି କେ. ଜଗଦୀଶ ମିଶ୍ର, ଧୂନିପ୍ରତିଧ୍ୱନିର ମୁଖ୍ୟ ସମ୍ପାଦକ ସୃଷ୍ଟିର ପରିଚ୍ଛା ଓ ପୂର୍ଣ୍ଣତା ଦାସ ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ଏହି ଅବସରରେ ସାଗରିକା ନବଦର୍ଶ ସଂଖ୍ୟାକୁ ଅତିଥିମାନେ ଉନ୍ମୋଚନ

କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସାଗରିକାର ସାହିତ୍ୟ ବିଭାଗ ଓ ସମ୍ପାଦକୀୟ ପୃଷ୍ଠାକୁ ଭୂଷଣୀ ପ୍ରଶଂସା କରିଥିଲେ । ସେମାନେ ଅନୁଭୂତ ମଧ୍ୟ କହିଥିଲେ ଯେ ସାଗରିକା ହେଉଛି ଏକ ନିରୋଳ ସାହିତ୍ୟ ପତ୍ରିକା । ଏହା ଉତ୍ତରପିଠି ସୃଷ୍ଟି କରିବାର ପ୍ରମୁଖ ଉଦ୍‌ଦାହରଣ ସୃଷ୍ଟି କରିଛି । ନିରାଡ଼ମ୍ଭର ଓ ସରଳ ଭାବେ ସାଗରିକା ସମସ୍ତଙ୍କ ହୃଦୟକୁ

ବିବିଧ ବିଷୟ

ଦେଶ ବିଦେଶର ଜଣାଅଜଣା

ଧୂଳି ପ୍ରତିଧୂଳି

୩ ବାଲେଶ୍ୱର ଶୁକ୍ରବାର, ଫେବୃଆରୀ ୧୮, ୨୦୨୨

କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରେ ସତର୍କତା

ପ୍ରାୟ ୨୫%ରୁ ଅଧିକ କର୍ମଚାରୀ ଲୋକ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରେ କାମ ଚାପରେ ନିଜ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ଅବହେଳା କରିଥାନ୍ତି । ଏହା କାରଣରୁ ସେମାନଙ୍କ ଜୀବନଶୈଳୀ ପ୍ରଭାବିତ ହେବା ସହ ଖୁବ୍ କମ୍ ଦିନରେ ରୋଗୀଗ୍ରସ୍ତ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଏପରିସ୍ଥଳେ କର୍ମଜୀବି ଲୋକ କେତେକ ଦିନ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବା ଉଚିତ ।

◆ କାମ କରୁଥିବା ସମୟରେ ଭୋକ ଲାଗିବା ଏକ ସ୍ୱାଭାବିକ କଥା । ଏକ ସମୟରେ ଚିପ୍ସ, ଜଙ୍କ୍ ଫୁଡ୍ କିମ୍ବା ମୃଦୁପାନାୟ ନ ଖାଇପିବ ବନ୍ଦ ହେଲେ ବି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଖାରଜା ଉଚିତ । କାମ କରୁଥିବାବେଳେ ଚା'ଓ କଫି ଠାରୁ ଯଥାସମ୍ଭବ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ । ଘରୁ ତିଆରି କରି ଖାଦ୍ୟ ନେଇପାରିବେ ନଚେତ୍ ବାବାମ, ପେସ୍ତାବାଦୀମ ଭଦ୍ରାଦି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଭ୍ରାସପୁଟ୍ଟସ୍ତମିଶାଇ ଏକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିପାରିବେ । ଫଳ ମଧ୍ୟ କିଛି ସାଥରେ ନେଇଯାନ୍ତୁ, ଭୋକ ଲାଗିଲେ ଆପଣ ସେସବୁ ମଧ୍ୟ ଖାଇବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ହିତକାରୀ ।



ତେଲ୍ ପାଖରେ ପାଖିବୋଲେଟିଏ ରଖନ୍ତୁ । ବଜାରରୁ ମୃଦୁପାନାୟ କିମ୍ବା ଫଳଭରଣ କିଛି ଆଣି ପାଇଁ ବର । ପର ବର । ଶୁଣି କାମ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ । ଦେଖିବେ, ଖୁବ୍ ଦୂର୍ଭି ଲାଗିବ । କାମର ଚାପରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବା ନିମନ୍ତେ ଏହା ଏକ ସୁନ୍ଦର ତଥା ସରଳ ଉପାୟ ।



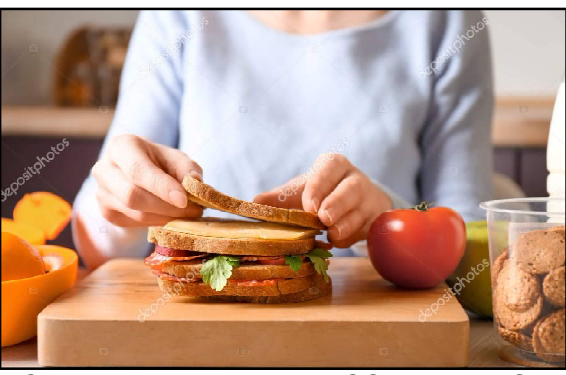
ନିଜ ସିଟ୍ରେ ନବସି ମଝିରେମଝିରେ ଏପାଖ ସେପାଖ ହେବା କରନ୍ତୁ । ଏପରି ନ କଲେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ତାହା କାରଣରୁ ଆଖୁରାଶି, ଅଣ୍ଡା ଦ୍ୟାୟା ହେବା ସହ ଓଜନ ବଢ଼ିବାର ଆଶଙ୍କା ସର୍ବାଧିକ । ବିଶେଷତଃ ମତେ କାମ କରୁଥିବା ସମୟରେ ମଝିରେମଝିରେ ଉଠି ଚଳାନ୍ତୁ । କଲେ, ତାହା ମାନସିକ ଶାନ୍ତି ମଧ୍ୟ ଦେଇଥାଏ ।

◆ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରେ କାମ କରୁଥିବାବେଳେ ନିଜ ଶରୀରର ଜଳାୟତନ ଖରାପ ଠିକ୍ ରଖିବା ନିମନ୍ତେ ପାଣିରେ ହିଁ ନିଜ ଶେଷ ମେଣ୍ଟାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଉଚିତ । ଏସବୁ ପାନାୟ ପିଇଲେ ମଧୁମେହ ସହ ଓଜନ ବଢ଼ିବାର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ ।

ଶାତରେ ଅଧିକ ଭୋକ ଲାଗିବାର କାରଣ...

ବିଭିନ୍ନ ବର୍ଗ ଓ ବୟସର ଲୋକଙ୍କୁ ସାମିଲ କରାଯାଇ କାପାନର ଗବେଷକଦଳ ଏକ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରିଥିଲେ । ପ୍ରାୟ ୪୫% ରୁ ଅଧିକ ଲୋକଙ୍କ ମତ ଥିଲା ଶାତଦିନେ ସେମାନଙ୍କୁ ବାରମ୍ବାର ଭୋକ ଲାଗିଥାଏ । ଏହା ପଛର କାରଣ ମଧ୍ୟ ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇଥିଲା ।

◆ ଅଣ୍ଡା ପରିବେଶ କାରଣରୁ ଆମକୁ ଅଧିକ ଶେଷ ଲାଗେନାହିଁ, ଯାହାର ଫଳସ୍ୱରୂପ ହିଁ ହାଇଡ୍ରୋସେନ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ସହ ଘରଭିତରେ ରୁମ୍ ହିଟର ଚାଲିବା ସହ ଗରମ ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିଥାଏ । ଏସବୁ କାରଣରୁ ଶରୀର ତାପମାନ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଶେଷ ଲାଗୁଥିବାର ପ୍ରକାଶ ।



◆ ବିଶେଷତଃ ଅନୁଧ୍ୟାନରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ଶାତଦିନେ ଆମର ହାତରୁ ଲୋକେ ସିକନାଲ ଆଉଁସି ଚିତ ହୋଇ ରୁହେ । ଶେଷ ଲାଗୁଥିବାର ପ୍ରକାଶ । ଏହା କାରଣରୁ ମଧ୍ୟ ଏଭଳି ସମୟରେ ନ ଲାଗିବା ସହ ବାରମ୍ବାର ଭୋକ ଲାଗୁଥିବାର ପ୍ରକାଶ ।

ପାରिवାରିକ ଅଶାନ୍ତି କରୁଛି

ନିକଟରେ ଦିଲ୍ଲୀର ଏକ ଏନାଜିଓର ସର୍ବେକ୍ଷଣ ଅନୁସାରେ, ପରିବାରର ଏବେ ସଦସ୍ୟଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଅଶାନ୍ତି ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଛି । କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସ୍ତ୍ରୀ-ପୁରୀ ଆପୋସ ବୁଝାମଣାରେ ବିଚ୍ଛେଦ କରୁଥିବାବେଳେ ଅନ୍ୟ ପରିସ୍ଥିତିରେ ବିନା ବିଚ୍ଛେଦରେ ଅଲଗା ରହିବାକୁ ଉଚିତ ମଣୁଛନ୍ତି । କାଉନସେଲର୍ ରାତା ସିଂଙ୍କ ମତରେ ତାଙ୍କ ପାଖକୁ ଏଭଳି ସଂଖ୍ୟାଧିକ କେସ୍ ଆସୁଛି ।

■ ପାରिवାରିକ ଅଶାନ୍ତିର ଦୁଇଟି ପ୍ରମୁଖ କାରଣ ହେଲା ପରକାୟା ପ୍ରୀତି ଓ ଦ୍ୱିତୀୟତା ହେଲା ସ୍ତ୍ରୀ-ପୁରୀ ଉଭୟଙ୍କ ଭୁଲ ବୁଝାମଣା । ରାତା କହିଛନ୍ତି, ଜଣେ ସ୍ତ୍ରୀ ପାଇଁ ସବୁଠୁ ବଡ଼ କଷ୍ଟ ହେଲା ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କର ଧୋକା ପାଇବା । ଆଜିକାଲି ଏଭଳି ହଜାର ହଜାର ଘଟଣା ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି ମହିଳାମାନେ ମଧ୍ୟ ଏବେ ଆତ୍ମନିର୍ଭରଶୀଳ ହେବା କାରଣରୁ ବିବାହ ବିଚ୍ଛେଦ ପାଇଁ ଅନୁମୋଦନ କରୁନାହାନ୍ତି । ବର୍ଷ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ସିଙ୍ଗଲ୍ ମତର ଭାବେ ପିଲାଙ୍କୁ ଲାଳନପାଳନ କରୁଥିବା ମହିଳାମାନେ ଅଧିକ ସଫଳ ।



ଅନ୍ୟ କିଛି କୁହେଁ । ଏଣୁ ଦୂତୀୟ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ନିଜ ସମ୍ପର୍କରେ ସ୍ଥାନ ଦେବା ଅର୍ଥ ଘରେ କଳହକୁ ନିମନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ।

ଶାତରେ ଶାଢ଼ିର ଫେସନ୍



ଡିଜାଇନର ମନିଷ ମଲହୋତ୍ରାଙ୍କ ମତରେ ବିଦେଶରେ ହେଉଥିବା ଭାରତୀୟ ଷ୍ଟେଟ୍ସରେ ଏହି ଲେବର କ୍ୟାକେଟ୍ ଶାଢ଼ି ପିନ୍ଧାଉ ଚାହିଁବା ସବୁଠୁ ଅଧିକ ।

କେବଳ ଭାରତ ଦୁହେଁ, ବର୍ଷ ବିଶ୍ୱର ଅନ୍ୟ ପ୍ରାନ୍ତରେ ମଧ୍ୟ ଏବେ ବିବାହର ରତ୍ନ ଲାଗିଛି । ଲୋକେ ଆଜିକାଲି ଡେସିନ୍ସେସନ୍ ଷ୍ଟେଟ୍ସକୁ ଅଧିକ ଗୁରୁ ଦେବା ସହ ପାଣି ପରି ଚଳା ଖର୍ଚ୍ଚ କରିବାରେ ଆଦୌ କୁଣ୍ଠାବୋଧ କରୁନାହାନ୍ତି । ଫେସନ୍ ଡିଜାଇନରଙ୍କ ମତରେ ଶାତରେ ଶାଢ଼ିର ଫେସନ୍ ସବୁଠୁ ଆକର୍ଷଣୀୟ ଲାଗିଥାଏ । ଶାଢ଼ି ଆପଣଙ୍କୁ ଖାଇଲି ଲୁକ୍ ଦେବା ସହ ଅନ୍ୟମାନେ ମଧ୍ୟ ଏହି ପରିଧାନର ପ୍ରଶଂସା କରିବାକୁ ଭୁଲିନଥାନ୍ତି ।



କ୍ୟାକେଟ୍ ରୂପ ସବୁଠୁ ଅଧିକ ସୁନ୍ଦର ଲାଗିଥାଏ । ବ୍ରାଉନ୍, କିମ୍ବା ପତଳ ରଙ୍ଗର କ୍ୟାକେଟ୍ ସହ ଶାଢ଼ି ପରିଧାନ ଖୁବ୍ ଆକର୍ଷଣୀୟ ଲାଗୁଥିବାର ଫେସନ୍ ଡିଜାଇନରଙ୍କ ମତ ।

ଭାରତୀୟ ବଜାରର ପ୍ୟାକେଟ୍ ଫୁଡ୍

ଏକ ବିଶ୍ୱଦିନ ତଳେ ହିଁ ରେଡି-ଟୁ-ଇଟ୍ ଫୁଡ୍ ସମ୍ପର୍କରେ ଗବେଷକଗଣ ବିସ୍ତୃତ ବିବରଣୀ ଦେଇଥିଲେ । ଭାରତରେ ମଧ୍ୟ ନାମା କମ୍ପାନୀଗୁଡ଼ିକ ରେଡି ଟୁ ଇଟ୍ ଉପମା, ସିମେଲ, ଉତ୍ତମ ଉତ୍ପାଦି ବିକ୍ରି କରୁଛନ୍ତି । ନିକଟରେ ହୋଇଥିବା ଏକ ସର୍ବେକ୍ଷଣ ଅନୁସାରେ ଭାରତୀୟ ବଜାରରେ ବିକ୍ରି ହେଉଥିବା ଏସବୁ ଖାଦ୍ୟ ଖୁବ୍ ଅସାଧାରଣ ବୋଲି ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇଛି । ଅକ୍ଟୋର୍ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ଗବେଷକସମୂହ ଏହା ସ୍ପଷ୍ଟ କରିଛନ୍ତି । ଏଣୁ ପ୍ରାୟତଃ ଏବେଠାରୁ ସର୍ବୋତ୍ତମ ହୋଇଯାନ୍ତୁ । ଶୀଘ୍ର କରି ଖାଇବାର ଏକ ପ୍ରଣାଳୀରେ ଆମେ ରୋଗୀଗ୍ରସ୍ତ ହେଉଛେ ବୋଲି ଭଲଭାବେ ଜାଣିନିଅନ୍ତୁ । ଏସବୁ ପ୍ୟାକେଟ୍ ଫୁଡ୍ରେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଫ୍ୟାଟ୍, ସୁଗାର ଥିବା ସହ ତାହା ଖାଇଲେ ସହଜରେ ହଜମ ହୋଇନଥାଏ । ଏଣୁ ବୟସ୍କ ପିଠି ଏଭଳି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଭଲଭାବେ



ସତେଜ ହେବା କରନ୍ତୁ । ଭାରତୀୟ ବଜାରରେ ପ୍ୟାକେଟ୍ ଫୁଡ୍ ଏତେ ଉପମାନର ହୋଇଥିବା କାରଣରୁ ସେସବୁ ଖାଇଲେ ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ପେଟ ସମସ୍ୟା ହେବାର ଭୟ ସର୍ବାଧିକ ।

ପିଅନ୍ତୁ ଲବଙ୍ଗ ଖୀର: ଦୂର ହୋଇଯିବ ଏହି ସବୁ ରୋଗ

ଶାତ ଦିନେ ରାତିରେ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଖୀର ପିଇବା ପାଇଁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି । ବିଶ୍ୱାସ ରହିଛି ଯେ, ଖୀର ପିଇଲେ କୁଆଡ଼େ ଭଲ ନିଦ ହୁଏ । ଏଥିସହ ହଜମ ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ଭଲ ରୁହେ । ତେବେ ଏହି ଖୀର ସହ ଲବଙ୍ଗ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ଅଧିକ ଲାଭ ମିଳିଥାଏ । ଏହି ଦୁଇଟି ଜିନିଷକୁ ଏକାଠି ପିଇବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଦେଶ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇପାରେ । ଖୀର ଏବଂ ଲବଙ୍ଗ ଅନେକ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱରେ ଭରପୂର । ଖୀରରେ ଫସଫରସ୍, ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ୍, ଆୟୋଡିନ୍, ଭିଟାମିନ୍-ଏ, ଡି ଓ କେ ଭରପୂର ମାତ୍ରାରେ ଥିବାବେଳେ ଲବଙ୍ଗରେ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍, ଆଇରନ୍, ସୋଡିୟମ୍ ପ୍ରଭୃତ ପରିମାଣରେ ରହିଛି ।

ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରତିଦିନ ରାତିରେ ଖୀରରେ ଲବଙ୍ଗ ମିଶାଇ ପିଅନ୍ତୁ । ଯଦି ଆପଣ ଚାହାଁନ୍ତି, ଆପଣ ଏହାକୁ ଯେକୌଣସି ସମୟରେ ପିଇପାରିବେ, କିନ୍ତୁ ରାତିରେ ଏହାକୁ ପିଇବା ଅଧିକ ଭଲ । ଏଥିପାଇଁ, ପ୍ରଥମେ ଲବଙ୍ଗକୁ ଭଲ ଭାବେ ଶୁଷ୍କ କରି ପାଉଡର ତିଆରି କରି ଭାବରେ ଗରମ କରନ୍ତୁ । ଏବେ ଏକ ଗ୍ଲ୍ୟୁସି ଖୀରରେ ଲବଙ୍ଗ ପାଉଡର ମିଶାନ୍ତୁ । ତା'ପରେ ସେଥିରେ ଚିକେ ଗୁଡ ମିଶାଇ ପିଅନ୍ତୁ ।

- ◆ ଶାତ ଦିନେ ପ୍ରାୟତଃ ଲୋକଙ୍କ ଗଳାରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା, କଫ ଆଦି ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଏଭଳି ସ୍ଥିତିରେ ରାତିରେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଖୀର ସହ ଲବଙ୍ଗ ମିଶାଇ ପିଇବା ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିରୁ ଗଳା ଯନ୍ତ୍ରଣା ଏବଂ କଫ ଆଦି ସମସ୍ୟାରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିଥାଏ ।
- ◆ ଯଦି ଆପଣ ଦୂର୍ବଳ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ତେବେ ଖୀର ସହ ଲବଙ୍ଗ ମିଶାଇ ପିଇବା ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ । ଖୀରରେ କ୍ୟାଲସିଅମ୍, ସୋଡିୟମ୍, ପୋଟାସିୟମ ଭରପୂର ମାତ୍ରାରେ ରହିଛି । ଏହା ଶରୀରକୁ ଭରପୂର ଏନର୍ଜି ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ ।
- ◆ କୋଷ୍ଠ କାଠିନ୍ୟ ସମସ୍ୟାରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବା ପାଇଁ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଲବଙ୍ଗ ଖୀର ପିଇବା ଉଚିତ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଏସିଡିଟି ଏବଂ କୋଷ୍ଠ କାଠିନ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଥାଏ । କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ ଦାନ୍ତରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ସମସ୍ୟା ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଆପଣ ଏହି ଖୀରକୁ ପିଇ ପାରିବେ । ଏହା ଦାନ୍ତ ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ଆରାମ ଦେଇଥାଏ ।

