

ଧ୍ୱନି ପ୍ରତିଧ୍ୱନି

The Dhvani Pratidhwani

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

ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି ପୂଜା ସଂଖ୍ୟା

ସ୍ୱାଗତ୍ୱିକା

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

ବାଲେଶ୍ୱର ■ ମଙ୍ଗଳବାର ୧୫ ନଭେମ୍ବର ୨୦୨୨ ■ ମୂଲ୍ୟ ଟ. ୨.୦୦ ପଇସା ■ ପୃଷ୍ଠା ସଂଖ୍ୟା-୩୦ ■ Baleshwar ■ TUESDAY 15 NOVEMBER 2022
Vol.No. 33 ■ No. 296 ■ Price :Rs.2.00 (8 pages) ■ R.N.I. Registered No. 52528/91 ■ Postal Registered No. Balasore(Odisha)/005/2019

ଦିଲ୍ଲୀରେ ଛାତିଧରା ହତ୍ୟାକାଣ୍ଡ ପ୍ରେମିକାର ଗଳା ଚିପି ହତ୍ୟା କରିବା ପରେ ୩୫ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟି ଦେଲା ପ୍ରେମିକ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୧୪/୧୧ : ରାଜଧାନୀ ଦିଲ୍ଲୀରେ ଏମିତି ଏକ ହତ୍ୟାକାଣ୍ଡର ପର୍ଯ୍ୟାୟ କରିଛି ପୁଲିସ, ଯାହାକୁ ଶୁଣିଲେ ଆପଣଙ୍କ ଛାତି ଧରିଯିବ । ତେତି ଆପଣ ପ୍ରେମ, ଏହା ପରେ ଲିଭି ଉଠନ୍ତୁ ରହିଲେ ପ୍ରେମୀମୁଗ୍ଧ । ଶେଷରେ ପ୍ରେମିକାକୁ ଚିପି ଚିପି ହତ୍ୟା କଲା ପ୍ରେମିକ । କେବେକେ ସେତିକି ନୁହେଁ ମୃତଦେହକୁ ୩୫ ଖଣ୍ଡ କରି ପାପ ଲୁଚାଇବାକୁ ଉଦ୍ୟମ କରିଥିଲା ପିଣ୍ଡାଳ ପ୍ରେମିକ । କିନ୍ତୁ ପାପ ଲୁଚିନଥିଲା, ପାଖାପାଖି ୬ ମାସ ପରେ ସତ ସାମନାକୁ ଆସିବା ପରେ ଜଣ୍ଡାଦ ପ୍ରେମିକକୁ ଗିରଫ କରିଛି ପୁଲିସ । ପ୍ରେମ, ଧୋକା, ହତ୍ୟାକାଣ୍ଡର ଏହା ଏପରି ଏକ କାହାଣୀ, ଯାହାକୁ ଶୁଣିଲେ ଲୋମ ଟାଙ୍କୁରି ଉଠିବ । ଜଣେ ମଣିଷ ଯେ ଏପରି ସରତୀନ ପାଲଟି ଯାଇପାରେ, ତାହା ବିଶ୍ୱାସ କରିହେବନି । ଶ୍ରଦ୍ଧା ଖୁଲକର । ବୟସ - ୨୬ ବର୍ଷ । ମୁସାଫର ମଲାଡ଼ରେ ରହୁଥିବା ଶ୍ରଦ୍ଧା ଖୁଲକର କଲ୍ ସେଂଟରରେ କାମ କରୁଥିଲେ । ତେତି ଆପଣ



ନହେବାକୁ ଦିଲ୍ଲୀ ଆସି ଏକାଠି ରହୁଥିଲେ ଶ୍ରଦ୍ଧା ଓ ଅପତାବ । ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଥମେ ସବୁ କିଛି ଠିକ୍ ଚାଲିଥିଲା । କିନ୍ତୁ ବିବାହ ପାଇଁ ଶ୍ରଦ୍ଧା ବାରମ୍ବାର ତାପ ପକାଇବାକୁ ଅତିଷ୍ଟ ହୋଇ ଉଠିଥିଲା ଅପତାବ । ଯେଉଁ ପ୍ରେମିକ ପାଇଁ ନହେବାକୁ ଦିଲ୍ଲୀ ଆସି ଏକାଠି ରହୁଥିଲେ ଶ୍ରଦ୍ଧା ଓ ଅପତାବ । ମେ' ୧୮ ତାରିଖ । ସେଦିନ ଶ୍ରଦ୍ଧା ମୁହଁକୁ ବିବାହ କଥା ଶୁଣି ଉତ୍ତେଜିତ ହୋଇ ଉଠିଥିଲା ଅପତାବ । ଯେଉଁ ପ୍ରେମିକ ପାଇଁ

ଚିତଫଣ୍ଡ ୦କେଇ ମାମଲାରେ ଗୌରବ ଅଗ୍ରଣୀୟ ଆମିକସ୍ କ୍ୟୁରୀ ନିମ୍ନୁତ୍ତ କଲେ ସୁପ୍ରିମକୋର୍ଟ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୪/୧୧ : ଚିତଫଣ୍ଡ ୦କେଇ ମାମଲାରେ ବରିଷ୍ଠ ଆଇନଜୀବୀ ଗୌରବ ଅଗ୍ରଣୀୟ ଆମିକସ୍ କ୍ୟୁରୀ ନିମ୍ନୁତ୍ତ କରିଛନ୍ତି ସୁପ୍ରିମକୋର୍ଟ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଆର୍ଟିଡେଭିଟ ଦାଖଲ ପାଇଁ ସିବିଆଇ ସମସ୍ତ ମାଗିଥିବାକୁ ନଭେମ୍ବର ୨୫ ସୁଦ୍ଧା କାର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଆର୍ଟିଡେଭିଟ ଦାଖଲ ପାଇଁ ସମସ୍ତ ଦାବିକରି ସର୍ବୋଚ୍ଚ ନ୍ୟାୟାଳୟ । ପୁରୀନାୟୋଗ୍ୟ ଯେ ନିବେଶକଙ୍କ ଟଙ୍କା ଫେରସ୍ତ ପାଇଁ ପଦକ୍ଷେପ ଜାଣିବାକୁ ଦାବିଥିଲେ କୋର୍ଟ । ଏନେଇ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ଓ ସିବିଆଇକୁ ନୋଟିସ କରିଥିଲେ ସୁପ୍ରିମକୋର୍ଟ । ଜଷ୍ଟିସ ଏମ.ଆର.ଶାହ ଏବଂ ଜଷ୍ଟିସ କ୍ରିଷ୍ଣା ମୁରାରୀଙ୍କ ସାମ୍ବିଧାନିକ ଖଣ୍ଡପୀଠର ମାମଲାର ଶୁଣାଣି କରିଛନ୍ତି । ଆସନ୍ତା ଡିସେମ୍ବର ୧ ରେ ମାମଲାର ପରବର୍ତ୍ତୀ ଶୁଣାଣି ହେବ ।

ପଦ୍ମପୁର ଉପନିର୍ବାଚନ : ବର୍ଷା ସିଂ ବରିହା ହେଲେ ବିଜେଡି ପ୍ରାର୍ଥୀ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୪/୧୧ : (ନି.ପ୍ର) ପଦ୍ମପୁର ଉପନିର୍ବାଚନ ପାଇଁ ପ୍ରାର୍ଥୀ ଘୋଷଣା କରିଛି ବିଜୁ ଜନତା ଦଳ । ବିକଳାତ ବିଧାୟକ ବିଜୟ ରଞ୍ଜନ ସିଂ ବରିହାଙ୍କ ଝିଅ ବର୍ଷାଙ୍କୁ ଦଳର ପ୍ରାର୍ଥୀ କରିଛି ବିଜେଡି । ଏ ନେଇ ଦଳର ସଭାପତି ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକ ଘୋଷଣା କରିଛନ୍ତି । ବର୍ଷା ହେଉଛନ୍ତି ସୁପ୍ରିମୋରଭ ବଳିୟାରସିଂଙ୍କ ପତ୍ନୀ ତଥା ଉପକୂଳ ଓଡ଼ିଶାର ବିଜେପି ନେତା ତଥା ପୂର୍ବତନ ବିଧାୟକ ରମା ରଞ୍ଜନ ବଳିୟାରସିଂଙ୍କ ପୁତ୍ରବଧୂ । ସେ ଇତିହାସରେ ସ୍ୱାତନ୍ତ୍ର୍ୟକାନ୍ତର କରିବା ପରେ ବେଙ୍ଗାଳୁରୁରେ ଆଇନରେ ସ୍ୱାତନ୍ତ୍ର୍ୟ କରିଛନ୍ତି । ପଦ୍ମପୁର ଉପ-ନିର୍ବାଚନ ପାଇଁ ବିଜେଡି ମିଳିବା ପରେ ତାଙ୍କ ଉପରେ ବିଶ୍ୱାସ ଓ ଭରସା ରଖି ତାଙ୍କୁ ପ୍ରାର୍ଥୀ କରିଥିବାକୁ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ବର୍ଷା ସିଂ ବରିହା ଧନ୍ୟବାଦ ଜଣାଇଛନ୍ତି । ଗଣମାଧ୍ୟମକୁ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଇ ସେ କହିଛନ୍ତି ପରିବାରରୁ ଯିଏ ବି



ଚିକେଟ ପାଇଥିଲେ ମୁଁ ଖୁସି ହୋଇଥାନ୍ତି । ବାପାଙ୍କ କାମ ଦେଖି ମୋତେ ଚିକେଟ ମିଳିଛି । ସେ ୧୬ ତାରିଖ ଦିନ ପ୍ରାର୍ଥୀପତ୍ର ଦାଖଲ କରିପାରନ୍ତି ।

ଜାମ୍ବୁ-କାଶ୍ମୀରର ବହୁ ଅଂଚଳରେ ବର୍ଷା, ପାହାଡ଼ି ଇଲାକାରେ ତୁଷାରପାତ

ଭୁବନେଶ୍ୱର (ହି.ସ.) - ଜାମ୍ବୁ କାଶ୍ମୀରର ଅଧିକାଂଶ ଅଂଚଳରେ ଉଦ୍‌ବିଦାର ବିକଳିତ ରାତିରୁ ବର୍ଷା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା ଯାହା ସୋମବାର ମଧ୍ୟ ଜାରି ରହିଛି । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଜାମ୍ବୁ କାଶ୍ମୀରର ପାହାଡ଼ିଆ ଅଂଚଳରେ ତୁଷାରପାତ ମଧ୍ୟ ଘଟିଛି । ସୋମବାର ମଧ୍ୟ ଆକାଶରେ ଘନ ଘେନ ସହିତ ବର୍ଷା ପ୍ରକ୍ରିୟା ଜାରି ରହିଛି । ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପୂର୍ଯ୍ୟକିରଣର କୌଣସି ଆଶା ନାହିଁ । ଯଦି ଏପରି ଅବସ୍ଥା ଜାରି ରହେ ତେବେ କାମ୍ବୁ କାଶ୍ମୀର କାତୀୟ ରାଜପଥରେ ଯାତାୟତ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହେବ ।

ଏଏସଓ ପରୀକ୍ଷା ମାମଲାରେ ଶୁଣାଣି ଶେଷ : ରାୟ ସଂରକ୍ଷିତ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୪/୧୧ (ନି.ପ୍ର): ଏଏସଓ ପରୀକ୍ଷା ବିବାଦରେ ହାଇକୋର୍ଟଙ୍କ ଶୁଣାଣି ଶେଷ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ରାୟ ସଂରକ୍ଷିତ ରହିଛି । ନୂଆ ମେରିଟ୍ ଲିଷ୍ଟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାକୁ ହାଇକୋର୍ଟ କହିଛନ୍ତି । ଏଏସଓ ପରୀକ୍ଷାରେ ଅନିୟମିତତା ହୋଇଥିବା ନେଇ ପରୀକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କ ଅଭିଯୋଗ ପରେ ମାମଲାର ଶୁଣାଣି କରିଛନ୍ତି ହାଇକୋର୍ଟ । ରାୟ ସଂରକ୍ଷିତ ରହିଥିବା ବେଳେ ଶୁଣାଣି ବେଳେ ଓପିଏସସି ଉପରେ ଅବତୋଷ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି । କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ମେରିଟ୍ ଲିଷ୍ଟ ଓ କର୍ମ ଅଫ୍ ମାର୍କ ପ୍ରକାଶ କରାଯିବନି, ପ୍ରଶ୍ନ କରିଛନ୍ତି ହାଇକୋର୍ଟ । ୨୦୧୬ ପଲିସି ଅନୁସାରେ ନୂଆ ମେରିଟ୍ ଲିଷ୍ଟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାକୁ ଓପିଏସସିକୁ କହିଛନ୍ତି ହାଇକୋର୍ଟ । ପରୀକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କ ପକ୍ଷରୁ ମାମଲା ଲଢ଼ୁଥିବା ଅକ୍ଷୟ କୁମାର ପାଣ୍ଡେ କହିଛନ୍ତି, କର୍ମ ଅଫ୍ ମାର୍କ ସହ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ମାର୍କ ପ୍ରକାଶ ପାଇଲେ ଦୃଢ଼ ଦୂର ହେବ । ଭଲ ମାର୍କ ରଖୁଥିବା ଯଦି କେହି ପରୀକ୍ଷାର୍ଥୀ ଚାଲିବାରୁ ବାଦ ପଡ଼ି ଥିବେ,

ଓପିଏସସି ଉପରେ ଅବତୋଷ ପ୍ରକାଶ କଲେ ହାଇକୋର୍ଟ



ସେମାନେ ଆଇନର ଆଶ୍ରୟ ନେଇପାରିବେ । ଗତ ଅଗଷ୍ଟ ୨୭ତାରିଖରେ ୨୯୬ ଘୋଷ ପାଇଁ ପରୀକ୍ଷା ହୋଇଥିଲା । ଲିଖିତ ପରୀକ୍ଷାରେ ୧୧୫୫ ୪ଜଣ ପରୀକ୍ଷାର୍ଥୀ କୃତକାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଥିଲେ ।

ଅର୍ଜନା ମାମଲାରେ ଜଡ଼ିତ ତଦନ୍ତ : ଫୋକସରେ ୨କୋଟି ଟଙ୍କାର ବ୍ୟାଙ୍କଜମା



କନକ ବ୍ୟୁରୋ : ବହୁତର୍ତ୍ତ ଅର୍ଜନା ନାଗ ମାମଲାରେ ଜଡ଼ି ତାର ତଦନ୍ତକୁ ଜୋରଦାର କରିଛି । ତେବେ ଫୋକସରେ ରହିଛି କୁଆଡ଼ୁ ଆସିଲା ନଗଦ ୨ କୋଟି ଟଙ୍କା ? ବ୍ୟାଙ୍କକୁ ଯାଇ ଇଡି ଖୋଜିତାତ ଆରମ୍ଭ ବି କରିଛି । ଛାନଭିନ ବେଳେ ପ୍ରବର୍ତ୍ତନ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାଳୟ ଜାଣିବାକୁ ପାଇଥିଲା ଅର୍ଜନା-ଜଗବନ୍ଧୁଙ୍କ ଆକାଉଣ୍ଟରେ ରାଜ୍ୟର ୫ଟି ଅନ୍ୟ ବ୍ୟାଙ୍କ ଆକାଉଣ୍ଟରୁ ନଗଦ ୨ କୋଟିରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଟଙ୍କା ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ ଜମା କରାଯାଇଛି । ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠୁଛି, ଏତେ ଟଙ୍କା ନାଗ-ଚାନ୍ଦ ଦମ୍ପତିଙ୍କ ପାଖକୁ ଆସିଲା କେମିତି ? କିଏ ଏହି ନଗଦ ଟଙ୍କା ଜମା କରିଥିଲା ? କାହା ଜରିଆରେ ଏହି ଟଙ୍କା ଆସିଥିଲା ? ବ୍ୟାଙ୍କ ଆକାଉଣ୍ଟରେ ଆଉ କେତେ ଟଙ୍କା ରହିଛି ? ଅର୍ଜନାଙ୍କ ସହଯୋଗୀ ଖଗେଶ୍ୱରଙ୍କୁ ରିମାଣ୍ଡରେ ନେଇ

ଆୟ ବହିର୍ଭୂତ ସମ୍ପତ୍ତି ଠୁଳ ଅଭିଯୋଗରେ ଭିଜିଲାନ୍ସ ଚଢ଼ାଉ

ଉଦ୍‌ଦଳା ଆରତକୁସୁମସସ ସହକାରୀ ନିର୍ବାହୀ ଯନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ସହ ଜଡ଼ିତ ୮ଟି ସ୍ଥାନରେ ଏକକାଳୀନ ଚଢ଼ାଉ



ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୪/୧୧ : ଆୟ ବହିର୍ଭୂତ ସମ୍ପତ୍ତି ଠୁଳ ଅଭିଯୋଗରେ ମୟୂରଭଂଜ ଜିଲ୍ଲାର ଉଦ୍‌ଦଳା ଆରତକୁସୁମସସ ସହକାରୀ ନିର୍ବାହୀ ଯନ୍ତ୍ରୀ ରବିନାରାୟଣ ପଣ୍ଡାଙ୍କ ଘର ଓ ସରକାରୀ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ସମେତ ୮ଟି ସ୍ଥାନରେ ଭିଜିଲାନ୍ସ ଚଢ଼ାଉ ଜାରି ରହିଛି । ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ୪ଟି ସ୍ଥାନ ସମେତ ଏକକାଳୀନ ୮ଟି ସ୍ଥାନରେ ଚଢ଼ାଉ କରାଯାଇଥିବା ଭିଜିଲାନ୍ସ ସ୍ତରରୁ ଜଣା ପଡ଼ିଛି । ମିଳିଥିବା ସୂଚନା ଅନୁସାରେ ଶ୍ରୀ ପଣ୍ଡାଙ୍କର ଭୁବନେଶ୍ୱରର ଆଇବିଆଇଆରେ ଥିବା ଚିନି ମହଲା କୋଠା ଦୋକାନ, ଖଣ୍ଡଗିରି ସମିତି

ଶିଶୁ ଦିବସରେ ରାଷ୍ଟ୍ରପତିଙ୍କୁ ସାକ୍ଷାତ କଲେ ବିଭିନ୍ନ ସ୍କୁଲର ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୧୪/୧୧ : ଶିଶୁ ଦିବସ ଅବସରରେ ସୋମବାର ଦିନ ବିଭିନ୍ନ ସ୍କୁଲର ଛାତ୍ର ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଭବନ ସାଂସ୍କୃତିକ କେନ୍ଦ୍ର(ଆର୍‌ଡି‌ସି‌ସି)ରେ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଡ୍ରୋପିନ୍ ମୁର୍ମୁଙ୍କ ସହିତ ସାକ୍ଷାତ କରିଛନ୍ତି । ଏହି ଅବସରରେ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି କୁଆଙ୍କୁ ଭାରତର ଭବିଷ୍ୟତର ନିର୍ମାତା ବନାଇ ତାଙ୍କୁ ବଡ଼ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖିବାକୁ ଏବଂ ନୂଆ ଆଡ଼କୁ ଦିଗ୍‌ଶିତ ଭାରତର ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ସେମାନେ କହିଛନ୍ତି ଯେ ଆଜିର ସ୍ୱପ୍ନ କାଲି ସତ ହୋଇପାରେ । ସେ ଛାତ୍ରଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି ସେ ଏ ବିଷୟରେ ଭାବକୁ ଯେ ବଡ଼ ହୋଇ କେଉଁପ୍ରକାର ଭାରତରେ ରହିବା ଦରକାର । ସେ ଛାତ୍ରଙ୍କୁ ପରିଶ୍ରମ ଚିତ୍ତା କରିବା ଦିନା କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ମାର୍ଗରେ ଚାଲିବାର ଆଶ୍ରୟ କରିଛନ୍ତି ଯାହା ଅନ୍ତତଃ ତାଙ୍କୁ ବଡ଼ ସଫଳତା ଆଡ଼କୁ ନେଇଯାଉଛି ।

ଚୋରା ବନ୍ଧୁକରୁ ପୁଲିସ ଉପରକୁ ବର୍ଷିଲା ଗୁଳି : ଏନକାର୍ଡଂରେ ଅପରାଧୀ ଆହତ

ରାଉରକେଲା, ୧୪/୧୧ : (ନି.ପ୍ର) ରାଉରକେଲା ପୁଲିସି ବିଲ୍ଲୀରେ ପୁଲିସି ଉପରକୁ ଗୁଳି ବର୍ଷିଣା, ସେପୁଣି ଚୋରା ବନ୍ଧୁକରୁ ଏକ ସରକାରୀ କମି ଜବରଦଖଲ ଓ ବିବାଦକୁ ନେଇ ଏହି ଅଭିଯୁକ୍ତ ଅଭିତ ଜଣଙ୍କୁ ଗୁଳି କରିବାରୁ ତାର ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଥିଲା, ଯେତେବେଳେ ସେ ଘେଠାକୁ ଫେରାଇ ହୋଇଯାଇଥିଲା । ତେବେ ଅଭିଯୁକ୍ତର ଗରଫ ଦାବି

ଗୌରବ ଦ୍ୱିବେଦୀ ପ୍ରସାର ଭାରତୀୟ ନୂତନ ସିଇଓ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୧୪ ନଭେମ୍ବର (ହି.ସ.)- ପ୍ରସାର ଭାରତୀୟ ବନ୍ଧୁକରୁ ପୁଲିସି ଉପରକୁ ଗୁଳି ଚାଳନା ସମୟରେ ଚର୍ଚ୍ଚାର ବିଷୟ ହୋଇଛି । ସହରକୁ ପୁଟିଦିନ ଚୋରା ଝାଡ଼ଖଣ୍ଡ ବନ୍ଧୁକ ପସିବା ସହ ଏହାର ବେପାର ସୁରୁଖୁରୁ ରେ ଚାଲିଛି । ଗୁଳି ସହ ବନ୍ଧୁକ ୨ରୁ ୫ହଜାର ଭିତରେ ମିଳିଯାଉଥିବାରୁ ଏହାକୁ କେହି ବି ଅପରାଧୀ ଲାଗି

ନିମ୍ନୁକ୍ତି ମିଳିଛି । ଆଗାମୀ ପାଂଚ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେ ଏହି ଦାୟିତ୍ୱରେ ରହିବେ । ଶ୍ରୀ ଦ୍ୱିବେଦୀ ଭାରତୀୟ ପ୍ରଶାସନିକ ସେବା, ୧୯୯୫ ବ୍ୟାଚର ଛତିଶଗଡ଼ କ୍ୟାଡ଼ର ଜଣେ ଅଧିକାରୀ ।

କରି ଗତକାଲି ଝିରିପାଣି ଥାନା ଘେରାଇ ଓ ରାସ୍ତା ଅବରୋଧ ପରେ ପୁଲିସି ଅଭିଯୁକ୍ତକୁ ଖୋଜି ଥିଲା । ବିକଳିତ ରାତିରେ ତାଙ୍କୁ ଜଳବା ଅଂଚଳରେ ଠାବ କରି ଧରିବାକୁ ଯାଉଥିବା ବେଳେ ସେ ପୁଲିସି ଉପରକୁ ମାରାତ୍ମକ ଗୁଳି ଚଳାଇଥିଲା, ଯାଲଗା ଗୁଳିରେ ଅଭିଯୁକ୍ତ ଆହତ ହୋଇଥିଲା । ରାଉରକେଲାରେ ଚୋରା ବନ୍ଧୁକ

କର୍ମ

ମେକ୍‌ଅପ୍ ନେଇଥିବା କର୍ମଜୀବୀ ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ୫ଟି ଟିପ୍ସ



ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତେ ପୁରୁଷ ହୁଅନ୍ତୁ ବା ମହିଳା, ଅର୍ପିତରେ ପୁରୁଷ ଚିନ୍ତା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି। ଅନେକ ମହିଳା ଅର୍ପିତ ଯିବା ବେଳେ ମେକ୍‌ଅପ୍ ନିଅନ୍ତି। ସେମାନଙ୍କର ଧାରଣା ମେକ୍‌ଅପ୍ ନେଲେ ସେମାନେ ସୁନ୍ଦର ଦେଖାଯିବ ବା ସହଜ ଅଧିକ ଧ୍ୟାନ ଆକର୍ଷଣ କରନ୍ତି। ଆଉ ମେକ୍‌ଅପ୍ ନେଲେ ସେମାନଙ୍କ ଆତ୍ମବିଶ୍ଵାସ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ। ତେବେ ବେଳେ ବେଳେ ମେକ୍‌ଅପ୍ ମାତ୍ରରେ ସମସ୍ତ ସେପଟ ହୋଇଗଲେ ତାହା ସେମାନଙ୍କ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟକୁ ବିଶାଳ ଦେଖାଏ। ତେଣୁ ଅର୍ପିତ ଗଲା ବେଳେ ପୁରୁଷ ଚିନ୍ତା ପାଇଁ କେମିତି ମେକ୍‌ଅପ୍ ନେବାକୁ ହେବ, ତାହା ବି ଜାଣିବା ଜରୁରୀ। ତା'ହେଲେ ଆସନ୍ତୁ ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବା।

- କିଛି ମହିଳାଙ୍କର ହେଉଛି ମେକ୍‌ଅପ୍ ବା ଅଧିକ ମେକ୍‌ଅପ୍ ନେବାର ଅଭ୍ୟାସ ଥାଏ। ତେବେ ସେମାନେ ଜାଣନ୍ତି ନାହିଁ ଯେ, ଅଧିକ ମେକ୍‌ଅପ୍ ସେମାନଙ୍କୁ ଅସୁନ୍ଦର କରିଦିଏ। ତେଣୁ ଅର୍ପିତକୁ ଯିବା ବେଳେ ହାଲୁକା ଓ ନ୍ୟାଚୁରାଲ ମେକ୍‌ଅପ୍ ନିଅନ୍ତୁ। ଏହା ଆପଣଙ୍କୁ ସ୍ଵାଚ୍ଛନ୍ଦ ବେଳାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ।
- ମେକ୍‌ଅପ୍ ପାଇଁ ଡାର୍କ ଆଇଲାଇନର, ଡାର୍କ ଶେଡ୍ ଲିପ୍‌ଷ୍ଟିକ୍ ଏବଂ ଡାର୍କ ଆଇ ଶ୍ୟାଡୋ ଲଗାନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଏହା ପରିବର୍ତ୍ତେ ହାଲୁକା ରଙ୍ଗର ଆଇଲାଇନର ଓ ଲିପ୍‌ଷ୍ଟିକ୍ ଲଗାନ୍ତୁ। ଏପରି କରିବା ଦ୍ଵାରା ଆପଣଙ୍କୁ ଏକ ସୁନ୍ଦର ଓ ନ୍ୟାଚୁରାଲ ଲୁକ୍ ମିଳିବ।
- ଯଦି ଅର୍ପିତରେ ଅଧିକ ସମୟ ରହିବାକୁ ପଡୁଛି, ତା'ହେଲେ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କରନ୍ତୁ ମେକ୍‌ଅପ୍ କିଏ କରନ୍ତୁ। ମଝିରେ ମଝିରେ ଚେକ୍‌ଅପ୍ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ସେହିପରି ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ଝିନ୍ଦୁ ଅଧିକ, ତା'ହେଲେ କିଛି କରନ୍ତୁ ଓ ଫେସ୍ ଖୁଣ୍ଟ (ଆପଣ ଯେଉଁ ଖୁଣ୍ଟ ବ୍ୟବହାର କରୁଛନ୍ତି)କୁ ମେକ୍‌ଅପ୍ କିବେ ରଖିବାକୁ ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ।
- ସମସ୍ତଙ୍କଠାରୁ ଭିନ୍ନ ଲାଗିବା ପାଇଁ ହେୟାର ଷ୍ଟାଇଲରେ ମଧ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣନ୍ତୁ।

ନିୟମିତ ସେଞ୍ଚି କଲେ ମିଳିବ ଏହିସବୁ ଫାଇଦା

ସୁନ୍ଦର, ଆକର୍ଷଣୀୟ, ସ୍ଵାର୍ଚ୍ଚ ଓ ପ୍ରଫେସନାଲ ଲୁକ୍ ପାଇଁ ଆଜିକାଲି କ୍ଲିନ୍‌ସେଭ୍ ଚେହେରାକୁ ହିଁ ପସନ୍ଦ କରାଯାଉଛି। ଯେଉଁ ସୁନ୍ଦର ଓ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ କ୍ଲିନ୍‌ସେଭ୍ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି, ସେମାନେ ସପ୍ତାହରେ ୨ ରୁ ୩ ଥର ସେଞ୍ଚି ହୁଅନ୍ତି। ହେଲେ, ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି, ନିୟମିତ ସେଞ୍ଚି କଲେ ପୁରୁଷଙ୍କ ଦୂରାନ୍ତ ଅନେକ ଫାଇଦା ମିଳିଥାଏ। ଆସନ୍ତୁ ସେସବୁ ଫାଇଦା ବିଷୟରେ ଜାଣିବା।



ତେଣୁ ସେଞ୍ଚି ପରେ ପାଚିଲା ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଲଗାଇଲେ, ଚେହେରାର ରୁକ୍ଷ ପତ୍ତ ହୋଇଥାଏ। କାରଣ ପାଚିଲା ଅମୃତଭଣ୍ଡାରେ ଭିଟାମିନ୍-ଏ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ରହିଛି। ଏଥିପାଇଁ ପ୍ରଥମେ କଦା ଅମୃତଭଣ୍ଡାକୁ ସ୍ଵଚ୍ଛ ଆକାରରେ ମୁହଁରେ କିଛି ସମୟ ରଖନ୍ତୁ। ଯଦିକିଛି ପରେ ମୁହଁକୁ ଶୁଖିବା ପାଇଁ କିଛି ସମୟ ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ। ଶୁଖିଗଲେ ମୁହଁକୁ ଉଷ୍ଣ ପାଣିରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏପରି କଲେ, ଚେହେରାର ଦୂରାନ୍ତ ଓ ଚମକଦାୟ ଦେଖାଯିବ।

ଅଣା କ୍ଷୀର- କ୍ଷୀରରେ ଥିବା ଲାକ୍ଟିକ୍ ଏସିଡ୍ ପ୍ରାକୃତିକ ମୃତ୍ୟୁରାଜକର କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ଦୂରାନ୍ତ ଚମକ ଆଣିବା ପାଇଁ ସେଞ୍ଚି କରିବା ପରେ ଏକ ଚୁଲାଇ ଅଣା କ୍ଷୀରରେ କୁଡ଼ାଇ ଚେହେରାରେ ଲଗାନ୍ତୁ। କିଛି ସମୟ ପରେ ଅଣା ପାଣିରେ ମୁହଁ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏପରି କଲେ ସେଞ୍ଚି ପରେ ଦୂରାନ୍ତ କୁଳନକୁ ଆରାମ ମଧ୍ୟ ମିଳିବ।

ଆପଲ ସାଇଡର ଭିନେଗାର- ଆପଲ ସାଇଡର ଭିନେଗାରରେ ଥିବା ଆର୍ବି ଉପ୍‌ସ୍‌କେଟିକ୍ ଗୁଣ ସେଞ୍ଚି ପରେ ଦୂରାନ୍ତ କୁଣ୍ଠେଇ ହେବାକୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ। ଏଥିପାଇଁ ଏକ ପାତ୍ରରେ ଅଳ୍ପ ପାଣିରେ ଆପଲ ସାଇଡର ଭିନେଗାର ମିଶାଇ ଚେହେରାରେ ଲଗାନ୍ତୁ। ଏଭଳି କଲେ ଆପଣଙ୍କୁ ଉନ୍ନତ ଚେହେରା ମୁକ୍ତି ମିଳିବ।

ଡେଇଁ ଚାଉଳ ଉପରେ ମଧ୍ୟ ସେଞ୍ଚି କଲେ କେବଳ ବାଡ଼ି ସଫା ହୁଏ ତା ବୃଦ୍ଧି, ଦୂରାନ୍ତ ଉପର ଭାଗରେ ଜମି ରହିଥିବା ଡେଇଁ ଚାଉଳ ମଧ୍ୟ ସଫା ହୋଇଯାଏ। ଯାହା ଆପଣଙ୍କୁ ଏକ ଫ୍ରେସ୍ ଲୁକ୍ ଦେଇଥାଏ।

ସୁସୁ ଦୂରା: ଏହା ଦୂରାକୁ ବାଡ଼ି ଓ ଡେଇଁ ଚାଉଳ ସଫା କରିବା ସହ ସେଞ୍ଚି ସମୟରେ ଦୂରାକୁ ଏକ ହାଲୁକା ମସାକ ଦେଇଥାଏ।

ଯକ ଦେଖାଯିବେ: ନିୟମିତ ଭାବେ ସେଞ୍ଚି କଲେ ଡେଇଁ ଚାଉଳ ବାହାରିଯାଏ। ଫଳରେ ଦୂରାରେ ମେଲାନିନ୍ ଓ କ୍ୟାରିଟିନ୍ ମାତ୍ରା ବଢ଼ିଥାଏ। ଯାହା ଦ୍ଵାରା ଚିଆରି ହେଉଥିବା ଦୂରା ପୁରୁଣା ଦୂରାକୁ ଅଧିକ ଫ୍ରେସ୍ ଦେଖାଯାଏ ଓ ଏହାକୁ ଅତି ଶୀଘ୍ର ବିକ୍ରୟ ହେବାକୁ ସମୟ ମିଳିଯାଏ।

ପିଏଚ୍ ଲେଭଲ୍ କଣ୍ଟ୍ରୋଲ୍ କରେ: ନିୟମିତ ସେଞ୍ଚି କରିବା ସମୟରେ ଆପଣ ଯେଉଁ ସେଞ୍ଚି କ୍ରିମ୍, ଜେଲ୍, ଅଏଲ୍ ଓ ପ୍ରି-ସେଭ୍ ବ୍ୟବହାର କରୁ ସେଗୁଡ଼ିକ ଆମ ଦୂରାରେ ପିଏଚ୍ ଲେଭଲ୍ କଣ୍ଟ୍ରୋଲ୍ କରିଥାଏ।

ପୂର୍ବ ଲାଗିବ: ନିକଟରେ ହୋଇଥିବା ଏକ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣା ପଡ଼ିଛି ଯେ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳୁ ଉଠି କାମକୁ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ଯେଉଁମାନେ ସେଞ୍ଚି କରିଥାନ୍ତି, ସେମାନେ ଦିନସାରା ବେଶ୍ ପୂର୍ବ ରହିଥାନ୍ତି। ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠୁ ଏମାନେ ଅଧିକ ବ୍ୟବସ୍ଥିତ ଜଗରେ କାମ କରିଥାନ୍ତି।

ସେଞ୍ଚି ପରେ ଏହି ଘଟଣା ଘଟିବ ଦୂରା ନିଅନ୍ତୁ ଦୂରା ଯନ୍ତ୍ର ଅମୃତଭଣ୍ଡା- ସେଞ୍ଚି ପରେ ଚେହେରାର ଦୂରା ରୁକ୍ଷ ହୋଇଯାଏ।



ଲୋ'ରୁତପ୍ରେସର ଥିଲେ କ'ଣ ଖାଇବେ ?



ଲୋ'ରୁତପ୍ରେସର ଏକ ଏଭଳି ସ୍ଥିତି ଯେଉଁଠି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ରକ୍ତଚାପ ସ୍ତର ହଠାତ୍ କମିଯାଏ। ଏହା ସାଧାରଣ କଥା କିନ୍ତୁ ଏହାକୁ ଅଣଦେଖା କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ। ଏହା ବେଳେ ବେଳେ ମାତ୍ରାତ୍ମକ ସାଜିପାରେ। ଲୋ'ରୁତପ୍ରେସର ବା କମ ରକ୍ତଚାପର ଆଉ ଏକ କାରଣ ଆପଣଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ। ବିଶେଷକରି ମତ ଅନୁସାରେ ଆପଣ ଯାହା ସବୁ ଖା'ନ୍ତି, ତାହା ଆପଣଙ୍କ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ, ହୃଦୟ ଏବଂ ରକ୍ତଚାପ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ। ତେଣୁ ରକ୍ତଚାପ ଠିକ୍ ରଖିବା ପାଇଁ ବିଶେଷ ରୂପେ ନିଜ ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଜରୁରୀ।

ତେବେ ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ଲୋ'ରୁତପ୍ରେସର ଥିଲେ କ'ଣ ସବୁ ଖାଇବା ଉଚିତ।

ଅଣା: ଅଣା ଅନେକ ସମସ୍ୟାର ବିକଳ୍ପ, କିନ୍ତୁ ରକ୍ତଚାପ ଥିବା ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ସବୁଠୁ ଭଲ ଆହାର। ଏଥିରେ ଥିବା ଭିଟାମିନ୍ ବି-୧୨ ନାଲି ରକ୍ତ କଣିକା ସୃଷ୍ଟି କରିବାରେ ସହାୟକ ହୁଏ। ଲୋ-ବିପି ଭଳି ସ୍ଥିତିରେ ଭିଟାମିନ୍ ବି-୧୨ ସୁକ୍ଷ୍ମ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ।

ଡାକ୍ତର ଡାକ୍ତରଙ୍କର ସେତେବେଳେ ଆପଣଙ୍କ ରକ୍ତଚାପ କମ ଥିବା ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ସେତେବେଳେ ସଙ୍ଗେସଙ୍ଗେ ଡାକ୍ତର ଡାକ୍ତରୀରେ ଖାଇପାରିବେ। ଏହାଦ୍ଵାରା ଆପଣଙ୍କୁ ଆରାମ ମିଳିପାରିବ। ଏଥିରେ ଫୁଲ୍‌ବୋଲ ନାମକ ଏକ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ଥାଏ, ଯାହା ଶରୀରର ଓଜନ ଏବଂ ଚର୍ବି ସ୍ତରକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ବିପିକୁ କଣ୍ଟ୍ରୋଲ କରିବାରେ ସମର୍ଥ ରଖିଥାଏ।

ଅଳୁ ଲୁସ: ରକ୍ତଚାପ ଚିକିତ୍ସାରେ ଅଳୁ ଲୁସର ପ୍ରୟୋଗ ବେଶ୍ ପ୍ରଚାଳିତ। ଏକ ଅନୁସନ୍ଧାନରୁ ଜଣାପଡିଛି ଯେ କୌଣସି ବି ସ୍ଥିତିରେ ଯଦି ରକ୍ତଚାପ କମ୍ ହୋଇଯାଏ, ତେବେ ଏକ ଗ୍ଲାସ୍ ଅଳୁ ଲୁସ ପିଇଲେ ଶୀଘ୍ର ଆରାମ ମିଳିବ। ଅଳୁ ଲୁସରେ ମିଳୁଥିବା ପୋଟାସିୟମ୍ ରକ୍ତ କଣିକାକୁ ଆରାମ ଦେଇ ରକ୍ତଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରଖିବାରେ ସହାୟକ ହୁଏ।

ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ।

ଚରକ ପଦାର୍ଥ: ରକ୍ତଚାପ ରୋଗୀମାନେ ଯେତେ ସମ୍ଭବ ସେତେ ଚରକ ମୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଚାହା ପାଣି ପିଇବା ଉଚିତ। ଶରୀରରେ ପାଣିର ମାତ୍ରା କମ ହେବା ଫଳରେ ରକ୍ତ ଅଭାବ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ। ତେଣୁ ହାରାହାରିରେ ରହିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରୀ। ତାହାପରେ ଏପରି ରୋଗୀଙ୍କୁ ଦିନସାରା ଅତି କମରେ ଦୁଇ ଲିଟର ପାଣି ପିଇବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତି। ପାଣି ବ୍ୟତୀତ ଆପଣ ଫଳ ରସ, ଲସି, ନଡିଆ ପାଣି, ଅଳୁର ଏବଂ ଚରକ ମଧ୍ୟ ଖାଇପାରିବେ।

ପନିର: ଅପଣଙ୍କୁ ପନିର ଖାଇବା ପସନ୍ଦ ଆଉ କିମ୍ପା ନଥାଇ, ଯଦି ଲୋ'ରୁତପ୍ରେସର ଶିକାର ହୋଇଥାନ୍ତି ତେବେ ଏହା ଖାଇବା ଦ୍ଵାରା ଆପଣଙ୍କୁ ବହୁତ କିଛି ସାହାଯ୍ୟ ମିଳିବ। ଲୋ' ବିପିର ସମସ୍ୟା ଥିଲେ ତାହାପରେ ମଧ୍ୟ ଲୋ'ରୁତ ପନିର ଖାଇବା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥା'ନ୍ତି।

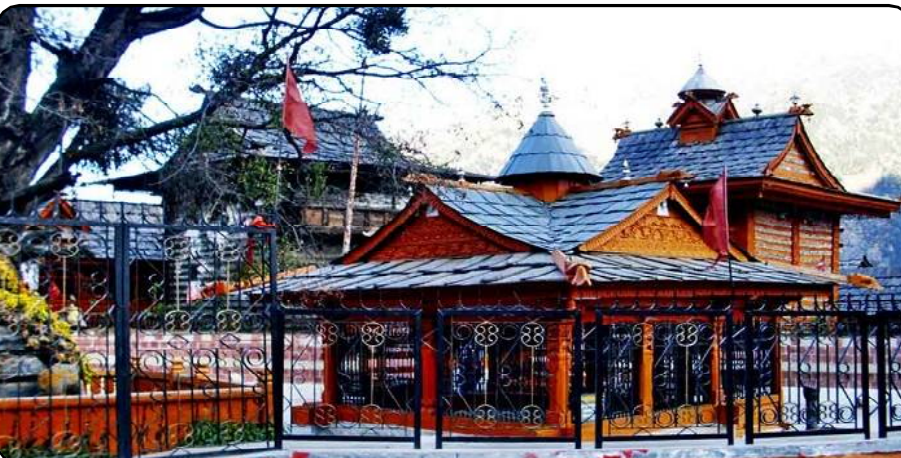
ଚିନି ମୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ: ଲୋ'ରୁତ ପ୍ରେସର ଥିବା ରୋଗୀ ଚିନି ମୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ କିମ୍ପା କୋଲୁ ଟ୍ରିକ୍ ସେବନ କରିବା ଉଚିତ। ଯଦି ହଠାତ୍ ରକ୍ତଚାପ କମି ଯାଉଛି ତେବେ ସେହି ସମୟରେ ଏଭଳି କିଛି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦ୍ଵାରା ଆରାମ ମିଳିଥାଏ। ଆପଣ ଚାହିଁଲେ କେମିତି ମୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଚାହା ଚା' କିମ୍ପା କମି

ଏପରି ମନ୍ଦିର: ଏକ ସଙ୍ଗେ ଦେବୀ ଦର୍ଶନ କରିପାରିବେନି ସାମା ସ୍ତ୍ରୀ



ବିବାହ ପରେ ସାମା ସ୍ତ୍ରୀ ୭ ଜନ୍ମ ପାଇଁ ପରଶୁର ଚୋରାଯାନ୍ତି। ପୁଣ୍ୟସ୍ଥଳ, ଭଲମନ୍ଦିର, ଘାତ ପ୍ରତିଘାତ ଯାହା ବି ଆସିଲେ, ଏକ ସଙ୍ଗେ ତାହାର ମୁକାବିଲା କରିଥାନ୍ତି। ସାମା ସ୍ତ୍ରୀ ଏକ ସଙ୍ଗେ ମନ୍ଦିର ଗଲେ, ସେମାନଙ୍କ ବୈବାହିକ ଜୀବନ, ପାରिवାରିକ ଜୀବନ ସୁଖମୟ ହୋଇଥାଏ। ବିଭିନ୍ନ ମାଙ୍ଗଳିକ କାର୍ଯ୍ୟ, ଦେବାଦେବୀଙ୍କ ପୂଜା ଏକ ସଙ୍ଗେ ୨ ଜଣ ନକଲେ ଉକ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ସଫଳ ହୁଏ ନାହିଁ ବୋଲି ବିଶ୍ଵାସ ରହିଛି। କିନ୍ତୁ ଆଜି ଆମେ ଆପଣଙ୍କୁ ଏପରି ମନ୍ଦିର ବିଷୟରେ କହିବାକୁ ଯାଉଛୁ, ଯେଉଁଠାରେ ଦେବୀଙ୍କ ଦର୍ଶନ ଏକ ସଙ୍ଗେ କରି ପାରିବେନି ସାମାସ୍ତ୍ରୀ। ଭୁଲରେ ବି ଏପରି କଲେ ଏଥିଲାଗି ସେମାନଙ୍କୁ ଭୋଗିବାକୁ ପଡ଼ିବ ଦଣ୍ଡ, ସମ୍ପର୍କରେ ଦେଖାଯିବ ଫାଟ। ଭାରତରେ ଏପରି ବହୁ ମନ୍ଦିର ଅଛି ଯାହାର ପରମ୍ପରା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭିନ୍ନ। କେଉଁଆଡେ ମନ୍ଦିରରେ ପ୍ରବେଶ ନିଷିଦ୍ଧ ତ କେଉଁଠି ପୁରୁଷଙ୍କ ପ୍ରବେଶ ମନା। କିନ୍ତୁ ଆଜି ଏପରି ଏକ ମନ୍ଦିର

ରହିଛି। ଅଧିକ ଭଗବାନ ଶିବ ନିଜ ୨ ପୁତ୍ର ଗଣେଶ ଓ କାର୍ତ୍ତିକଙ୍କୁ ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡ ପୂର୍ବ ଆସିବାକୁ କହିଲେ। କାର୍ତ୍ତିକ ନିଜ ବାହନ ଉପରେ ବସି ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡ ବୁଲିବାକୁ ଚାଲିଗଲେ। କିନ୍ତୁ ଗଣେଶ ସେଠାରୁ ଗଲେ ନାହିଁ। ସେ ନିଜ ପିତାମାତାଙ୍କ ଚାରିପାଖରେ ବୁଲି ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡ ଭ୍ରମଣ କରିବେଲେ ବୋଲି କହିଲେ। କିନ୍ତୁ କାର୍ତ୍ତିକ ଯେବେ ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡ ବୁଲିବ ଆସିଲେ, ସେ ଦେଖିଲେ ଗଣେଶଙ୍କ ବିବାହ ହୋଇ ଯାଉଛି। ଏହାଦେଖି ସେ ବ୍ରୋଧାନ୍ୱିତ



ବିଷୟରେ ଆପଣଙ୍କୁ କହିବୁ, ପ୍ରତିମାର ଦର୍ଶନ କରନ୍ତି, ତେବେ ସେମାନଙ୍କୁ ଏହାର ଦଣ୍ଡ ଭୋଗିବାକୁ ପଡେ ବୋଲି ବିଶ୍ଵାସ ରହିଛି। ଏହି ମନ୍ଦିର ଶ୍ରୀୟ କୋଟି ମାତାଙ୍କ ମନ୍ଦିର ନାମରେ ପରିଚିତ। ଏହା ପୂର୍ବ ହିମାଳୟରେ ଏକ ପ୍ରସିଦ୍ଧ ମନ୍ଦିର ଅଟେ। ଏହି ମନ୍ଦିର ଭିତରକୁ ଏକ ସଙ୍ଗେ ଯିବାକୁ ଦମ୍ପତିଙ୍କ ଉପରେ ନାହିଁ କଟକଣା। ହେଲେ ମାତାଙ୍କ ଦର୍ଶନ କରିବାକୁ ଅଲଗା ଅଲଗା ଯିବା ନିୟମ ଏଠାରେ ପ୍ରଚଳିତ। ଏହା ପଛରେ ଏକ ଲୋକକଥା

ହୋଇଗଲେ। ପ୍ରତିଶୋଧପରାୟଣ ହୋଇ ବିବାହ ନ କରିବାକୁ ସକଳ ନେଲେ। କାର୍ତ୍ତିକଙ୍କ ଏହି ସକଳକୁ କିନ୍ତୁ ସହଜେ ଗ୍ରହଣ କରି ପାରିଲେନି ତାଙ୍କ ମାତା ପାର୍ବତୀ। ଫଳରେ ତାଙ୍କ ମୁହଁରୁ ବାହାରିଗଲା ଅଭିଶାପ। କହିଲେ ଯେଉଁ ଦମ୍ପତି ଏକ ସଙ୍ଗେ ଏହି ମନ୍ଦିରରେ ଦର୍ଶନ କରିବେ ସେ ପରଶୁରୁ ଅଲଗା ହୋଇଯିବେ। ସେବେଠାରୁ କୌଣସି ଦମ୍ପତି ଏକ ସଙ୍ଗେ ଏଠାରେ ପୂଜା କରନ୍ତି ନାହିଁ।

ବର୍ଗର ଏବେ ଅସ୍ଵାସ୍ତ୍ୟକର

ଫାଷ୍ଟଫୁଡ୍ କେବେ ବି ସ୍ଵାସ୍ତ୍ୟ ପାଇଁ ହିତକର ନୁହେଁ। ଏହା ସର୍ବିର୍ବ ଜାଣନ୍ତି। ତଥାପି ମଧ୍ୟ ଏହାର ସ୍ଵାଦ ଅନେକଙ୍କୁ ନିଜ ଆଡ଼କୁ ଆକର୍ଷଣ କରିଥାଏ। ନିକଟରେ ହୋଇଥିବା ଏକ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି, ଗତ ୩୦ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ସ୍ଵାସ୍ତ୍ୟ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଘାତକ ହୋଇଯାଇଛି। ଏହି ଗବେଷଣା ଆମେରିକାର ବୋଷନ୍ ସୁନିଭର୍ସିଟିର ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ କରିଥିଲେ। ଏଥିରେ ୧୯୮୬ ରୁ ୨୦୧୬ ମଧ୍ୟରେ ଆମେରିକାର ପ୍ରସିଦ୍ଧ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ଚେନରେ ମିଳୁଥିବା ଖାଦ୍ୟର ଉତ୍ପାଦନା କରାଯାଇଥିଲା। ନିଷ୍ପତ୍ତି ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉନ୍ନତ ଥିଲା। ବର୍ଗର, ପିଜା ଏବଂ ବାଓମିନ୍ ଭଳି ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍‌ରେ ଲୁଣର ମାତ୍ରା ବେଶ୍ କିଛି ମାତ୍ରାରେ ବଢ଼ିଛି। ୧୯୮୬ରେ ଯେଉଁଠି ୨୭.୮ ପ୍ରତିଶତ ଲୁଣର ବ୍ୟବହାର ହେଉଥିଲା ୨୦୧୬ରେ ତାହା ୪.୬ ପ୍ରତିଶତ ବୃଦ୍ଧି ପାଇ ୪୧.୬ ପ୍ରତିଶତ ହୋଇଛି। ଏହାର ଆକାର ଏବଂ କ୍ୟାଲୋରୀ କାଉଣ୍ଟ ମଧ୍ୟ ୨୪ ପ୍ରତିଶତ ବୃଦ୍ଧିପାଇଛି। ଅର୍ଥାତ୍ ପ୍ରତି ୧୦୦ ବର୍ଗରେ ୧୩ଗ୍ରାମ ବଢ଼ିଛି। ଫ୍ରେଞ୍ଚ ଫ୍ରାଇଜ୍ ଏବଂ ଟିପ୍ ଭଳି ସାଉର୍ ଟିପ୍ ଭାବେ ସେବନ କରାଯାଉଥିବା ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍‌ରେ ଲୁଣ ୧୦୦ ପ୍ରତିଶତ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଛି। ଏହା ଦୈନିକ ଆବଶ୍ୟକତାରୁ ୧୧.୬ ପ୍ରତିଶତ ଅଧିକ ଏହାର କ୍ୟାଲୋରୀ କାଉଣ୍ଟ ୨୪ ପ୍ରତିଶତ ବଢ଼ିଛି। ଏପିରିରେ ଗବେଷଣା କେବଳ ଆମେରିକାର ଫାଷ୍ଟଫୁଡ୍‌କୁ ନେଇ ହୋଇଥିଲା। ଆମେରିକାରେ ଏବେ ୪୦ ପ୍ରତିଶତ ଲୋକ ମୋଟାପଣର ଶିକାର।



ବଢ଼ିଛି। ଏପିରିରେ ଗବେଷଣା କେବଳ ଆମେରିକାର ଫାଷ୍ଟଫୁଡ୍‌କୁ ନେଇ ହୋଇଥିଲା। ଆମେରିକାରେ ଏବେ ୪୦ ପ୍ରତିଶତ ଲୋକ ମୋଟାପଣର ଶିକାର।

ରାଗକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବେ କିପରି

ମନସ୍ତତ୍ତ୍ଵ ବିଦ୍ ମତରେ ରାଗ ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଆଣିବା ଏତେ ସହଜ କଥା ନୁହେଁ। ପରିସ୍ଥିତି ହିଁ ଅନେକ ସମୟରେ ବିବାଦ ଉତ୍ପାଦନା କାରଣରୁ ମନରେ ରାଗ ଆସିଥାଏ। ରାଗିଲେ ଆମ ଶରୀରର ରକ୍ତଚାପ ବଢ଼ିବା ସହ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଶାରୀରିକ ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟ ଉତ୍ପନ୍ନିଥାଏ। ରାଗିଲେ ସାମ୍ନା ଲୋକର କିଛି ଅସୁବିଧା ହୋଇଥାଏ, ବନ୍ଦ ନିକର ହିଁ କ୍ଷତି ହୋଇଥାଏ। ଏକଥାକୁ ଲୋକଟି ନିଜେ ବୁଝିଯିବା ଦରକାର। ଯଦି କାହା ସହ ବଚସା ହେଉଛି, ସେ କଥାକୁ ଅଧିକ ନବକ୍ତାଉ ସ୍ଥାନ ପରିତ୍ୟାଗ କରି

ଅନ୍ୟତ୍ର ଯାନ୍ତୁ। ଏହା ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଭଲ ହୋଇଥାଏ। ରାଗକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ, ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ୫-୧୦ ମିନିଟ୍ ଧ୍ୟାନ ଓ ପ୍ରାଣାୟାମ କରିବା ଉଚିତ। ଏପରି କଲେ ନିଜ ଧ୍ୟାନ ବଢ଼ିବା ସହ ସକାରାତ୍ମକ ଶକ୍ତି ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ। ପ୍ରତ୍ୟେକ ସମୟରେ ଧ୍ୟାନ ବଢ଼ିବା ଏକ ସଙ୍ଗେ ଧ୍ୟାନ ବଢ଼ିବା ପଦ୍ଧତି ଅବା ସଙ୍ଗୀତ ଶୁଣିବାରେ କାଟନ୍ତୁ।

