

# ଧ୍ୱନି ପ୍ରତିଧ୍ୱନି

The Dhvani Pratidhwani

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

ଯା ଦେବା ସର୍ବଭୃତେଷୁ.....

ବାରମ୍ବାର ୨୦ ଡିସେମ୍ବର ୨୦୨୩ ମୁଦ୍ରା ଟ. ୨.୦୦ ପଛା ୩ ପୃଷ୍ଠା ବାଣ୍ୟ-ଆଠ Baleswar WEDNESDAY 20 DECEMBER 2023  
Vol.No. 34 No. 333 Price :Rs.2.00 ( 8 pages) R.N.I. Registered No. 52528/91 Postal Registered No. Balasore (Odisha)/005/2019

ଅପରାଧ ଶୁଭେଚ୍ଛା ସହ...

# ସାଗରିକା

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

## ଦେଶର ଇତିହାସରେ ପ୍ରଥମ: ରେକର୍ଡ ନିଲମନ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୧୯/୧୨ : ବିଶ୍ୱଖ୍ୟ ଥାନାଦର୍ଶୀ ଅଭିଯୋଗରେ ଉଚ୍ଚ ମହାଦଳା କ୍ରମେ ଉଚ୍ଚ ମହାଦଳା କ୍ରମେ ୪୫ ଜଣ ସାଂସଦଙ୍କୁ ନିଲମନ କରାଯାଇଛି । ଭାରତର ଇତିହାସରେ ପ୍ରଥମଥର ପାଇଁ ସଂସଦକୁ ଏବେ ସଂଖ୍ୟାକ୍ରମେ ନିଲମନ ହେବା ପ୍ରଥମ ଘଟଣା । ଏହି ନିଲମନ ପରେ ବିଜେପି ଏବେ ଉଚ୍ଚ ମହାଦଳା କ୍ରମେ ନିକର ସଂଖ୍ୟାକୁ ଆହୁରି ମଜବୁତ କରି ନେଇଛି । ସେହିପରି ବିଜେପି ସହ ଲକ୍ଷ୍ମଣଙ୍କୁ ନିଲମନ ପରେ ୧୦୧ ଜଣ ସଂସଦଙ୍କୁ ନିଲମନ କରାଯାଇଛି । ସଂସଦଙ୍କୁ ନିଲମନ ହୋଇଥିବା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ମଧ୍ୟମ ଶ୍ରେଣୀର ଶାସନ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ବିଭାଗୀୟ ମନ୍ତ୍ରୀ ଉପରେ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ପଢ଼ିବା ପାଇଁ ସଂସଦକୁ ନିଲମନ କରାଯାଇଛି ।



ଦେଖିବାକୁ ପଡ଼ିଛି । ସଂସଦରେ ହୋଇଥିବା ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ଉପରେ ଆଲୋଚନା ପାଇଁ ନାହିଁ । ବିରୋଧୀ ନାମାବାଜୀ କରିବାକୁ ସେମାନଙ୍କ ବିରୋଧରେ ଏପରି କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଛି । ସଂସଦକୁ ନିଲମନ ହୋଇଥିବା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ମଧ୍ୟମ ଶ୍ରେଣୀର ଶାସନ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ବିଭାଗୀୟ ମନ୍ତ୍ରୀ ଉପରେ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ପଢ଼ିବା ପାଇଁ ସଂସଦକୁ ନିଲମନ କରାଯାଇଛି ।

ଦିନାମ୍ଭର, ପୁସ୍ତିକା ପ୍ରକାଶ, ଚିନ୍ତା ଯାଦବ ଓ ଫାଉଣ୍ଡେସନ୍ ଆକାଉଣ୍ଟ ଉପରେ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ପଢ଼ିବା ପାଇଁ ସଂସଦକୁ ନିଲମନ କରାଯାଇଛି ।

ସଂସଦରେ ହୋଇଥିବା ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ଉପରେ ଆଲୋଚନା ପାଇଁ ନାହିଁ । ବିରୋଧୀ ନାମାବାଜୀ କରିବାକୁ ସେମାନଙ୍କ ବିରୋଧରେ ଏପରି କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଛି । ସଂସଦକୁ ନିଲମନ ହୋଇଥିବା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ମଧ୍ୟମ ଶ୍ରେଣୀର ଶାସନ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ବିଭାଗୀୟ ମନ୍ତ୍ରୀ ଉପରେ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ପଢ଼ିବା ପାଇଁ ସଂସଦକୁ ନିଲମନ କରାଯାଇଛି ।

ସଂସଦରେ ହୋଇଥିବା ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ଉପରେ ଆଲୋଚନା ପାଇଁ ନାହିଁ । ବିରୋଧୀ ନାମାବାଜୀ କରିବାକୁ ସେମାନଙ୍କ ବିରୋଧରେ ଏପରି କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଛି । ସଂସଦକୁ ନିଲମନ ହୋଇଥିବା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ମଧ୍ୟମ ଶ୍ରେଣୀର ଶାସନ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ବିଭାଗୀୟ ମନ୍ତ୍ରୀ ଉପରେ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ପଢ଼ିବା ପାଇଁ ସଂସଦକୁ ନିଲମନ କରାଯାଇଛି ।

ସଂସଦରେ ହୋଇଥିବା ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ଉପରେ ଆଲୋଚନା ପାଇଁ ନାହିଁ । ବିରୋଧୀ ନାମାବାଜୀ କରିବାକୁ ସେମାନଙ୍କ ବିରୋଧରେ ଏପରି କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଛି । ସଂସଦକୁ ନିଲମନ ହୋଇଥିବା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ମଧ୍ୟମ ଶ୍ରେଣୀର ଶାସନ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ବିଭାଗୀୟ ମନ୍ତ୍ରୀ ଉପରେ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ପଢ଼ିବା ପାଇଁ ସଂସଦକୁ ନିଲମନ କରାଯାଇଛି ।

ରହିଛି । ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବିଜେପିର ସମର୍ଥନ କରୁଥିବା ଆନ୍ତ ପ୍ରଦେଶର ଖୁଲ୍‌ସା ଆଇଡିଆ, ଓଡ଼ିଶାର ବିଜେଡିର ସାଂସଦମାନେ ଅଛନ୍ତି । ଇଣ୍ଡିଆ ମେଣ୍ଟର ୧୪୧ ଜଣ ସାଂସଦଙ୍କୁ ନିଲମନ କରାଯାଇଛି । ଲୋକସଭାରେ ଇଣ୍ଡିଆ ମେଣ୍ଟର ୧୪୨ ଜଣ ସାଂସଦ ଥିବା ବେଳେ ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ୯୫ ଜଣ ନିଲମନ ହୋଇ ସାରିଛନ୍ତି । ସେହିପରି ରାଜ୍ୟସଭାରେ ଥିବା ୧୦୧ ଜଣ ସାଂସଦଙ୍କୁ ନିଲମନ କରାଯାଇଛି । ୧୯୮୯ରେ ବିଶ୍ୱଖ୍ୟ ଥାନାଦର୍ଶୀ ପାଇଁ ଲୋକସଭାକୁ ସର୍ବାଧିକ ୬୩୩ ଜଣ ସାଂସଦଙ୍କୁ ନିଲମନ କରାଯାଇଥିଲା । ପୂର୍ବତନ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଇନ୍ଦିରା ଗାନ୍ଧିଙ୍କୁ ହତ୍ୟାକ୍ଷେପରେ ଲାଗିଥିବା ଦିବ୍ୟସିଂହ ସାମଲଙ୍କୁ ନିଲମନ କରାଯାଇଛି ।

## ବୁଝାବୁଝାକୁ ରିମାଣ୍ଡରେ ନେଲା ଏସପିଏଫ: ଖୋଲିବ ଆତଙ୍କୀ ପେଡ଼ି

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୯ / ୧୨ (ନି.ପ୍ର) : ଚିତ୍ତ ଚକ୍ର ନିର୍ବାଚନ ଆତଙ୍କୀଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ବିକଳ ପୃଷ୍ଠା ଦର୍ଶାଏ । ଖୋଲିବ ଶତ୍ରୁପକ୍ଷ ପାକିସ୍ତାନର ଅଭିଯୋଗ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିବା ଚର୍ଚ୍ଚା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି । ସାମାଜିକ ଆବିଷ୍କୃତ ହୋଇଛି । ସଂସଦରୁ ନିଲମନ ହେବା ପରେ ବିଭାଗୀୟ ମନ୍ତ୍ରୀ ଉପରେ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ପଢ଼ିବା ପାଇଁ ସଂସଦକୁ ନିଲମନ କରାଯାଇଛି ।



ବିନିଆ ରିମାଣ୍ଡରେ ଆସିଛି ବୁଝାବୁଝା । ଭୁବନେଶ୍ୱର ସାମାଜିକ ଆବିଷ୍କୃତ ହୋଇଛି । ସଂସଦରୁ ନିଲମନ ହେବା ପରେ ବିଭାଗୀୟ ମନ୍ତ୍ରୀ ଉପରେ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ପଢ଼ିବା ପାଇଁ ସଂସଦକୁ ନିଲମନ କରାଯାଇଛି ।

ସଂସଦ । ଏଭଳି ସମ୍ବନ୍ଧରେ ପ୍ରଶ୍ନ ହେଉଥିବା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ବିଭାଗୀୟ ମନ୍ତ୍ରୀ ଉପରେ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ପଢ଼ିବା ପାଇଁ ସଂସଦକୁ ନିଲମନ କରାଯାଇଛି । ସଂସଦରୁ ନିଲମନ ହେବା ପରେ ବିଭାଗୀୟ ମନ୍ତ୍ରୀ ଉପରେ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ପଢ଼ିବା ପାଇଁ ସଂସଦକୁ ନିଲମନ କରାଯାଇଛି ।

## ବାଘ ଚମଡ଼ା ବିକିବାକୁ କରୁଥିଲେ ତିଲ୍: ପଶ୍ଚିମବଙ୍ଗରେ ଧରାପଡ଼ିଲେ ୩ ଓଡ଼ିଆ ଯୁବକ

ପଶ୍ଚିମବଙ୍ଗ, ୧୯ / ୧୨ : ଓଡ଼ିଶାରୁ ବାଘ ଚମଡ଼ା ବିକି କରିବାକୁ କରୁଥିଲେ ତିଲ୍ । କିନ୍ତୁ ତିଲ୍ ଫାଇନାଲ୍ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ମାଡ଼ି ଦିଆଯାଇଛି । ବାଘ ଚମଡ଼ା ବିକି ଅଭିଯୋଗରେ ଏହି ୩ ଓଡ଼ିଆ ଯୁବକ ହାତୀ ହୋଇଥିବା ଦେଖାଯାଇଛି । ବିଭାଗୀୟ ମନ୍ତ୍ରୀ ଉପରେ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ପଢ଼ିବା ପାଇଁ ସଂସଦକୁ ନିଲମନ କରାଯାଇଛି ।



ବିଭାଗୀୟ ମନ୍ତ୍ରୀ ଉପରେ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ପଢ଼ିବା ପାଇଁ ସଂସଦକୁ ନିଲମନ କରାଯାଇଛି । ସଂସଦରୁ ନିଲମନ ହେବା ପରେ ବିଭାଗୀୟ ମନ୍ତ୍ରୀ ଉପରେ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ପଢ଼ିବା ପାଇଁ ସଂସଦକୁ ନିଲମନ କରାଯାଇଛି ।

## ଦେବଗଡ଼ରୁ ଅପହୃତ ଶିଶୁକନ୍ୟା

ସୁନ୍ଦରଗଡ଼ରୁ ଉଦ୍ଧାର  
ଦେବଗଡ଼, ୧୯/୧୨ (ନି.ପ୍ର): ଗତକାଳ ଦେବଗଡ଼ରୁ ଅପହୃତ ହୋଇଥିବା ୬ ବର୍ଷର ଶିଶୁକନ୍ୟା ସୁନ୍ଦରଗଡ଼କୁ ଉଦ୍ଧାର ହୋଇଛି । ସୁନ୍ଦରଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲାର ବଡ଼ ଗାଁ ରାଣା କଡ଼ରୁ ସୁନ୍ଦରଗଡ଼ ଲୋକେ ଆଜି ସକାଳେ ଉଦ୍ଧାର କରିଛନ୍ତି । ଏହା ପରେ ସେମାନେ ଘରକୁ ଫେରିବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବା ପାଇଁ ସୁନ୍ଦରଗଡ଼ ବାହାରିଛନ୍ତି ।

## ରାତି ଅଧରେ କାର୍ କ୍ଷାଡ଼ି ଚମଟ ମାରିଲେ ଗଞ୍ଜେଇ ମାଫିଆ

କୋରାପୁଟ, ୧୯/୧୨ (ନି.ପ୍ର): ରାତି ଅଧରେ କାର୍ କାନ୍ଦେ ଗଞ୍ଜେଇ ତାଳାଣ କରୁଥିଲେ । ହେଲେ ପାଟ୍ଟୋଲିଂ କରୁଥିବା ପୁଲିସ୍ ହାତରେ ପଡ଼ିଯାଇଥିଲେ । ପୁଲିସ୍ ହାତରେ ଧରା ପଡ଼ିଯିବା ଭୟରେ ଅନ୍ଧକାର ରାତିରେ ଗାଡ଼ି କ୍ଷାଡ଼ି ଚମଟ ମାରିଲେ ଗଞ୍ଜେଇ ମାଫିଆ । ଏପରି ଅଭିଯୋଗ କୋରାପୁଟ ଜିଲ୍ଲା ଲମ୍ବାପୁଟ ଅଞ୍ଚଳରୁ ଆସିଛି । ସେମାନଙ୍କୁ ରାତିରେ ମାଲ୍ ହଠାତ୍ ଧରାଯାଇଛି ।

ପୁଲିସ୍ ପାଟ୍ଟୋଲିଂ କରୁଥିଲା । ଠିକ୍ ସେହି ସମୟରେ ପଟ୍ଟୋଲିଂ ଆଠପ୍ରଦେଶୀ ସୀମାରେ ଗୋଟିଏ କାର ଦୁର୍ଘଟଣାରେ ପଡ଼ିଗଲା । ଏହା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ପୁଲିସ୍ କାରକୁ ଅଟକାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିଥିଲା । ମାତ୍ର କାରଟି ଅଟକିନଥିଲା । ପୁଲିସ୍ କାରକୁ ଧକ୍କା କରିଥିଲା । ଗଞ୍ଜେଇ ମାଫିଆମାନେ କାରକୁ ନିକଟସ୍ଥ ଖେମୁଣ୍ଡ ଗୁଡ଼ା ଗାଁ ପାଖରେ କାର କ୍ଷାଡ଼ି ଫେରାଇ ଦେଇଛନ୍ତି । ପୁଲିସ୍ କାର ଧକ୍କା କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିଥିଲା ।

ପୁଲିସ୍ ପାଟ୍ଟୋଲିଂ କରୁଥିଲା । ଠିକ୍ ସେହି ସମୟରେ ପଟ୍ଟୋଲିଂ ଆଠପ୍ରଦେଶୀ ସୀମାରେ ଗୋଟିଏ କାର ଦୁର୍ଘଟଣାରେ ପଡ଼ିଗଲା । ଏହା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ପୁଲିସ୍ କାରକୁ ଅଟକାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିଥିଲା । ମାତ୍ର କାରଟି ଅଟକିନଥିଲା । ପୁଲିସ୍ କାରକୁ ଧକ୍କା କରିଥିଲା । ଗଞ୍ଜେଇ ମାଫିଆମାନେ କାରକୁ ନିକଟସ୍ଥ ଖେମୁଣ୍ଡ ଗୁଡ଼ା ଗାଁ ପାଖରେ କାର କ୍ଷାଡ଼ି ଫେରାଇ ଦେଇଛନ୍ତି । ପୁଲିସ୍ କାର ଧକ୍କା କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିଥିଲା ।



ଯାହା କାରକୁ ଗଞ୍ଜେଇ ଦାହାରିଥିଲା । ଯାହାର ଅନାମାନିକ ଗୁଣ୍ଠ ଲକ୍ଷଣ ଥିବା ହେବା ବୋଲି ପୁଲିସ୍ ଅନୁମାନ କରୁଛି ।

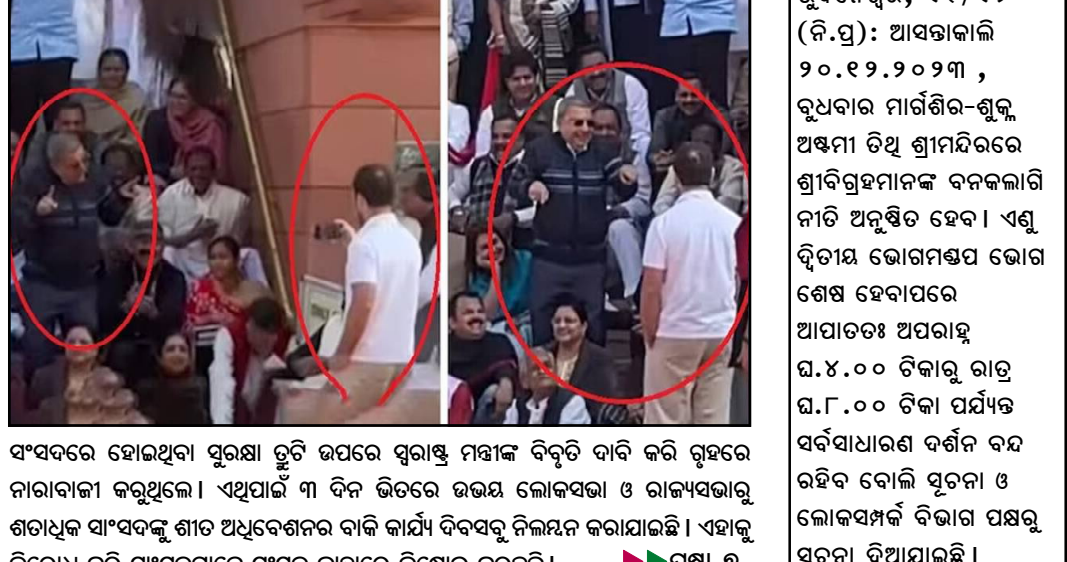
## ଭିଜିଲାନୁ ପଞ୍ଚାରେ ଆରଥାଇ ଓ ପିଅନ

ଲମ୍ବାପୁଟ, ୧୯/୧୨ (ନି.ପ୍ର): ଲାଞ୍ଜ ନେଇ ଧରାପଡ଼ିଲେ ଆରଥାଇ ଓ ପିଅନ । କମିଟି ହଟ୍ ପାଇଁ ଲାଞ୍ଜ ନେବାବେଳେ ଧରାପଡ଼ିଲେ । କୋରାପୁଟ ଜିଲ୍ଲା ଲମ୍ବାପୁଟରେ କମିଟି ହଟ୍ ପାଇଁ ଲାଞ୍ଜ ନେବାବେଳେ ମାଡ଼ି ଦିଆଯାଇଛି । କୋରାପୁଟ ଜିଲ୍ଲା ଲମ୍ବାପୁଟରେ କମିଟି ହଟ୍ ପାଇଁ ଲାଞ୍ଜ ନେବାବେଳେ ମାଡ଼ି ଦିଆଯାଇଛି ।

ଆରଥାଇ ବିକ୍ରୟ କୁମାର ବାବୁ । ଅଭିଯୋଗ ହେବା ପରେ ମଜବୁତ ଭିଜିଲାନୁ ହାତରେ ଧରାପଡ଼ିଲେ । ଏହି ମାମଲାରେ ପିଅନ ରହିତ ପାଟ୍ଟୋଲିଂ ଅଟକ ରଖି ପଚାରି ଉଡ଼ାଇ ଜାରି ରଖିଛି । ସେପତେ ସମ୍ବଲପୁରରେ ଭିଜିଲାନୁ ଚଢ଼ାଇ ଦିଆଯାଇଛି । ଏପରିଏକ କେଳେକାରୀ ମାମଲାରେ ବିଭାଗୀୟ ମନ୍ତ୍ରୀ ଉପରେ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ପଢ଼ିବା ପାଇଁ ସଂସଦକୁ ନିଲମନ କରାଯାଇଛି ।

## ବିକ୍ଷୋଭ ବେଳେ ନକଲ କରୁଥିବା ସାଂସଦଙ୍କ ଉପରେ ଅସନ୍ଦେହ ଝାଡ଼ିଲେ ରାଜ୍ୟସଭା ଅଧକ୍ଷ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୧୯/୧୨ : ରାଜ୍ୟସଭା ଅଧକ୍ଷ ଜଗନ୍ନାଥ ଧନଖଟ ଆଜି ତାଙ୍କ ନକଲ କରୁଥିବା ବିନିର୍ବାଚିତ ସାଂସଦଙ୍କୁ ବିକ୍ଷୋଭ କରୁଥିବା ଉପରେ ଚାଡ଼ି ଅସନ୍ଦେହ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି । ଗୃହରେ ବିଶ୍ୱଖ୍ୟ ଥାନାଦର୍ଶୀ ପ୍ରଦର୍ଶନ ପାଇଁ ଉଚ୍ଚ ମହାଦଳା କ୍ରମେ ଉଚ୍ଚ ମହାଦଳା କ୍ରମେ ୪୫ ଜଣ ସାଂସଦଙ୍କୁ ନିଲମନ କରାଯାଇଛି । ଏହା ବିରୋଧରେ ବିରୋଧୀ ଦଳର ସାଂସଦମାନେ ବିକ୍ଷୋଭ କରୁଛନ୍ତି । ଆଜି ବିକ୍ଷୋଭ ସମୟରେ କଲ୍ୟାଣ ବାନାର୍ଜୀ ରାଜ୍ୟସଭା ଅଧକ୍ଷ ଧନଖଟଙ୍କ ନକଲ କରିଥିଲେ । ଏହାକୁ କଂଗ୍ରେସ ସାଂସଦ ରାହୁଲ ଗାନ୍ଧି ମଧ୍ୟ ରେକର୍ଡ କରିଥିଲେ । କଲ୍ୟାଣ ମିମିକ୍ରି କରୁଥିବା ବେଳେ ସମସ୍ତେ ତାହାଙ୍କୁ କିଛି ହସିବାରେ ମଧ୍ୟ ଲାଗିଥିଲେ । ଏହାର ଭିତି ଓ ଭାବରାଜୀ ହେବା ପରେ ରାଜ୍ୟସଭା ଅଧକ୍ଷ ଧନଖଟ ଗୃହରେ ଚାଡ଼ି ଅସନ୍ଦେହ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି । ସେ କହିଛନ୍ତି, “ଜଣେ ସାଂସଦ ଥିବା ପରିହାସ କରିବେ ଓ ଆଉ ଜଣେ ସାଂସଦ ଏହାକୁ ରେକର୍ଡ କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଲଜ୍ଜାନକ, ହାସ୍ୟାସ୍ପଦ ଓ ଅଗ୍ରହଣୀୟ ।” ବିରୋଧୀ ସାଂସଦମାନେ



ସଂସଦରେ ହୋଇଥିବା ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ଉପରେ ଆଲୋଚନା ପାଇଁ ସଂସଦକୁ ନିଲମନ କରାଯାଇଛି । ସଂସଦରୁ ନିଲମନ ହେବା ପରେ ବିଭାଗୀୟ ମନ୍ତ୍ରୀ ଉପରେ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ପଢ଼ିବା ପାଇଁ ସଂସଦକୁ ନିଲମନ କରାଯାଇଛି ।

## ପୁଣି ଡରାଇଲାଣି କରୋନା: ଜରୁରୀ ବୈଠକ ଭାଜିଲେ କେନ୍ଦ୍ର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମନ୍ତ୍ରୀ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୧୯/୧୨ : ପୁଣି ଅଧିକ ଡରାଇଲାଣି କରୋନା । କରୋନାକୁ ମହାମାରୀ ଚାଳିକାରୁ ହଟାଇ ଦିଆଯାଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ପୁଣି ବିଭିନ୍ନ ଦିଗରୁ ବିଭୀତ ହେବା ପାଇଁ ବିଭାଗୀୟ ମନ୍ତ୍ରୀ ଉପରେ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ପଢ଼ିବା ପାଇଁ ସଂସଦକୁ ନିଲମନ କରାଯାଇଛି ।



ସତର୍କ ରହିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛି । ବିଶେଷ କରି ଆଗକୁ ଖ୍ରୀଷ୍ଟମାସ ଏବଂ ଡିସେମ୍ବର ମାସରୁ ଆୟୁର୍ବିଦ୍ୟା ଉପରେ ସମୀକ୍ଷା କରିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଛି । ଏଥିସହ ଜିଲ୍ଲାସ୍ତରରେ ରକ୍ତସଂଖ୍ୟା ଲାଭକ୍ଷମ କରାଯାଇ ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ଅଞ୍ଚଳରୁ ବିଭାଗୀୟ ମନ୍ତ୍ରୀ ଉପରେ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ପଢ଼ିବା ପାଇଁ ସଂସଦକୁ ନିଲମନ କରାଯାଇଛି ।

ରଖିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛି କେନ୍ଦ୍ର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ଭୁପେନ୍ଦ୍ର ପଟ୍ଟେଲ । ସେହିପରି ଜିଲ୍ଲାସ୍ତରରେ କୋଭିଡ ପରୀକ୍ଷା ସହ ଜଞ୍ଜ-ରକ୍ତ ଚେଷ୍ଟା ଏବଂ ପଞ୍ଜିଡିଏ ସାମାଜିକ କ୍ରିମିନ୍ ସିକ୍ସ-୧ ପାଇଁ ପଠାଇବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଯାଇଛି । ପ୍ରକାଶ ଆଇ କି, କିଛି ଦିନ ହେବ କେରଳରେ ମୃତ୍ୟୁ ସହ କୋଭିଡ

ମାମଲା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି । ରାଜ୍ୟରେ ବିଭିନ୍ନ ହୋଇଥିବା ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ଉପରେ ଆଲୋଚନା ପାଇଁ ସଂସଦକୁ ନିଲମନ କରାଯାଇଛି । ସଂସଦରୁ ନିଲମନ ହେବା ପରେ ବିଭାଗୀୟ ମନ୍ତ୍ରୀ ଉପରେ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ପଢ଼ିବା ପାଇଁ ସଂସଦକୁ ନିଲମନ କରାଯାଇଛି ।

## ଐତିହ୍ୟ କ୍ୟାବିନେଟ୍ ନିଷ୍ପତ୍ତି : ଫେବୃୟାରୀରେ ହେବ ପ୍ରଥମ ବିଶ୍ୱ ଓଡ଼ିଆ ଭାଷା ସମ୍ମିଳନୀ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୯ / ୧୨ (ନି.ପ୍ର) : ଆସନ୍ତାବର୍ଷ ଫେବୃୟାରୀ ମାସରେ ପ୍ରଥମ ବିଶ୍ୱ ଓଡ଼ିଆ ଭାଷା ସମ୍ମିଳନୀର ଆୟୋଜନ ହେବ । ଏଥିପାଇଁ ଆଜି ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କ ଅଧକ୍ଷତାରେ ରାଜ୍ୟ ଐତିହ୍ୟ କ୍ୟାବିନେଟ୍ ବୈଠକରେ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନିଆଯାଇଛି । ଏହି ନିଷ୍ପତ୍ତି ସମ୍ପର୍କରେ ପ୍ରକାଶ ଦେଇ ରାଜ୍ୟ ଓଡ଼ିଆ ଭାଷା ସମ୍ମିଳନୀର ଆୟୋଜନ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତାବକୁ ଅନୁମୋଦନ ମିଳିଛି । ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ଅଧିକ ସୂଚନା ଦେଇ ମୁଖ୍ୟ ସଚିବ ପ୍ରତାପ କୁମାର ଜେନା ଓ ସଂସ୍କୃତି



ବିଶ୍ୱ ଓଡ଼ିଆ ଭାଷା ସମ୍ମିଳନୀର ଆୟୋଜନ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତାବକୁ ଅନୁମୋଦନ ମିଳିଛି । ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ଅଧିକ ସୂଚନା ଦେଇ ମୁଖ୍ୟ ସଚିବ ପ୍ରତାପ କୁମାର ଜେନା ଓ ସଂସ୍କୃତି



## ତୁମ ପାଇଁ ଅଲିଭ୍ ଅଏଲ୍

- ଗାଧୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଦେହରେ ଭଲଭାବେ ଅଲିଭ୍ ଅଏଲ୍ ମସାଜ କରିଦିଅନ୍ତୁ। ଏହାଦ୍ୱାରା ତୁମ ଚିତ୍କଣ ଏବଂ ସୁନ୍ଦର ରହିବ। ଆପଣ ଚାହିଁଲେ ବାଥଟବରେ ୪-୫ଟାମିନିଟ୍ ଅଲିଭ୍ ଅଏଲ୍ ପକାଇ ଗାଧୋଇ ପାରିବେ।

- ଅଲିଭ୍ ଅଏଲ୍ ଭଲ ବଡ଼ିଲାସନ ଭଳି କାମ କରିଥାଏ। ଏହା ତୁମକୁ ଶୁଷ୍କ ହେବାକୁ ଦୂରରେ ରଖିବା ସହ ମୁଲାଇମ କରିଥାଏ।

- ତୁମର ମେକଅପ ଛଡ଼ାଇବା ଲାଗି ଅଲିଭ୍ ଅଏଲ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ। ଅନ୍ୟ ମେକଅପ ରିମୁଭର ତୁମ୍ଭଙ୍କ ଚାହୁଁଥିବା ଅଲିଭ୍ ଅଏଲ୍ ଦ୍ୱାରା ଭଲଭାବେ ମେକଅପ ଛଡ଼ାଇବା ସହ ତୁମକୁ ସଫୁ ମଧ୍ୟ କରିଥାଏ।

- କେଶ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଅଲିଭ୍ ଅଏଲ୍ ବେଶ୍ ଉପକାରୀ। ତୁମ ଚାମଚ ଅଲିଭ୍ ଅଏଲ୍ରେ ଏକ ଚାମଚ ଲେମ୍ବୁ ରସ ଏବଂ ଗୋଟିଏ କଞ୍ଚାଅଣା ନେଇ ଏକ ପେଷ୍ଟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ। ଏହାକୁ କେଶର ମୂଳକୁ ଅପ୍ରଭାଗ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭଲ ଭାବେ ଲଗାଇ ୨୦ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ। ବର୍ତ୍ତମାନ ଶାଖୁ କରି କଣ୍ଠିଶନର ଲଗାନ୍ତୁ।

- ତୁମର ରଜ ସମୟ ଏବଂ ଚମକପ୍ରସ୍ତ କରିବା ଲାଗି ଅଲିଭ୍ ଅଏଲ୍ ବେଶ୍ ଲାଭଦାୟକ। ଏକ ଚାମଚ ଅଲିଭ୍ ଅଏଲ୍ ସହ ଗୋଟିଏ କଞ୍ଚା ଅଣା କେଶର ଏବଂ ଏକ ଛୋଟ ଚାମଚ ଲେମ୍ବୁ

ଅଲିଭ୍ ଅଏଲ୍ରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଭିଟାମିନ, ମିନେରାଲ୍, ମାଟ୍ରିକ୍ସାଲ୍ ଫ୍ୟାଟି ଏସିଡ୍, ଆଣ୍ଟି ଏଜିଂ ଟନ୍ନିଂ ଆଣ୍ଟି ଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଭର୍ସି ରହିଛି, ଯାହାକି ତୁମ ପାଇଁ ଦେଶ ଉପକାରୀ। ଜାଣି ରଖନ୍ତୁ ଏହାର ବ୍ୟବହାର ସମ୍ପର୍କରେ...



ରସ ମିଶାଇ ଏକ ମିଶ୍ରଣ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ। ମୁହଁକୁ ଭଲଭାବେ ଧୋଇ ପୋଛି ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହି ମିଶ୍ରଣକୁ ଲଗାଇ ୫-୧୦ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରଖିବା ପରେ ପ୍ରଥମେ ନଖ ଉତ୍ତୁମ ପାଣିରେ ଏବଂ ପରେ ଅଣା ପାଣିରେ ମୁହଁ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ।

- ରାତିରେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଅଳ୍ପ ଅଲିଭ୍ ଅଏଲ୍ ନେଇ ଆଖି ଚାରିପାଖରେ ମସାଜ କରନ୍ତୁ।

## ମାନସିକ ଶାନ୍ତି ଲାଗି...

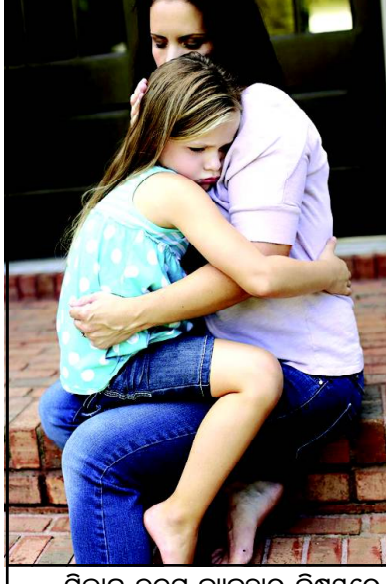
- ନିଜର ଚିନ୍ତାଧାରାକୁ ସବୁବେଳେ ସକାରାତ୍ମକ ରଖନ୍ତୁ। କାରଣ ଆପଣଙ୍କ ଚିନ୍ତାଧାରା ହିଁ ବାସ୍ତବ ରୂପ ନେଇଥାଏ। ଚିନ୍ତାଧାରା ନକାରାତ୍ମକ ହେଲେ କାର୍ଯ୍ୟ ମଧ୍ୟ ନକାରାତ୍ମକ ହୋଇଥାଏ।

- ଆଜି ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ସହ କିଛି ଦି ଭୁଲ ହୋଇଛି, ତେବେ ନିରାଶ ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ। ପ୍ରତ୍ୟେକ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଏକାଗ୍ରତା ଓ ସଚ୍ଚୋଟ ମନୋଭାବ ସହ କରନ୍ତୁ।

- ଗୋଟିଏ ମୁହୂର୍ତ୍ତ ଖରାପ ଥିଲା, ମାନେ ନୁହେଁ ଯେ ସବୁବେଳେ ପାଇଁ ସେହି ଖରାପ ସମୟ ଲାଗି ରହିଥିବ। ତେଣୁ ଏ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରି ସମସ୍ତ ଦିନଟିକୁ ନଷ୍ଟ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ।

## ଇସାରାରେ ଚାଲିବ କମ୍ପ୍ୟୁଟର

ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ଏକ ନୂଆ ଟେକ୍ନୋଲୋଜି ବିକାଶରେ ଲାଗିଛନ୍ତି, ଯାହା ସାହାଯ୍ୟରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭାବଭଙ୍ଗୀ, ଶାରୀରିକ ଗତିବିଧି ଓ ମୁହୂର୍ତ୍ତ ଭାବକୁ କମ୍ପ୍ୟୁଟର ରୁଟିଫାଇର ଏବଂ ସେହି ଅନୁସାରେ କାମ କରିବ। ମାଉସରେ କ୍ଲିକ୍ କରିବା, ଟାଇପ କରିବା, ତଥ୍ୟ ଖୋଜିବା ଓ କିଛି ସଫ୍ଟୱେର ସହ କମ୍ପ୍ୟୁଟର ବ୍ୟବହାର ଏବେବି ସୀମିତ। ହସିବା, ରାଗିବା, ଉଜ୍ଜିତ, ଚିନ୍ତୁତ, କଣ୍ଠସ୍ୱର ମାଧ୍ୟମରେ ମଣିଷ ଯେମିତି ପରସ୍ପର ସହ ଭାବର ଆଦାନ ପ୍ରଦାନ କରେ ତ ସେଗାୟୋଗ ରଖେ, ତାକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ଏକ ଟେକ୍ନୋଲୋଜି ବିକାଶ ଦିଗରେ ଗବେଷକମାନେ ଉଦ୍ୟମ କରୁଛନ୍ତି।



- ପିଲାକୁ ଉତ୍ତମ ବ୍ୟବହାର ବିଷୟରେ ଶିକ୍ଷା ଦେବା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରଥମେ ନିଜର ବ୍ୟବହାର ଠିକ୍ ରଖନ୍ତୁ। ଗୁରୁଜନଙ୍କୁ ସମ୍ମାନ ଦେବାକୁ ପିଲାଙ୍କୁ କୁହନ୍ତୁ।

- ନିଜର ବ୍ୟବହାର କିପରି ସବୁବେଳେ ମାର୍ଜିତ ହେବ ସେ ନେଇ ପ୍ରଥମେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏ ବିଷୟରେ ପିଲାଙ୍କୁ ଶିଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କର



## ପିଲାଙ୍କୁ ଶିଖାନ୍ତୁ ଉତ୍ତମର ବ୍ୟବହାର

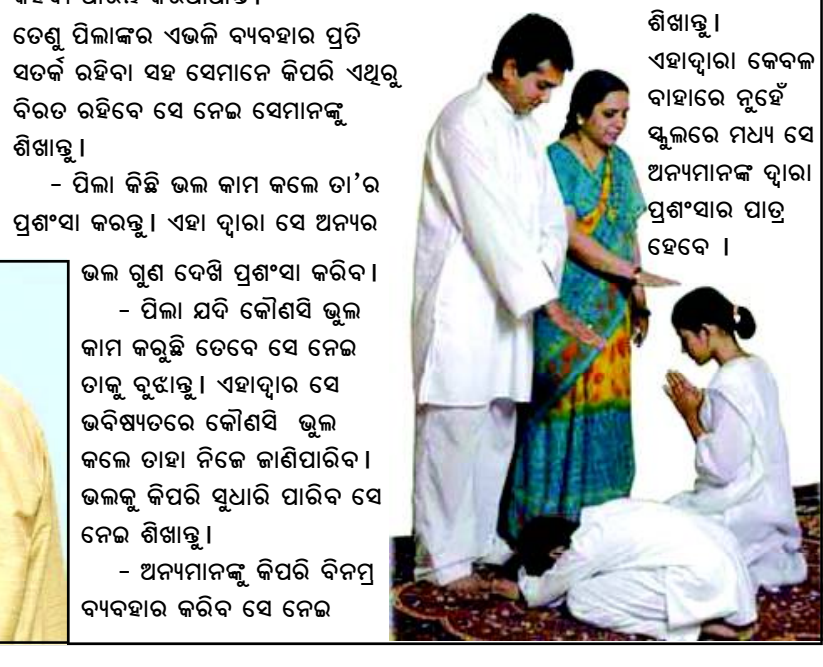
ପିଲାଙ୍କୁ ଉତ୍ତମ ବ୍ୟବହାର ଶିଖାଇବା ଅଭିଭାବକଙ୍କର ପ୍ରଥମ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ। ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ଜାଣନ୍ତୁ କିଛି ଟିପ୍ପଣୀ।

ଆଚାର ବ୍ୟବହାରରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିଥାଏ।

- ବେଳେବେଳେ ପିଲାଙ୍କୁ ଶାସନ କଲାବେଳେ ଅଭିଭାବକମାନେ ଅତ୍ୟଧିକ ରାଗି ଯାଆନ୍ତି। ଏହି ସମୟରେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଆମେ ବଡ଼ ପାଟିରେ ଚାରିବୁ କରିଥାଉ। ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ପିଲାମାନେ ଠିକ୍ ସେହିଭଳି କହିବା ଆରମ୍ଭ କରିଥାଆନ୍ତି।

ତେଣୁ ପିଲାଙ୍କର ଏଭଳି ବ୍ୟବହାର ପ୍ରତି ସତର୍କ ରହିବା ସହ ସେମାନେ କିପରି ଏଥିରୁ ବିରତ ରହିବେ ସେ ନେଇ ସେମାନଙ୍କୁ ଶିଖାନ୍ତୁ।

- ପିଲା କିଛି ଭଲ କାମ କଲେ ତା'ର ପ୍ରଶଂସା କରନ୍ତୁ। ଏହା ଦ୍ୱାରା ସେ ଅନ୍ୟର



ଭଲ ଗୁଣ ଦେଖି ପ୍ରଶଂସା କରିବ।

- ପିଲା ଯଦି କୌଣସି ଭୁଲ କାମ କରୁଛି ତେବେ ସେ ନେଇ ତାକୁ କୁହନ୍ତୁ। ଏହାଦ୍ୱାରା ସେ ଭବିଷ୍ୟତରେ କୌଣସି ଭୁଲ କଲେ ତାହା ନିଜେ ଜାଣିପାରିବ। ଭଲକୁ କିପରି ସୁଧାରି ପାରିବ ସେ ନେଇ ଶିଖାନ୍ତୁ।

- ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ କିପରି ବିନମ୍ର ବ୍ୟବହାର କରିବ ସେ ନେଇ

## ଜାଣନ୍ତୁ କି ?



- ଅର୍ଦ୍ଧସତରଂ ନିଜ କାମ ପ୍ରତି ଅଧିକ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ। କାମ କରିବା ସମୟରେ ମୋବାଇଲ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଯଦି ସେପରି କିଛି ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ତେବେ ସୀମିତ ସମୟ ପାଇଁ କଥା ହୁଅନ୍ତୁ।

- ଅର୍ଦ୍ଧସତରଂ କେତେକ ଜରୁରୀ କାମ ମିଟିଂ, ଆପସଂକେଷ, ପ୍ରେଜେଣ୍ଟେସନ ପ୍ରତି ସଜାଗ ରୁହନ୍ତୁ। ସେହି ଅନୁସାରେ ନିଜକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ସହ ଚାଲିଯିବ ଫିକ୍ସ କରନ୍ତୁ।

- ଅର୍ଦ୍ଧସତରଂ କାମ କଲାବେଳେ ଚିନ୍ତାଗ୍ରସ୍ତ ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ। କାରଣ ଏହାର

ଅନେକ ମହିଳାଙ୍କୁ ଘର ହେଉ କି ଅର୍ଦ୍ଧସତରଂ କାମ ତୁଲାଇବାକୁ ପଡ଼େ। ତେଣୁ ଏନେଇ ନିଜକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରଖିବା ନିହାତି ଜରୁରୀ। ହେଲେ ଏହ ସମୟରେ ଆପଣ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଟିପ୍ପଣୀ ଆପଣେଇ ପାରିବେ...

କରନ୍ତୁ। ଏଥିରୁ ଆପଣ କାମରେ କରୁଥିବା ଭୁଲଭଙ୍ଗୀକୁ ସୁଧାରି ପାରିବେ।

ନିଜ କାମ କରିବାକୁ ଯଦି କିଛି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଯୋଜନା କରିଛନ୍ତି ତେବେ ତାହାକୁ ଅନ୍ୟକୁ ନକହିବା ଭଲ।

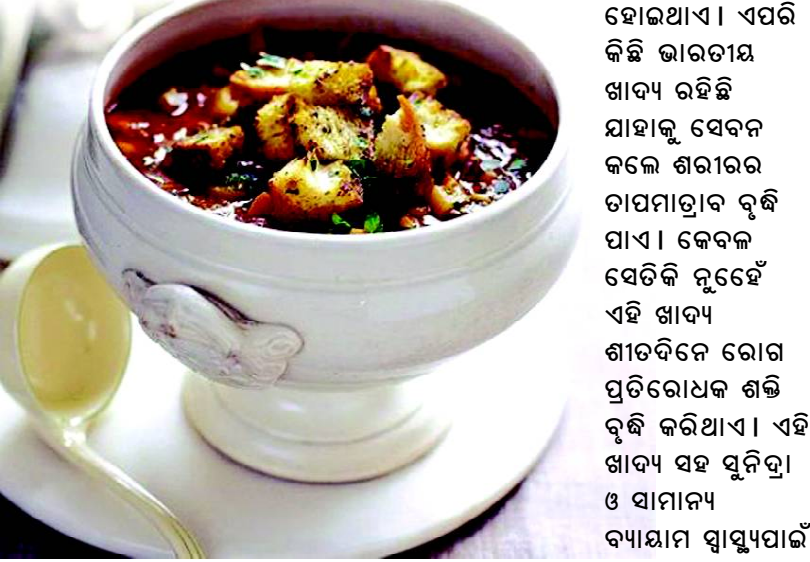
## ସାମ୍ବ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଦୂରକାରୀ ସର୍ବାଙ୍ଗସନ

କିପରି କରିବେ:

- ଆସନ ଉପରେ ଦୁଇ ଗୋଡ଼ୁକୁ ଯୋଡ଼ି ସିଧା ଶୋଇ ରୁହନ୍ତୁ।
- ଦୁଇ ଗୋଡ଼ୁକୁ ୯୦ ଡିଗ୍ରୀ ଉଚ୍ଚତାରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଉଠାନ୍ତୁ। ଏହି ସମୟରେ ଦୁଇ ହାତର ପାପୁଲି ଭୂଇଁକୁ ଲଗାଇ ରଖିବେ।
- ଏହା ପରେ ଦୁଇ ହାତ ସାହାଯ୍ୟରେ ଅଣ୍ଟାର ଦୁଇ ପାଖକୁ ଉପରକୁ ଉଠାନ୍ତୁ। ଏପରି ଉଠାଇବେ ଗୋଡ଼ୁ ଦୁଇଟି ଯେପରି ସିଧା ଓ ସ୍ଥିର ରୁହେ।
- ଦୁଇ ଆଖିର ନଜର ପାଦର ରୁକ୍ତ ଆକ୍ରମିତରେ ରଖିବେ। ଏହି ଆସନରେ ଦୁଇଟି ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରୁହନ୍ତୁ।
- କିଛି ସମୟ ପରେ ପ୍ରଥମେ ଧୀରେ ଆଗ ଦୁଇ ଗୋଡ଼ୁକୁ ଆଖି ପାଖକୁ ଭାଙ୍ଗି ତଳକୁ ଖସାନ୍ତୁ ଓ ପରେ ପୁରା ଶରୀରକୁ ଖସାଇ ପୂର୍ବ ପରି ସିଧା ଶୋଇ ରୁହନ୍ତୁ। ଏହି ଆସନ କଲେ ଭଲ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା, ହଜମ ଏବଂ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ଉତ୍ତମ ରୂପେହୁଏ।
- ଆଇନଏଡ଼ ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୁଏ।
- କେଶ ଝଡ଼ିବା ଓ ଅସମୟରେ କେଶ ଧଳା ହେବା ସମସ୍ୟାରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଆଣେ।
- ପ୍ରତିଦିନ ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ଓଜନ ଅଧିକ କିମ୍ବା କମ୍ ଥିଲେ ଏଥିରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଆଣେ ଏବଂ ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଏ।

ସର୍ବାଙ୍ଗସନ ଏପରି ଗୋଟିଏ ଆସନ ଯାହାର ବହୁ ସାମ୍ବ୍ୟଗତ ଉପକାରୀତା ରହିଛି। ଏହି ଆସନରେ ପୁରା ଶରୀର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ହୋଇଯାଏ।

## ଝିଣ୍ଟର ଫୁଡ୍



ଶୀତଦିନେ ଅଣ୍ଡା ପରିବେଶ ଆମକୁ ଭଲ ଲାଗିଥାଏ ସତ କିନ୍ତୁ ଭାରତ ପରି ଗ୍ରୀଷ୍ମ ପ୍ରାନ୍ତ ଦେଶରେ ହଠାତ୍ ଋତୁ ପରିବର୍ତ୍ତନରେ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ସଂକ୍ରମଣ ହୋଇଥାଏ। ଶୀତଦିନେ ସାଧାରଣତଃ ଅଣ୍ଡା ଓ କାଣ ଅଧିକ

ଭୂତାଣୁ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଏ। ସବୁଜ ଚା' ଓ କାମୋଲି ଚା-ସବୁଜ ଚା' ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ଖୁବ୍ ଲାଭପ୍ରଦ। ଏଥିରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଆଣ୍ଟି ଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ରହିଛି। ଏହା ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ। ଶରୀରକୁ ଫୁର୍ତ୍ତ ଯୋଗାଏ। ଚର୍ମକୁ ସୁସ୍ୱଚ୍ଛ ଓ ସୁନ୍ଦର ରଖିବା ପାଇଁ ଏହା ବେଶ୍ ଉପଯୋଗୀ।

ଛତୁ- ଫୁଲୁ ଭୂତାଣୁକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବାରେ ଛତୁ ବେଶ୍ ଉପଯୋଗୀ। ଏହା ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ। ଶରୀରରେ ଶ୍ୱେତ ରକ୍ତ କଣିକା ବୃଦ୍ଧିରେ ଏହା ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ।

ରସୁଣ-ରସୁଣର ଅନେକ ଉପକାରଣ ରହିଛି। ହୃଦୟ ପାଇଁ ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଲାଭପ୍ରଦ। ଶରୀରରେ ବ୍ୟାଡ଼୍ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ ହ୍ରାସ କରିବାରେ ଏହା ବେଶ୍ ଉପଯୋଗୀ। ଶରୀରକୁ ଏହା ସ୍ୱଚ୍ଛ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ। ଅଣ୍ଡା କାଣରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ରସୁଣକୁ ଖାଦ୍ୟରେ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଏ। ଏହା ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଅଣ୍ଡା

## କେତେ ଉପକାରୀ ଗାଜର ମସିଷର ଆୟତନ ବୃଦ୍ଧି କରେ ଏରୋବିକ୍

ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଯଦି ନିୟମିତ ଖାଦ୍ୟ ଚାଲିକାରେ ଗାଜର ସାମିଲ କରନ୍ତି ତେବେ ତାହା ସେମାନଙ୍କର କୋଷ୍ଠକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିଥାଏ।

- ଗାଜରରେ ଭିଟାମିନ 'ଏ' ଭରି ରହିଛି। ଏହାକୁ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଚର୍ମକ୍ଷୟରୋଗ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଅନେକାଂଶରେ କମି ଥାଏ।

- ଶରୀର ଭିତରେ ସଂକ୍ରମଣ (ଇନଫେକସନ)କୁ ପ୍ରତିହତ କରିବାରେ ଗାଜର ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ।

- ଗାଜରର ଅଳ୍ପ ଏକ ଉପକାରୀ ଗୁଣ ରହିଛି। ସଦ୍ୟତମ ଗବେଷଣାକୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ହୃଦରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଏକ ଉପକାରୀ ଖାଦ୍ୟ।

- ବୟସ୍କ ବଢ଼ିବା ସହ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ଶରୀର ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ। ଏହି ସମୟରେ ଶରୀର ଭିତରେ କୋଷ୍ଠ (ସେଲ) ସୃଷ୍ଟିକରି ନଷ୍ଟ ହେବା ଆରମ୍ଭ କରିଥାଆନ୍ତି। କିନ୍ତୁ



# ଛାଡ଼ପତ୍ର ଦରକାର : ହୃଦ୍‌ସ୍ପନ୍ଦରେ ଯାଆନ୍ତୁ

କୁହାଯାଏ ସ୍ଵାମୀ ସ୍ଵୀର ସଂପର୍କ ସ୍ଵର୍ଗରେ ସ୍ଥିର ହୁଏ । ମାତ୍ର ଏହି ସଂପର୍କକୁ ଅତୁଳ ରଖିବା ପାଇଁ ବିଚାରପତିମାନେ ପୃଥକରେ ଭଗବାନଙ୍କ ରୂପ ନେଉଛନ୍ତି । ଏହା ସାଧାରଣ କଥା ଯେ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ସଂସ୍କୃତିର ପ୍ରଭାବ ଏବଂ ସହନଶୀଳତାର ଅଭାବ ଯୋଗୁଁ ଛାଡ଼ପତ୍ର ମାମଲା କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଛି । ଏହାକୁ ଦେଖି ବିଚାରପତିମାନେ ସାଧାରଣ ଏବଂ ଛୋଟ ଛୋଟ କାରଣରୁ ବିବାହ ବିଚ୍ଛେଦ ରୋକିବା ନିମନ୍ତେ ବ୍ୟତିକ୍ରମିତ ମାମଲା ମଧ୍ୟରେ ମଧ୍ୟସ୍ଥି ଭୂମିକା ନେବା ଆରମ୍ଭ କଲେଣି ।

ନିଜ କଠୋର ନିର୍ଣ୍ଣୟ ପାଇଁ ଖ୍ୟାତ ବିଚାରପତିମାନେ ପାରମ୍ପରିକ ମାମଲାରେ ହୃଦୟ ପରିବର୍ତ୍ତନର ଭୂମିକାକୁ ବିଶ୍ଵାସ କରୁଛନ୍ତି । ଭାଙ୍ଗିବାକୁ ଯାଉଥିବା ବିବାହକୁ କଡ଼ା ନିଷ୍ଠୁରି ଦ୍ଵାରା ଶେଷ ନ କରି ଛାଡ଼ପତ୍ର ପାଇଁ ଉଚ୍ଚକ ଦମ୍ଭିମାନଙ୍କୁ ଏ ସଂପର୍କରେ ଆଉ ଥରେ ଚିନ୍ତା କରିବାପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦେଉଛନ୍ତି । ଏ ସଂପର୍କରେ ବିଚାରପତିମାନଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଯଦି ଛାଡ଼ପତ୍ର ଚାହୁଁଛନ୍ତି ତାହେଲେ ହୃଦ୍‌ସ୍ପନ୍ଦରେ ଯାଆନ୍ତୁ । ସବୁଠୁ କଡ଼ କଥା ଅବାଲତର ଏହି ପରାମର୍ଶ ସକାରାତ୍ମକ ଫଳ ମଧ୍ୟ ଦେଉଛି । ସ୍ଵାମୀ ସ୍ଵୀ ଏକାଠି କିଛି ଦିନ କାଟିବା ପରେ ନିଜ ସଂପର୍କ ନେଇ ଆଉ ଥରେ ଚିନ୍ତା କରୁଛନ୍ତି, କେତେ ପରିବାର ଭାଙ୍ଗିବାକୁ ବଞ୍ଚିଯାଇଛି । ଏ ସଂପର୍କରେ ପ୍ରତିଭା ନାମ୍ନା ଜଣେ ମହିଳା କୁହନ୍ତି ମୁଁ ଗତବର୍ଷର ଦୈଷାୟିକତା ଯାତ୍ରାକୁ କେବଳ ଭୁଲିଯାଉଛି ନାହିଁ । ସେ ଏବଂ ତାଙ୍କର ସ୍ଵାମୀ ଗତ ବର୍ଷ ଛାଡ଼ପତ୍ର ପାଇଁ ଅବାଲତରେ

ଚାହୁଁଥିଲେ ସେ ସେକ୍ସରେ କୌଣସି ନୂତନ ଶୈଳୀ କାଣ୍ଡି ନାହିଁ । ଏକ ବହୁରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ କଂପାନୀରେ କାର୍ଯ୍ୟରତ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ପତ୍ନୀଙ୍କୁ ଏଥିପାଇଁ ଛାଡ଼ିବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ ଯେ ସେ ତାଙ୍କୁ କମ୍ପାନୀର ପାର୍ଟି ମଦ୍ୟପାନ କରିବାକୁ ମନା କରୁଥିଲେ । ଜଣେ ଅଧ୍ୟାପିକା ତାଙ୍କ ସ୍ଵାମୀ ବିକଳର ରାତି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରେ ରହିବାକୁ ମକଦ୍ଦମାର ବିଶେଷଜ୍ଞ ଓକିଲ ସୁନୀଲ ଖାନ୍ନା କହିଛନ୍ତି ଯେ ଲୋକମାନେ ବହୁ ସାଧାରଣ କାରଣରୁ ଛାଡ଼ପତ୍ର ପାଇଁ ଆବେଦନ କରନ୍ତି । ଆଗରୁ ଛାଡ଼ପତ୍ର ମୁଖ୍ୟତଃ ଶାରୀରିକ ଏବଂ ମାନସିକ ଉତ୍ପାତନ ଯୋଗୁଁ ହେଉଥିଲା । ମାତ୍ର ଏବେ ସଂପର୍କରେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣତା ନ ଆସିବା, ପରସ୍ପର ସହ ଖାପ ଖୁଆଇ ଚଳି ନ ପାରିବା



ନେଇ ସମେହ କରି ଛାଡ଼ପତ୍ର ପାଇଁ ଆବେଦନ କରିଥିଲେ । ଏ ସଂପର୍କରେ ଦିଲ୍ଲୀର ଜଣେ ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ବିଚାରପତି କହିଛନ୍ତି ଯେ ଯେଉଁ ସବୁ ମାମଲାରେ ତୀବ୍ର ମତଭେଦ ନାହିଁ, କୁରତା କିମ୍ବା ଯତ୍ନ ନାହିଁ ସେଠାରେ କାଉନସେଲିଂ ଓ ମଧ୍ୟସ୍ଥିତା ଦ୍ଵାରା ସଂପର୍କକୁ ସୁଧାରି ହୁଏ । ତେବେ ଏଥିପାଇଁ ସବୁଠାରୁ ଭଲ ଉପାୟ କ'ଣ ? ବିଚାରପତିମାନେ କୁହନ୍ତି ଏହିପରି ଛୋଟ ଛୋଟ ମତଭେଦକୁ ନେଇ ଛାଡ଼ପତ୍ର ପାଇଁ ଆବେଦନ କରୁଥିବା ଦମ୍ଭିକ ସଂପର୍କରେ ସୁଧାର ଆଣିବା ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କୁ କିଛି ଦିନ ଏକ୍ସିଆ ବୁଲିବାକୁ ପଠାଇବା ସବୁଠାରୁ ଭଲ ଉପାୟ । ଏହାକୁ ସେମାନେ ସେକେଣ୍ଡ ହନିମୁନ୍ ବୋଲି କହୁଛନ୍ତି । ଯେ କୌଣସି ଯୋଡ଼ି ଏକାଠି ସମୟ କାଟିଲେ ସେମାନଙ୍କୁ ଭଲ ଦିନର ସ୍ମୃତିସବୁ ମନକୁ ଆସିବ ଏବଂ ସଂପର୍କ ଗାଢ଼ ଦେବ । କେବଳ କୁଟି କଟାଇବା ନୁହେଁ ଏପରି ଦମ୍ଭି ନିୟମିତ ଭାବରେ ଲଙ୍ଗୁଣ ଭାଙ୍ଗିବେ ଯିବା ମଧ୍ୟ ଫଳପ୍ରସ୍ତ ହୁଏ । ଏ ସଂପର୍କରେ ଦିଲ୍ଲୀର ଡିଶାହକାରି ଏବଂ କଡ଼କଡ଼ତୁମ୍ବା ଅବାଲତରେ ଛାଡ଼ପତ୍ର ମାମଲାରେ ରୂପ ମଧ୍ୟ ଖୁବ୍ ଉତ୍ସାହଜନକ । ତିସହକାରୀରେ କାଉନସେଲିଂ ଦ୍ଵାରା ୬୨.୩ ଏବଂ କଡ଼କଡ଼ତୁମ୍ବାରେ ୬୯.୩ ଛାଡ଼ପତ୍ର

# ବାହାଘର ସିନିନ୍‌ରେ ପୁଅଜନ୍ମ ଏମ୍ବୋଡୋରି ଫାସନ୍

ଆରମ୍ଭ ହୋଇଗଲାଣି ବାହାଘର ସିନିନ୍ । ଏହି ସମୟରେ ବିଭିନ୍ନ ପାର୍ଟି, ଫଙ୍କସନ୍ ଯିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏପରି କି ପ୍ରତ୍ୟେକ ନାରୀ ଚାହାନ୍ତି କେମିତି ଶେଷଅଫ୍ ନେଲେ ଅନ୍ୟଠୁ ଭିନ୍ନ ଦେଖାଯିବେ । ଏଥିପାଇଁ ସବୁଠୁ ଭଲ ଅସ୍ତ୍ର ହେଉଛି ପୁଅଜନ୍ମ ଏମ୍ବୋଡୋରି ଆଉଟଫିଟ୍ ।



## ହାତରୁ ମେହେନ୍ଦି ଛଡ଼ାଇବେ କିପରି

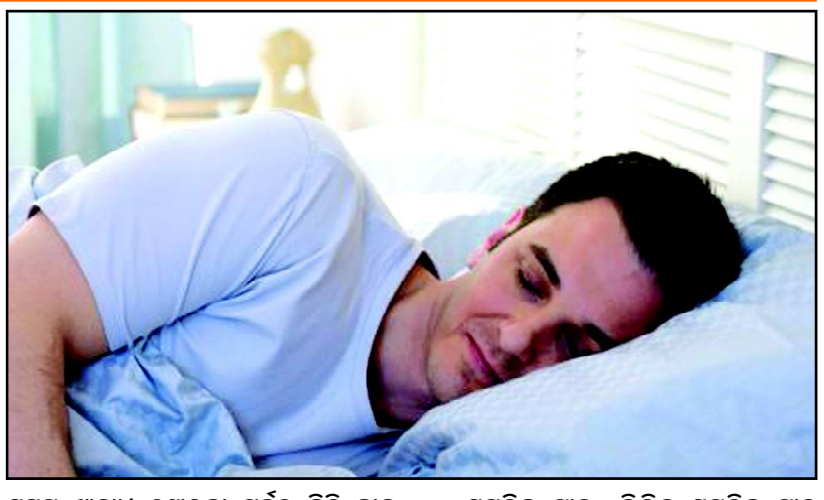
ପାଣିରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ବେଶ୍‌ବେ ମେହେନ୍ଦିର ରଙ୍ଗ ହାଲୁକା ହୋଇଯିବ । ଲୁଣ ଏବଂ ଅଲିଭ୍ ତେଲ-ଲୁଣ ଏବଂ ଅଲିଭ୍ ତେଲକୁ ମିଶାଇ ଏକ ପେଷ୍ଟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ହାତରେ ଲଗାନ୍ତୁ । ଶୁଖିଲାପରେ ଏହାକୁ ସଫା କରିଦିଅନ୍ତୁ । ଆନୁରସ-ଆନୁରସରେ ହାତରେ ମସାଳ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହାକୁ ଶୁଖିବାକୁ ଛାଡ଼ିଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ହାତକୁ ନଖ ଉଷ୍ମ ମାଣିରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।



ଆବେଦନ କରିଥିଲେ । ବିଚାରପତି ମହୋଦୟ ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ପ୍ରକାରର । ଜଣେ ଚାଟାର୍ଟ ଆକାଉଣ୍ଟାଣ୍ଟ ନିଜ ପତ୍ନୀଙ୍କୁ କେବଳ ଏଥିପାଇଁ ଛାଡ଼ପତ୍ର ଦେବାକୁ

## ନିଦ ଦେଉଛି ତ ଖାଆନ୍ତୁ ଏହି ୭ଟି ଖାଦ୍ୟ

ପଢ଼ିଥାଏ । ଅଣ୍ଡାରେ ଭିତାମିନ-ଡିର ମାତ୍ରା ଅଧିକ ରହିଥାଏ । ଭିତାମିନ-ଡି ମଣିଷର ନ୍ୟୁରନ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଭଲ ନିଦ ହୁଏ ବୋଲି ଗବେଷକମାନେ ମତ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି । ଉଷ୍ଣମ ଶୀତ-ଅଣ୍ଡା ପରି ଶୀତ ଏକ ଉନ୍ନତ ଖାଦ୍ୟ । ଆମିଷ ଖାଉ ନଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଏହାକୁ ପିଇ ପାରନ୍ତି । ଶୀତରେ ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ କ୍ୟାଲସିଅମ ରହିଥାଏ । ଏହା ସହ ଏଥିରେ ଆମିନୋ ଏସିଡ୍ ଓ ଟ୍ରାଇପ୍ଟୋଫେନ ଓ ଭିତାମିନ-ଡି ରହିଛି । ଏହି ସବୁ ଉପାଦାନ ଶରୀରରେ ମେଲାଟୋନିନ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାଏ । ଏଥିଯୋଗୁଁ ନିଦ୍ରାହୀନତାର ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ ।



ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ । ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ କିଛି କାଳୁ ଖାଇଲେ ବି ଏହା ଭଲ ନିଦର କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ ଓ ଅନାନ୍ୟ ନିନେରାଲ ରହିଛି କାଳୁରେ । ଯାହାଯୋଗୁଁ ସୁନିଦ୍ରା ଆସିଥାଏ । ସମୁଦ୍ରିକ ମାଛ- ବିଭିନ୍ନ ସମୁଦ୍ରିକ ମାଛ ଖାଇବା ଫଳରେ ନିଦ ଭଲ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିରେ ଓମେଗା-୩ ସହ ବିଭିନ୍ନ ଫ୍ୟାଟି ଏସିଡ୍ ରହିଛି । ଯାହା ଭଲ ନିଦ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।



କନ୍ଦମୂଳ- କନ୍ଦମୂଳରେ ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ ରହିଛି । ଏହା ନିଦ୍ରାହୀନତା ଦୂର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଅଖରୋଟ- ଏବେ ବଜାରରେ ସହଜରେ ଅଖରୋଟ ଉପଲବ୍ଧ । ଏଥିରେ ମେଲାଟୋନିନ ତତ୍ତ୍ଵ ରହିଛି । ଯାହା ଭଲ ନିଦ କରାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।







