

ଧ୍ୱନି ପ୍ରତିଧ୍ୱନି

The Dhvani Pratidhwani

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



ଯା ଦେବୀ ସର୍ବଭୂତେଷୁ.....

ବାଲେଶ୍ୱର ■ ଶୁକ୍ରବାର ୨୯ ଡିସେମ୍ବର ୨୦୨୩ ■ ମୂଲ୍ୟ ଟ. ୨.୦୦ ପଇସା ■ ପୃଷ୍ଠା ସଂଖ୍ୟା-୩୦ ■ Baleswar ■ FRIDAY 29 DECEMBER 2023
Vol.No. 34 ■ No. 341 ■ Price :Rs.2.00 (8 pages) ■ R.N.J. Registered No. 52528/91 ■ Postal Registered No. Balasore (Odisha)/005/2019

ଅସରନ୍ତି ଶୁଭେଚ୍ଛା ସହ...

ସାଗରିକା

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

ଓଡ଼ିଶାରେ କୋଭିଡ୍ ସଂକ୍ରମିତଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ୮ କୁ ବଢ଼ିଲା

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୮ / ୧୨ (ନି.ପ୍ର): ଓଡ଼ିଶାରେ ଗୁରୁବାର ସୁଦ୍ଧା କୋଭିଡ୍-୧୯ ସଂକ୍ରମିତଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଦୁଇ ପାଠ ଲକ୍ଷ ପାର କରିଛି । ୨୪ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ଆଉ ୩୫୫ ନୂଆ ରୋଗୀ ଚିହ୍ନଟ ହୋଇଛନ୍ତି । କୋଭିଡ୍ ନୂଆ ଭାରି-ଏଚ୍ 'କେଏନ ୧' ସଂକ୍ରମଣ ମାମଲାରେ ଦିନକୁ ଦିନ ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଛି । କେନ୍ଦ୍ର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମନ୍ତ୍ରାଳୟର ରାଜ୍ୟସ୍ତରୀୟ ତଥ୍ୟ ଅନୁସାରେ, ଓଡ଼ିଶାରେ ଗୁରୁବାର ସୁଦ୍ଧା ମୋଟ ୮୫୫ କୋଭିଡ୍ ସଂକ୍ରମିତ ଚିହ୍ନଟ ହୋଇଛନ୍ତି । ଓଡ଼ିଶାରେ ଡିସେମ୍ବର ଗୋଟିଏ ମାସରେ ହୋଇଥିବା ସର୍ବାଧିକ ସଂକ୍ରମଣ ନୂଆ ସର୍ବ ଭାରି-ଏଚ୍ 'କେଏନ ୧'ର ଭୟ ଲାଗି ରହିଥିବାବେଳେ ରାଜ୍ୟରେ ୮୫୫ କୋଭିଡ୍ ସଂକ୍ରମିତ ଚିହ୍ନଟ ହୋଇଛନ୍ତି । ସେହିପରି ଜନସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଡାକ୍ତର ନିରଞ୍ଜନ ମିଶ୍ର କହିଛନ୍ତି ଯେ, ଗତ ୨୪ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ମୋଟ ୬୯୦ ଜଣ ସଂକ୍ରମିତଙ୍କ ନମୁନା ସଂଗ୍ରହ କରାଯାଇଥିଲା ଓ ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ୩୫୫ ସଂକ୍ରମିତ ଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଛି । ସମସ୍ତ ସକ୍ରିୟ ସଂକ୍ରମିତ ଏବେ ହୋମ୍ ଆଇସୋଲେସନରେ ରହିଛନ୍ତି ଓ ସେମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ ସାମାନ୍ୟ ଲକ୍ଷଣ ଚିହ୍ନଟ ହୋଇଛି ।

କମିଳି ଶୀତ, ବଢ଼ିଛି କୁହୁଡ଼ି: ୧୦ ଡିଗ୍ରୀ ତଳେ ୪ ସହର

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୮ / ୧୨ (ନି.ପ୍ର): ରାଜ୍ୟରେ କମିଳି ଶୀତ କିନ୍ତୁ ବଢ଼ିଛି କୁହୁଡ଼ି । ୧୦ ଡିଗ୍ରୀ ତଳେ ରହିଛି ୪ ସହର । ରାଜ୍ୟର ଅନେକ ସ୍ଥାନରେ ତାପମାତ୍ରା ସାମାନ୍ୟ ବଢ଼ିଥିଲେ ମଧ୍ୟ କାରି ରହିଛି ଶୀତ ଲହରୀ । ୭.୧ ଡିଗ୍ରୀ ସହ କୋରାପୁଟ ପାଲଟିଛି ରାଜ୍ୟର ସବୁଠାରୁ ଥଣ୍ଡା ସହର । କୁହୁଡ଼ି ସହ ଅଣ୍ଡା ଓ ଶୀତ ଲହରୀରେ କିଲ୍ଲୁ ସଦରଠାରୁ ଆଉଧରଣୀ ଅଞ୍ଚଳର ଜନଜୀବନ ଉପରେ ପଡ଼ୁଛି ପ୍ରଭାବ । କିଲାରେ ପ୍ରବଳ ଅଣ୍ଡା ଅନୁଭୂତ ସହ ଘନ କୁହୁଡ଼ି କାରି ରହିଛି । ସେମିଳିଗୁଡ଼ାରେ ୮.୩ ଡିଗ୍ରୀ, ଉଦୟଗିରି ୯ ଡିଗ୍ରୀ ଓ ଦାରିଙ୍ଗପାଡ଼ିରେ ୯.୫ ଡିଗ୍ରୀ ତାପମାତ୍ରା ।

ସଂଘ ଗଢ଼ରୁ କଂଗ୍ରେସର ନିର୍ବାଚନୀ ଶଂଖନାଦ: ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଦିବସରେ ନାଗପୁରରେ ଦଳ କରିଛି 'ହେ ତୟାର ହମ' ମହାରାଜି

ନାଗପୁର, ୨୮/୧୨ ନାଗପୁରରେ କଂଗ୍ରେସର ବିଶାଳ ରାଲି । ଆରବସଂସଦର ଗଢ଼ କୁହାଯାଇଥିବା ନାଗପୁରରୁ କଂଗ୍ରେସ ନିର୍ବାଚନ ଶଂଖନାଦ କରିଛି । ୧୩୯ତମ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଦିବସରେ ନାଗପୁର ମାଟିରୁ କଂଗ୍ରେସ ମହାରାଜା ହେ ତୟାର ହମ ବା ଆମେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଅଛୁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆୟୋଜନ କରିଛି । କଂଗ୍ରେସ ସଭାପତି ମଲ୍ଲିକାର୍ଜୁନ ଖଡ଼ଗେ, କଂଗ୍ରେସ ସାଂସଦ ରାଜୁଲ ଗାନ୍ଧୀ ଓ ବଳର ଅନ୍ୟ ବରିଷ୍ଠ ନେତା ଯୋଗ ଦେଇଛନ୍ତି । ସେପଟେ କୌଶଭ କାରଣ ପାଇଁ ସୋନିଆ ଗାନ୍ଧୀ ଓ ପ୍ରିୟଙ୍କା ଗାନ୍ଧୀ ବାସ୍ତବ ଯୋଗ ଦେଇନାହାନ୍ତି । ସାଧାରଣ ନିର୍ବାଚନ ପାଇଁ ଆଉ କିଛି ମାସ ବାକି ରହିଛି । ଲଗାତାର ଦୁଇ ଦୁଇ ଥର ସାଧାରଣ ନିର୍ବାଚନ ହାରିବା ସହ ନିକଟରେ ହୋଇଥିବା ୫ ବିଧାନସଭା ନିର୍ବାଚନ ମଧ୍ୟ ଦଳ ନିରାଶଙ୍କର ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଛି । ସେପଟେ ଦଳରୁ ଅନେକ ବରିଷ୍ଠ ଓ ଅଭିଜ୍ଞ ନେତା ଛାଡ଼ିଯିବା ପରେ ଦଳ ବର୍ତ୍ତମାନ କଞ୍ଚଳରେ ସ୍ଥିତି ଦେଇ ଗତି କରୁଛି । ତେଣୁ ଏଭଳି ସ୍ଥିତିରେ ୨୦୨୪ ନିର୍ବାଚନ ଦଳ ପାଇଁ କର ବା ମର ସ୍ଥିତି ହୋଇପାରେ । ସେପଟେ ବିଜେପି ବିରୋଧରେ



ସବୁ ବିରୋଧୀ ଦଳ ଏକାଠି ହୋଇ ଉଠିଆ ମୋଟ କରିଥିଲେ ବି ଏହାର ବିଶେଷ ପ୍ରଭାବ ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି । ଏପରିକି ଅନେକ ବାର ମୋଟରେ ପାଟ ଖବର ମଧ୍ୟ ଆସୁଛି । ମହାରାଜା କର କଂଗ୍ରେସ କି ବାଣୀ ଦେଉଛି, ଏକେଣ୍ଡା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରୁଛି ତା ଉପରେ ନକର ରହିଛି । ସେପଟେ ବିଜେପି ଓ ଆରବସଂସଦ ବିରୋଧୀର ସବୁବେଳେ ଲଢ଼ୁଥିବା କହିଆସୁଛି କଂଗ୍ରେସ । ଏହା ଭିତରେ ନାଗପୁରରେ ନୂଆ ଅଭିଯାନ ଅରମ୍ଭ କରି ଦଳ ଏକଥା ଦର୍ଶାଇଛି ଯେ ମହାରାଜା କଂଗ୍ରେସ ମିଶନ ୨୦୨୪ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଛି ।

ସିଟ ଶେୟାରିଂକୁ ନେଇ ଇଣ୍ଡିଆ ମେଣ୍ଟରେ ପାଟ

ଉତ୍ତର ମାଗିଲେ ୨୩ ସିଟ, ମନାକଲା କଂଗ୍ରେସ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୮/୧୨ : ବିଜେପି ବିରୋଧରେ ଲଢ଼ିବାକୁ ଅଣ୍ଡା ଭିଡ଼ି ଥିବା ବିରୋଧୀ ମେଣ୍ଟରେ ପୁଣି ପାଟ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି । ଏଥର ସିଟ ଶେୟାରିଂକୁ ନେଇ ଉତ୍ତର ଓକରେଟ୍ ଶିବସେନା ଓ କଂଗ୍ରେସ ମଧ୍ୟରେ ମତାନ୍ତର ହୋଇଛି । ଆଗାମୀ ସାଧାରଣ ନିର୍ବାଚନରେ ଉତ୍ତର ସେନା ମହାରାଷ୍ଟ୍ରର ୨୩ ଲୋକସଭା ଆସନରେ ପ୍ରାର୍ଥୀ ଦେବାକୁ ରାହୁଲ୍ ହେଲେ ଦଳର ଏପରି ଦାବିକୁ କଂଗ୍ରେସ ଗ୍ରହଣ କରିନାହିଁ । ମହାରାଷ୍ଟ୍ର ବିକାଶ



ମହାରାଷ୍ଟ୍ରର ୪୮ ଲୋକସଭା ଆସନରୁ ୨୩ଟିରେ ପ୍ରାର୍ଥୀ ଦେବାକୁ ରାହୁଲ୍ ଶିବସେନା ଦୁଇ ଫାଳ ହୋଇଯାଇଛି । ଅଧିକାଂଶ ଶିବସେନା ନେତା ଓ ସାଂସଦ ବିରୋଧ ଗୋଷ୍ଠୀରେ ରହିଛନ୍ତି । ତଥାପି ଉତ୍ତର ଓକରେଟ୍ ଗୋଷ୍ଠୀ ପ୍ରାର୍ଥୀ ନାହାନ୍ତି । ଦଳ ପ୍ରାର୍ଥୀ ତୟାରରେ ତ୍ୟାଲେଖର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଛି ବୋଲି କଂଗ୍ରେସ ନେତା ସଞ୍ଜୟ ନିରୁପମ କହିଛନ୍ତି । ସିଟ ଶେୟାରିଂ ଆଲୋଚନା ବେଳେ କଂଗ୍ରେସ ପ୍ରତିନିଧି କହିଥିଲେ ଯେ ମେଣ୍ଟରେ ଥିବା କଂଗ୍ରେସ ଏକମାତ୍ର ଦଳ ଯାହାର ଭୋଟ ଭାଗ ରାଜ୍ୟରେ ସ୍ଥିର ରହିଛି । କାରଣ ଏନସିପି

ତେଲ ଫ୍ୟାକ୍ଟିରେ ଭୟାବହ ଅଗ୍ନିକାଣ୍ଡ: ଲକ୍ଷାଧିକ ଟଙ୍କାର ସାମଗ୍ରୀ ପୋଡ଼ି ପାଉଁଶ

ଖୋର୍ଦ୍ଧା, ୨୮/୧୨ (ନି.ପ୍ର): ଖୋର୍ଦ୍ଧାସ୍ଥିତ ଏକ ରିଫାଇନିଂ ତେଲ ଫ୍ୟାକ୍ଟିରେ ଆଜି ଭୟାବହ ଅଗ୍ନିକାଣ୍ଡ ଘଟି ଯାଇଛି । ସର୍ବସର୍ବତ୍ରୁ ଏହି ଅଗ୍ନିକାଣ୍ଡ ହୋଇଥିବା ପ୍ରାଥମିକ ତଥ୍ୟରୁ ଜଣାପଡ଼ିଥିବା ବେଳେ ଲକ୍ଷାଧିକ ଟଙ୍କାର ସାମଗ୍ରୀ ନଷ୍ଟ ହୋଇ ଯାଇଛି । ରିଫାଇନିଂ ତେଲ ଫ୍ୟାକ୍ଟିରୀ ବାସ୍ତୁମାଳା ଆନା ସାରୁଆ ଶିଳ୍ପାଞ୍ଚଳରେ ଥିବା ଜଣାଯାଇଛି । ଆଜି ଦିନ ବେଳା ଉଚ୍ଚ ଫ୍ୟାକ୍ଟିରେ କର୍ମଚାରୀ କାମରେ ନିଯୋଜିତ ଥିଲେ । ଉଚ୍ଚ ସମୟରେ ଫ୍ୟାକ୍ଟିରୀ ଗୋଦାମ ଓ ଅଫିସ ରୁମ୍‌ରେ ସର୍ବ ସୁରକ୍ଷିତ ହୋଇ ପ୍ରବଳ ଧୂଆଁ ବାହାରିଥିଲା । ଏହାଦେଖି ଛାନିଆ ହୋଇ ସବୁ କର୍ମଚାରୀ ବାହାରକୁ ଚାଲି ଆସିଥିଲେ । ଖବର ପାଇ ତୁରନ୍ତ ଗାଡ଼ି ଦମକଳ ଗାଡ଼ି ପହଞ୍ଚି ନିଆଁ ଲିଭାରେ ନିଯୋଜିତ ଅଛନ୍ତି । ରିପୋର୍ଟ ଲେଖା ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିଆଁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଲିଭି ନ ଥିବା ଜଣାଯାଇଛି । ଏଥିରେ କୌଣସି ଜୀବନ ହାନୀ ହୋଇ ନ ଥିବା ବେଳେ ଲକ୍ଷାଧିକ ଟଙ୍କାର ସାମଗ୍ରୀ ପୋଡ଼ି ଯାଇଥିବା ଜଣାଯାଇଛି ।

ଭୀମଭୋଇ ମେଡିକାଲ କଲେଜରେ ଉଦ୍ଦେଜନା: ହାଉସ ସର୍ଜନଙ୍କୁ ଆକ୍ରମଣ

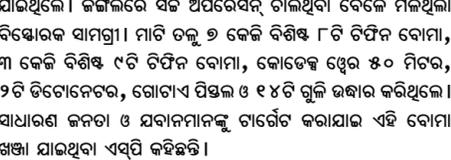


ଦଳାକିର, ୨୮/୧୨ (ନି.ପ୍ର): ଦଳାକିର ଭୀମଭୋଇ ମେଡିକାଲ କଲେଜ ଆଖି ହସିଟାଲରେ ଉଦ୍ଦେଜନା ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି । ହାଉସ ସର୍ଜନ ଛାତ୍ରଙ୍କୁ ଜଣେ ଦୁର୍ଭର

ତାଳା ପକାଇ ଧାରଣାରେ ବସିଛନ୍ତି ମେଡିକାଲ କଲେଜ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ । ମେଡିକାଲ ଭିତରକୁ ଆସୁଲାକୁ ଛାତ୍ରନାହାରି ଉତ୍ତମ ଡାକ୍ତରୀ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଆକ୍ରମଣରେ ଗୁରୁତର ହୋଇଥିବା ହାଉସ ସର୍ଜନ ଛାତ୍ରଙ୍କୁ ଆକ୍ରମଣରେ ଭର୍ତ୍ତି କରାଯାଇଛି । ଅଭିଯୋଗରୁ ପ୍ରକାଶ, ହାଉସ ସର୍ଜନ ଛାତ୍ର ଜଣକ ଆଜି ମେଡିକାଲ ସ୍ତ୍ରୀ ଓ ପ୍ରସୂତି ବିଭାଗରେ କାର୍ଯ୍ୟରତ ଥିଲେ । ସେହି ସମୟରେ ଜଣେ ରୋଗୀଙ୍କ ସମ୍ପର୍କୀୟଙ୍କ ସହିତ ଯୁକ୍ତିତର୍କ ହୋଇଥିଲା ।

ଯବାନଙ୍କ ପାଇଁ ମାଟି ତଳେ ଖଞ୍ଜା ଯାଇଥିଲା ଚିଫିନ୍ ବୋମା

କୋରାପୁଟ, ୨୮/୧୨ (ନି.ପ୍ର): ବଡ଼ ଧରଣର ବିପଦକୁ ବର୍ତ୍ତିଗଲେ ସାଧାରଣ ଜନତା ଓ ଯବାନ । ମାଟି ତଳେ ଖଞ୍ଜା ଯାଇଥିଲା ଚିଫିନ୍ ବୋମା । ବିଶୋରଣ ପୂର୍ବରୁ ଉଦ୍ଧାର କଲେ ଏସଓଜି । ପ୍ରାୟ ବର୍ଷେ ପରେ କୋରାପୁଟରୁ ଆସିଛି ଏପରି ଖବର । ମାଛକୁଣ୍ଡ ଆନା କୋଡ଼ାପୁଟ ଓ ଗୁମୁଡ଼ାପୁଟ ଗାଁ ନିକଟସ୍ଥ ଜଙ୍ଗଲରେ ନିକଟରେ ଗତିବିଧି ଥିଲା । ବିଶେଷ ସୂତ୍ରରୁ ଖବର ପାଇ କୋରାପୁଟ ଏସପି ଅଭିନବ ସୋନକରଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶରେ ଏସଓଜି ଯବାନମାନେ ବୁଧବାର ପରାହୁରେ କମ୍ପି ଅପରେଶନରେ



ଯାଇଥିଲେ । ଜଙ୍ଗଲରେ ସର୍ଚ୍ଚ ଅପରେସନ୍ ଚାଲିଥିବା ବେଳେ ମିଳିଥିଲା ବିଶୋରଣ ସାମଗ୍ରୀ । ମାଟି ତଳେ ୭ କେଜି ବିଶିଷ୍ଟ ୮ଟି ଚିଫିନ୍ ବୋମା, ୩ କେଜି ବିଶିଷ୍ଟ ୯ଟି ଚିଫିନ୍ ବୋମା, କୋଡେକ୍ସ ଥ୍ରେର ୫୦ ମିଟର, ୨ଟି ଡିଟୋନେଟର, ଗୋଟାଏ ପିସ୍ତଲ ଓ ୧୪ଟି ଗୁଳି ଉଦ୍ଧାର କରାଯାଇଥିଲା । ସାଧାରଣ ଜନତା ଓ ଯବାନମାନଙ୍କୁ ଚାରିପଟେ କରାଯାଇ ଏହି ବୋମା ଖଞ୍ଜା ଯାଇଥିବା ଏସପି କହିଛନ୍ତି ।

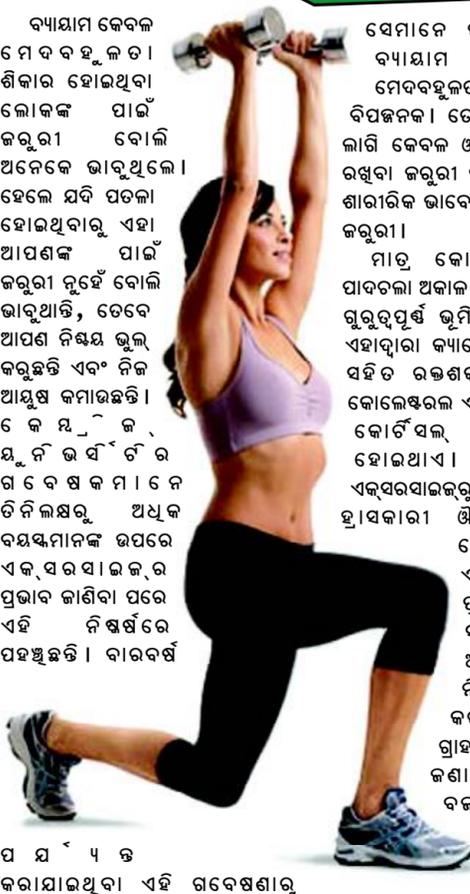
ପାକିସ୍ତାନକୁ ଭାରତର ଦାବି: କହିଲା- ଆମକୁ ଦିଅ ହାଫିଜ ସଇଦ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୮/୧୨ : ପାକିସ୍ତାନକୁ ଦାବି କଲା ଭାରତ । ମୁୟାଜ ୨୬/୧୧ ଆକ୍ରମଣର ମାଷ୍ଟରମାଇଣ୍ଡ ତଥା ଲଶ୍ୱର-କ-ତୋଏବା ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ହାଫିଜ ସଇଦକୁ ଭାରତକୁ ହସ୍ତାନ୍ତର କରିବାକୁ ପାକିସ୍ତାନକୁ ଦାବି କରାଯାଇଛି । ପାକିସ୍ତାନରୁ ହାଫିଜ ସଇଦକୁ ପ୍ରତ୍ୟର୍ପଣ ପାଇଁ ଭାରତ ସରକାର ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ଭାବେ ପାକିସ୍ତାନ ବିଦେଶିକ ମନ୍ତ୍ରାଳୟକୁ କହିଥିବା ସୂଚନା ମିଳିଛି । ପାକିସ୍ତାନୀ ଗଣମାଧ୍ୟମ ଦାବି କରିଛି



ପତଳା ଥିଲେ ବି ବ୍ୟାୟାମ ଜରୁରୀ

ବ୍ୟାୟାମ କେବଳ ମେଦ ବହୁଳତା ଶିକାର ହୋଇଥିବା ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଜରୁରୀ ବୋଲି ଅନେକ ଭାବୁଥିଲେ। ହେଲେ ଯଦି ପତଳା ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ଜରୁରୀ ନୁହେଁ ବୋଲି ଭାବୁଥାନ୍ତି, ତେବେ ଆପଣ ନିଶ୍ଚୟ ଭୁଲ୍ କରୁଛନ୍ତି ଏବଂ ନିଜ ଆୟୁଷ କମାଉଛନ୍ତି। ଏକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ପରୀକ୍ଷା କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଜଣନ୍ତୁ ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ପତଳାପତଳା ଅଟେ ତେବେ ଆପଣଙ୍କୁ ବ୍ୟାୟାମ କରିବାକୁ ଅନୁରୋଧ କରାଯାଏ।



ପତଳାପତଳା ହେଲେ ବି ବ୍ୟାୟାମ କରିବାକୁ ଅନୁରୋଧ କରାଯାଏ।

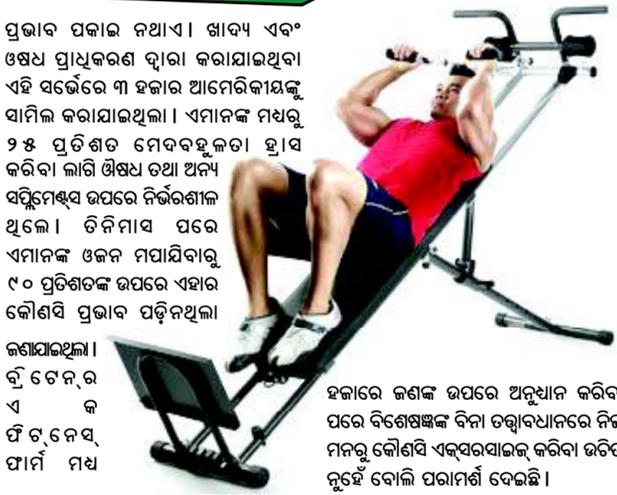
ସେମାନେ ଜଣାଇଛନ୍ତି ଯେ, ବ୍ୟାୟାମ ଠାରୁ ଦୂରତା ମେଦବହୁଳତା ଠାରୁ ବି ଅଧିକ ବିପଜ୍ଜନକ। ତେଣୁ ଦୀର୍ଘାୟୁ ହେବା ଲାଗି କେବଳ ଉଚିତ ଭାବରେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବାକୁ ଚାହୁଁନ୍ତୁ, ଏହା ସହିତ ଶାରୀରିକ ଭାବେ ସକ୍ରିୟ ରହିବା ମଧ୍ୟ ଜରୁରୀ।

ମାତ୍ର କୋର୍ଟିକୋସ୍ଟିରଏଡ୍ ସ୍ତରରେ ପାଦଚଳା ଅକାଳ ମୃତ୍ୟୁକୁ ଟାଳିବାରେ ସୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରେ। ଏହାଦ୍ୱାରା ବ୍ୟାଲୋରୀ ହ୍ରାସ ହେବା ସହିତ ରକ୍ତଚାପ, ରକ୍ତଚାପ, କୋଲେଷ୍ଟରଲ ଏବଂ ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍ ହ୍ରାସ କରାଯାଇଥାଏ।

ଅନେକଙ୍କ ଏକସରସାଧକକୁ ବର୍ଦ୍ଧିତା ଲାଗି ଉଚିତ ହ୍ରାସକାରୀ ଔଷଧର ସାହାଯ୍ୟ ନେଇଥାନ୍ତି। ହେଲେ ଏପରି ଔଷଧ ଜୀବନ ପ୍ରତି କ୍ଷତିକାରକ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୁଏ।

ଆମେରିକାରେ ନିକଟରେ କାରି କରାଯାଇଥିବା ଏକ ଗ୍ରାହକ ସର୍ଭେ ରିପୋର୍ଟରୁ ଜଣାଯାଇଛି ଯେ, ବକାରରେ ଉପଲବ୍ଧ ଏପରି ଔଷଧ ମେଦବହୁଳତା ଉପରେ ଆଦେଶ

ପ୍ରଭାବ ପକାଇ ନଥାଏ। ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ଔଷଧ ପ୍ରାଧିକରଣ ଦ୍ୱାରା କରାଯାଇଥିବା ଏହି ସର୍ଭେରେ ୩ ହଜାର ଆମେରିକୀୟଙ୍କୁ ସାମିଲ କରାଯାଇଥିଲା। ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ୨୫ ପ୍ରତିଶତ ମେଦବହୁଳତା ହ୍ରାସ କରିବା ଲାଗି ଔଷଧ ତଥା ଅନ୍ୟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣତା ଉପରେ ନିର୍ଭରଶୀଳ ଥିଲେ। ତିନିମାସ ପରେ ଏମାନଙ୍କ ଉଚ୍ଚ ମାପର ମାପରୁ ୯୦ ପ୍ରତିଶତଙ୍କ ଉପରେ ଏହାର କୌଣସି ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିନଥିଲା।



ହକାରେ ଜଣକ ଉପରେ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରିବା ପରେ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ ନିଜ ମନକୁ କୌଣସି ଏକସରସାଧକ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ବୋଲି ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛି।



ସୁସ୍ୱପ୍ନ ପାଇଁ ଉପକାରୀ



ଗୋଟିଏ ମଞ୍ଚ ପାଣିରେ ୭, ୮ଟି ବରଫ ପକାଇ ୩ ମିନିଟ୍ ପରେ ସେହି ପାଣିରେ ସୁସ୍ୱପ୍ନ ଖୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହି ପ୍ରକାରର ଜଳ ଚୂଡ଼ା ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଉପକାରୀ କାରଣ ଏହା ମୁହଁରେ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳତା ଆଣେ।

ଭାତ ଫୁଟିବା ପରେ ଗାଳିଲେ ଯେଉଁ ପେଜ ବାହାରେ ସେହି ପେଜକୁ ରଖିଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଅଳ୍ପ ଉଷ୍ଣ ହୋଇଗଲେ ସେଥିରେ ମୁହଁ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହା ଚୂଡ଼ାପାଇଁ ଖୁବ୍ ଉପକାରୀ। ଚୂଣ୍ଡା ମଧ୍ୟ ଏହା ଦୂର କରିବାରେ।

ହେଉଥିବା କ୍ୱଳନ କମାଇବାପାଇଁ ଲୁଗା ପାଣିରେ ମୁହଁ ଧୋଇପାରିବେ। ଯୋଦିନା ପାଣିରେ ବି ମୁହଁ ଧୋଇପାରିବେ।



ଗୋଲାପ କଳରେ ବି ମୁହଁ ଧୋଇ ପାରିବେ। ଏହା ଏକ ଫେସିଆଲ କ୍ରିମର ଏବଂ ଗୋନର ପରି କାମ କରିଥାଏ।



ପୁରୁଷମାନେ ସେଭିଜ ପରେ ଚୂଡ଼ାରେ ଖୋଇପାରିବେ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଚୂଡ଼ା ସତେଜ ରହିବା ସହିତ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ବିଶିଷ୍ଟ। ତେଣୁ ଭଲ ପ୍ରଭାବ ପାଇଁ ସକାଳୁ ଯୋଦିନା ପାଣିରେ ମୁହଁ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ନଡ଼ିଆ ପାଣିରେ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରର ଚୂଡ଼ା ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇପାରିବ। ମୁହଁ ଧୋଇବାପାଇଁ ସୁନ୍ଦର ନଡ଼ିଆ ପାଣି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ। ଆପଣ ଗୋଟିଏ ସପ୍ତାହ ଏମିତି କରନ୍ତୁ, ଦେଖିବେ ମୁହଁରେ ଥିବା ବ୍ରଣ ହଟିଯିବ।

ଗର୍ଭଧାରଣ ସମୟରେ କ'ଣ କରିବେ



ନାରୀ ଜୀବନରେ ପୂର୍ଣ୍ଣତା ଆଣିଥାଏ ମାତୃତ୍ୱ। କିନ୍ତୁ ମାତୃତ୍ୱ ଲାଭ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ନାରୀ ଯେଉଁ ୯ ମାସ ସମୟ ଦେଇ ଅତିକ୍ରମ କରିଥାଏ। ତାହା ତା' ପାଇଁ ଆଦୌ ସହଜ ହୋଇନଥାଏ। ଏହି ସମୟଟି ଖୁବ୍ କ୍ୱାନ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ଯତ୍ନବାନ। ଗର୍ଭବତୀ ସମୟରେ ସକାଳର ଦୁର୍ବଳତା, ବାନ୍ତି ତଥା ଗୋଡ଼ ଏବଂ ଆଖିରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନୁଭବ କରିଥାନ୍ତି। ତେଣୁ ଶାରୀରିକ ଯତ୍ନ ହେଲେ ବି ଏହା ମାନସିକ ଅଶାନ୍ତିର କାରଣ ହୋଇଥାଏ। ବେଳେବେଳେ ଏହି ଅଭିଜ୍ଞତା ଖୁବ୍ ଚାପଦାୟକ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ। ବୟସରେ ଯେଉଁମାନେ ବଡ଼ ସେମାନେ ଏହି ସମୟରେ ଆପଣଙ୍କୁ ସଚେତନ ରହିବାପାଇଁ କହିବେ, ଆଉ ତାହା ମଧ୍ୟ ଠିକ୍। କିନ୍ତୁ ତା' ମାନେ ନୁହେଁ

ଯେ, ଆପଣ ଏହି ସମୟରେ ଆଦୌ ଏନ୍‌ଜୟ କରିବେନି। ଆପଣ ଯେତେ ଖୁସି ରହିବେ ଆପଣଙ୍କ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁ ସେତେ ସୁସ୍ଥ ରହିବ। ତେଣୁ କାଣ୍ଡକୁ, ଗର୍ଭଧାରଣ ସମୟରେ ଆପଣ କେମିତି ଖୁସି ରହିବେ।

ଯେତେ ବସି ବୋର୍ ହେବାର କିଛି ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ। ସପିକା କରିବାକୁ ଯାଆନ୍ତୁ ଏବଂ ନିଜ ପସନ୍ଦର ଜିନିଷ କିଛି କିଣନ୍ତୁ। କିଛି ପୋଷ-ଡେଲିଭରି ପୋଷାକ ମଧ୍ୟ ଆପଣ କିଣିପାରିବେ।

ଗର୍ଭଧାରଣ ସମୟରେ ନିଜ ଶରୀରରେ ହୋଇଥିବା ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ଦେଖି ଅନେକ ମହିଳା ପ୍ରଶ୍ନୋତ୍ତର ହୋଇଯାଆନ୍ତି। ତେଣୁ ଏହି ସମୟରେ ମେକଅପ୍ ନିଅନ୍ତୁ। ଫେସିଆଲ, ପେଡ଼ିକିଉର ଏବଂ ମ୍ୟାନିକିଉର କରନ୍ତୁ। ଖୁଣ୍ଟରପୁଲ ହେଉଥିବା କରନ୍ତୁ ଯାହା



ଆପଣଙ୍କୁ ଏକ ନୂଆ ଲୁଗା ପ୍ରଦାନ କରିବ। ଯଦି ଆପଣ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ସାଥୀ ସାଙ୍ଗସାଥୀକ ସହ ମିଶାମିଶି କରିବାକୁ ଭଲପାଉଛନ୍ତି ତେବେ ଆପଣଙ୍କ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କୁ କଲ୍ କରନ୍ତୁ ଏବଂ କମ୍ ଦୂର ସ୍ଥାନକୁ ପିକନିକ ଗୁଡ଼ି ପ୍ଲାନିଂ କରି ଦିନଟିକୁ ଏନ୍‌ଜୟ କରନ୍ତୁ। ପ୍ୟାନିଲି ପିକନିକ ବି ଖୁବ୍ ଭଲହେବ।

ନିଜକୁ ଯାହା ଭଲଲାଗୁଛି ତାହା କରନ୍ତୁ। ଯଦି ବହି ପଢ଼ିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରୁଛନ୍ତି ତେବେ ଭଲ ବହି ପଢନ୍ତୁ, ଯଦି ଫିଲ୍ମ ଦେଖିବାକୁ ଭଲଲାଗେ ତେବେ ଫିଲ୍ମ ବି ଦେଖିପାରିବେ।

ଶିଶୁର ନାଁ କ'ଣ ଦେବେ ତାକୁ ନେଇ ଏକ ଲିଷ୍ଟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ। ଗର୍ଭଧାରଣ ସମୟରେ ଏହା ହେଉଛି ସବୁଠାରୁ ଭଲ ଫର୍ମ୍ ଆକ୍ଟିଭିଟି। ଉଭୟ ପୁଅ ଏବଂ ଝିଅଙ୍କର ନାଁକୁ ନେଇ ଏକ ଲିଷ୍ଟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହା ଆପଣଙ୍କ ସାଥୀକୁ ବେଶ୍ ଚାଲି ମତାମତ ଦିଅନ୍ତୁ।

ଘରେ ତିଆରି କରନ୍ତୁ ପୋଷ୍ଟ ଟିକେନ୍

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ: ଟିକେନ୍, ପୋଷ୍ଟ ବଟା, ଅଦା, ରସୁଣ, ପିଆଜ ପେଷ୍ଟ, କଟା ପିଆଜ, ଜିରା ଗୁଣ୍ଡ, ହଳଦିଆ ଗୁଣ୍ଡ, ତେଲ, ଚମାଚୋ, ରସୁଣ ଓ ଅଦା ଛେଚା, ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ, ଧନିଆ ଗୁଣ୍ଡ, ଗୋଲ ମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ, ଧନିଆ ପତ୍ର, ଭୃଷ୍ଣୁଜ ପତ୍ର, ଲୁଣ, କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା ଓ ଲେମ୍ବୁ।

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ: ପ୍ରଥମେ ଟିକେନ୍‌କୁ ଭଲ ଭାବେ ଧୋଇ ସେଥିରେ ପୋଷ୍ଟ ବଟା ଏବଂ ଅଦା-ରସୁଣ-ଜିରା-ସୋରିଷ୍ଟ ପେଷ୍ଟ ପକାଇ ଗୋଳାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହାପରେ ସେଥିରେ ଅଦା-ରସୁଣ-ପିଆଜ ବଟା ମଧ୍ୟ ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ଗୋଳାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହାପରେ ସେଥିରେ ଅଳ୍ପ କଟା ପିଆଜ, ହଳଦିଆ ଗୁଣ୍ଡ, ଜିରା ଗୁଣ୍ଡ, ଧନିଆ ଗୁଣ୍ଡ ଓ ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ ପକାନ୍ତୁ। ଏହାପରେ ରସୁଣ ଛେଚା, କଟା ଚମାଚୋ, ଗୋଲ ମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ, ଧନିଆ ପତ୍ର, ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ ଏବଂ ଲେମ୍ବୁ ରସ ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ଗୋଳାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏବେ ଏହାକୁ କିଛି ସମୟ ଚାଲି ରଖି ଦିଅନ୍ତୁ।



ସମସ୍ତ ଚାଳି ରଖି ଦିଅନ୍ତୁ। ତା'ପରେ ଏକ ମାଟି ପାତ୍ରରେ ତେଲ ଗରମ କରି ସାମାନ୍ୟ କଟା ହୋଇଥିବା ଗୋଟା କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା, କଟା ପିଆଜ ଓ ଭୃଷ୍ଣୁଜ ପତ୍ର ପକାଇ ଛୁଙ୍କ କରନ୍ତୁ। ଏହାପରେ ମ୍ୟାରିନେଟ୍ ଟିକେନ୍‌କୁ ଛୁଙ୍କରେ ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ଗୋଳାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ତା'ପରେ ମାଟି ପାତ୍ରକୁ ଘୋଡ଼ାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ଟିକେନ୍‌କୁ ସିଝିବାକୁ ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ। ପାଞ୍ଚ ଦଶ ମିନିଟ୍‌ରେ ଥରେ ଘୋଡ଼ାଣି

ପ୍ରସାଧନକାଳୀନ ସତର୍କତା

ଲିପିଷ୍ଟକ ଲଗାଇବା ବେଳେ ଅଧିକ ଲିପି ଗୁଣ୍ଡ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଠିକ୍ ଓଠ ମଝିରେ ଲଗାନ୍ତୁ। ଅଧିକ ଲଗାଇଲେ ଲିପି ଷ୍ଟିକ୍ ସହ ବୋହି ଘୋରାୟମ୍ୟ ନଷ୍ଟର କାରଣ ହୋଇପାରେ।

ଅବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ଅଧିକ ପାଉଁଶ ଲଗାନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଝାଲ ବୋହିଲେ ଧୋଇଯାଏ ଏବଂ ଚୂଡ଼ା ଫିକା ପଡ଼ି ଘୋରାୟମ୍ୟ ନଷ୍ଟ ହୁଏ। ଫାଉଣ୍ଡେସନ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ। ଏହା ଚୂଡ଼ାକୁ ଅଧିକ ସମୟ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ରଖିବାରେ ସହାୟକ ହୁଏ।

ତିନି ମାସରୁ ଅଧିକ ପୁରୁଣା ମସ୍କାରା ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ। ପ୍ରଥମଥର ମସ୍କାରା ଲଗାଇ ଶୁଖିବାକୁ ଛାଡ଼ିଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ପୁଣି ଥରେ ଲଗାନ୍ତୁ।

ପତଳା ଭୂରୁ ମେକ ଅପ୍ ପାଇଁ ଆଇକ୍ରେମ୍ ପେନ୍‌ସିଲ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ। ହାଲୁକା ଓ ପତଳା ଭାବେ ଆଇକ୍ରେମ୍ ଲାଗନ୍ କରନ୍ତୁ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଆଖିର ଘୋରାୟମ୍ୟ ବଢ଼େ।

ପୁଣି ବ୍ୟାପୁଛି କରୋନା: ଇମ୍ୟୁନିଟି ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କୁ ଏହି ଉପାୟ

କିଛି ଦିନର ବିରତି ପରେ ପୁଣି ପୁଣି ଟେକିଛି କରୋନା। ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ସର୍ବଦା ଏକ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତି କି, ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଇମ୍ୟୁନିଟି ବା ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଦୃଢ଼ ଥିବ ସେମାନେ କରୋନାରେ ସଂକ୍ରମିତ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଖୁବ୍ କମ୍। ତେଣୁ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଜାୟ ରହିବା ଜରୁରୀ। କୋଭିଡ଼ ସଂକ୍ରମଣ ବୃଦ୍ଧି ସମୟରେ ଶରୀରର ଇମ୍ୟୁନିଟିକୁ ଦୃଢ଼ କରିବା ପାଇଁ କେଉଁ ସବୁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବେ, ଜାଣନ୍ତୁ...

ପ୍ରଚୁର ଫଳ ଏବଂ ପନିପରିବା ଖାଆନ୍ତୁ: ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଅପେକ୍ଷା ପ୍ରାକୃତିକ ଖାଦ୍ୟ ସେବନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଉପକାରୀ। ସେଥିପାଇଁ ଖାଦ୍ୟରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଫଳ ଏବଂ ପନିପରିବା ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରନ୍ତୁ। ପ୍ରକୃତିରୁ ମିଳୁଥିବା ଫଳ ଓ ପନିପରିବାରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଭିଟାମିନ, ମିନେରାଲ୍ ଏବଂ ଫାଇବର ଥାଏ। ଏସବୁକୁ ଖାଇବା ଫଳରେ ଇମ୍ୟୁନିଟି ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ। ବିଶେଷ କରି ଭିଟାମିନ-ସି ଥିବା ଫଳକୁ ଅଧିକ ଇମ୍ୟୁନିଟି ମିଳିଥାଏ। ଖାଦ୍ୟରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଡାଲି ସମେତ ବାଦାମ ଯୋଗ କରନ୍ତୁ। ସୁସ୍ଥ ଚର୍ବି ପ୍ରତିରକ୍ଷା ପ୍ରଣାଳୀକୁ ସମର୍ଥନ କରେ ଏବଂ ପ୍ରଦାହକୁ ହ୍ରାସ କରେ। ପ୍ରୋଟିନ୍ ବ୍ୟତୀତ ଡାଲିରେ ଭିଟାମିନ ଏବଂ ମିନେରାଲ୍ ମଧ୍ୟ ଭରପୁର ଥାଏ, ଯାହା ମଧୁମେହ ଆଶଙ୍କାକୁ ହ୍ରାସ କରିଥାଏ। ଖାଦ୍ୟରେ ଅଳ୍ପ ଅଧିକ, ବାଦାମ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅନୁପାତ୍ୟରେ ଚର୍ବି ତେଜ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରନ୍ତୁ।



ଚର୍ବି, ଚିନି ଏବଂ ଲୁଣ ଗ୍ରହଣକୁ ହ୍ରାସ କରନ୍ତୁ: ରୋଗକୁ ରୋକିବାକୁ ହେଲେ ଚର୍ବି, ଲୁଣ, ଚିନି ଏବଂ କ୍ୟାଲୋରୀ ଅଧିକ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଯଥା ସମ୍ଭବ ଦୂରରେ ରୁହନ୍ତୁ। ଶରୀରରେ ଚର୍ବି, ଚିନି ଏବଂ ଲୁଣ ଭାରକୁ ସହ୍ୟ କରିବା ଉପରେ ସୁସ୍ଥ ରହିପାରିବେ। ଏହାଦ୍ୱାରା ହୃଦ୍ ରୋଗ, ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍, ଚାନ୍ଦି-୨ ଡାଇବେଟିସ୍ ଏବଂ କ୍ରନିକ୍ କିଡନୀ ଭଳି ରୋଗ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ମଧ୍ୟ କମ୍। ତେଣୁ ଏଥିପ୍ରତି ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ।

ନା ଦୁଇଟି ନା ଅମୀର, ଏବେ ଶାହରୁଖଙ୍କ ଦ୍ଵାତରେ ଲାଗିଲା 'ଧୁମ୍ ୪'



୨୦୨୩ ବର୍ଷ ଶାହରୁଖ ଖାନଙ୍କ ପାଇଁ ବହୁତ ଭଲ ରହିଥିଲା । ତଳିତ ବର୍ଷ ତାଙ୍କ ଫିଲ୍ମ ପଠାନ, ଜୟନ ଏବଂ ଡକ୍ ଡକ୍ ଅଫିସରେ ଧମାଳ କରିଛନ୍ତି । ପଠାନ ଏବଂ ଜୟନ ବମ୍ପର କଲେକସନ କରିଥିବାବେଳେ ଡକ୍ ସଂଗ୍ରହ କରୁଛି । ଲୋକମାନେ ଏହି ଚଳଚ୍ଚିତ୍ରକୁ ବହୁତ ପସନ୍ଦ କରୁଛନ୍ତି । ଏସବୁ ମଧ୍ୟରେ, ଶାହରୁଖଙ୍କ ପ୍ରଶଂସକଙ୍କ ପାଇଁ ଏବେ ଆଉ ଏକ ବଡ଼ ଏବଂ

ସ୍ଵାମୀଠାରୁ ଅଲଗା ହେଲେ 'ଖଲ୍ଲାସ୍ ଗର୍ଲ' ଇଶା କୋପିକର: ଭାଙ୍ଗିଗଲା ୧୪ ବର୍ଷର ବିବାହ

ବଲିଉଡ୍ ଇଣ୍ଡଷ୍ଟ୍ରିର ଜଣେ ଲୋକପ୍ରିୟ ଅଭିନେତ୍ରୀ ଭାବରେ ଜଣାଶୁଣା ଇଶା କୋପିକର । ସବୁବେଳେ ନିଜ ପେସାଦାର ଜୀବନକୁ ନେଇ ଚର୍ଚ୍ଚାରେ ରହୁଥିବା ଇଶା ଏବେ ତାଙ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନକୁ ନେଇ ଚର୍ଚ୍ଚାରେ ଅଛନ୍ତି । ବର୍ତ୍ତମାନ ତାଙ୍କ ସ୍ଵାମୀ ଚିମି ନାରଙ୍ଗଙ୍କ ଠାରୁ ଅଲଗା ହୋଇଯାଇଛନ୍ତି । ବିବାହର ୧୪ ବର୍ଷ ପରେ ଏହି ଦମ୍ପତି ଛାଡ଼ପତ୍ର ନେଇଛନ୍ତି । ଏବେ ଇଶା ୯ ବର୍ଷର ଝିଅ ସହ ସ୍ଵାମୀଙ୍କ ଘର ଛାଡ଼ିଛନ୍ତି । ଇଶା ଏବଂ ଚିମି କିଛି ଦିନ ପୂର୍ବରୁ ଝଗଡ଼ା କାରଣରୁ ଅଲଗା ରହୁଥିଲେ । ହେଲେ ଅଲଗା ହେବା ପୂର୍ବରୁ ଉଭୟ ନିଜ ବିବାହକୁ ବଞ୍ଚାଇବା ପାଇଁ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଚେଷ୍ଟା କରିଥିଲେ, କିନ୍ତୁ ସେମାନେ ସଫଳ ହୋଇ ନ ଥିଲେ । ତେଣୁ ଇଶା ଛାଡ଼ପତ୍ର ପାଇଁ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇଛନ୍ତି । ଇଶା ନଭେମ୍ବର ୨୦୦୯ରେ ଚିମି ନାରଙ୍ଗଙ୍କୁ ବିବାହ କରିଥିଲେ । ଦୁହେଁ ଏକ ଜିମରେ ଭେଟିଥିଲେ । ଏହାପରେ ଉଭୟଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରେମ ସମ୍ପର୍କ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା । ପରେ ଦୁହେଁ ବିବାହ



କରିଥିଲେ । 'କ୍ରିଷ୍ଣା କଟକେଟ୍', 'ଡନ', 'କ୍ୟା କୁଲ୍ ହେ ହର୍ମି', 'ଫିକା', 'ଏଲପ୍ସି କାର୍ଟିଲ୍', '୩୭ତାଜନା ଟାଉନ୍' ଭଳି ଚଳଚ୍ଚିତ୍ରରେ ଅଲଗା ଅଲଗା ଭୂମିକାରେ ଅଭିନୟ କରିଛନ୍ତି । ସେ ବିଜେପି ସହ ଯୋଡ଼ି ଥିବା ତାଙ୍କର ଚରିତ୍ର ଦର୍ଶକଙ୍କ ମନ ଜିଣିଥିଲା । ହିନ୍ଦୀ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ଇଣ୍ଡଷ୍ଟ୍ରି ବେଳୁଥିଲେ । କଥା କୁଲ୍ ହେ ହର୍ମି, 'ଫିକା', 'ଏଲପ୍ସି କାର୍ଟିଲ୍', '୩୭ତାଜନା ଟାଉନ୍' ଭଳି ଚଳଚ୍ଚିତ୍ରରେ ଅଲଗା ଅଲଗା ଭୂମିକାରେ ଅଭିନୟ କରିଛନ୍ତି । ସେ ବିଜେପି ସହ ଯୋଡ଼ି ଥିବା ତାଙ୍କର ଚରିତ୍ର ଦର୍ଶକଙ୍କ ମନ ଜିଣିଥିଲା । ହିନ୍ଦୀ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ଇଣ୍ଡଷ୍ଟ୍ରି ବେଳୁଥିଲେ ।



ରୋଚକ ଖବର ଆସୁଛି । ଖବର ହେଉଛି ଯେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଶାହରୁଖ ଖାନ ଧୂମ ପ୍ରାଞ୍ଚାଳକ ଧୂମ ୪ ରେ ନଜର ଆସିପାରନ୍ତି । ବୋଧିଆଳ ମିଡିଆରେ ଏ ବିଷୟରେ ଏକ ଚର୍ଚ୍ଚା ଚାଲିଛି ଏବଂ ଭିଡିଓ, ଫଟୋ ମଧ୍ୟ ଭାଇରାଲ ହେଉଛି । ଶାହରୁଖ ଖାନ ଉଭୟ ପଠାନ ଏବଂ ଜୟନରେ କବରଦସ୍ତ ଆସୁନ୍ ଯୋଗୁଁ ତେ ନଜର ଆସୁଥିଲେ । ହେଲେ ଡକ୍ ସଂଗ୍ରହ ପରି ସେତିକି ଚୋକତାର କରିପାରି ନାହାନ୍ତି । ହେଲେ ୧୦୦ କୋଟି ପାର ହୋଇ ଯାରିଛି । ତିନୋଟି ଚଳଚ୍ଚିତ୍ରର ବମ୍ପର ସଫଳତା ପରେ, ଲୋକମାନେ ପ୍ରକୃତରେ ପ୍ରଶ୍ନ କରୁଛନ୍ତି ଯେ ଶାହରୁଖ ଖାନ ଧୂମ ୪ ରେ ନଜର ଆସିବେ କି? ଏକ ଖବର ଅଛି ଯେ ତଳି ପରେ ଶାହରୁଖ

ପାଖେଇ ଆସିଲାହି ଝିଅ ବାହାଘର: ଗହ୍ଵଣା ଦୋକାନରେ ନଜର ଆସିଲେ ଆମୀର



ଝିଅ ଆୟରା ଖାନଙ୍କ ବିବାହ ପାଇଁ ଗହ୍ଵଣା ଦୋକାନରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି । ସେ ତାଙ୍କ ଝିଅ ଓ ଭାବି କ୍ଲାଉଜ୍ ପାଇଁ ଗହ୍ଵଣା ନେବାକୁ ଅନୁମତି ଦେବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି । ଯାହାଥିବା ଅନୁମତି ଦୋକାନରୁ ସେ ବର୍ଷ ବର୍ଷ ଧରି ନିଜ ପରିବାର ପାଇଁ ଅନୁମତି ଆଣିଛନ୍ତି । ରିପୋର୍ଟରୁ ଆହୁରି ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି ଯେ ନିଜ ଝିଅ ପାଇଁ ବିବାହ ପ୍ରସ୍ତୁତି କରିବା ବେଳେ ଅମୀରଙ୍କୁ ଖୁବ୍ ଭାବପ୍ରବଣ ଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି । ପୂର୍ବରୁ ଏକ ସାକ୍ଷାତକାରରେ ଅମୀର କହିଥିଲେ କି

ସମାଜନ ଧର୍ମକୁ ଅପମାନିତ କରିଥିବାରୁ ରଣବୀର କପୁରଙ୍କ ନାଁରେ ଥାନାରେ ଅଭିଯୋଗ କଲେ ୨ ଡକିଲ



ସମାଜନ ଧର୍ମ ଓ ଧାର୍ମିକ ଭାବାବେଗକୁ ଆଘାତ ଦେଇଥିବା କାରଣରୁ ବଲିଉଡ୍ ଅଭିନେତା ରଣବୀର କପୁର ଓ ତାଙ୍କ ପରିବାରର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କ ନାଁରେ ମୁମ୍ବାଇର ଘାଟକୋପର ଥାନାରେ ଦୁଇଜଣ ଡକିଲ ଅଭିଯୋଗ ଫାଇଲ୍ କରିଛନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ଅଭିଯୋଗ 'ବହୁଦିନ ପାଳନ' ବେଳେ ଉଦ୍‌ଭୋକନ କରାଯାଇଥିବା ଏବଂ ସମ୍ପ୍ରତି ସାମାଜିକ ଗଣମାଧ୍ୟମରେ ଭାଇରାଲ୍ ହୋଇଥିବା ଭିଡିଓ ଉପରେ ଆଧାରିତ । ଉକ୍ତ ଭିଡିଓରେ ରଣବୀର କପୁର କେକ୍ ଉପରେ ଲାଗିଥିବା ମହମ୍ମଦୀୟ ପ୍ରତ୍ନକରଣ କରିବାକୁ ଯାଇ 'କମ୍ ମାତା ଦା' କହୁଥିବା ବେଳେ କହାନ୍ କପୁର ତା' ଉପରେ ମଦ ଡାଲୁଥିବା ଦେଖାଯାଇଛି । ଶଶି କପୁରଙ୍କ ପୁଅ ତଥା ରଣବୀରଙ୍କ ଦାଦା କୁନାଳ କପୁରଙ୍କ ଘରେ ବହୁଦିନ ପାଳନ ହେଉଥିବା ବେଳେ ଏହି ଭିଡିଓ ଉଦ୍‌ଭୋକନ କରାଯାଇଛି । କୁନାଳ କପୁର ବହୁଦିନ କେକ୍ ସମ୍ମୁଖରେ ବସିଥିବା ସେଥିରେ ଦେଖାଯାଇଛି । ଅଭିଯୋଗକାରୀ ଡକିଲ ଆଶିଷ ରାୟ ଓ ପଙ୍କଜ ମିଶ୍ରା କହିଛନ୍ତି, ହିନ୍ଦୁ ଧର୍ମ ଅନୁସାରେ, ଅନ୍ୟ ଦେବାଦେବୀଙ୍କ ସମ୍ମୁଖରେ ଅଗ୍ନିଦେବଙ୍କୁ ଆବାହନ କରାଯାଏ । କିନ୍ତୁ, କପୁର ଓ ତାଙ୍କ ପରିବାରର ସଦସ୍ୟମାନେ ଜାଣିଶୁଣି ହିନ୍ଦୁଧର୍ମରେ ନିଷିଦ୍ଧ ଥିବା ନିଶା ସାମଗ୍ରୀ ବ୍ୟବହାର କରିବା ସହିତ ଅନ୍ୟ ଧର୍ମ ପାଳନ କରୁଥିବା ବେଳେ 'କମ୍ ମାତା ଦା' ଉଚ୍ଚାରଣ କରିଛନ୍ତି । ଏହା ଧାର୍ମିକ ଭାବାବେଗକୁ ଆଘାତ ଦେଇଛି । ସେମାନେ ରଣବୀର ଓ ତାଙ୍କ ପରିବାରର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କ ନାଁରେ 'ଏଫ୍ଆଇଆର୍' ପଞ୍ଜିକରଣ କରିବା ଲାଗି ଦାବି କରିଛନ୍ତି । କିନ୍ତୁ, ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେମାନଙ୍କ ନାଁରେ 'ଏଫ୍ଆଇଆର୍' ପଞ୍ଜିକରଣ କରାଯାଇ ନାହିଁ ।

କିନ୍ ବଜେଟରେ ବକି

ବଲିଉଡ୍‌ର ଲୋକପ୍ରିୟ ଅଭିନେତା ବକି ଦେଓଙ୍କୁ ଫିଲ୍ମ 'ଆନିମଲ୍'ର ସଫଳତା ପରେ ବକି ଯାଇଛି ତାଙ୍କୁ କେନ୍ଦ୍ର । ଫିଲ୍ମରେ ଭିଲେନ୍ ଭୂମିକାରେ ନଜର ଆସି ଦର୍ଶକଙ୍କ ମନ ଜିଣିଯାଇଛନ୍ତି । ତାଙ୍କର ଦମ୍ଭାବର ଅଭିନୟ ରଣବୀର କପୁରଙ୍କ ଉପରେ ମଧ୍ୟ ପଡ଼ିଛନ୍ତି ଭାରି । ଅନେକ ବର୍ଷ ପରେ ବଡ଼ ପରଦାକୁ ବକିଙ୍କ କମ୍‌ବ୍ୟାକ୍‌ରେ ଦର୍ଶକ ବେଶ ଉତ୍ସାହିତ । 'ଆନିମଲ୍' ତାଙ୍କର ଲୋକପ୍ରିୟତାକୁ ଆହୁରି ବଢ଼ାଇଦେଇଛି । ହେଲେ ବର୍ତ୍ତମାନ ବକିଙ୍କୁ ଲାଗିଛି ବଡ଼ ଅଫର । ଏବେ ତାଙ୍କୁ ଦୁଇଟି ବଡ଼ ସାଉଥ୍ ଫିଲ୍ମରେ ଭିଲେନ୍ ଭୂମିକାରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିବ । ତାମିଲ୍ ସୁପରଷ୍ଟାର ସୁର୍ଯ୍ୟାଙ୍କ ବହୁ ପ୍ରତୀକ୍ଷିତ ଫିଲ୍ମ 'କଗୁଭା'ରେ ବକି ଦେଓଙ୍କୁ ଏକ ଭିଲେନ୍ ଭୂମିକାରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିବ । ଯାହା ୩୦୦ କୋଟି ଟଙ୍କା ବଜେଟ୍‌ରେ ଏହି ଫିଲ୍ମ ନିର୍ମାଣ କରାଯାଇଛି । ଯାହା 'ଆନିମଲ୍' ଠାରୁ ତିନି ଗୁଣ ଅଧିକ । ଏହା ଏକ ପ୍ୟାନ୍ ଇଣ୍ଡିଆ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର । ଯେଉଁଥିରେ ଦିଶା ପଟାନିଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିବ । ନିର୍ମାତା ଏହାର ରିଲିଜ୍ ତାରିଖ ପ୍ରକାଶ କରିନାହାନ୍ତି । ରିପୋର୍ଟ ଅନୁଯାୟୀ ଏହା ୨୦୨୪ରେ ମୁକ୍ତିଲାଭ କରିବ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ବକି ଦେଓଙ୍କୁ ପଞ୍ଜବ କଲ୍ୟାଣଙ୍କ ଅଭିନୀତ 'ହରି ହରା ବୀରା ମଲୁ'ରେ ଭିଲେନ୍ ଭୂମିକାରେ ମଧ୍ୟ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିବ । ତେବେ ଆସନ୍ତା ବର୍ଷ ଏହାର ରିଲିଜ୍ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି । ଡ୍ରେଫ୍ଟ୍ ସିରିଜ୍ 'ଆଗ୍ରମ'ରେ ଆମେ ବକି ଦେଓଙ୍କୁ ଏକ ଖଳ ଚରିତ୍ରରେ ଦେଖିପାରୁଛୁ । ଏହାର ଗୀଟ୍ ସିଜିନ୍ ଆସିଛି । ପରବର୍ତ୍ତୀ ସିଜିନ୍‌ରେ ତାଙ୍କୁ ଭୟଙ୍କର ଭାବେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିବ ।



ଆରେ ମୁଁ ବଞ୍ଚିଛି, ନିଜ ମୃତ୍ୟୁକୁ ନେଇ ଗୁଜବ ପରେ ଏଭଳି କହିଲେ ସାଜିଦ୍ ଖାନ

ବଲିଉଡ୍‌ର ଭେଟେରାନ୍ ଅଭିନେତା ସାଜିଦ୍ ଖାନଙ୍କ ଡିସେମ୍ବର ୨୨ ରେ ଦେହାନ୍ତ ହୋଇଛି । ସେ ଦୀର୍ଘ ଦିନ ଧରି କର୍କଟ ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ଥିଲେ । 'ମଦର ଇଣ୍ଡିଆ' ଫିଲ୍ମରେ ସାଜିଦ୍ ଖାନ ସୁନୀତ ଦତ୍ତଙ୍କ ଭୂମିକାରେ ଅଭିନୟ କରିଥିଲେ । ସାଜିଦ୍ ଖାନଙ୍କ ଦେହାନ୍ତ ବିଷୟରେ ତାଙ୍କ ପୁଅ ସମୀର ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି । ସାଜିଦ୍‌ଙ୍କ ଦେହାନ୍ତ ଖବର ରୁଧିବାର ଦିନ ସାମୁଗ୍ରୀ ଆସିଥିବା ବେଳେ ଏକ ଗୁଜବ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥିଲା ଯେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ସାଜିଦ୍ ଖାନଙ୍କ ଦେହାନ୍ତ ହୋଇଛି । ଲୋକମାନେ କନଫ୍ୟୁଜ୍ ହୋଇଯାଇଥିଲେ କାରଣ ଉଭୟଙ୍କର ସମାନ ନାମ ଥିଲା । ବର୍ତ୍ତମାନ ସାଜିଦ୍ ଖାନ ଏହି ଗୁଜବକୁ ନେଇ ନିଆରା ଭଙ୍ଗରେ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ରଖୁଛନ୍ତି । ବୋଧିଆଳ ମିଡିଆରେ ଏକ ପୋଷ୍ଟ ସେୟାର କରି ସେ ଏହି ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି । ସେ ନିଜେ ଏକ ଭିଡିଓ ସେୟାର କରିଛନ୍ତି । ସାଜିଦ୍ ଖାନ ଏହି ଭିଡିଓ ସେୟାର କରିଛନ୍ତି ଏବଂ କହିଛନ୍ତି ଯେ ଦେହାନ୍ତ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ହେଉଛନ୍ତି ଅଭିନେତା ସାଜିଦ୍ ଖାନ । ଭିଡିଓ ସେୟାର କରିବା ବେଳେ ସେ କହିଛନ୍ତି ମୁଁ ଜଣେ ମୋର ଫଟୋ ପୋଷ୍ଟ କରିଥିଲେ ।



