

ଧ୍ୱନି ପ୍ରତିଧ୍ୱନି

The Dhvani Pratidhwani

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

ଯା ଦେବା ସର୍ବଭୃତେଷୁ.....

ବାଲେଶ୍ୱର ■ ଶୁକ୍ରବାର ୦୩ ମଇ ୨୦୨୪ ■ ମୂଲ୍ୟ ଟ. ୨.୦୦ ପତ୍ରସା ■ ପୃଷ୍ଠା ସଂଖ୍ୟା-୩୧୦ ■ Baleswar ■ FRIDAY 03 May 2024
Vol.No. 35 ■ No.118 ■ Price :Rs.2.00 (8 pages) ■ R.N.I. Registered No. 52528/91 ■ Postal Registered No. Balasore (Odisha)/005/2019

ଅସରନ୍ତି ଶୁଭେଚ୍ଛା ସହ...

ସାଗରିକା

ଯୋଗାଯୋଗ କରନ୍ତୁ :
ମୁଖ୍ୟ ସମ୍ପାଦକ ସାଗରିକା
ଜେଲ ରୋଡ, ବାଲେଶ୍ୱର-୭୫୨୦୦୧

ଅନୁଲୀନରେ ଆସିଥିଲା ପାର୍ବଳ:
ବିଶ୍ୱୋରଣରେ ୨ ମୃତ

ଗୁଜରାଟ, ୦୨/୫ : ଅନୁଲୀନରେ ଆସିଥିଲା ପାର୍ବଳ। ଖୋଲିବା ପରେ ହେଲା ଭୟଙ୍କର ବିଶ୍ୱୋରଣ। ଚାଲିଗଲା ବାପା-ଝିଅଙ୍କ କାବନ। ସେହିପରି ଅନ୍ୟ ଦୁଇ ଜଣଙ୍କ ଅବସ୍ଥା ଗୁରୁତର ରହିଛି। ଗୁଜରାଟର ସାବରକଣ୍ଠାରେ ଘଟିଛି ଏଭଳି ଅଭାବନୀୟ ଘଟଣା। ଗୁଜରାଟର ସାବରକଣ୍ଠା ବଡ଼ାଲି ଚାଲୁକାର ଛାଡ଼ୁନି ଗାଁ। ଏଠାକାର ଜାତେନ୍ଦ୍ରଭାଇ ହୀରାଭାଇ ବଞ୍ଜାରାଙ୍କ ନାଁରେ ଅନୁଲୀନରେ ଏକ ପାର୍ବଳ ଆସିଥିଲା। ସେ ଅନୁଲୀନକୁ କିଛି ଦିନ ପୂର୍ବେ ଏକ ଧୂସର ସାଉଣ୍ଡ ସିଷ୍ଟମ୍ ଅର୍ଡର କରିଥିଲେ। ତେବେ ଏହି ପାର୍ବଳକୁ ଖୋଲିବା

ଦିଲ୍ଲୀ ଏଲଜିଙ୍କ ଛାଟ: ବିଦା ହେଲେ ମହିଳା ଆନ୍ଦୋଳର ୨୨୩ କର୍ମଚାରୀ

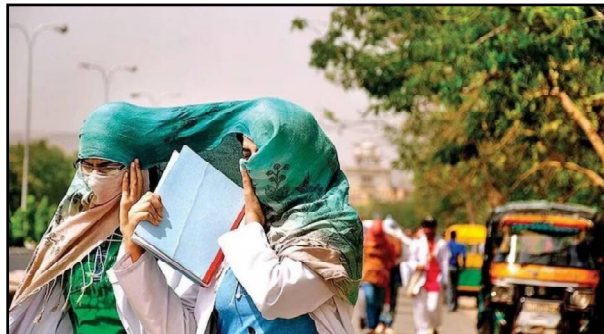
ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୦୨/୫ : ଦିଲ୍ଲୀର ଉପ ରାଜ୍ୟପାଳ ଭି.କେ ସେକ୍ଟନା ଏକ ବଡ଼ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଗ୍ରହଣ କରିଛନ୍ତି। ସେ ରାଜଧାନୀ ମହିଳା ଆନ୍ଦୋଳର ୨୨୩ କର୍ମଚାରୀଙ୍କୁ ଚାକିରିରୁ ହଟାଇ ଦେଇଛନ୍ତି। ଅଭିଯୋଗ ହୋଇଛି ଯେ ତତ୍କାଳୀନ ଦିଲ୍ଲୀ ମହିଳା ଆନ୍ଦୋଳର ଅଧ୍ୟକ୍ଷାଙ୍କ ଥିବା ଆମ୍ ଆକର୍ମା ପାର୍ଟି (ଆପ୍) ସାଂସଦ ସ୍ୱାତୀ ମାଲିହାଙ୍କୁ ନିୟମର ଉଲ୍ଲଙ୍ଘନ କରି ଏହି ନିୟୁତ ଦେଇଥିଲେ। ମହିଳା ଆନ୍ଦୋଳରେ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ୪୦ଟି ପଦ ଖାଲି ଥିବା ବେଳେ ୨୨୩ କର୍ମଚାରୀଙ୍କୁ ନିୟୁତ



ଦିଆଯାଇଥିଲା। ଉପ ରାଜ୍ୟପାଳ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ଦ୍ୱାରା କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶରେ ବିଦା ଅନୁମତିରେ ୨୨୩ଟି ନୂତନ ପଦବୀ ପୂର୍ଣ୍ଣ କରାଯାଇଛି। ତୁଳନା

କର୍ମଚାରୀ ନିୟୁତ କରିବା ଆନ୍ଦୋଳର ଅଧିକାର ନାହିଁ ବୋଲି ଏହି ନିର୍ଦ୍ଦେଶରେ ଦର୍ଶାଯାଇଛି। ଏହି ଆଦେଶରେ ଆହୁରି ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଇଛି ଯେ ଅର୍ଥ ବିଭାଗର ଅନୁମୋଦନ ବିନା ସେମାନେ କୌଣସି ପଦକ୍ଷେପ ନେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ। ସୂଚନା ମୁତାବକ, ଏହି ନିୟୁତଗୁଡ଼ିକ ଧାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଅନୁଯାୟୀ କରାଯାଇ ନାହିଁ। ଏଥିରେ ଆହୁରି ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଇଛି ଯେ ଡିପ୍ଟରୁ କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଦରମା ବୃଦ୍ଧି ମଧ୍ୟ ବେଆନନ ଭାବେ ହୋଇଛି। ଯାହାକି ଧାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଏବଂ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ଉଲ୍ଲଙ୍ଘନ କରିଛି।

ଉପକୂଳରେ କମିଳା: ପଶ୍ଚିମ ଓଡ଼ିଶାରେ ଜାଳିଲା



ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୦୨/୫ (ନି.ପ୍ର): ଉପକୂଳ ଓଡ଼ିଶାରେ ତାତି କମିଲା। ହେଲେ ପଶ୍ଚିମ ଓଡ଼ିଶାରେ ଜାଳୁଛି ତାତି। ଆଜି ପଶ୍ଚିମ ଓଡ଼ିଶାରେ ଅଧିକାଂଶ ସହରର ଚାପମାତ୍ରା ୪୦ ଡିଗ୍ରୀ ଅତିକ୍ରମ କରିଥିବା ବେଳେ ବଲାଙ୍ଗିର ପାଳିକି ଗୋଟିଏ ଉତ୍ତମ ସହର। ଆଜି ଏଠାରେ ଚାପମାତ୍ରା ୪୫ ଡିଗ୍ରୀ ରେକର୍ଡ କରାଯାଇଛି। ସେପଟେ କଟକ-ଭୁବନେଶ୍ୱରର ଚାପମାତ୍ରା ୪୦ ଡିଗ୍ରୀ ଡଳକୁ ଖସିଛି। ଭୁବନେଶ୍ୱର ଆଞ୍ଚଳିକ ପାଣିପାଗ କେନ୍ଦ୍ର ଜାରି କରିଥିବା

ଅମିତ ଶାହଙ୍କ ଫେକ୍ ଭିଡିଓ ମାମଲା: କଂଗ୍ରେସ ଆଇଟି ସେଲର ୫ ଗିରଫ



ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୦୨/୫ : ସ୍ୱରାଷ୍ଟ୍ର ମନ୍ତ୍ରୀ ଅମିତ ଶାହଙ୍କ ଫେକ୍ ଭିଡିଓ ଭାଇରାଲ ମାମଲାରେ ପୁଲିସ୍ ଆଇ ୫ ଜଣଙ୍କୁ ଗିରଫ କରିଛି। ତେଲଙ୍ଗାନା ସାଉର କ୍ରାଇମଗ୍ରାଉଣ୍ଡର ଅଧିକାରୀମାନେ ରାଜ୍ୟ କଂଗ୍ରେସ ଆଇଟି ସେଲରୁ ୫ ଜଣଙ୍କୁ ଗିରଫ କରିଛନ୍ତି। ଫେକ୍ ଭିଡିଓ ଭାଇରାଲ ମାମଲାରେ ଦିଲ୍ଲୀ ପୁଲିସ୍‌ର ସେଣାଲ ସେଲ ପକ୍ଷରୁ ମଧ୍ୟ ୫ଜଣଙ୍କୁ କଂଗ୍ରେସ ମୁଖ୍ୟ ରାଜେଶ ଠାକୁରଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ନୋଟିସ କରିଥିଲା। ଆଜି ସେ ହାଜର ହୋଇପାରିଲେ। ସେ ଅମିତ ଶାହଙ୍କ ଫେକ୍ ଭିଡିଓକୁ ସେଣାଲ

ଏକ ତୃତୀୟାଂଶ ମହିଳା ସଂରକ୍ଷଣ ଲାଗୁ କରିବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୦୨/୫ : ମହିଳା ସଶକ୍ତିକରଣ ଦିଗରେ ସୁପ୍ରିମକୋର୍ଟଙ୍କ ବଡ଼ ପଦକ୍ଷେପ। ବାର ଆସୋସିଏସନ୍‌ରେ ଏକ ତୃତୀୟାଂଶ ମହିଳା ସଂରକ୍ଷଣ ଲାଗୁ କରିବାକୁ ଦେଲେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ। ମେ' ୧୬ ରେ ହେବାକୁ ଥିବା ସୁପ୍ରିମକୋର୍ଟର ବାର



ଆସୋସିଏସନ୍ ନିର୍ଦ୍ଦେଶନା ଠିକ୍ ପୂର୍ବରୁ ସର୍ବୋଚ୍ଚ ଅଦାଲତଙ୍କ ଏହି ରାୟ ଆସିଛି। ସୁପ୍ରିମକୋର୍ଟର କର୍ମସୂଚୀକ୍ରମ ଓ କର୍ମସୂଚୀ କେବି ବିଶ୍ୱନାଥନଙ୍କ ଖଣ୍ଡପତ୍ର ୧୦ ବିଡି କୌଶିକଙ୍କ ମାମଲାରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ପୁରୁଣା ରାୟକୁ ସଂଶ୍ଳଷ୍ଟ କରିବାକୁ ଯାଏ।

ବିଜେଡି ୩ ଓ ବିଜେପି ୨ ବିଧାନସଭା ଆସନ ପାଇଁ ପ୍ରାର୍ଥୀ ଘୋଷଣା



ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୦୨/୫ (ନି.ପ୍ର): ବିଜେଡିର ବହୁ ପ୍ରତିକ୍ଷାତ ଅଧିକାରୀ ୩ ବିଧାନସଭା ଆସନ ପାଇଁ ପ୍ରାର୍ଥୀ ଘୋଷଣା କରାଯାଇଛି। କୋରୋଇ, ଖଣ୍ଡପଡ଼ା ଏବଂ ନାଳଗିରି ଆସନରୁ ପ୍ରାର୍ଥୀ ଘୋଷଣା



କରାଯାଇଛି। କୋରୋଇରୁ ସନ୍ତୋଷୀ ଦାସ ପ୍ରାର୍ଥୀ ହୋଇଥିବାବେଳେ ଖଣ୍ଡପଡ଼ାରୁ ସାବିତ୍ରୀ ପ୍ରଧାନ ଏବଂ ନାଳଗିରି ଆସନରୁ ସୁଜାତା କୁମାର ନାୟକଙ୍କୁ ପ୍ରାର୍ଥୀ କରାଯାଇଛି। ସନ୍ତୋଷୀ ଦାସ ବିଜେଡି ସଂଗଠନ ସମ୍ପାଦକ ଦବି ଦାସଙ୍କ ମା'। ସେହିପରି ଦେବଗଡ଼ ବିଧାନସଭା ଆସନରେ ପ୍ରାର୍ଥୀ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରାଯାଇଛି। ଦେବଗଡ଼ ବିଧାନସଭା ପ୍ରାର୍ଥୀ ଅରୁଣଜିତ ଦେବୀଙ୍କ ବଦଳରେ ରୋମାଞ୍ଚ ରଞ୍ଜନ ବିଶ୍ୱାଳଙ୍କୁ ପ୍ରାର୍ଥୀ କରାଯାଇଛି। ବିଜେଡି ସଭାପତି ତଥା ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକ ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ସୂଚନା ପ୍ରଦାନ କରିଛନ୍ତି। ସେହିପରି ଭାରତୀୟ ଜନତା ପାର୍ଟି

ବିଜେଡିର ପ୍ରାଥମିକ ସଦସ୍ୟ ପଦରୁ ସତ୍ୟୋଷ ଖଟୁଆଙ୍କ ଇସ୍ତଫା



ନାଳଗିରି, ୦୨/୫ (ନି.ପ୍ର): ଆଜି ବିଜେଡିର ବାକିଥିବା ତିନିଗୋଟି ବିଧାନସଭା ପାଇଁ ପ୍ରାର୍ଥୀଙ୍କ ନାମ ଘୋଷଣା ହୋଇଥିବା ବେଳେ ନାଳଗିରିର ପ୍ରମୁଖ ଆଗାଧୀ ସତ୍ୟୋଷ ଖଟୁଆଙ୍କୁ ନିରାଶ ହେବାକୁ ପଡ଼ିଛି। ବିଧାନସଭା ସୁନାମ ନାୟକଙ୍କ ନାମ ଘୋଷଣା ପରେ ଅସମ୍ଭବ ସତ୍ୟୋଷ ଖଟୁଆ ନିଜର ପ୍ରାଥମିକ ସଦସ୍ୟ ସହିତ ବିଜୁଜନତା ଦଳର ବରିଷ୍ଠ ଉପସଭାପତି ପଦରୁ ଅବସାହତ ନେଇଛନ୍ତି। ସେ ତାଙ୍କର ଇସ୍ତଫା ପତ୍ର ଦଳର ସଭାପତି ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କୁ ପଠାଇଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଛି। ଦୀର୍ଘ ୧୫ବର୍ଷ ଧରି ଦଳର ସଂଗଠନକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରିବାର ତାଙ୍କର ପ୍ରୟାସକୁ ଦଳ ଅଣଦେଖା କରି ତାଙ୍କୁ ପ୍ରତି ଦେଇମାନ କରିଛି। ଏଣୁ ଆଗାଧୀ ଦିନରେ

ଓୟୁଜେ ପକ୍ଷରୁ ମଇ ଦିବସ ପାଳିତ



ବାଲେଶ୍ୱର, ୦୨/୫ (ନି.ପ୍ର): ବାଲେଶ୍ୱର ଠାରେ ଗଡ଼ଜାଣି ଓଡ଼ିଶା ସାମ୍ବାଦିକ ସୂଚନା ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲ୍ଲା ଶାଖା ପକ୍ଷରୁ ମଇ ଦିବସ ପ୍ରାଥମ ସମ୍ମିଳନୀ କକ୍ଷରେ ପାଳିତ ହୋଇଯାଇଛି। ସଂଘର ସଭାପତି ଗଙ୍ଗାଧର ରାଉତ ଙ୍କ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ବାଲେଶ୍ୱର ପ୍ରେସ କ୍ଲବ୍ ର ସଭାପତି ବରିଷ୍ଠ ସାମ୍ବାଦିକ ବିପ୍ଳବ କୁମାର ମହାନ୍ତି, ଧୂନି ପ୍ରତିଧ୍ୱନି ର ମୁଖ୍ୟ ସମ୍ପାଦକ ସୂକ୍ଷ୍ମ ପରିଡ଼ା, ସେଲୁ ଆରମ୍ଭ ର ସମ୍ପାଦକ ଶୁଭେନ୍ଦୁ ଦାସ, ସମାଜର ଡେପ୍ଟି ଇନ୍ ଚାର୍ଜ ଶଶୀ ରଞ୍ଜନ ମଲିକ ପ୍ରମୁଖ ଯୋଗଦେଇ ମଇ ଦିବସ ଅବସରରେ ସମସ୍ୟା ଚକ୍ରରେ ସାମ୍ବାଦିକ ଶାଖିକ ଆଲୋଚନାରେ ଭାଗନେଇ ନିଜର ସୁଚିତ୍ର ମତାମତ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ। ସାମ୍ବାଦିକ କ୍ଲବ୍ ପୁରୁଷା, ପେନସନ ଓ ପ୍ରେସିକ ପ୍ରଦାନ ଉପରେ ବିସ୍ତୃତ ଭାବେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଥିଲା। ସାମ୍ବାଦିକ ମାନଙ୍କୁ ସବୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆଗ ଡାକରା ହେଉଥିବା ବେଳେ ସେମାନଙ୍କ ସର୍ବନିମ୍ନ ସମସ୍ୟାକୁ ସମାଧାନ କରାଯିବା ଉପରେ ବଳା ମାନେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଆରୋପ କରିଥିଲେ। ସାମ୍ବାଦିକ ମାନଙ୍କ ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ ପାଇଁ ସରକାର ଏକ ନିରପେକ୍ଷ ସଂସ୍ଥା କରିଥାରେ ପଦକ୍ଷେପ ନେବାକୁ ମତ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥିଲା। ସାମ୍ବାଦିକ ମାନେ ଦାୟିତ୍ୱ ଓ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ପାଳନ କରିବା ବେଳେ ନିଜେ ନିଜର ପରିସୀମା ଭିତରେ

ନାମାଙ୍କନ ଦାଖଲ କଲେ ମନ୍ମଥ ଓ ଅପରାଜିତା: ମୁହାଁମୁହିଁ ହେଲେ ସମର୍ଥକ

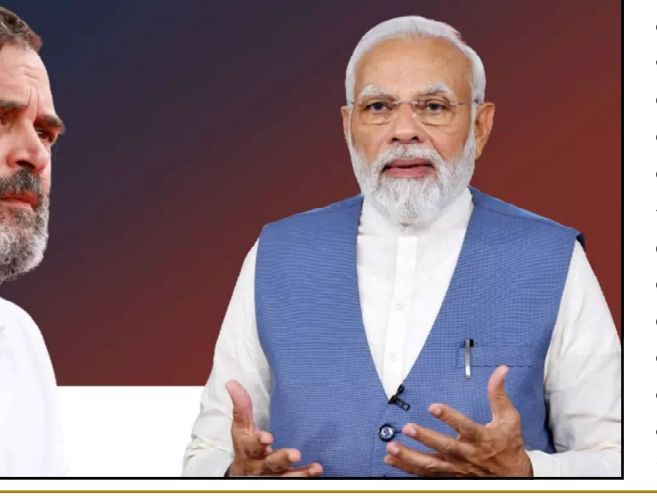
ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୦୨/୫ (ନି.ପ୍ର): ଭୁବନେଶ୍ୱର ଲୋକସଭା ଆସନ ନିମନ୍ତେ ଆଜି ନାମାଙ୍କନ ଦାଖଲ କରିଛନ୍ତି ମନ୍ମଥ ହେଉଥିବେ ନେତା ବିଜେପି ପ୍ରାର୍ଥୀ ଅପରାଜିତା ଷଡ଼ଙ୍ଗା ଓ ବିଜେଡିର ମନ୍ମଥ ରାଉତରାୟ ଆଜି ବିରାଟ ଶୋଭାଯାତ୍ରାରେ ନିଜ ହଜାର ହଜାର ସମର୍ଥକଙ୍କ ସହ ଖୋର୍ଦ୍ଧା ଜିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରେ ପହଞ୍ଚି ନାମାଙ୍କନ ଦାଖଲ କରିଛନ୍ତି। ତେବେ ନାମାଙ୍କନ ଦାଖଲ ବେଳେ ଉଭୟ ପ୍ରାର୍ଥୀଙ୍କ ସମର୍ଥକ ମୁହାଁମୁହିଁ ହୋଇଥିବା ବେଳେ କିଛି ସମସ୍ୟା



ପାଇଁ ପରିସ୍ଥିତି ଅଶାନ୍ତ ହୋଇ ପଡ଼ିଥିଲା। ବିଜେପିର ଭୁବନେଶ୍ୱର ସାଂସଦ ପ୍ରାର୍ଥୀ ଅପରାଜିତା ଷଡ଼ଙ୍ଗା ଆଜି ସକାଳେ ପୁଅମେ ନିଜ ବାସଭବନରେ ପୂଜାର୍ଚ୍ଚନା କରିଥିଲେ। ଏହାପରେ ସମର୍ଥକଙ୍କ ସହ ମା' ଭୂଆଖୁଣ୍ଟି ମନ୍ଦିରକୁ ଯାଇ ପୂଜାର୍ଚ୍ଚନା କରିଥିଲେ। ଏହାପରେ ସେ ନିଜ ସମର୍ଥକଙ୍କ ସହ ଖୋର୍ଦ୍ଧା ଜିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ଅଭିମୁଖେ ଏକ ଖୋଲା ଜିପ୍ରେ ଯାଉଥିଲେ। ଏହି ସମୟରେ ଅପରାଜିତା ଏକ ବିଶାଳ ରୋଡ ଶୋ' କରିଥିବା

ପାକିସ୍ତାନର ପ୍ରଶଂସା ପରେ କଂଗ୍ରେସ ଉପରେ ବର୍ଷିଲେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ମୋଦି

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୦୨/୫ : ପଡ଼ୋଶୀ ଦେଶର ପାକିସ୍ତାନ ଜଣେ ସମର୍ଥକ ବା ଅନୁଗାମୀ ହେଉଛି କଂଗ୍ରେସ। ପାକିସ୍ତାନ ଚାହୁଁଛି ଏବେ କଂଗ୍ରେସର ଶେହଜାଦା(ରାହୁଲ ଗାନ୍ଧି) ଭାରତର ପରବର୍ତ୍ତୀ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ହୁଅନ୍ତି। ଆଜି ଏଭଳି କିଛି ଭାଷା ପ୍ରୟୋଗ କରି କଂଗ୍ରେସ ଓ ଦଳର ସାଂସଦ ରାହୁଲ ଗାନ୍ଧିଙ୍କୁ ତାଙ୍କୁ ସମାଲୋଚନା କରିଛନ୍ତି ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦି। ବର୍ତ୍ତମାନ ଭାରତରେ ନିର୍ବାଚନ ଋତୁ ଚାଲିଛି। ସବୁ ଦଳର ହେଉଥିବେ ନେତାମାନେ ପ୍ରଚାରରେ ଲାଗି



ପଡ଼ିଛନ୍ତି। ଦିନକ ତଳେ ପାକିସ୍ତାନର ପୂର୍ବତନ ମନ୍ତ୍ରୀ ଚୌଧୁରୀ ଫତ୍ତୁଦ ହୁସେନ କଂଗ୍ରେସ ନେତା ରାହୁଲ ଗାନ୍ଧିଙ୍କ ଗୋଟିଏ ଭିଡିଓ ସେଣାଲ କରିଥିଲେ। ଏଥିରେ ଖଣ୍ଡିତ ଭାଷଣ ଗାନ୍ଧିଙ୍କୁ ପ୍ରଶଂସା କରିଥିଲେ। ବାସ୍ ଏହାକୁ ନେଇ ରୁଧିବାର ଦିନ ତମାମ ବିଜେପି ନେତାମାନେ ରାହୁଲ ଗାନ୍ଧି ଓ କଂଗ୍ରେସକୁ ଚାର୍ଜେଟ କରିଥିଲେ। ଆଜି ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ମୋଦି ଗୋଟିଏ ନିର୍ବାଚନୀ ସଭାରେ ଏହି ପ୍ରସଙ୍ଗ ଠାରେ କହିଥିଲେ। ଏକ କହିଛନ୍ତି, "କଂଗ୍ରେସ

ସକାଳେ ନିୟମିତ ସିଅନ୍ସୁ ଜୁଆଣି ପାଣି, କମିବ ମୋଟାପଣ...

ଜୁଆଣି ଖାଇବା ପେଟ ପାଇଁ ବହୁତ ଭଲ । ଜୁଆଣି ପାଣି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଗ୍ୟାସ୍, ବଦହଜମି, ପେଟ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଏବଂ କୋଷ୍ଠାଚଳନ ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ଜୁଆଣି ଆୟୁର୍ବେଦିକ ଗୁଣରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ । ଜୁଆଣି ପାଣି ସେବନ ଦ୍ୱାରା ଓଜନ ମଧ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରହିପାରେ । ଜୁଆଣିରେ ପ୍ରୋଟିନ, ଫ୍ୟାଟ୍, ମିନେରାଲ୍ସ, ଫାଇବର ଏବଂ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ ରହିଛି । ଏହା ବ୍ୟତୀତ କ୍ୟାଲସିୟମ୍, ଥିଏମିନ୍, ରାଇବୋଫ୍ଲାଭିନ୍, ଫସଫରସ୍, ଆଇରନ୍ ଏବଂ ନିୟାସିନ୍ ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ଜୁଆଣି ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରକୁ ଅନେକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାରୁ ରକ୍ଷା ମିଳିଥାଏ । ଜୁଆଣି ପାଣିର କଣ କଣ ଉପକାରଣ ଅଛି ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା...

କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ୍ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖେ:

ଜୁଆଣିରେ ଆର୍ଡି-ହାଇପରଲିପିଡେମିକ୍ ଉପାଦାନ ରହିଛି । ଜୁଆଣି ପାଣି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ୍, କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ୍, ଟ୍ରାଇଗ୍ଲିସେରିଡ୍ ଏବଂ ମୋଟ ଲିପିଡ୍ କମିଯାଏ । ଏହା ହୃଦୟକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ମୋଟାପଣ କମ କରିଥାଏ:

ଶରୀରର ଚର୍ବି ବୃଦ୍ଧି ହେତୁ ମେଦବହୁଳତା ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ମେଦବହୁଳତା ସମସ୍ୟାକୁ ହ୍ରାସ କରିବା ପାଇଁ ଜୁଆଣି ପାଣି ପିଇପାରିବେ । ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଜୁଆଣି ପାଣି ପିଇ ଓଜନ ସହଜରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିପାରିବେ ।

ଗ୍ୟାସ୍ ସମସ୍ୟାରୁ ମୁକ୍ତି :

ଖରାପ ଜୀବନଶୈଳୀ ଏବଂ ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗୁଁ ଲୋକଙ୍କ ପେଟରେ ଗ୍ୟାସ୍ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଏ । ଯଦି ଆପଣ ମଧ୍ୟ ଗ୍ୟାସ୍ ସମସ୍ୟାରେ ଅସୁବିଧାରେ ପଡ଼ିଛନ୍ତି, ତେବେ ଜୁଆଣି ପାଣି ସେବନ କରିପାରିବେ । ଏହା ଗ୍ୟାସ୍ ଏବଂ ପେଟ ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ ମୁକ୍ତି ଦେଇଥାଏ ।

ମାସିକ ଉତ୍ପ୍ରାବ ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ଆରାମ ଦେଇଥାଏ:



ଜୁଆଣି ପାଣି ପିଇବା ମହିଳାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଲାଭଦାୟକ ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ମାସିକ ଉତ୍ପ୍ରାବ ସମୟରେ ହେଉଥିବା ପେଟ ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ଆରାମ ଦେଇଥାଏ ।

ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ଉତ୍ତମ ରଖେ:

ମହିଳାମାନଙ୍କ ଗର୍ଭଧାରଣ ପରେ ଶରୀରରେ ସମାନ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଏପରି ପରିସ୍ଥିତିରେ, ଯଦି ଆପଣ ଜୁଆଣି ପାଣି ସେବନ କରନ୍ତି ତେବେ ଏହି ସମସ୍ୟାରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇପାରିବେ ।

ସାତଟି କାରଣ ପାଇଁ ହୋଇଥାଏ ଡାର୍କ ସର୍କଲ୍ ?

ସାଧାରଣତଃ ଆଖିତଳ ତୁଚ୍ଚ କୋମଳ ହୋଇଥିବାରୁ କିଛି ଲୋକଙ୍କର ଏଥିରେ କଳାଦାନ ବା ଡାର୍କ ସର୍କଲ୍ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ତେଣୁ ଡାର୍କ ସର୍କଲ୍ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ଆପଣ ବଜାରରେ ଉପଲବ୍ଧ ହେଉଥିବା ବିଭିନ୍ନ କ୍ରୀମ୍, ଘରୋଇ ଉପଚାର ଓ ଅଣ୍ଡର ଆଇ କ୍ରୀମ୍ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି । ଏଥିପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ମେଡିସିନ୍ ନଖାଇ ପ୍ରଥମେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରି ଡାର୍କ ସର୍କଲ୍ ହେବାର ମୂଳ କାରଣ ଜାଣିବା ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ । ତା'ହେଲେ ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ଏହି ଡାର୍କ ସର୍କଲ୍ କାରଣ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଏଥିରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ କେଉଁସବୁ ଉପାୟ ଆପଣାଇବା ଉଚିତ ।

- ⇒ ବୟସ ବଢ଼ିବା ସହିତ ଆଖିତଳ ଚର୍ମ କଳା ପଡ଼ିବାକୁ ଲାଗିଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ନିୟମିତ ଭାବରେ ଭଲ ସନ୍ତୁଳନ ଲୋଶନ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।
- ⇒ ପୋଷଣ ଅଭାବରୁ ମଧ୍ୟ ଡାର୍କ ସର୍କଲ୍ ହୋଇଥାଏ । ଶରୀରରେ ଆଇରନ୍ ଅଭାବ ଥିଲେ ଏହାର ଯାଞ୍ଚ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଆଇରନ୍ ସମୃଦ୍ଧ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ । ତିହାରତ୍ରେସନ କାରଣରୁ ମଧ୍ୟ ଡାର୍କ ସର୍କଲ୍ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇଥାଏ ।
- ⇒ ଆଇର-ଏବଂ ସମସ୍ୟା ଥିଲେ ଆଖିତଳ କଳାଦାନ ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଉଚିତ ସମୟରେ ଏହାର ଚିକିତ୍ସା କରାଯିବ ।
- ⇒ ଆଲର୍ଜି ବା ଔଷଧ ଯୋଗୁଁ ମଧ୍ୟ ଡାର୍କ ସର୍କଲ୍ ହୋଇଥାଏ । ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ମଧୁମେହ ଓ ହାର୍ଟ ରୋଗୀ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ମେଡିସିନ୍ ଖାଆନ୍ତି । ଡାର୍କ ସର୍କଲ୍ ଏହାର ସାଉଥ୍ ଇଫେକ୍ଟ ଭାବରେ ଦେଖାଦେଇଥାଏ ।
- ⇒ ଡାର୍କ ସର୍କଲ୍ ଭଲ କରିବା ପାଇଁ ଓଜନ କମାଇବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏଥିପାଇଁ ପୋଷିକ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସହିତ ତୃତୀୟ ଯତ୍ନ ନିଅନ୍ତୁ ।
- ⇒ ନିଦ ନହେବା ଯୋଗୁଁ ଆଖିତଳ ଡାର୍କ ସର୍କଲ୍



ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ତେଣୁ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣରେ ଶୋଇବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ମେକଅପରେ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ହାଇଲାଇଟର୍ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଯୋଗୁଁ ମଧ୍ୟ କଳାଦାନ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଆବଶ୍ୟକସ୍ଥଳେ ହାଲୁକା ମେକଅପ୍ ଓ କେମିକାଲ୍ କମ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।

ରୂପା ମୁଦି ପିନ୍ଧିଲେ ବଦଳିଯାଏ ଭାଗ୍ୟ

ମୁଦି ପିନ୍ଧିବାକୁ ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତେ ଭଲ ପାଆନ୍ତି । ସୁନା, ରୂପା, ହୀରା ଓ ଅନ୍ୟ ଧାତୁନିର୍ମିତ ମୁଦି ସହ ଆଜିକାଲି ବହୁ ଖାଇଲିସ୍ ମୁଦି ମଧ୍ୟ ବଜାରରେ ମିଳୁଛି । ତେବେ ମୁଦି ପିନ୍ଧିବାବେଳେ କିଛି ଦିଗ ଉପରେ ନଜର ଦେଲେ, ଆପଣଙ୍କ ଭାଗ୍ୟ ବଦଳିଯିବାର ସମ୍ଭାବନା ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ସବୁପ୍ରକାର ମୁଦିକୁ ଆପଣଙ୍କୁ ଶୁଭଫଳ ପ୍ରାପ୍ତି ହେବ ନାହିଁ । ଶାସ୍ତ୍ର ଅନୁସାରେ, ରୂପା ମୁଦି ପିନ୍ଧିବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କୁ ସଫଳତା ମିଳିପାରିବ । ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା, ରୂପା ମୁଦି ପିନ୍ଧିବା ଓ ରୂପା ପାତ୍ର ବ୍ୟବହାର ଦ୍ୱାରା କିପରି ଭାଗ୍ୟ ବଦଳିଯାଏ ।



- ◆ କ୍ୟୋଡିଷ୍ ଶାସ୍ତ୍ର ଅନୁସାରେ, ରୂପା'ର ସମ୍ପର୍କ ବୃହସ୍ପତି ଏବଂ ଚନ୍ଦ୍ରଙ୍କ ସହ ରହିଛି ।
- ◆ ଶାସ୍ତ୍ର ଅନୁସାରେ, ରୂପା ଧନବୃଦ୍ଧି ସହ ଭାଗ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନରେ ମଧ୍ୟ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।
- ◆ କୁହାଯାଏ, ରୂପା ମୁଦି ପିନ୍ଧିଲେ, ଏହା ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରରେ ଥିବା ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ ।
- ◆ ଏହାଦ୍ୱାରା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟ ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।

କେଶରେ ଚିନିର ପ୍ରୟୋଗ

ଘନ କେଶ ପ୍ରତି ପ୍ରତ୍ୟେକ ଯୁବତୀ ତଥା ମହିଳାଙ୍କ ଅହେତୁକ ଦୁର୍ବଳତା ରହିଛି । ସୁନ୍ଦର କେଶ ନିମନ୍ତେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଘରୋଇ ଉପଚାର କରିବା ଉଚିତ ବୋଲି ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତ । ବଜାରରେ ଉପଲବ୍ଧ ଅର୍ଗାନିକ୍ ଶାମ୍ପୁ ନଚେତ ଘରୋଇ ଉପାୟରେ ତିଆରି ଶାମ୍ପୁର ପ୍ରୟୋଗ କେଶରେ କରିବା ଉଚିତ । ତେବେ ଆମ ରୋଷେଇଘରେ ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଥିବା ଚିନିକୁ ମଧ୍ୟ କେଶ ଚର୍ଚ୍ଚାରେ ପ୍ରୟୋଗ କରିହେବ । ମେହେନ୍ଦା ଫ୍ୟାକରେ ଅଧ ଚାମଚ ଚିନି ଗୁଣ୍ଡର ପ୍ରୟୋଗ କରି ତାହାକୁ କେଶରେ ଲଗାଇବେ । କେଶର ଘନତ୍ୱ ବଢ଼ିଥାଏ । କେଶରେ ଶ୍ୟାମ୍ପୁ କଲାବେଳେ ଶ୍ୟାମ୍ପୁ କେଶରେ ଲଗାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଗୁଣ୍ଡ ଚିନି ଚିମୁଟାଏ ଶ୍ୟାମ୍ପୁରେ ମିଶାଇ କେଶ ସଫା କରନ୍ତୁ । ନିଜେ ହିଁ ଫରକ୍ତ ଜାଣିପାରିବେ । ତେବେ ହବାଳ ଶ୍ୟାମ୍ପୁ ଏଥିପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ ।



ଘରେ ବନାନ୍ତୁ ସୁଆଦିଆ 'ରାଜମା କଷା'

ଆପଣ ତାଲି ବା ବୁଟର ବିଭିନ୍ନ ରେସିପି ଘରେ ବନେଇ ଖାଇଥିବେ । ଆଜି ଆମେ ଏକ ନିଆରା ଓ ସୁଆଦିଆ ରେସିପି ତିଆରି କରିବୁ । ଏହି ରେସିପିଟିର ନାଁ ହେଉଛି 'ରାଜମା କଷା' । ଖାଇବା ପ୍ରିୟ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଆମେ ଆଣିଲୁ ରାଜମା କଷାର ପ୍ରସ୍ତୁତ ପ୍ରକ୍ରିୟା । ଏହା ରାନ୍ଧିବା ଯେତେ ସହଜ ଓ ସୁଆଦିଆ ମଧ୍ୟ । ଘରେ ଏହାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ ଓ ପରିବାର, ସାଙ୍ଗସାଥୀଙ୍କ ସହ ଖାଇବାର ମାଳା ନିଅନ୍ତୁ । ଆଜି ଆମେ ନିରାମିଷରେ ଏକ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ରେସିପି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବୁ । ଏହି ରେସିପିର ନାଁ ହେଉଛି 'ରାଜମା କଷା' । ଏହି ରେସିପିଟିକୁ ଆପଣ ଘରେ ଅତି ସହଜ ଓ ସରଳ ଭାବେ ବନେଇ ପାରିବେ । ତେବେ ତାଲିକୁ ଜାଣିବା ଏହାକୁ କିଭଳି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ ।

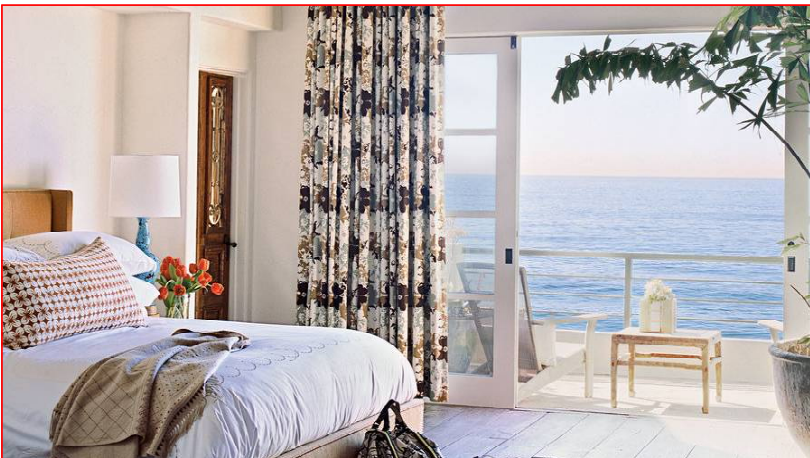
ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ:

- ◆ ରାଜମା ୨୫୦ ଗ୍ରାମ୍, ପିଆଜ ୨ଟି, ଅବା ଅଳ୍ପ, ରସୁଣ ଗୋଟେ ବୁଦା, ଚମାଚୋ ୧ଟି, ଲୁଣ, ହଳଦି, କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, ତେଲ, ମେଥୁପତ୍ର ଅଳ୍ପ, ଧନିଆ ପତ୍ର ଅଳ୍ପ ।
- ◆ ରାଜମାକୁ ୨ ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପାଣିରେ ପକାନ୍ତୁ । ଟିକେ ବତୁରିଲା ପରେ ଅଳ୍ପ ସିଝାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ◆ ପିଆଜକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ କରି କାଟନ୍ତୁ । ଅବା, ରସୁଣକୁ ବାଟି ରଖନ୍ତୁ । କଡ଼ାଇ ବସାଇ ତେଲ ପକାନ୍ତୁ ।
- ◆ ତେଲ ଗରମ ହେଲେ ପିଆଜ କଟାକୁ ପକାଇ ଭାଜନ୍ତୁ ।
- ◆ ଟିକେ ଲାଲ ହେଲେ ଅବା, ରସୁଣ ବଟା ପକାଇ ଘାଷନ୍ତୁ ।
- ◆ ଏହାପରେ ଲୁଣ, ହଳଦି ପକାନ୍ତୁ । ମସଲା କଷି ହେଲା ବେଳକୁ ଚମାଚୋକୁ ବାଟି ମସଲା ଗୋଳାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ◆ ଅଳ୍ପ ସମୟ ପରେ ରାଜମାକୁ ମସଲାରେ ପକାଇ ଗୋଳାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଅଳ୍ପ ପାଣି ଦେଇ ୫ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଘୋଡ଼ାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଯେପରି ମସଲା ରାଜମା ସାଙ୍ଗରେ ଲାଗିକି ରହେ ।
- ◆ ୫ ମିନିଟ୍ ପରେ ଘୋଡ଼ାକି ବାହାର କରି କଞ୍ଚାଲଙ୍କା ବାଟି ସେଥିରେ ପକାନ୍ତୁ ।
- ◆ ଏହାପରେ ମେଥୁପତ୍ର ଏବଂ ଧନିଆ ପତ୍ର ବାଟି ପକାନ୍ତୁ ।
- ◆ ଏବେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ସୁଆଦିଆ 'ରାଜମା କଷା' । ଏହି ରେସିପିଟିକୁ ରୁଚି ସହିତ ଖାଇଲେ ବେଶୀ ସୁଆଦିଆ ଲାଗିଥାଏ । ଏହି ରେସିପିଟିକୁ ଘରେ ବନେଇ ନିଜେ ଖାଆନ୍ତୁ ଓ ଘର ଲୋକଙ୍କୁ ପରଖନ୍ତୁ ।



ଶୟନ କକ୍ଷରେ ଶାନ୍ତି ନିମନ୍ତେ ଆପଣାନ୍ତୁ ଉପାୟ

ଘରର ଏକ ପ୍ରମୁଖ ସ୍ଥାନ ଶୟନକକ୍ଷ । କାରଣ, ଏଠାରେ ସାରାଦିନ ବ୍ୟସ୍ତତା ପରେ ମଣିଷ ବିଶ୍ରାମ କରିଥାଏ । ଯେତେ ସୁନ୍ଦର କକ୍ଷ ଘର ଭିତରେ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ନିଜ ଶୟନକକ୍ଷ ଅତି ଆପଣାତ ଲାଗେ । ହେଲେ ଅନେକ ଥର ଦେଖାଯାଏ, ଶୟନକକ୍ଷ ତଥା ପଲକ ବାସ୍ତୁର ବିପରୀତ ଦିଗରେ ଥିଲେ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ମଣିଷର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମତା ତଥା ବାମ୍ବତ୍ୟ ଜୀବନ ଉପରେ ପଡ଼େ । ତେଣୁ ବାସ୍ତୁ ଅନୁସାରେ ଶୟନ କକ୍ଷରେ ସାମାନ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିଲେ ଏହା ଜୀବନରେ ଶାନ୍ତି ଭରିଦେଇପାରେ । ଶୟନ କକ୍ଷରେ ଝରକା ଚିତ୍ତ ରହି ବା ଦରକାର । ସକାଳ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ଶୟନକକ୍ଷରେ ପ୍ରବେଶ କରିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷେ ହିତକର । ତେବେ ମୁଖ୍ୟଦ୍ୱାର ଦିଗକୁ ଗୋଡ଼ କରି ଶୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ପଲକ ସମ୍ମୁଖରେ ମଧ୍ୟ ଦର୍ପଣ ରଖିବା ମନା । ଏହା ମନ ବିଚଳିତ କରେ । ପଡି-ପଢ଼ାଳ ପ୍ରତୀକ ଭାବେ ଦୁଇଟି ସୁନ୍ଦର ଫୁଲଦାନି ଶୟନକକ୍ଷରେ ରଖନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ବୈବାହିକ ଜୀବନ ସୁଖମୟ ହେବ । ଯଦି ଆର୍ଥିକ ସ୍ଥିତି ଯୋଗୁ ବାମ୍ବତ୍ୟରେ ସମସ୍ୟା ହେଉଛି ତେବେ ଏକ ସୁନ୍ଦର ପାତ୍ରରେ ଚାଉଳ ଦାନା ସହ ପବିତ୍ର ଲୁଣ୍ଠାଳ ରଖନ୍ତୁ । ପଲକ ଦକ୍ଷିଣ ଦିଗକୁ ରଖନ୍ତୁ ଯେପରିକି ଶୋଇବା ସମୟରେ ମୁଣ୍ଡ ଉତ୍ତର ଦିଗକୁ ରହିବ । ଏପରି ହୋଇନପାରିଲେ ପଶ୍ଚିମ ଦିଗରେ ପଲକ ରଖାଯାଇପାରେ ଏବଂ ଶୋଇଲା ବେଳେ ମୁଣ୍ଡ ପୂର୍ବଦିଗକୁ ରଖିବେ । ଘରର ମୁଖ୍ୟ ଶୟନ କକ୍ଷ ନୈରବ (ଦକ୍ଷିଣ-ପଶ୍ଚିମ) କୋଣରେ ହେବା ଜରୁରୀ । ଶୟନକକ୍ଷର ଦକ୍ଷିଣ-ପଶ୍ଚିମ ଭାଗରେ କାଚ କିମ୍ବା ସେରାମିକ୍ ପାତ୍ରରେ ଛୋଟଛୋଟ ପଥର ବା ଲୁଣ୍ଠାଳ ପକାଇ ଲାଲ ରଙ୍ଗର ଦୁଇଟି ମହମବତି ଜଳାନ୍ତୁ । ଏହା ସକାରାତ୍ମକ ଶକ୍ତି ପ୍ରବାହରେ ସହାୟକ ହେବ । ସେରାମିକ୍ ଡ୍ରେସ ଟାବୁଲ୍ ବା ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ । ତେବେ ଶୟନକକ୍ଷରେ ଯେପରି ଅଳିଆ ଜମା



ନହୁଏ ଏବଂ କୌଣସି ଧୂଳି ଧୂସରିତ ବସ୍ତୁ ନରହେ, ସେଥିପ୍ରତି ସତର୍କ ରହିବେ । ଝରକା ସାମ୍ମୁଖରେ ଡ୍ରେସିଂ ଟେବୁଲ୍ ରଖିବେନି କିମ୍ବା କୌଣସି ଫର୍ଣ୍ଣିଚର ଯେପରି ଧନୁ, ଅର୍ଦ୍ଧଚନ୍ଦ୍ର କିମ୍ବା ବୃକାକାର ନହୁଏ- ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବେ । ଏପରି ହେଲେ ପରିବାର ସଦସ୍ୟଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ ରହିବ ନାହିଁ । ଶୟନକକ୍ଷରେ ଲାଲ କିମ୍ବା ଗୋଲାପୀ ରଙ୍ଗର ବ୍ୟବହାରକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବେ । ସୁନ୍ଦର ପକ୍ଷୀମାନଙ୍କର ଛୋଟ ଯୋଡ଼ି ଶୟନକକ୍ଷରେ ରଖନ୍ତୁ । ଏଥିରେ ବାମ୍ବତ୍ୟ ଜୀବନ ସୁଖର ରହିବ । ପାଣି ବା କଳପ୍ରପାତ ଥିବା ଫଟୋ ଆଦି ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ ।



ଓଜନ ବଢ଼ାଇବା ସହ ଚର୍ମ ସମସ୍ୟା, ଦନ୍ତ ସମସ୍ୟା ବଢ଼ାଇଥାଏ ସ୍ୱାକ୍-ଫୁଡ୍

ଚକଲେଟ୍, ଚିପ୍ସ୍, କାଣ୍ଡି ଏବଂ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରର ମୃଦୁ ପାନାୟନ ମୁଖ-ଦାଘକ ମୂଲ୍ୟ କିଛି ନାହିଁ । ଏହା ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭାବେ ପ୍ରମାଣିତ । ଏସବୁ ସ୍ୱେଦପାତ୍ର, ଲବଣ ଶର୍କରା, ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ରଙ୍ଗ ଏବଂ ଅନ୍ୟ କୃତ୍ରିମ ରାସାୟନିକରେ ଭରପୂର । ଏସବୁକୁ 'ସ୍ୱାକ୍-ଫୁଡ୍' କୁହାଯାଏ । ଏସବୁ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଓଜନ ବଢ଼ିବା ସହ ଚର୍ମକନିତ ସମସ୍ୟା, ଦାନ୍ତ ରୋଗ ଦେଖାଯାଏ । କର୍କଟ ଓ ହୃଦ୍‌ରୋଗର ଆଶଙ୍କା ମଧ୍ୟ ବଢ଼େ । ଛେନା, ମଞ୍ଜି, କମଳା, ଅଜୁର, କିସମିସ, ଲେନ୍ତୁ-ପାଣି, ଶୁଷ୍କ ଫଳ, ନଡ଼ା, ଗାଜର ଓ ସେହି ଅଧିକ ଖାଆନ୍ତୁ । ଚକଲେଟ୍, ବିସ୍କିଟ୍, ଚିପ୍ସ୍, ମିଲ୍କ ସେକ୍, ପପ୍-କର୍ନ, ମଫିନ୍, କୋଲା ଓ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ମୃଦୁ ପାନାୟନ, ଆଇସ୍-କ୍ରିମ୍ କ୍ରସ୍‌ସାକ୍ସ୍, ସମସ୍ତ ପିଲା ଓ ବର୍ଗରଠାରୁ ଦୂରରେ ରହନ୍ତୁ ।



ଧାରାବାହିକ କରୁ କରୁ ପରସ୍ପରର ପ୍ରେମରେ ପଡ଼ିଲେ ଶିବାଙ୍ଗୀ-କୁଶାଳ, କରିବେ ବିବାହ !



ଧାରାବାହିକ 'ୟେ ରିଷ୍ଟା କ୍ୟା କେହଲତା ହେ'ରେ ନାୟରା ଚରିତ୍ରରେ ଅଭିନୟ କରି ଲୋକପ୍ରିୟ ହୋଇଥିବା ଖ୍ୟାତନାମା ଅଭିନେତ୍ରୀ ଶିବାଙ୍ଗୀ ଯୋଗୀ ଏବେ ତାଙ୍କ ପ୍ରେମ ଜୀବନକୁ ନେଇ ଚର୍ଚ୍ଚାରେ ଅଛନ୍ତି । ସେ ଏବେ ଅଭିନେତା କୁଶାଳ ଚଣ୍ଡନଙ୍କୁ ଡେଟ୍ କରୁଥିବା ନେଇ ଚର୍ଚ୍ଚା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି ।

ଶିବାଙ୍ଗୀ ଏବଂ କୁଶାଳ ଧାରାବାହିକ 'ବରସାତେ- ମୋହନ ପ୍ୟାର କା'ରେ ଅଭିନୟ କରିଥିଲେ । ଦୁହେଁ ମୁଖ୍ୟ ଚରିତ୍ରରେ ଅଭିନୟ କରିଥିବା ବେଳେ ଦୁହିଁଙ୍କ କେମେଣ୍ଟି ବର୍ଣ୍ଣନାକୁ ପସନ୍ଦ ଆସିଥିଲା । ଏବେ ଖବର ଆସିଛି ଯେ, ଅଭିନୟ କରୁ କରୁ ଦୁହେଁ ସତରେ ପରସ୍ପରର ପ୍ରେମରେ ପଡ଼ିଛନ୍ତି । ଏମିତି କି ଦୁହେଁ ବିବାହ କରିବା ଉପରେ ବିଚାର କରୁଥିବା ନେଇ ଚର୍ଚ୍ଚା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି ।

କାତୀୟ ଗଣମାଧ୍ୟମ ନ୍ୟୁଜ୍ ୧୮ ଅନୁଯାୟୀ, କୁଶାଳ-ଶିବାଙ୍ଗୀ ପରସ୍ପରକୁ ଭଲ ପାଉଛନ୍ତି । ଉଭୟ ନିଜ ସମ୍ପର୍କକୁ ନେଇ ବହୁତ ଗମ୍ଭୀର ଥିବା ସହ ସମ୍ପର୍କକୁ ଆଗକୁ ନେବାକୁ ଚିନ୍ତା କରୁଛନ୍ତି । ଉଭୟେ ଏହି ସମ୍ପର୍କ ବିଷୟରେ ଖୋଲାଖୋଲି ଭାବରେ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ରଖିନାହାନ୍ତି କାରଣ ସେମାନେ ସେମାନଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନକୁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ରଖିବାକୁ ଚାହାଁନ୍ତି । ଠିକ୍ ସମୟ ଆସିଲେ ସେମାନେ ନିଜ ସମ୍ପର୍କ ବିଷୟରେ ଘୋଷଣା କରିବେ ବୋଲି କୁହାଯାଇଛି ।

କେବଳ ୨ ଜଣଙ୍କୁ ଫଲୋ କରନ୍ତୁ ଶାହରୁଖ

ଇନଷ୍ଟାରେ କେବଳ ଏହି ୨ଜଣଙ୍କୁ ଫଲୋ କରିବାକୁ ବଳିଭଦ୍ର କିଶ ଶାହରୁଖ ଖାନ୍ । ଏକଥାଟି ଆପଣଙ୍କୁ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଲାଗୁଥିଲେ ବି ଏହା ସତ । ଇନଷ୍ଟାରେ ଶାହରୁଖଙ୍କୁ ୪୭.୭ମିଲିୟନ ଲୋକ ଫଲୋ କରୁଥିଲେ ବି ଶାହରୁଖ ମାତ୍ର ୨ଜଣଙ୍କୁ ଫଲୋ କରୁଛନ୍ତି । ସେହି ୨ଜଣଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ମାଜିଶ ତାଙ୍କ ପରିବାରର ସଦସ୍ୟ ଥିବା ବେଳେ ବାକି ମାଜିଶ କିଏ ଜାଣନ୍ତି କି ?

ତେବେ ଆପଣ ଯଦି ଶାହରୁଖଙ୍କ ଇନଷ୍ଟା ପେଜ୍ ଦେଖିବେ ସେଥିରେ ୨ଜଣଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପତ୍ନୀ ଗୌରୀ ଖାନ୍, ଝିଅ ସୁହାନା ଖାନ୍, ପୁଅ ଆରୟନ ଖାନ୍ ଅଛନ୍ତି । ଅନ୍ୟ ମାଜିଶଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ରହିଛନ୍ତି କାଜଲ ଆନନ୍ଦ ଓରଫ ପୁରୁଲୁ, ପୂଜା ତତଲାନି ଓ ଆଲିଆ ଛିବ । ହିନ୍ଦୀ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ଇଣ୍ଡଷ୍ଟ୍ରିରେ କାଜଲ ଆନନ୍ଦଙ୍କୁ ପୁରୁଲୁ ବୋଲି ସମ୍ବୋଧନ କରାଯାଏ । ସେ ପେସାରେ ଜଣେ ଓକିଲ ଯିଏକି ସଞ୍ଜୟ ଦତ୍ତଙ୍କ ସମେତ ବଲିଭଦ୍ର ଅନେକ ବଡ଼ ବଡ଼ କଳାକାରଙ୍କ ପାଇଁ ଲଢ଼ିଛନ୍ତି । ପୂଜାଙ୍କ କଥା କହିବାକୁ ଗଲେ ସେ ଶାହରୁଖଙ୍କ ମ୍ୟାନେଜର । ସେ ଅନେକ ବର୍ଷ ଧରି ଶାହରୁଖ ଖାନ୍ଙ୍କ ମ୍ୟାନେଜର ଭାବେ କାମ କରିଆସୁଛନ୍ତି । ଜଣେ ଭାରତୀୟ ସେଲିବ୍ରିଟି ମ୍ୟାନେଜର ହେବା ବ୍ୟତୀତ ସେ ଅନେକ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ରର ପ୍ରଯୋଜନା ଦାୟିତ୍ୱ ମଧ୍ୟ ନେଇଛନ୍ତି । ଏହା ସହ ଆଲିଆ ଛିବ ହେଉଛନ୍ତି ଶାହରୁଖ ଖାନ୍ଙ୍କ ଝିଆରୀ । ସେ ଗୌରୀ ଖାନ୍ଙ୍କ ଭାଇ ବିକାଶ ଛିବଙ୍କ ଝିଅ ।



ଏକା ସାଙ୍ଗରେ ୨ଜଣଙ୍କୁ ଡେଟ୍ କରିଛି, ସବୁର ଅଭିଜ୍ଞତା ଜରୁରୀ: ନାଗା ଚୈତନ୍ୟ

ସାଉଥ୍ ସୁପରଷ୍ଟାର ତଥା ନାଗାର୍ଜୁନଙ୍କ ପୁଅ ନାଗା ଚୈତନ୍ୟ ପୁଣିଥରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନକୁ ନେଇ ଲାଲମାଲାଇଟକୁ ଆସିଛନ୍ତି । ନାଗା ଚୈତନ୍ୟ ଅଭିନେତ୍ରୀ ସାମ୍ରାଜ୍ ରୁଥ୍ ପ୍ରଭୁଙ୍କୁ ବିବାହ କରିଥିବା ବେଳେ ୨୦୨୧ରେ ତାଙ୍କଠାରୁ ଅଲଗା ହୋଇଥିଲେ । ଏମଧ୍ୟରେ ଦୁହେଁ ନିଜ ନିଜ ଜୀବନରେ ଆଗକୁ ବଢ଼ିଯାରିଥିବା ବେଳେ ନାଗାଙ୍କ ଏକ ପୁରୁଣା ସାକ୍ଷାତକାର ଭାଇରାଲ ହେବାରେ ଲାଗିଛି । ବିବାହ ପରେ ୨୦୧୮ରେ ସେ ଏକ ଫିଲ୍ମର ପ୍ରଚାର ସମୟରେ ଦେଇଥିବା ସାକ୍ଷାତକାର ଏବେ ଭାଇରାଲ ହେଉଛି । ଏହି ସାକ୍ଷାତକାରରେ ସେ ଏକା ସାଙ୍ଗରେ ୨ଜଣଙ୍କୁ ଡେଟ୍ କରିଛି । ସବୁର ଅଭିଜ୍ଞତା ଜରୁରୀ ବୋଲି କହୁଛନ୍ତି । ସାକ୍ଷାତକାରରେ ନାଗାଙ୍କୁ ଯେତେବେଳେ ପଚରା ଯାଉଛି ଯେ, ଏକା ସାଙ୍ଗରେ ୨ଜଣଙ୍କୁ ଡେଟ୍ କରିଛନ୍ତି କି ? ନାଗା 'ହଁ' ଲେଖାଥିବା ପ୍ଲାକାର୍ଡ ଉଠାଇ କହୁଛନ୍ତି, 'ଜୀବନରେ ସବୁକିଛି ଅନୁଭବ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ବଡ଼ ହେବ ଏବଂ ତୁମେ ଅନୁଭବ କରିବ ଯେ, ମୁଁ ସମସ୍ତ ପ୍ରଭାବର ଅନୁଭୂତି ନେଇ ସାରିଛି, ସେତେବେଳେ ତୁମେ ବିବାହ କରିବାର ସମୟ ଆସିଛି ବୋଲି ଜାଣିପାରିବ ।'

ବିବାହରେ ରଜନୀକାନ୍ତଙ୍କ 'କୁଲି': ଲିଗାଲ ନୋଟିସ୍ ପଠାଇଲେ ଇଲିୟାରାଜା



ତାଙ୍କ ଅନୁମତି ବିନା ଗୀତକୁ ଫିଲ୍ମରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥିବା ସେ ଅଭିଯୋଗ କରିଛନ୍ତି । ଇଲିୟାରାଜା ଏହି ପ୍ରସଙ୍ଗରେ କୁଲି ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଲୋକେଶ କନଗରାଜଙ୍କଠାରୁ ଜବାବ ମାଗିଛନ୍ତି । ସାଉଥ୍ ସୁପରଷ୍ଟାର ରଜନୀକାନ୍ତ ତାଙ୍କ ଫିଲ୍ମକୁ ଫ୍ୟାନ୍ମାନେ ବେଶ୍ ଉସାହର ସହ ଅପେକ୍ଷା କରିଥାନ୍ତି । ନିକଟରେ ତାଙ୍କ ଫିଲ୍ମ 'କୁଲି'ର ଏକ ଟିକର ରିଲିଜ୍ ହୋଇଥିଲା । ଏହାକୁ ବର୍ଣ୍ଣନାମାନେ ବେଶ୍ ପସନ୍ଦ କରିଥିଲେ । ରଜନୀକାନ୍ତ ଏହି ଫିଲ୍ମକୁ ନେଇ ଫ୍ୟାନ୍ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଜବରଦସ୍ତ ହାଇପ୍ ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ଏହି ଫିଲ୍ମ ଏବେ ଆଇନ କାଳରେ ଫସିଥିବା ପୁରୁଣା ମିଳିଛି । ସାଉଥ୍ ଫିଲ୍ମ ଇଣ୍ଡଷ୍ଟ୍ରିର ଜଣାଶୁଣା ସଂଗୀତକାର ଇଲିୟାରାଜା ରଜନୀକାନ୍ତଙ୍କ ଏହି ଅଧିକାରୀ ଫିଲ୍ମ 'କୁଲି'ର ପ୍ରଚ୍ଛେଦ ହାଇପ୍ ସନ୍ ପିକ୍ଚର୍ସ୍ ସର୍ବିସ୍ ବିରୋଧରେ ଲିଗାଲ ନୋଟିସ୍ ଜାରି କରିଛନ୍ତି । ଏହି ଫିଲ୍ମରେ ତାଙ୍କ ଅନୁମତି ବିନା ତାଙ୍କର ଗୀତକୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥିବା ସେ ଅଭିଯୋଗ କରିଛନ୍ତି । କିଛି ଦିନ ପୂର୍ବରୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଲୋକେଶ କନଗରାଜଙ୍କ ଫିଲ୍ମ 'କୁଲି'ର ଏକ ଚମତ୍କାର ଟିକର ରିଲିଜ୍ ହୋଇଥିଲା । ଏଥିରେ ରଜନୀକାନ୍ତଙ୍କ ଜବରଦସ୍ତ ସ୍ୱାର୍ ସାଙ୍ଗକୁ ଦମ୍ଭାଦାର ଆକ୍ସନ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥିଲା । ତେବେ ଏହି ଟିକରର ବ୍ୟାକଗ୍ରାଉଣ୍ଡରେ ବାଜୁଥିବା ମ୍ୟୁଜିକ୍ କିଛି ସମସ୍ତଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟି ଆକର୍ଷଣ କରିଥିଲା । ଏବେ ଏହି ମ୍ୟୁଜିକ୍ ନେଇ ହିଁ ବିବାଦ ଉପୁଜିଛି । ସଂଗୀତ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଇଲିୟାରାଜା ଏହି ସମ୍ପର୍କକୁ ନେଇ କଠୋର ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ କରିଛନ୍ତି । ଇ-ଗାଉପୁର ରିପୋର୍ଟ ଅନୁଯାୟୀ, 'କୁଲି' ଫିଲ୍ମର ଟିକରରେ ସଙ୍ଗୀତକାର ଅନିଲ୍ ଇଲିୟାରାଜାଙ୍କ ଗୀତ 'ଝା ଝା ପାଖମ୍ ଝା'କୁ ରିଲିଜ୍ କରିଛନ୍ତି । ଏହାକୁ ନେଇ ଇଲିୟାରାଜା 'କୁଲି'ର ପ୍ରଚ୍ଛେଦ ହାଇପ୍ ସନ୍ ପିକ୍ଚର୍ସ୍ ବିରୋଧରେ କପିରାଜ୍ ଆକ୍ସ ଅନୁଯାୟୀ ଲିଗାଲ ନୋଟିସ୍ ପଠାଇଛନ୍ତି । ତାଙ୍କ ଅନୁମତି ବିନା ଗୀତକୁ ଫିଲ୍ମରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥିବା ସେ ଅଭିଯୋଗ କରିଛନ୍ତି । ଇଲିୟାରାଜା ଏହି ପ୍ରସଙ୍ଗରେ କୁଲି ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଲୋକେଶ କନଗରାଜଙ୍କଠାରୁ ଜବାବ ମାଗିଛନ୍ତି । କେଲର ଓ ଲାଲ ସଲାମ ପରେ ଏବେ ରଜନୀକାନ୍ତ 'କୁଲି' ଫିଲ୍ମ କରିଆରେ ପୁଣି ଥରେ ଧୂପରେ ଯାକ କରିବାକୁ ଆସୁଛନ୍ତି । ଏହି ଫିଲ୍ମରେ ତାଙ୍କ ଅପୋଜିଟରେ ଅଭିନେତ୍ରୀ ଶ୍ରୁତି ହସନ ଅଛନ୍ତି । ତେବେ ଫିଲ୍ମଟି କେବେ ରିଲିଜ୍ ହେବ ନେଇ କିଛି ଘୋଷଣା ହୋଇନାହିଁ ।

ଆମିଷ ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ ଏହି ସବୁ ବଲିଭଦ୍ର ତାରକା



ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଆମ ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ରହିବା ସହ ମସ୍ତିଷ୍କ ବି ଉଚିତ ଭାବେ ବିକଶିତ ହୋଇଥାଏ ବୋଲି ପୂର୍ବକାଳରୁ ମୁନି, ରଷିମାନେ କହି ଆସିଛନ୍ତି । ବଲିଭଦ୍ରରେ ଏପରି କିଛି ତାରକା ଅଛନ୍ତି, ଯିଏକି ଏହାକୁ ବିଶ୍ୱାସ ମଧ୍ୟ କରନ୍ତି ।

ମେଗାଷ୍ଟର ଅନିତା ଚନ୍ଦ୍ର ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଜଣେ । ବିଗ୍ ବି ଅନିତାଙ୍କ ପ୍ରଥମରୁ ଅମିଷ ଖାଇଥିଲେ । ହେଲେ ୨୦୦୨ ମସିହାଠାରୁ ସେ ଆମିଷ ଖାଇବା ବର୍ଜନ କରିଛନ୍ତି । ସେ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି ଯେ ସୁସ୍ଥ ମସ୍ତିଷ୍କ ପାଇଁ ଶାକାହାରୀ ଭୋଜନ ଜରୁରୀ ।

ଅଭିନେତା ଜନ୍ ଆଦାହମ୍‌ଙ୍କ ଫିଗରକୁ ଦେଖି କେହି ବି କହିବେ ନାହିଁ ଯେ ସେ ନିରାମିଷାସୀ । ହେଲେ ଆପଣ ଜାଣିଲେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହେବ ଯେ ଜନ୍‌ଙ୍କୁ ଶାକାହାରୀ ବଡ଼ି ବିଲତରଙ୍କ ସୂଚୀରେ ଗଣନା କରାଯାଏ ।

ଆପଣ ବିଶ୍ୱାସ କରିବେ ନାହିଁ ଯେ ନିଜ 'ବଡ଼ି ଟ୍ରାନ୍ସଫର୍ମେସନ୍' କରିଆରେ ପ୍ରଶଂସକଙ୍କୁ ବାରମ୍ବାର ଚକିତ କରାଉଥିବା ବଲିଭଦ୍ର ନିଷ୍ଠର ପରଫେକ୍ଟିଭ୍ ଆମୀର ଖାନ୍ ବି ଜଣେ ଶାକାହାରୀ । ସେ ୨୦୧୫ ମସିହାରେ ନିଜ ଜନ୍ମଦିନଠାରୁ ଆମିଷ ନଖାଇବାକୁ ସଂକଳ୍ପ ନେଇଛନ୍ତି ।

ଅଭିନେତ୍ରୀ ଅନୁଷ୍ଠା ଶର୍ମା ମଧ୍ୟ ଏହି ଶାକାହାରୀ ତାରକାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅନ୍ୟତମ । ସେ ନିଜର ଫିଟନେସ୍‌କୁ ନେଇ ଖୁବ୍ ସଚେତନ । ତାଙ୍କୁ ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଯୋଗ ଓ ବ୍ୟାୟାମ କରୁଥିବାର ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ । ଅନୁଷ୍ଠା ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି ଯେ ଶାକାହାରୀ ଭୋଜନ କେବଳ ଶାରୀରିକ ନୁହେଁ, ମାନସିକ ଶାନ୍ତି ପାଇଁ ବି ଜରୁରୀ ।

ରାଜପୁତ ପରିବାରରେ ଜନ୍ମଗ୍ରହଣ କରିଥିବା କଙ୍ଗନା ରାଣାଙ୍କୁ ବି ସୁଦ୍ଧ ଶାକାହାରୀ । ତାଙ୍କ ବ୍ୟତୀତ ଅଭିନେତ୍ରୀ ବିଦ୍ୟା ବାଲାନ, ଅଭିନେତା ସାହିଦ କପୁର, ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଜାମ୍‌ସ୍କାଲ୍ ଆଦି ମଧ୍ୟ ଏହି ତାଲିକାରେ ସାମିଲ ।

ଫିଲ୍ମ ପୂର୍ବରୁ ଇନଷ୍ଟାଗ୍ରାମରେ ଡେବ୍ୟୁ କଲେ ସୈଫଙ୍କ ପୁଅ

ଫିଲ୍ମ ପୂର୍ବରୁ ଇନଷ୍ଟାଗ୍ରାମରେ ଡେବ୍ୟୁ କଲେ ସୈଫ ଅଲୀ ଖାନ୍‌ଙ୍କ ପୁଅ ଇନ୍ଦ୍ରାହିମ୍ ଅଲୀ ଖାନ୍ । ଫଟୋ ସେୟାର କରି ମୁଁ ମୋର ନିଜ ଉତ୍ତରାଧିକାରୀ ତିଆରି କରିବି ବୋଲି ଲେଖୁଛନ୍ତି ଇନ୍ଦ୍ରାହିମ୍ । ଗତ କିଛି ଦିନ ହେବ ଇନ୍ଦ୍ରାହିମ୍ ବଲିଭଦ୍ରରେ ଡେବ୍ୟୁ କରିବେ ବୋଲି ଚର୍ଚ୍ଚା ହେଉଥିଲା । ଏମିତି କି ତାଙ୍କ ଭଉଣୀ ତଥା ଅଭିନେତ୍ରୀ ସାରା ଅଲୀ ଖାନ୍ ମଧ୍ୟ ଏହା ନିଶ୍ଚିତ କରିଥିଲେ । ହେଲେ ବଲିଭଦ୍ର ପୂର୍ବରୁ ସେ ପ୍ରଥମେ ସୋସିଆଲ ମିଡ଼ିଆରେ ଡେବ୍ୟୁ କରିଛନ୍ତି । ଲୋକପ୍ରିୟ କ୍ରୀଡ଼ା ପୋଷାକ ବ୍ରାଣ୍ଡ ପୁମାର ବ୍ରାଣ୍ଡ ଆୟାସାହାରୀ ଭାବେ ସେ କିଛି ଫଟୋ ଉଠାଇଥିବା ବେଳେ ଫଟୋରେ ସେ ପୁମାର ସାଇଁ, ପ୍ୟାଣ୍ଟ ଓ ଶୋଭା ପିନ୍ଧିଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି । ପ୍ରଥମ ଫଟୋରେ ସେ ସବୁଜ ରଙ୍ଗର ସାର୍ଟ, ମାଟିଆ ରଙ୍ଗର ପ୍ୟାଣ୍ଟ ସହ ସବୁଜ ରଙ୍ଗର କୋଟା ପିନ୍ଧିଛନ୍ତି । ଦ୍ୱିତୀୟ ଫଟୋରେ ସେ ଧଳା ରଙ୍ଗର ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିବା ସହ ଲାଲ ରଙ୍ଗର ସ୍ୱେଟର ବେକରେ ବାନ୍ଧିଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି । ଫଟୋର କ୍ୟାପସନରେ ସେ ଲେଖୁଛନ୍ତି, ଉତ୍ତରାଧିକାରୀ ମୁଁ ମୋର ନିଜର ତିଆରି କରିବି । ପୁମା ସହିତ ମୋର ପ୍ରଥମ ଯାତ୍ରା ଆରମ୍ଭ କରୁଛି । ଅଭିନେତ୍ରୀ କରୀନା କପୁର ଖାନ୍ କମେଣ୍ଟ ଦେଇ ଲେଖୁଛନ୍ତି ଯେ, ପୁମାକୁ ସ୍ୱାଗତ ଚାହୁଁ । ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ସାଥରେ ସୁଟିଂ କରିବା ।

