



ଯା ଦେବୀ ସର୍ବଭୂତେଷୁ...

ନିରପେକ୍ଷ ଦୈନିକ ସମ୍ବାଦପତ୍ର

ଧ୍ବନି ପ୍ରତିଧ୍ବନି

The Dhvani Pratidhwani

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

ବାଲେଶ୍ବର □ ମଙ୍ଗଳବାର ୧୮ ନଭେମ୍ବର ୨୦୨୫ ■ ମୂଲ୍ୟ ଟ. ୨.୦୦ ପରସା ■ ପୃଷ୍ଠା ସଂଖ୍ୟା-୩୦ ■ Baleshwar ◆ TUESDAY 18 November 2025
Vol.No. 36 ■ No.303 ■ Price :Rs.2.00 (8 pages) ■ R.N.I. Registered No. 52528/91 ■ Postal Registered No. Balasore (Odisha)/005/2019

ସଂଗ୍ରହ କରନ୍ତୁ
ସାଗରିକା ପୂଜା ସଂଖ୍ୟା



ଡିଜିଟାଲ୍ ଫର୍ମାଟରେ
ମଧ୍ୟ ଉପଲବ୍ଧ...
website : sagarika.in.net

ମଦିନା ନିକଟରେ ମର୍ମାନ୍ତର ବସ୍ ଦୁର୍ଘଟଣା ବାଂଲାଦେଶର ପୂର୍ବତନ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଶେଖ୍ ହସିନାଙ୍କୁ ପୀଣୀଦଣ୍ଡ

୪୨ ଜଣ ଭାରତୀୟ ଉମରାହ ତୀର୍ଥଯାତ୍ରୀଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ଆଶଙ୍କା

ରିଆଦ (ସାଉଦି ଆରବ)/
ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ (ଭାରତ), ୧୭
ନଭେମ୍ବର (ହି.ସ)- ମକ୍କାରୁ
ମଦିନା ଯାଉଥିବା ଭାରତୀୟ
ଉମରାହ ତୀର୍ଥଯାତ୍ରୀଙ୍କ ବସ୍
ଭାରତୀୟ ସମୟାନୁସାରେ
ରବିବାର ରାତି ପ୍ରାୟ ଦେଢ଼ଟା
ସମୟରେ ଏକ ଡିଜେଲ ଟ୍ୟାଙ୍କର
ସହିତ ଧକ୍କା ଦେଇଥିଲା । ଧକ୍କା
ପରେ ବସ୍ଟି ନିଆଁ
ଲାଗିଯାଇଥିଲା । ଏହି ଦୁର୍ଘଟଣାରେ
ଅନୁମିତ ୪୨ ଜଣଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ଆଶଙ୍କା
କରାଯାଇଛି । ଦୁର୍ଘଟଣା ସମୟରେ
ଅନେକ ଯାତ୍ରୀ ଶୋଇଥିଲେ ଆଉ
ଏ ଭୟଙ୍କର ଦୁର୍ଘଟଣା ତାଙ୍କୁ
ସବୁଦିନ ପାଇଁ ଶୁଆଇଦେଇଛି ।
ଏଥିରେ ୧୧ ଜଣ ମହିଳା ଏବଂ
୧୦ ଜଣ ଶିଶୁ ସାମିଲ ହେବା କଥା
କୁହାଯାଇଛି । ବର୍ତ୍ତମାନ ସ୍ଥାନୀୟ
ଅଧିକାରୀ ସଂଖ୍ୟା ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ
କରିଛନ୍ତି । ଗଲ୍ଲୁ ନ୍ୟୁଜ୍ ଅନୁଯାୟୀ ଏହି
ଦୁର୍ଘଟଣା ମଦିନାକୁ ପ୍ରାୟ ୧୬୦
କିଲୋମିଟର ଦୂରରେ ମୁହାବାସ-
ମୁଫ୍ତହାଟ ନିକଟରେ ଏହି ଦୁର୍ଘଟଣା
ଘଟିଛି । ସାଉଦି ଆରବ
ଉତ୍ତରାଫଗାନୀ ଦଳ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିଛି
ଯେ ବସ୍ଟି ସ୍ପର୍ଶ୍ କଲିଯାଇଛି ।



କୌଣସି ପାତ୍ରିତଙ୍କୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବା
କଷ୍ଟକର । ଗୁରୁତର
ପୋଡ଼ିଯାଇଥିବା ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ
ଉଦ୍ଧାର କରାଯାଇଛି । ସାଉଦି
ନାଗରିକ ସୁରକ୍ଷା ଏବଂ ପୋଲିସ୍
ଦଳ ସୂଚନା ମିଳିବା ମାତ୍ରେ ସୂଚନା
ଘଟଣାସ୍ଥଳରେ ପହଞ୍ଚିଛନ୍ତି ।
ଭାରତୀୟ ଅଧିକାରୀ ଏବଂ

ଉମରାହ ଏଜେନ୍ସି ପ୍ରତିନିଧିମାନେ
ପାତ୍ରିତଙ୍କ ପରିବାର ସହିତ ସମନ୍ୱୟ
ସ୍ଥାପନ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଛନ୍ତି ।
ଭାରତର ହାଇଦ୍ରାବାଦ ସହରରେ
ତୀର୍ଥଯାତ୍ରୀଙ୍କ ସମ୍ପର୍କୀୟମାନେ ଚିତ୍ତିତ
ଏବଂ ଟ୍ରାଭେଲ୍ ଅପରେଟର ଏବଂ
ଅଧିକାରୀଙ୍କ ସହିତ ଯୋଗାଯୋଗ
କରୁଛନ୍ତି । ତେଲେଙ୍ଗାନା ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ

ଏ. ରେଢ୍ଡେ ରେଡ୍ଡା ଦୁର୍ଘଟଣା ପାଇଁ
ଗଭୀର ଦୁଃଖ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି । ସେ
କହିଛନ୍ତି ଯେ କିଛି ପାତ୍ରିତ
ହାଇଦ୍ରାବାଦର ହୋଇପାରନ୍ତି ।
ହାଇଦ୍ରାବାଦର ସାଂସଦ ଅସଦୁଦ୍ଦିନ
ଓଝେସି ମଧ୍ୟ ଦୁର୍ଘଟଣା ଉପରେ ଦୁଃଖ
ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି । ଏପଟେ ଘଟଣାକୁ
ନେଇ ବିଭିନ୍ନ ରାଜନେତା

ଶୋକପ୍ରକାଶ କରିବା ସହ ତୁରନ୍ତ
ଶବ୍ଦଗୁଡ଼ିକୁ ଭାରତ ଆଣିବା ପାଇଁ
ବ୍ୟବସ୍ଥା କରନ୍ତୁ ବୋଲି ଅପିଲ
କରିଛନ୍ତି । ତୀର୍ଥଯାତ୍ରୀରେ ସାଉଦି
ଆରବକୁ ଯାଇଥିବା ମୁସଲମାନ
ଭାଇ-ଭଉଣୀଙ୍କ ଏଭଳି ହୃଦୟଥରା
ମୃତ୍ୟୁ ସାରା ଭାରତୀୟଙ୍କୁ ମର୍ମାନ୍ତର
କରିଛି ।

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୧୭/୧୧ : ଅନ୍ତରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ଅପରାଧ ତ୍ରିବ୍ୟୁନାଲ୍
ଆଜି ପୂର୍ବତନ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଶେଖ୍ ହସିନାଙ୍କ ବିରୋଧରେ
ହୋଇଥିବା ଅଭିଯୋଗ ଉପରେ ରାୟ ଶୁଣାଇ ପୀଣୀଦଣ୍ଡ
ପୀଣୀଦଣ୍ଡ । ଅନ୍ତରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ଅପରାଧ ତ୍ରିବ୍ୟୁନାଲ୍ ଆଜି
ପୂର୍ବତନ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଶେଖ୍ ହସିନାଙ୍କ ବିରୋଧରେ
ହୋଇଥିବା ଅଭିଯୋଗ ଉପରେ ରାୟ ଶୁଣାଇ ପୀଣୀଦଣ୍ଡ
ପୀଣୀଦଣ୍ଡ । ବାଂଲାଦେଶର ପୂର୍ବତନ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ
ଶେଖ୍ ହସିନା ଦୋଷୀ ବ୍ୟବସ୍ଥା ହୋଇଛନ୍ତି । ତାଙ୍କୁ
ନରସଂହାର ମାମଲାରେ ଦୋଷୀ ସାବ୍ୟସ୍ତ କରିଛନ୍ତି
ବାଂଲାଦେଶ କୋର୍ଟ । ବିଶୋଭକାରୀଙ୍କୁ ହତ୍ୟା ନେଇ
ହୋଇଥିଲା ମାମଲା । ରାଜଧାନୀ ଡାକା ସମେତ ସମଗ୍ର
ବାଂଲାଦେଶରେ ତାପା ଉତ୍ତେଜନା ଲାଗି ରହିଥିବାରୁ
ବ୍ୟାପକ ସୁରକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥା ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଛି ।
ହାଇଦ୍ରାବାଦରେ ରହିଛି ପୂରା ଦେଶ । ଇସ୍ପାନୀୟମାନଙ୍କ
କ୍ଲାନମ୍ ତ୍ରିବ୍ୟୁନାଲ୍ ? ଡାକ ପୂର୍ବରୁ ଦେଶରେ ଲାଗି
ହୋଇଥିଲା ହାଇଦ୍ରାବାଦ । ଏଠାରେ ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାବରେ
କହିରଖୁଛୁ କି, ୨୦୨୪ ମସିହା ଜୁଲାଇ ମାସରେ
ସରକାରୀ ଚାକିରିରେ ଥିବା କୋଟା ବ୍ୟବସ୍ଥାର ସଂଘାର
ବାବିରେ ଛାତ୍ରମାନେ ଶାନ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ଆନ୍ଦୋଳନ ଆରମ୍ଭ
କରିଥିଲେ । କିନ୍ତୁ ଏହି ଆନ୍ଦୋଳନ ଏକ ବଡ଼ ଜନ
ଆନ୍ଦୋଳନର ରୂପ ନେଇଥିଲା, ଯେଉଁଥିରେ ଶେଖ୍
ହସିନାଙ୍କ ଇସ୍ପାନୀ ଦାବି କରାଯାଇଥିଲା । ପରିସ୍ଥିତିକୁ
ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ପାଇଁ ସରକାର କଠୋର ପଦକ୍ଷେପ
ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । କାଟିସଂଘର ତଦନ୍ତକାରୀଙ୍କ
ଅନୁଯାୟୀ, ଏହି ହିଂସାରେ ପ୍ରାୟ ୧,୪୦୦ ସାଧାରଣ



ନାଗରିକଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଥିଲା । ୫ ଅଗଷ୍ଟ
୨୦୨୪ ରେ ଶେଖ୍ ହସିନା ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ପଦରୁ
ଇସ୍ତଫା ଦେଇ ଦେଶ ଛାଡ଼ି ଭାରତ
ପଳାଇଆସିଥିଲେ । ଏହାପରେ ନୋବେଲ
ପୁରସ୍କାର ବିଜେତା ମହମ୍ମଦ ଯୁନୁସଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ
ଏକ ଅନ୍ତରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ସରକାର ଗଠନ କରାଯାଇଥିଲା ।
ମୂଚନ ଭାବେ ଗଠିତ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଅପରାଧ
ତ୍ରିବ୍ୟୁନାଲ୍ (ଆଇସିଟି) ଶେଖ୍ ହସିନାଙ୍କ
ବିରୋଧରେ ମାନବିକତା ବିରୋଧୀ ଅପରାଧର
ଅନେକ ଅଭିଯୋଗ ଆଣିଥିଲା ।

►ପୃଷ୍ଠା ୭

ଭାରତ-ଦକ୍ଷିଣ ଆଫ୍ରିକା ଟି-୨୦ ପାଇଁ ଟିକେଟ୍ ବିକ୍ରି ଡିସେମ୍ବର ୧ରୁ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୭ / ୧୧ :
(ନି.ପ୍ର) କଟକ ବାରବାଟୀ
ଋତିମନ୍ଦିର ଭାରତ ଏବଂ ଦକ୍ଷିଣ
ଆଫ୍ରିକା ଟି-୨୦ ମ୍ୟାଚ୍ ପାଇଁ
ଡିସେମ୍ବର ୧ ରୁ ଟିକେଟ୍ ବିକ୍ରି
ଆରମ୍ଭ ହେବ । ଓଡ଼ିଶା କ୍ରିକେଟ୍
ଆସୋସିଏସନ୍ (ଓସିଏ) ସମ୍ପାଦକ
ସଞ୍ଜୟ ବେହେରା ଏହି ସୂଚନା
ଦେଇଛନ୍ତି । ଓସିଏ ସମ୍ପାଦକ
କହିଛନ୍ତି ଭାରତ ଏବଂ ଦକ୍ଷିଣ
ଆଫ୍ରିକା ମଧ୍ୟରେ କଟକ ଟି-୨୦
ମ୍ୟାଚ୍ ପାଇଁ ଅନଲାଇନ୍ ଟିକେଟ୍
ଡିସେମ୍ବର ୧ରେ ବିକ୍ରି ଆରମ୍ଭ
ହେବ । ସେହିପରି ଅଫଲାଇନ୍
ଟିକେଟ୍ ଡିସେମ୍ବର ୫ରୁ ଆରମ୍ଭ
ହେବ । ଅଫଲାଇନ୍ ରେ ଟିକେଟ୍
ଛଅଟି କାଉଂଟରରେ ବିକ୍ରି ହେବ ।
ସେହିପରି, ଅନୁବନ୍ଧିତ ଏଂସ ଏବଂ
କ୍ଲବଗୁଡ଼ିକ ଡିସେମ୍ବର ୩ ଏବଂ ୪
ରେ ସେମାନଙ୍କର ଟିକେଟ୍
ପାଇବେ । ଅନଲାଇନ୍ ଏବଂ ଅଫ-
ଲାଇନ୍ ଉଭୟରେ କେତେ ଟିକେଟ୍
ବିକ୍ରି ହେବ ସେ ବିଷୟରେ ସଂଘ
ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରୂପାନ୍ତ ନିଷ୍ପତ୍ତି
ନେଇନାହିଁ । ସୂଚନାଯୋଗ୍ୟ,
ଆସକ୍ଷା ୯ ଡିସେମ୍ବର ଦକ୍ଷିଣ
ଆଫ୍ରିକା ପ୍ରତି ୨୧ତମ ଦକ୍ଷିଣ
ଆଫ୍ରିକା ମଧ୍ୟରେ ଟି-୨୦ ମ୍ୟାଚ୍
ଖେଳାଯିବାର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ରହିଛି ।

୧୯ରେ ତାଷାଙ୍କୁ ମିଳିବ ପିଏମ୍ କିଷାନ ଟଙ୍କା

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୭ / ୧୧ :
(ନି.ପ୍ର)- ୧୯ ତାରିଖରେ
ତାଷାଙ୍କୁ ମିଳିବ ପିଏମ୍ କିଷାନ
ଟଙ୍କା । ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ କିଷାନ
ସନ୍ଧାନ ନିଧିରୁ ୨୧ତମ କିଷ୍ତି
ଅଧାନରେ, ପ୍ରାୟ ୯ କୋଟି
ତାଷାଙ୍କ ନିକଟକୁ ପ୍ରାୟ
୧୮,୦୦୦ କୋଟି ଟଙ୍କାର
ସନ୍ଧାନ ରାଶି ମିଳିବ । ଏହି
ଯୋଜନାରେ ବାର୍ଷିକ ଯୋଗ୍ୟ
କୃଷକ ପରିବାରଙ୍କୁ ବାର୍ଷିକ ୬
ହଜାର ଟଙ୍କା ଲେଖାଏଁ
ଦିଆଯାଇଛି । ରାଜ୍ୟର ୩୫
ଲକ୍ଷରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ତାଷାଙ୍କ ଖାତାକୁ
ଆସିବ ଟଙ୍କା ।

ଭାରତ କହିଛି ‘ଆମେ ବାଂଲାଦେଶୀ ନାଗରିକଙ୍କ ସ୍ୱାର୍ଥ ପାଇଁ ପ୍ରତିବଦ୍ଧ’

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୧୭ / ୧୧ : ପୂର୍ବତନ ବାଂଲାଦେଶୀ
ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଶେଖ୍ ହାସିନାଙ୍କ ବିରୁଦ୍ଧରେ
ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଅପରାଧ ତ୍ରିବ୍ୟୁନାଲର ନିଷ୍ପତ୍ତି ଉପରେ
ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପ୍ରକାଶ କରି ଭାରତ ଆଜି କହିଛି ଯେ
ଏହା ସର୍ବବା ସହାର ପଡ଼ୋଶୀ ଦେଶର ନାଗରିକଙ୍କ
ସର୍ବୋଚ୍ଚ ସ୍ୱାର୍ଥ ପାଇଁ ପ୍ରତିବଦ୍ଧ । ସୋମବାର
ବୈଦେଶିକ ବ୍ୟାପାର ମନ୍ତ୍ରାଳୟ ଦ୍ୱାରା ଜାରି
ଏକ ବିବୃତିରେ କୁହାଯାଇଛି ଯେ ଭାରତ
ପୂର୍ବତନ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଶେଖ୍ ହାସିନାଙ୍କ ସମ୍ପର୍କରେ
ବାଂଲାଦେଶ ପାଇଁ ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଅପରାଧ
ତ୍ରିବ୍ୟୁନାଲର ନିଷ୍ପତ୍ତିକୁ ଧ୍ୟାନ ଦେଇଛି । ଏକ
ନିକଟତମ ପଡ଼ୋଶୀ ଭାବରେ, ଭାରତ
ବାଂଲାଦେଶର ଲୋକଙ୍କ ସର୍ବୋଚ୍ଚ ସ୍ୱାର୍ଥ ପାଇଁ
ପ୍ରତିବଦ୍ଧ, ଯେଉଁଥିରେ ଶାନ୍ତି, ଗଣତନ୍ତ୍ର, ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ

ଏବଂ ସେହି ଦେଶରେ ସ୍ଥିରତା ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ଆମେ
ସର୍ବବା ଏହି ଦିଗରେ ସମସ୍ତ ଅଂଶୀଦାରଙ୍କ ସହିତ
ଗଠନମୂଳକ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବୁ ।
ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ଯେ ବାଂଲାଦେଶ ପାଇଁ ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ
ଅପରାଧ ତ୍ରିବ୍ୟୁନାଲ ଆଜି ମାନବତା ବିରୋଧୀ
ଅପରାଧ ସହିତ ଜଡ଼ିତ ଏକ ମାମଲାରେ ପୂର୍ବତନ
ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଶେଖ୍ ହାସିନାଙ୍କୁ ମୃତ୍ୟୁଦଣ୍ଡ ଦେଇଛି ।
ତତ୍ତ୍ୱର ମହମ୍ମଦ ଯୁନୁସଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱାଧୀନ
ମଧ୍ୟବର୍ତ୍ତୀକାଳୀନ ସରକାର ନିଷ୍ପତ୍ତି ପରେ
ହାସିନାଙ୍କ ପ୍ରତ୍ୟର୍ପଣ ପାଇଁ ଅନୁରୋଧ କରିଛି ।
ବାଂଲାଦେଶର ବୈଦେଶିକ ମନ୍ତ୍ରାଳୟ ଏକ
ବିବୃତିରେ କହିଛି ଯେ ଏହା ଦୁଇ ଦେଶ ମଧ୍ୟରେ
ବିଦ୍ୟମାନ ପ୍ରତ୍ୟର୍ପଣ ରୁଚ୍ଛି ଅନୁଯାୟୀ ଭାରତର
ନିଷ୍ପତ୍ତି କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ରହିଛି ।

ଭାରତ କହିଛି ଯେ ଏହା ଦୁଇ ଦେଶ ମଧ୍ୟରେ
ବିଦ୍ୟମାନ ପ୍ରତ୍ୟର୍ପଣ ରୁଚ୍ଛି ଅନୁଯାୟୀ ଭାରତର
ନିଷ୍ପତ୍ତି କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ରହିଛି ।

ଇସ୍ତଫା ଦେଲେ ନୀତିଶ : ୨୦ରେ ଶପଥ ନେବେ ନୂଆ ସିଏମ୍

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୧୭/୧୧ : କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ମୁଖ୍ୟ ତଥା ବିହାର ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନୀତିଶ
କୁମାର ଆଜି ସକାଳ ୧୧ଟା ୩୦ରେ ଶେଷ କ୍ୟାବିନେଟ୍ ବୈଠକ
ଡାକିଥିଲେ । ଏହି ବୈଠକରେ ବର୍ତ୍ତମାନର ବିଧାନସଭାକୁ ଭଙ୍ଗ କରିବା
ପାଇଁ ଏକ ପ୍ରସ୍ତାବ ଗୃହୀତ ହୋଇଛି । ବିହାର ବିଧାନସଭା ନିର୍ବାଚନରେ
ଏନ୍ଡିଏ ବିଜୟ ହେବା ପରେ ପୁଣି ଥରେ ସରକାର କରିବାକୁ ସଜବାଜ
ହେଲାଣି ଏନ୍ଡିଏ । ଏହାରି ଭିତରେ ନୀତିଶ ନିଜ ଇସ୍ତଫା ପତ୍ର
ରାଜ୍ୟପାଳଙ୍କୁ ଦେଇଛନ୍ତି । ଏହାରି ଭିତରେ ବିହାରରେ ସରକାର ଗଠନ
ପାଇଁ ଜୋରଦାର ପ୍ରସ୍ତୁତି ଚାଲିଛି । ଆସକ୍ଷା ୩ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ବିହାରରେ
ସରକାର ଗଠନ ହେବ ବୋଲି ଜାତୀୟ ଗଣମାଧ୍ୟମରୁ ସୂଚନା ମିଳିଛି ।
ସୂଚନାନ୍ୁଯାୟୀ, ନଭେମ୍ବର ୨୦ ତାରିଖରେ ଶପଥ ଗ୍ରହଣ ଉତ୍ସବ ହେବ ।
ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦୀ ଏହି ଶପଥ ଗ୍ରହଣ ଉତ୍ସବରେ ଯୋଗ ଦେବେ
ବୋଲି ଜଣାପଡ଼ିଛି । ଶପଥ ଗ୍ରହଣ ଉତ୍ସବ ପାଇଁ ପାଟନାର ଗାନ୍ଧୀ ମଇଦାନରେ
ଜୋରଦାର ପ୍ରସ୍ତୁତି ଚାଲିଛି । ୨୪୩ ସଦସ୍ୟ ବିଶିଷ୍ଟ ବିଧାନସଭାରେ ୨୦୨
ଆସନ ଜିତି ଏନଡିଏ ଐତିହାସିକ ବହୁମତ ହାସଲ କରିଛି, ଯେଉଁଥିରେ

ବିଜେପି ୮୯, କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ୮୫,
ଏଲଜେସପି (ରାମ ବିକାସ) ୧୯
ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସହଯୋଗୀ ଦଳ ୯
ଆସନ ଜିତିଛନ୍ତି ।



ଭୋଟ୍ ଚୋରି ଅଭିଯୋଗ ପ୍ରସଙ୍ଗ : କଂଗ୍ରେସ ନିର୍ବାଚନ କମିଶନଙ୍କ ପାଖରେ ସତ୍ୟପାଠ ଦାଖଲ କରୁ - ବଳଭଦ୍ର ମାଝୀ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୭ / ୧୧
:(ନି.ପ୍ର) ପିସିସି ସଭାପତି
ଭଜ୍ଜ ଦାସଙ୍କ ଭୋଟ୍ ଚୋରି
ଅଭିଯୋଗ ଉପରେ ବିଜେପି
ସାଂସଦ ବଳଭଦ୍ର ମାଝୀ
ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ରଖିଛନ୍ତି । ସେ
କହିଛନ୍ତି ୨୫୦ ନମ୍ବର

ରୁଥିବେ କଂଗ୍ରେସ ଲିଡ୍
କରିଛି । ଯେଉଁ ରୂପରେ
ଭୋଟ୍ ଚୋରିର ଅଭିଯୋଗ
ଆସୁଥିଲା ସେହି ରୂପରେ
କଂଗ୍ରେସ ଲିଡ୍ କରିଛି । ଭୋଟ୍
ଚୋରିର କଥା କହୁଛନ୍ତି କିନ୍ତୁ
କଣ ପ୍ରଭାବ ପଡୁଛି ତାହା ସେ

ତ ବୁଝି ଗଲେଣି । ଭୋଟ୍
ଚୋରି ଅଭିଯୋଗ ଆଣିଥିଲେ
ବି ନିର୍ବାଚନ କମିଶନଙ୍କ
ପାଖରେ ସତ୍ୟପାଠ କାହିଁକି
ଦାଖଲ କରୁ ନାହାନ୍ତି । ଖାଲି
ଭୋଟ୍ ଚୋରି ଭୋଟ୍ ଚୋରି
କହିଲେ ହେବ ନାହିଁ ।

ଡିସେମ୍ବର ୧ରୁ ଧର୍ମଘଟ ଚେତାବନୀ ଦେଲା ଘରୋଇ ବସ୍ ମାଲିକ ସଂଘ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୭ / ୧୧ :
(ନି.ପ୍ର)- ପୋଲିସକୁ ଗାଡି
ଚେକିଂ ଓ ଜରିମାନା କ୍ଷମତା
ପ୍ରଦାନକୁ ବିରୋଧ କରିଛି ରାଜ୍ୟ
ଘରୋଇ ବସ ମାଲିକ ସଂଘ ।
ପୋଲିସକୁ ଏମ୍ବି କ୍ଷମତା ନ
ଦେବାକୁ ବସ୍ ମାଲିକ ସଂଘ
ବାବି କରିଛି । ଯଦି ସରକାର ଏହି
ନିୟମ ଲାଗୁ କରନ୍ତି ତେବେ
ଆସକ୍ଷା ୧ରୁ ବସ ଧର୍ମଘଟ
କରିବାକୁ ଚେତାବନୀ ଦେଇଛି
ସଂଘ । ରାଜ୍ୟ ଘରୋଇ ବସ
ମାଲିକ ସଂଘ ସାଧାରଣ ସମ୍ପାଦକ
ଦେବେନ୍ଦ୍ର ସାହୁ । ପରିବହନ
ବିଭାଗ ଚେକିଂ କରୁ କିନ୍ତୁ
ପୋଲିସକୁ କ୍ଷମତା ଦିଆଯାଇ
ବୋଲି ସେ କହିଛନ୍ତି ।

ଆଶ୍ଚ ବୁଜିଲେ ଲୋକପ୍ରିୟ କଣ୍ଠଶିଳ୍ପୀ ହ୍ୟୁମାନ ସାଗର



ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୭/୧୧
:(ନି.ପ୍ର) ଆଶ୍ଚ ବୁଜିଲେ
ଲୋକପ୍ରିୟ କଣ୍ଠଶିଳ୍ପୀ ହ୍ୟୁମାନ
ସାଗର । ଲିଭର ଓ କିଡନୀ ଜନିତ
ରୋଗରେ ପୀଡିତ ଥିଲେ ହ୍ୟୁମାନ ।
ସେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଜନିତ ଅସୁବିଧା,
ନିମୋନିଆ, ହେପାଟୋପାଥୀ,
ଥ୍ରୋମ୍ବୋସାଇଟୋପେନିଆ ଓ
କୋଆଗୁଲୋପାଥିରେ ପୀଡିତ

ଥିଲେ । ତାଙ୍କୁ ଭେଣ୍ଟିଲେଟର
ସହାୟତାରେ ରଖାଯାଇଥିଲା ।
ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସତଚେଷ୍ଟା ପରେ ବି
ଭୁବନେଶ୍ୱର ଏମ୍ବୁରେ ତାଙ୍କ
ଚିକିତ୍ସାଧିନ ଅବସ୍ଥାରେ ଦେହାନ୍ତ
ହୋଇଛି । କିଛିଦିନ ହେବ ତାଙ୍କ
ଶ୍ୱାସ୍ୱାବସ୍ଥା ସଙ୍କଟାପନ୍ନ ରହିଥିଲା ।
ଓଡ଼ିଆ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ଓ ଆଲବମ୍ରେ
ବହୁ ରୋମାଞ୍ଟିକ୍ ଗୀତ ଭେଟି
ଦେଇଥିବା ହ୍ୟୁମାନ ସାଗର ଘରେ
ଘରେ ପରିଚିତ । ହ୍ୟୁମାନ ସାଗରଙ୍କ
ଶ୍ୱାସ୍ୱ ପାଇଁ ପ୍ରାର୍ଥନା କରିଥିଲେ ଲକ୍ଷ
ଲକ୍ଷ ଫ୍ୟାନ୍ । ଅଧିକ ଚିକିତ୍ସା ଲାଗି
ତାଙ୍କୁ ରାଜ୍ୟ ବାହାରକୁ ନେବା ପାଇଁ
ଯୋଜନା ରହିଥିଲା । ଏଥିପାଇଁ
ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କୁ ସହାୟତା
କରିବାକୁ ଆଜ୍ଞା କି ଦେବଦନ
କରିଥିଲେ ତାଙ୍କ ମାଆ ଓ ସ୍ତ୍ରୀ ।
ପୂର୍ବରୁ କଣ୍ଠଶିଳ୍ପୀ ଅଭିଜିତ
ମଜୁମଦାର ଏମ୍ବୁରେ ଚିକିତ୍ସିତ

ହେଉଥିବା ବେଳେ ତାଙ୍କ
ଶ୍ୱାସ୍ୱାବସ୍ଥା ମଧ୍ୟ ସଙ୍କଟାପନ୍ନ
ରହିଛି । ଆଜି ତାଙ୍କ ପତ୍ନୀ ଶ୍ରେୟାଙ୍କ
ସୂଚନା ଅନୁଯାୟୀ ଗତ ୨୪
ଘଣ୍ଟାରେ ହ୍ୟୁମାନଙ୍କ ଶ୍ୱାସ୍ୱରେ
କୌଣସି ସୁଧାର ଆସିନଥିଲା ।
ଶ୍ୱାସ୍ୱାବସ୍ଥା ନେଇ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ
ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ
ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ । କିଛିଦିନ ତଳେ ଅସୁସ୍ଥ
ଅବସ୍ଥାରେ ହ୍ୟୁମାନ ସାଗରଙ୍କୁ
ଭୁବନେଶ୍ୱର ଏମ୍ବୁ ଆଇସିୟୁରେ
ଭର୍ତ୍ତି କରାଯାଇଥିଲା । ତାଙ୍କର
ଲିଭର ଖରାପ ଥିବାବେଳେ କିଡନି
ଗୁରୁତର ଭାବେ ପ୍ରଭାବିତ
ହୋଇଥିଲା । ସେ ଗତ କିଛି ସପ୍ତାହ
ହସିତାଳରେ ଚିକିତ୍ସିତ ହେଉଥିଲେ ।
ଶ୍ୱାସ୍ୱାବସ୍ଥା ସଙ୍କଟାପନ୍ନ ହେବାରୁ
ତାଙ୍କୁ ଏମ୍ବୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତର
କରାଯାଇଥିଲା ।

ମଦିନା ବସ୍ ଦୁର୍ଘଟଣା ଉପରେ ଜମାତ- ଏ-ଇସଲାମି ହିନ୍ଦ୍ କରିଛି ଶୋକ ପ୍ରକାଶ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୧୭ ନଭେମ୍ବର
(ହି.ସ.)- ମଦିନା ନିକଟରେ ଏକ
ବସ୍ ଦୁର୍ଘଟଣାରେ ୪୨ ଜଣ
ଭାରତୀୟ ଉମରା ତୀର୍ଥଯାତ୍ରୀଙ୍କ
ମୃତ୍ୟୁ ଉପରେ ଜମାତ-ଏ-
ଇସଲାମି ହିନ୍ଦ୍ ସଭାପତି ସୟଦ
ସାଦତୁଲ୍ଲୁ ହୁସେନି ଗଭୀର ଦୁଃଖ
ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି । ସେ କହିଛନ୍ତି ଯେ
ଏହି ଘଟଣା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦୁଃଖଦ । ଏହି
ଉମରା ତୀର୍ଥଯାତ୍ରୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ
ଅଧିକାଂଶ ହାଇଦ୍ରାବାଦର ଥିଲେ ।
ଏହି କଷ୍ଟକର ସମୟରେ

ଶୋକସନ୍ତପ୍ତ ପରିବାର ସହିତ ମୋର ହୃଦୟସ୍ପର୍ଶୀ ସମ୍ବେଦନା ।
ଏହି ତୀର୍ଥଯାତ୍ରୀମାନେ ଏକ ପବିତ୍ର ଯାତ୍ରାରେ ଥିଲେ ଏବଂ ଏକ ମହାନ
ସତ୍ୟ ସମ୍ମୁଖୀନ ଗଣମାଧ୍ୟମକୁ ଜାରି ଏକ ବିବୃତିରେ ସେ କହିଛନ୍ତି
ଯେ ପୈଗମ୍ବର ହଜରତ ମହମ୍ମଦ କହିଛନ୍ତି ଯେ ହଜ୍ ଏବଂ ଉମରା କରୁଥିବା
ଲୋକମାନେ ଆଲ୍ଲାହଙ୍କ ଅତିଥି । ଆମେ ଆଶା କରୁଛୁ ଯେ ଆଲ୍ଲାହ ଉମରା
କରିବା ସମୟରେ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରିଥିବା ଲୋକଙ୍କୁ ସହିତ ପ୍ରଦାନ କରିବେ,
ଏବଂ ଆମେ ପ୍ରାର୍ଥନା କରୁଛୁ ଯେ ଆଲ୍ଲାହ ସେମାନଙ୍କୁ ସ୍ୱର୍ଗରେ ସର୍ବୋଚ୍ଚ
ସ୍ଥାନ ପ୍ରଦାନ କରିବେ । ସେ ଭାରତ ସରକାରଙ୍କୁ ମୃତକଙ୍କ ଶାନ୍ତ ସ୍ୱଦେଶ
ଫେରାଇ ଆଣିବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା, ଆହତମାନଙ୍କୁ ବ୍ୟାପକ ଚିକିତ୍ସା ସେବା
ଯୋଗାଇବା ଏବଂ ପ୍ରଭାବିତ ପରିବାରକୁ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରର ସହାୟତା
ଯୋଗାଇବା ପାଇଁ ଅନୁରୋଧ କରିଥିଲେ । ପରିବାରକୁ ଧର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ମୃତକଙ୍କୁ
ସ୍ୱର୍ଗଦାନ କରିବା ପାଇଁ ସେ ଆଲ୍ଲାହଙ୍କ ନିକଟରେ ପ୍ରାର୍ଥନା କରିଥିଲେ ।

୨୯ ଜଣ ମହ୍ୟଜାବାଙ୍କ ସହିତ ବାଂଲାଦେଶୀ ଟ୍ରଲର ଜବତ
କୋଲକାତା, ୧୭ / ୧୧ : ଭାରତୀୟ ତତ୍ତ୍ୱରକ୍ଷା ବାହିନୀ ବଙ୍ଗୋପସାଗରରେ ପାଟ୍ଟୋଲି କରୁଥିବା ସମୟରେ
ସନ୍ଦେହଜନକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଚିହ୍ନଟ କରି ୨୯ ଜଣ ମହ୍ୟଜାବାଙ୍କ ସହିତ ଏକ ବାଂଲାଦେଶୀ ଟ୍ରଲରକୁ ଜବତ
କରିଛି । ପରେ ସେମାନଙ୍କୁ ଦକ୍ଷିଣ ୨୪ ପରଗନା ଜିଲ୍ଲାର ଫ୍ରେଜରଗଞ୍ଜ ତତ୍ତ୍ୱରକ୍ଷା ପୋଲିସ୍ ସ୍ଟେସନକୁ ହସ୍ତାନ୍ତର
କରାଯାଇଥିଲା । ଏହା ପରେ ସେମାନଙ୍କୁ ଭାରତୀୟ ଜଳସୀମାରେ ଅନୁପ୍ରବେଶ ଅଭିଯୋଗରେ ଗିରଫ
କରାଯାଇଥିଲା । ତତ୍ତ୍ୱରକ୍ଷା ବାହିନୀ ଆଜି ସକାଳେ ଜାରି ହୋଇଥିବା ଏକ ବିବୃତିରେ ଏହି ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଛି ।
ତତ୍ତ୍ୱରକ୍ଷା ବାହିନୀ ଅନୁଯାୟୀ, ରବିବାର ଦିନତତ୍ତ୍ୱରକ୍ଷା ବାହିନୀ ପାଟ୍ଟୋଲି ସମୟରେ ଏକ ସନ୍ଦେହ ଟ୍ରଲରକୁ
ଦେଖୁଥିଲା । ତଦନ୍ତରୁ ଜଣାପଡିଛି ଯେ ଟ୍ରଲରଟି ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ସାମୁଦ୍ରିକ ସୀମା ପାର କରି ବାଂଲାଦେଶକୁ
ଭାରତୀୟ ଜଳସୀମାରେ ପ୍ରବେଶ କରିଥିଲା ।

ଶୀତ ଲହରି
ନେଇ ଆଗାମୀ
୨୪ ଘଂଟା
ପାଇଁ ୪ ଜିଲ୍ଲାକୁ
ଯେଲୋ ଡ୍ୱାର୍ଟିଂ
ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୭ / ୧୧ :
(ନି.ପ୍ର) ଶୀତ ଲହରି ନେଇ
ଆଗାମୀ ୨୪ ଘଂଟା ପାଇଁ
ରାଜ୍ୟର ୪ ଜିଲ୍ଲାକୁ ଯେଲୋ
ଡ୍ୱାର୍ଟିଂ ଜାରି କରିଛି ପାଣିପାଗ
ବିଭାଗ । ସେହି ଜିଲ୍ଲା ଗୁଡିକ
ହେଲା ପୁରୀଗଡ଼,
ଝାରସୁଗୁଡ଼ା, କନ୍ଧମାଳ,
ଖୋର୍ଦ୍ଧା । ପରବର୍ତ୍ତୀ
ସମୟରେ ୧୮ ତାରିଖ
ସକାଳ ଠାରୁ ୨୪ ତାରିଖ
ସକାଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରାଜ୍ୟର
ଜିଲ୍ଲା ଗୁଡିକ ପାଇଁ କୌଣସି
ଚେତାବନୀ ନାହିଁ ।
ଭୁବନେଶ୍ୱର ପାଣିପାଗ
ବିଜ୍ଞାନ କେନ୍ଦ୍ର ପକ୍ଷରୁ
ସେମାନଙ୍କ ଜାରି ହୋଇଥିବା
ବିବରଣୀ ଏହି ସୂଚନା ମିଳିଛି ।

କଟକ ।

ଧୂନ ପ୍ରତିଧ୍ୱନି

ଶୀତଦିନେ ଘରେ ତିଆରି କରନ୍ତୁ ଲିପ୍ ବାମ୍ ...



କରିଥିବା ବେଳେ ଲୋକେ ଏଥିରୁ ଲାଭବାନ ହେଉଥିବା ଦାବି କରିଛନ୍ତି ।
ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ
ପୁନଃମ ମୁତାବକ, ଘରେ ଲିପ୍‌ବାମ୍ ତିଆରି କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ବିନ୍ ରୁଟ୍ ଭଳି ଭାବରେ ଛୋଟ ଛୋଟ କରି କାଟି ନିଅନ୍ତୁ । ତାପରେ ସେଥିରେ ଗୋଲାପ ଜଳ ଏବଂ ଗୋଲାପ ଫୁଲର ପାଖୁଡ଼ା ମିଶାଇ ଗ୍ରାଭନ୍ସ କରନ୍ତୁ । ଏହି ମିଶ୍ରଣକୁ ଏକ କପଡ଼ା ରଖି ଛାଣିନେବା ପରେ ସେଥିରେ ନଡ଼ିଆ ତେଲ ଏବଂ ବାବାମ ତେଲ ଭଳି ଭାବରେ ମିଶାନ୍ତୁ । ତାପରେ, ସେହି ମିଶ୍ରଣରେ ଆଲୋଭେରା କେଲ ଏବଂ ପେଟ୍ରୋଲିୟମ୍ ଜେଲି ମିଶାନ୍ତୁ । ଏହି ପେଷ୍ଟକୁ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ମାଇକ୍ରୋୱେଭ୍ କରନ୍ତୁ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ମାଇକ୍ରୋୱେଭ୍ ନାହିଁ, ତେବେ ଆପଣ ଏକ ପାତ୍ରରେ ପାଣି ଗରମ କରି ସେଥିରେ ମିଶ୍ରଣ ଥିବା ପାତ୍ର ରଖିପାରିବେ । ଆପଣଙ୍କର ଲିପ୍ ବାମ୍ ଏବେ ପ୍ରସ୍ତୁତ । ଆପଣ ଏହାକୁ ଏକ କାଚ ପାତ୍ର କିମ୍ବା ବୋତଲରେ ରଖି ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ ।

ବର୍ଷର ଯେକୌଣସି ସମୟରେ ଓଠ ଫାଟିପାରେ । କିନ୍ତୁ ଶୀତ ଋତୁରେ ଏହି ସମସ୍ୟା ଅତି ସାଧାରଣ ହୋଇଯାଏ । ଶୀତ ଆରମ୍ଭ ହେବା ସହିତ ଲୋକେ ପ୍ରତିଦିନ ଅନେକ ଚର୍ମ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଶୀତ ଦିନରେ ସବୁଠାରୁ ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟା ହେଉଛି ଓଠ ଫାଟିବା, କଳା ପଡ଼ିଯିବା ଏବଂ ଶୁଷ୍କ ହୋଇଯିବା ? ଶୀତ ଋତୁରେ ବୋହୁଥିବା ଅଣ୍ଟା ପବନ ଚର୍ମର ଆର୍ଦ୍ରତା ହ୍ରାସ କରିଥାଏ, ଯାହା ଫଳରେ ଚର୍ମ ଶୁଷ୍କ ହୋଇଯାଏ । ଏହି ଶୁଷ୍କତା ବେଳେବେଳେ ଓଠକୁ କଳା ମଧ୍ୟ କରିଦିଏ । ତେବେ ହେଉଥିବା ଏସବୁ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ପାଇଁ ଲୋକେ ବଜାରରେ ମିଳୁଥିବା ଦାମୀ ପ୍ରଡକ୍ଟ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି, ଯାହାକୁ କିଣିବା ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ସହଜ ହୋଇନଥାଏ । ଏଭଳି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆପଣ ଘରେ ଓଠ ଫାଟିବା ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରିପାରିବେ ।

ଲଗାନ୍ତୁ ଘରେ ତିଆରି ଲିପ୍ ବାମ୍

ଶୁଷ୍କ ଏବଂ ଫାଟିଥିବା ଓଠରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବା ପାଇଁ, ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ବଜାରରେ ଉପଲବ୍ଧ ମଏଷ୍ଟରାଇଜର, ଲୋସନ୍ କିମ୍ବା ପେଟ୍ରୋଲିୟମ୍ ଜେଲି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି । ହେଲେ ଏହି ଉତ୍ପାଦଗୁଡ଼ିକରେ ଥିବା ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥଗୁଡ଼ିକ ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ଲାଭ ପ୍ରଦାନ କରେ ନାହିଁ । ଏପରି ପରିସ୍ଥିତିରେ, ଘରୋଇ ଉପକାର ସବୁଠାରୁ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ପ୍ରମାଣିତ ହୁଏ । ତେଣୁ, ଆଜି ଆମେ ଘରେ କିପରି ଆପଣ ଲିପ୍ ବାମ୍ ତିଆରି କରିପାରିବେ ସେ ବିଷୟରେ ଜଣାଇବୁ । ସୁବ୍ୟବହାର ପୁନର୍ମୁ ଦେବନାନୀ ଏହାର ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ ନିଜ ଟ୍ୟାଲେଲରେ ସେୟାର



ସସ୍ତାହକୁ ୨ଥର ପିଆନ୍ତୁ ପାଳଙ୍ଗ ଜୁସ୍; ମିଳିବ ଅନେକ ଚମତ୍କାରୀ ଫାଇଦା

ସସ୍ତାହକୁ ମାତ୍ର ଦୁଇ ଦିନ ପାଳଙ୍ଗ ଜୁସ୍ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କୁ ମିଳିବ ଅନେକ ଚମତ୍କାରୀ ଫାଇଦା । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ଆସିବ ଅନେକ ସକରାତ୍ମକ ପରିବର୍ତ୍ତନ, ଯାହା କି ଆପଣ କଷ୍ଟନା କରିନଥିବେ । ତେବେ ଜାଣନ୍ତୁ ପାଳଙ୍ଗ ଜୁସ୍‌ର ପିଇବାର ଫାଇଦା ।

ପାଳଙ୍ଗ ଶାଗ...

ଯାହାକୁ ଆମେ ସାଧାରଣତଃ ଖାଦ୍ୟରେ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଉ, ତାହା କେବଳ ଏକ ସାଧାରଣ ଶାଗ ନୁହେଁ, ବରଂ ଏହା ଏକ ପ୍ରାକୃତିକ ଔଷଧ କହିଲେ ଅତ୍ୟୁକ୍ତି ହେବ ନାହିଁ । ଏଥିରେ ଭିଟାମିନ, ମିନେରାଲ୍ସ ଏବଂ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଭରପୁର ମାତ୍ରାରେ ଥାଏ । ଖାଦ୍ୟରେ ପାଳଙ୍ଗ ଶାଗ ଖାଇବା ତ ବହୁତ ଭଲ କିନ୍ତୁ ସସ୍ତାହକୁ ମାତ୍ର ଦୁଇ ଦିନ ପାଳଙ୍ଗ ଜୁସ୍ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କୁ ମିଳିବ ଅନେକ ଚମତ୍କାରୀ ଫାଇଦା । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ଆସିବ ଅନେକ ସକରାତ୍ମକ ପରିବର୍ତ୍ତନ, ଯାହା କି ଆପଣ କଷ୍ଟନା କରିନଥିବେ । ତେବେ ଜାଣନ୍ତୁ ପାଳଙ୍ଗ ଜୁସ୍‌ର ପିଇବାର ଫାଇଦା ।



ହିମୋଗ୍ଲୋବିନ୍ ବଢ଼ାଏ

ପାଳଙ୍ଗ ଜୁସ୍ ଆମ ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏଥିରେ ଥିବା ଆଇରନ୍ ଶରୀରରେ ରକ୍ତହୀନତାକୁ ଦୂର କରି ହିମୋଗ୍ଲୋବିନ୍ ସ୍ତର ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ । ଫଳରେ, ଆପଣ ଅଧିକ ସତେଜ ଏବଂ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଅନୁଭବ କରିବେ । ଥଲାପଣ ଏବଂ ଦୁର୍ବଳତା ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ଏହା ଏକ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାୟ ବା ରାମବାଣ କହିଲେ ଅତ୍ୟୁକ୍ତି ହେବନାହିଁ ।

ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ବଢ଼ାଏ

ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ଠିକ୍ ? ରଖିବା ପାଇଁ ପାଳଙ୍ଗ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଲାଭଦାୟକ । ଏଥିରେ ଥିବା ଲୁଟିନ୍ ଏବଂ କିଆକ୍ସାନ୍ଟିନ୍ ପରି କାରୋଟିନଏଡ୍ ଆଖିକୁ ଅଲ୍ପାକାଓଲେଟ୍ ରଶ୍ମିରୁ ରକ୍ଷା କରେ । ଏହା ମୋଡିଆଡିଟ୍ଟୁ ଏବଂ ମକ୍ୟୁଲାର ଡିଜେନେରେସନ୍ ଭଳି ଆଖି ରୋଗକୁ ରୋକିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ନିୟମିତ ବ୍ୟବଧାନରେ ପାଳଙ୍ଗ ଜୁସ୍ ? ସେବନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ ।

ଝିନ୍ ଏବଂ କେଶକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖେ

ଏହି ଜୁସ୍ ଝିନ୍ ଏବଂ କେଶ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ବେଶ୍ ଉପକାରୀ । ଏଥିରେ ଥିବା ଭିଟାମିନ୍ ଭ ଏବଂ ଭ ଚର୍ମକୁ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ରଖେ । ଏହା ସହ କେଶକୁ ମୂଳରୁ ମଜବୁତ କରିଥାଏ, କେଶ ଝଡ଼ିବା କମ୍ କରିବା ସହ ଚମକଦାର ମଧ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଠିକ୍ ରୁହେ

ପାଳଙ୍ଗ ଜୁସ୍ ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ସୁଧାରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ପାଳଙ୍ଗରେ ଥିବା ଫାଇବର କୋଷ୍ଟକାଠିନ୍ୟ ଦୂର କରିବାରେ ସହାୟକ ହୁଏ ଏବଂ ପାଚନତନ୍ତ୍ରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖେ । ଯାହା ଦ୍ୱାରା ଗ୍ୟାସ୍ ଏବଂ ବଦହଜମ ଭଳି ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୁଏ ।

ହାଡ଼କୁ ମଜବୁତ ରଖେ

ପାଳଙ୍ଗରେ ଥିବା ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଏବଂ ଭିଟାମିନ୍ କ ହାଡ଼କୁ ମଜବୁତ କରିଥାଏ । ଏହା ଓଷ୍ଟିଓପୋରୋସିସ୍ ଭଳି ହାଡ଼ ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ଏହାଛଡ଼ା, ପାଳଙ୍ଗ ଜୁସ୍ ରକ୍ତଚାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିବା ସହ ହୃଦରୋଗର ଆଶଙ୍କା କମାଇଥାଏ । ତେବେ ସସ୍ତାହକୁ ଦୁଇ ଦିନ ପାଳଙ୍ଗ ଜୁସ୍ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କ ଶରୀର ଭିତରୁ ଏବଂ ବାହାରୁ ସୁସ୍ଥ ରହିବ । ଏହି ସରଳ କିନ୍ତୁ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଉପାୟଟିକୁ ଆପଣଙ୍କ ଆପଣ ଏକ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଯାପନ କରିପାରିବେ ।

ମୁହଁରୁ କେମିତି ହଟିବ ଡି-ଟ୍ୟାନ୍ ଦାଗ: ଆପଣାନ୍ତୁ ଏହି ଉପାୟ

ସାଧାରଣତଃ ଖରାରେ ଦୁଇିବା ଦ୍ୱାରା ହାତ, ଗୋଡ଼ ଓ ମୁହଁରେ କଳା ଦାଗ ଆସିଥାଏ ଯାହାକୁ ଆମେ ଡି-ଟ୍ୟାନ୍ କହିଥାଉ । ଏହି ଦାଗ ବା ଡି-ଟ୍ୟାନ୍ ହାତ ଓ ଗୋଡ଼କୁ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ଦୁଇ ଚାମଚ ବେସନ ସହ ମହୁ ଏକ ଚାମଚ ଓ ଏକ ଚାମଚ କଣ୍ଟାକ୍ଷୀରକୁ ଭଲ ଭାବେ ମିଶାଇ ଦାଗ ସ୍ଥାନରେ ୧୫ ମିନିଟ୍ ସମୟ ଲଗାଇ ଫେଷ୍ଟି ଏମ୍ବ୍ରିୟ ଡାଭେ ଶୁଖିଲା ପରେ ଏହାକୁ ପାଣିରେ ଧୋଇବେ । ଏହାସହ ମୁହଁରେ ଡି-ଟ୍ୟାନ୍ ପାଇଁ ଏକ ଚାମଚ୍ କଫି ପାଉଡର ସହ ଫେସ୍ ଥିରମ୍ ଗୋଟେ ଚାମଚ କିମ୍ବା ଗୋଟେ ଭିଟାମିନ୍-ଇ କ୍ୟାପସୁଲକୁ ଭାଙ୍ଗି ତା’ କେଲକୁ ମିଶାଇ ୨୦ ମିନିଟ୍ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମୁହଁରେ ଲଗାଇବେ ଏବଂ ଏହା ଶୁଖିବା ପରେ ଅଳ୍ପ ପାଣିରେ ମୁହଁକୁ ମସାବ୍ କରି ଭଲ ଭାବେ ଧୋଇବେ । କିମ୍ବା ଗୋଟେ ଚାମଚ ମୂଳତାନି ସହ ୫ରୁ ୬ ଦୁଧା ଗୋଲାପଜଳକୁ ମିଶାଇ ମୁହଁରେ ଲଗାଇଲେ ଏହା ଡି-ଟ୍ୟାନ୍ ସମସ୍ୟାକୁ ଦୂର କରିଥାଏ । ଏହିସବୁ ପଦ୍ଧି ସସ୍ତାହକୁ ଦୂରଥର କରିବା ଦ୍ୱାରା ଏହା ଡି-ଟ୍ୟାନ୍ ସମସ୍ୟାକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ଦୂର କରିଥାଏ । ଏହାସହ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ଘରୁ ବାହାରିବା ପୂର୍ବରୁ ବା ଘର ରହିଲେ ମଧ୍ୟ ମୁହଁକୁ ଭଲ ଭାବେ ପାଣିରେ ଧୋଇ ହାଲୁକା ଭାବେ ପୋଛି ବଜାରରେ ମିଳୁଥିବା କୌଣସି ବି ସନକ୍ରିମକୁ ମୁହଁରେ ଲଗାଇବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରୀ ।



ସୁନ୍ଦର ଓ ଘନ ଆଇବ୍ରୋ ଚାହୁଁଛନ୍ତି, ଫଲୋ କରନ୍ତୁ ୫ ଟିପ୍ସ...



ସୁନ୍ଦର ଦେଖାଯିବା ଲାଗି ମହିଳା ଓ ଯୁବତୀ ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନ କରିଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ପୁରୁଖା ଲୋକଙ୍କ କହିବା ମୁତାବକ, ଝିଅଟି ଲମ୍ବା ଥିବା ସହ ନାକ ସିଧା ହୋଇଥିଲେ କେହି ବାରି ପାରିବେନି । କିନ୍ତୁ କଥା ଯେତେବେଳେ ମୁହଁର ସୁନ୍ଦରତା ଉପରେ ଆସେ, ସେତେବେଳେ ନାକ, ଆଖି, ସୁନ୍ଦର ଓଠ ସହ ସୁନ୍ଦର ଆଇବ୍ରୋ ମଧ୍ୟ ଖୁବ୍ ଗୁରୁତ୍ୱ ରଖିଥାଏ ।

ଆଜିକାଲି ମୋଟା ଆଇବ୍ରୋ ଟ୍ରେଣ୍ଡ ଅଛି । ତେଣୁ ପତଳା ଆଇବ୍ରୋ ଥିବା ମହିଳା ଯେତେ ମେକଅପ୍ ନେଲେ ମଧ୍ୟ ଆତ୍ରାକ୍ତିଭ ଲାଗିନଥାନ୍ତି । ଏଥିଲାଗି ମହିଳାମାନେ ଆର୍ଟିଫିସିଆଲ ରୂପରେ ଏହାକୁ ମୋଟା କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଆପଣ ଘରୋଇ ଉପାୟରେ ବହୁ କମ୍ ଖର୍ଚ୍ଚରେ ମଧ୍ୟ ପାଇପାରିବେ ସୁନ୍ଦର ମୋଟା ଆଇବ୍ରୋ । ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ଏହି ବିଷୟରେ....

ଲେସୁ ଓ ନଡ଼ିଆ

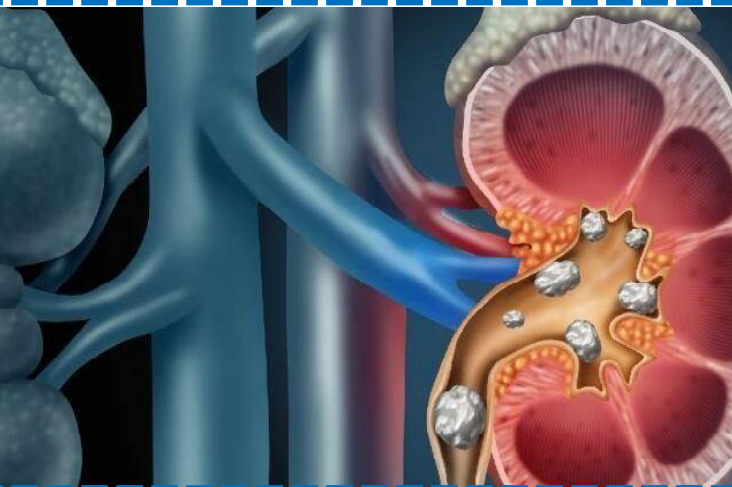
ଆପଣ ଲେସୁ ଓ ନଡ଼ିଆ ତେଲର ସହାୟତରେ ଘନ ଓ ଆକର୍ଷଣୀୟ ଆଇବ୍ରୋ ପାଇପାରିବେ । ଏଥିଲାଗି ଆପଣ ଏକ ଚାମଚ ନଡ଼ିଆ ତେଲରେ ୨ ଚାମଚ ଲେସୁ ଚୋପାର ପାଉଡ଼ର ପକାଇ ଏକ ପେଷ୍ଟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ସବୁଦିନ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଆଇବ୍ରୋରେ ଲଗାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ସକାଳେ ଉଠିବା ପରେ ପାଣିରେ ମୁହଁକୁ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କ ଆଇବ୍ରୋ ବେଶ୍ ଘନ ଓ ମୋଟା ହେବ ।

ଅଲିଭ ଅଏଲ ଓ କିଟିଡୁନ ତେଲ

ଆପଣ ମୋଟା, ଗହଳ ଆଇବ୍ରୋ ଚାହୁଁଥିଲେ ଏପରି ଶସ୍ତା ଓ ସହଜ ପ୍ରଣାଳୀ ଆପଣାନ୍ତୁ । ଘରେ ଥିବା କିଟିଡୁନ ତେଲକୁ ରାତିରେ ଲଗାଇ ହାଲକା ଭାବେ କିଛି ସମୟ ଆଇବ୍ରୋକୁ ମସାବ କରନ୍ତୁ । ସକାଳେ ଉଠିବା ପରେ ଉଷୁମ ପାଣିରେ ମୁହଁକୁ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଠଟି ଭୁଲପାଇଁ ହୋଇପାରେ କିଡନୀ ସମସ୍ୟାର କାରଣ

କିଡନୀ ମଣିଷ ଶରୀରରେ ରକ୍ତକୁ ସଫା କରିବା ଏବଂ ଶରୀରରୁ ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ବାହାର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏହା ଶରୀରର ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁ୍ତ୍ୱର୍ଣ୍ଣ ଅଙ୍ଗ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରତି ମଣିଷର ଶରୀରରେ ଦୁଇଟି କିଡନୀ ଥିବା ବେଳେ ଆଜିକାଲିର ବ୍ୟସ୍ତବହୁଳ ଜୀବନ ପାଇଁ ଲୋକମାନେ ନିଜ ଶରୀର ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେଇ ପାରୁ ନାହାନ୍ତି । କିଛି ନ ଭାବି



ସେମାନେ କିଛି ବି ଖାଇଥିବାରୁ ସେମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ରୋଗ ଦେଖା ଦେଉଛି । ଦିନ ସାରା ମଣିଷ କରୁଥିବା ଛୋଟ ଛୋଟ ଭୁଲ ପାଇଁ ଶରୀରର ଗୁରୁ୍ତ୍ୱର୍ଣ୍ଣ ଅଙ୍ଗ ପ୍ରଭାବିତ ହେଉଛି । ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ସେ ବିଷୟରେ.....

- ♦ ପାଣି ପିଇବା ଶରୀର ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଦରକାରଠାରୁ ଅଧିକ କିମ୍ବା କମ ପାଣି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଏହା ଶରୀର ଉପରେ ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ଦିନକୁ ୮-୧୦ ଗ୍ଲାସ ପାଣି ପିଇବା ଦରକାର । ଏହାଠାରୁ ଅଧିକ ପାଣି ପିଇଲେ କିଡନୀକୁ ଅଧିକ କାମ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ, ଯାହାଦ୍ୱାରା କିଡନୀ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଖରାପ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଥାଏ ।
- ♦ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ପେନ୍ କିଲର ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଏହା କିଡନୀ ଉପରେ ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ । ଶରୀରରେ ପେନ୍ କିଲର ମାତ୍ରା ଅଧିକ ହେବା ଦ୍ୱାରା କିଡନୀରେ ଥିବା କୋଷିକାଗୁଡ଼ିକ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଇଥାଏ ।
- ♦ ଖାଇବା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବା ପରେ ଯେଉଁ ଲୋକମାନେ ତା’ ଉପରେ ଲୁଗା ପକାଇ ଖାଇଥାନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କୁ କିଡନୀ ସହ ଜଡ଼ିତ ସମସ୍ୟା ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ ରହିଥାଏ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରୁ ସୋଡିୟମ ସହଜରେ ବାହାରି ନ ପାରି କିଡନୀ ଉପରେ ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ ।

