

କର୍ତ୍ତା

ଧୂଳି ପତ୍ରିକା

ପୂଜାରେ ଧୂପ କାଠି ଜଳାଇବା ସମୟରେ କରନ୍ତୁ ଏହି ଭୂଲ: ନଚେତ୍ ଅଟକିଯିବ ବଂଶବୃଦ୍ଧି

ଘର କିମ୍ବା ମନ୍ଦିରରେ ପୂଜା କରୁଥିବା ବେଳେ ଆମେ ସମସ୍ତେ ଧୂପ କିମ୍ବା କର୍ପୂର ପରି ଜିନିଷ ଜାଳିଥାଉ । ଆମେ ଏହା କିଛି ପରମ୍ପରା ଅନୁଯାୟୀ କରିଥାଉ କିମ୍ବା ସମାଜର ଧର୍ମରେ ଏ ବିଷୟରେ କୌଣସି ନିୟମ ଦିଆଯାଇଛି । ଆପଣ କେବେ ଭାବିଛନ୍ତି କି ଧୂପକାଠି ଜାଳିବାର ପ୍ରକୃତ କାରଣ କ'ଣ ହୋଇପାରେ ? ଅଗରବତୀକୁ ବାସ୍ତୁ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ବିସ୍ତୃତ ଭାବରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି । ଆଜି ଆମେ ଆପଣଙ୍କୁ ଏହି ବିଷୟରେ ସୂଚନା ଦେଉଛୁ ।

ଧୂପ କାଠି ଜଳାଇବାର ପାରଦର୍ଶନ :
 କ୍ୟୋଟିଷ୍ଟଙ୍କ ଅନୁଯାୟୀ କୌଣସି ଦେବତାଙ୍କ ପୂଜା ସମୟରେ ଧୂପକାଠି ଜାଳିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଶୁଭ ବୋଲି ବିବେଚନା କରାଯାଏ । ଧୂପ କାଠିର ସୁଗନ୍ଧ ସହିତ ପୂଜା ଘର ଭଲ ଗନ୍ଧ କରିଥାଏ, ଯେଉଁ କାରଣରୁ ଘରେ ସକଳାତ୍ମକ ଶକ୍ତି ପ୍ରକାଶିତ ହୁଏ । ଭଗବାନ ଓ ଦେବୀମାନେ ମଧ୍ୟ ଏହି ସୁଗନ୍ଧରେ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ଏବଂ ସେମାନେ ଆମକୁ ବଢିବାକୁ ପରିବାରକୁ ଆଶୀର୍ବାଦ କରନ୍ତି । ଘରେ ଉପସ୍ଥିତ ଥିବା ମଧ୍ୟ ଶକ୍ତି ଧୂପକାଠିର ସୁଗନ୍ଧକୁ ଦୂରରେ ଯାଆନ୍ତି ।



କେବଳ ଏତିକି ନୁହେଁ, ଧୂପକାଠିରୁ ବାହାରିଥିବା ଧୂଆଁ ଦ୍ଵାରା ବାୟୁରେ ଉପସ୍ଥିତ ଧୂପା ବିପଜ୍ଜନକ ଜୀବାଣୁ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଆନ୍ତି । ଯେଉଁଥିପାଇଁ ଘରର ପରିବେଶ ଶୁଦ୍ଧ ହୋଇ ପରିବାର ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା କରାଯାଇଥାଏ ।

ଧୂପକାଠିର ମଧ୍ୟ ବାର୍ଦ୍ଧିକ ଧୂପ କାଠି କାଳକୁ ନାହିଁ :
 ସମାଜର ଧର୍ମରେ ବାର୍ଦ୍ଧିକ ଗନ୍ଧ ଶୁଭ ବୋଲି ବିବେଚନା କରାଯାଏ । ବିବାହ ପରି ଶୁଭ ଦିନରେ ମଧ୍ୟ ପିଆଇ କରିବା ପାଇଁ ବାର୍ଦ୍ଧିକ କାଠି ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ, କିନ୍ତୁ ଭୂଲରେ ମଧ୍ୟ ଆପଣ ବାର୍ଦ୍ଧିକ କାଠି ଧୂପ କାଠି ବ୍ୟବହାର କରିବା ଭବିଷ୍ୟ ନୁହେଁ । ଏହା କରିବା ଅସମର୍ଥ ବୋଲି ବିବେଚନା କରାଯାଏ ଏବଂ ପରିବାରକୁ ଏହାର ଖରାପ ପରିଣାମ ସହିବାକୁ ପଡିବ । ଏହା କରିବା ଦ୍ଵାରା, ବଂଶର ବୃଦ୍ଧି ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଘରେ ପିଠୁ ବୋଧ ରହୁ ନୁହେଁ ।

ବିମାନ ଦୁର୍ଘଟଣା ଘରେ କାହିଁକି ଖୋଜାଯାଏ ବୁଲ୍ ବଲ୍ଲୁ: ଜାଣନ୍ତୁ ଏହା ଯଦ୍ଵାରା ଧୂଳି ପ୍ରକୃତ କାରଣ

ବେଳେବେଳେ କୌଣସି କାରଣ ବ୍ୟତୀତ ଆକାଶରେ ଉଡୁଥିବା ବିମାନ ଘଟଣା ଦୁର୍ଘଟଣାର ଶିକାର ହୁଏ । ମଝି ଆକାଶରୁ ତଳକୁ ଖସି ପଡ଼େ କି ସେହି ମଝି ଆକାଶରେ ନିଆଁ ଲାଗି ବିସ୍ଫୋରଣ ହୋଇଯାଏ । ଯାହାଫଳରେ ବିମାନରେ ଥିବା ହଜାର ହଜାର ଲୋକଙ୍କ ଜୀବନ ମଧ୍ୟ ଚାଲିଯାଏ । ତେବେ ଏହି ବିସ୍ଫୋରଣ ପରେ ତଦନ୍ତକାରୀ ଫ୍ଠପ୍ଳା ଉକ୍ତ ବିମାନର ବୁଲ୍ ବଲ୍ଲୁ ଖୋଜିବାକୁ ଲାଗନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ସବୁଠାରୁ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟକର କଥା ସେହି ବୁଲ୍ ବଲ୍ଲୁ ବିସ୍ଫୋରଣ ପରେ ମଧ୍ୟ ନଷ୍ଟ ହୋଇ ନଥାଏ । ତେବେ ତଦନ୍ତକାରୀ ତିମ୍ନ ପ୍ରକୃତରେ କାହିଁକି ସେହି ବୁଲ୍ ବଲ୍ଲୁ ଖୋଜେ ସେଥିରେ ଏମିତି କଣ ରହିଥାଏ । ଯିଏକି ଦୁର୍ଘଟଣାର ସବୁ ରହସ୍ୟକୁ ଖୋଜିବିଏ । ଆଉ ଏହି ରହସ୍ୟ ଖୋଲୁଥିବା ବୁଲ୍ ବଲ୍ଲୁ ବଲ୍ଲୁ କଣ ପାଇଁ କୁହାଯାଏ । ତେବେ ଆମେ ଆଜି ଆପଣଙ୍କୁ ଏହି ବୁଲ୍ ବଲ୍ଲୁ କଣ ଏବଂ ଏହାର ରହସ୍ୟ କଣ ଏହି ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଜଣାଇବୁ । ବାସ୍ତବରେ ବୁଲ୍ ବଲ୍ଲୁ ହେଉଛି ବିମାନ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ସବୁଠାରୁ ସୁରୁତ୍ଵପୂର୍ଣ୍ଣ ଉପକରଣ । ବୁଲ୍ ବଲ୍ଲୁ ବୁଲ୍ ବିମାନରେ ରହିଥାଏ । ସେ ଯାତ୍ରୀ ବିମାନ ହେଉ କି ସୂକ୍ଷ୍ମ ବିମାନ କି ବ୍ୟବସାୟକ ବିମାନ । ଏହି ଯନ୍ତ୍ର ବିମାନ ଉଡ଼ାଣର ସବୁ ଗତି ବିଧିକୁ ନିଜ ମଧ୍ୟରେ ରେକର୍ଡ କରି ରଖୁଥାଏ । ଏହାକୁ ଫ୍ଠାଲଟ ଚାର୍ଟା ରେକର୍ଡ ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ । ତେବେ ଏହି ବୁଲ୍ ବଲ୍ଲୁ ସୁରକ୍ଷା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବିମାନର ଶେଷ ଭାଗରେ ରଖାଯାଇଥାଏ । କାରଣ ବିମାନଟି ଦୁର୍ଘଟଣା ଗ୍ରସ୍ତ ହେବା ପରେ ବିମାନର ଶେଷ ଭାଗର ଅଧିକ କ୍ଷତି ହୋଇନଥାଏ । ଏଥିସହିତ ଏହି ବୁଲ୍ ବଲ୍ଲୁଟ ଶକ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଯାହାକି ଚାଲିଚାଲି ଧାତୁରେ ନିର୍ମାଣ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଏହି ବୁଲ୍ ବଲ୍ଲୁ ନିଆଁରେ ଜଳିଲେ କି ପାଣିରେ ପଡ଼ିଲେ ମଧ୍ୟ ଏଥିରେ ଥିବା ଚାର୍ଟାଗୁଡ଼ିକ ନଷ୍ଟ ହୋଇନଥାଏ । ଏତଦ୍ ବ୍ୟତୀତ ଏହି ବୁଲ୍ ବଲ୍ଲୁର ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଏବଂ ସୁରୁତ୍ଵପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା ହେଉଛି ଏଥିରେ ୨ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହି ପାରେ । ଯାହା ଦ୍ଵାରା ତଦନ୍ତକାରୀ ଫ୍ଠପ୍ଳା ଫ୍ଟ୍ରେକ୍ଟୁରି ମାଧ୍ୟମରେ ଏହାକୁ ଖୋଜି ପାରନ୍ତି । ତେବେ ଏହି ବୁଲ୍ ବଲ୍ଲୁ ୧୧ ହଜାର ଡିଗ୍ରୀ ସେଲସିୟସ ତାପମାତ୍ରାରେ ବି କିଛି କ୍ଷତି ହୋଇନଥାଏ । ଏହାର ରଙ୍ଗ ଲାଲ ହୋଇଥିବାର ଏହାକୁ ଖୋଜିବାରେ ସୁବିଧା ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ଦୁର୍ଘଟଣା ପୂର୍ବରୁ ୨ ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭଏସ ରେକର୍ଡ କରି ରଖୁଥାଏ । ଯେଉଁଥିରୁ ଜଣାପଡ଼ିଯାଏ ବିମାନର ମାହୋଲ କେମିତି ଥିଲା । ତେବେ ବିମାନ ଦୁର୍ଘଟଣା ବିଷୟରେ ଜାଣିବା

ପାଇଁ ବିମାନରେ ଏହି ବୁଲ୍ ବଲ୍ଲୁ ଲଗାଯାଇଥାଏ । କାରଣ ଦୁର୍ଘଟଣାର ୨ ଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ଏହି ବୁଲ୍ ବଲ୍ଲୁ ତଥ୍ୟକୁ ରେକର୍ଡ କରି ରଖୁଥାଏ । ଯାହାଫଳରେ ଦୁର୍ଘଟଣା ପରେ ଏହି ବୁଲ୍ ବଲ୍ଲୁ ଖୋଜି ଦୁର୍ଘଟଣାର ପ୍ରକୃତ କାରଣ ଯାଣିବାକୁ ପାଆନ୍ତି । ଦୁର୍ଘଟଣା କିପରି ଘଟିଲା, ଦୁର୍ଘଟଣା ସମୟରେ ବିମାନର ଉଚ୍ଚତା କେତେ ଥିଲା, ବେଗ, ଭଙ୍ଗ ଦିଗ କିଛି ରେକର୍ଡ ହୋଇରହିଥାଏ । ତେବେ ୨୫ ଘଣ୍ଟାକୁ ଅଧିକ ସମୟ ଏଥିରେ ରେକର୍ଡ ହୋଇପାରିବ । ଯଦ୍ ଉଡ଼ିବାକୁ ଦେଖିବା ତେବେ ଏହି ବୁଲ୍ ବଲ୍ଲୁ ୫୦ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ପୁରୁଣା ହେବ । ଯେତେବେଳେ ଅଧିକ ବିମାନ ଦୁର୍ଘଟଣା ହେଲା ସେତେବେଳେ ବୈଜ୍ଞାନିକ ମାନେ ଏହାକୁ ଲଗାଇବା ପାଇଁ ଚିନ୍ତା କଲେ । ତେଣୁ ୧୯୫୩ରୁ ୫୪ ମଧ୍ୟରେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇ ଏହାକୁ ବିମାନରେ ଲଗାଯାଇଥିଲା । ତେବେ ଏହା ଲାଲ ରଙ୍ଗ ଭଳି ଦେଖାଯାଉଥିବାରୁ ଏହାକୁ ରେଡ୍ ଏବଂ କୁହାଯାଉଥିଲା । କିନ୍ତୁ ଏହାର ଭିତର ରଙ୍ଗ କଳା ଥିବାରୁ ଏହାକୁ ବୁଲ୍ ବଲ୍ଲୁ କୁହାଯାଏ ।



ଅଜର ଦୁନିଆ

ବିଶ୍ଵର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ଆଜି ବି ଅଜରଗଜ ପରମ୍ପରା ରହିଛି । ବିଜ୍ଞାନ ଯେତେ ଆଗକୁ ବଢ଼ିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ପରମ୍ପରା ଉପରେ କୌଣସି ପ୍ରଭାବ ପକାଇପାରିନି । ଯେତେବେଳେକି ଲୋକେ ତରୁରେ ଘର କରିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଲେଣି, ସେହି ପିଢ଼ିରେ କିଛି ଲୋକ ପରମ୍ପରା ନାହିଁ ବାହା ପାଇଁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି ଓ ଆଉ କେଉଁଠି ପୁରୁଷକୁ ପ୍ରମାଣ କରିବାକୁ ପଶୁର ରକ୍ତ ମଧ୍ୟ ପିଇଛନ୍ତି । ଆଜି ଆମେ ଏପରି ଆଫ୍ରିକାନ୍ ଜନଜାତି ବାବଦରେ କହିବୁ, ଯେଉଁଠାରେ ମହିଳାମାନେ ନିର୍ଦ୍ଦୟ ଭାବେ ମାଡ଼ ଖାଇଥାନ୍ତି । ତଥାପି ସେମାନେ ଏହାକୁ ସେମାନଙ୍କର ଗର୍ବ ବୋଲି ଭାବନ୍ତି ।

ହୈମର ଟ୍ରାଇବର ଲୋକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ଅଜରଗଜ ପରମ୍ପରା ମଧ୍ୟରୁ ଏକ ପରମ୍ପରା ହେଉଛି ଉକୁଲି ରୁଲା । ଏହି ପରମ୍ପରା ଅନୁସାରେ ବିବାହ ବୟସ ହେବା ପରେ ପୁରୁଷ ଓ ମହିଳାଙ୍କୁ ଏହାର ପ୍ରମାଣ ଦେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏଥିରେ ମହିଳାଙ୍କୁ ଖୁବ୍ ମାଡ଼ ମଧ୍ୟ ମରାଯାଇଥାଏ । ଯେମିତିକି ପୁଅମାନେ ପଶୁକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାର ବିପକ୍ଷ ହେଲେ ବିବାହ କରିପାରିବେ ନାହିଁ । ସେହିଭଳି ଯେଉଁ ମହିଳାଙ୍କୁ ଚାପୁଡ଼ା ମରାଯାଏ, ଆଉ ସେ ଯଦି

କାନ୍ଦନ୍ତି ତେବେ ସେ ବିବାହ କରିପାରିବେ ନାହିଁ । ଆସନ୍ତୁ ଏହି ଅଜର ପ୍ରଥା ବିଷୟରେ ଅଧିକ ଜାଣିବା । ବିବାହ ପାଇଁ ଯେଉଁ ମହିଳାଙ୍କୁ ଚାହାନ୍ତିଥାଏ, ତାଙ୍କୁ ମାଡ଼ ମାରିବା ପାଇଁ ଏକ ପୁଅ ଆସିଥାନ୍ତି । ଯାହାକୁ ମାଜା କୁହାଯାଏ । ସେମାନେ ସେହି ମହିଳାଙ୍କୁ ଠେଲରେ ମାଡ଼ ମାରିବା ଆରମ୍ଭ କରିଥାନ୍ତି । ଏହି ସମୟରେ ସେମାନେ କଷ୍ଟରେ କାନ୍ଦି ପାରିବେ ନାହିଁ କି ସେଠାରୁ ଦୌଡ଼ି ଯାଇପାରିବେ ନାହିଁ । ମହିଳାମାନେ ଏହି ମାଡ଼କୁ ସହ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି । ଯେଉଁ ମହିଳାଙ୍କୁ ମାଡ଼ ମରାଯାଏ ନାହିଁ, ସେ ମାଡ଼ ଖାଇବାକୁ ଭିକ ମାଗିଥାନ୍ତି । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଯେଉଁ ମହିଳାଙ୍କୁ ଅଧିକ ମାଡ଼ ମରାଯାଇଥାଏ ଏବଂ ସେ ଏହାକୁ



ଯେଉଁଠାରେ ମହିଳାଙ୍କୁ ପୁରୁଷଙ୍କଠାରୁ ମାଡ଼ ଖାଇବା ରହିଛି ପରମ୍ପରା

ଅଜର ଖାଇଲେ ମିଳିବ ଏହି ସବୁ ସୁବିଧା: ଏଥିରେ ଥିବା ପରାସିୟମ୍, ମିନେରାଲ୍ ରକ୍ତରେ ଜଳୀୟ ଅଂଶକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ



ଆପଣଙ୍କୁ ଖଟା ଓ ମିଠା ମିଶା କିଛି ଫଳ ଯଦି ଖାଇବାକୁ ଭଲ ଲାଗେ ତେବେ ଅଜର ଖାଆନ୍ତୁ । ବିକେ ଖଟା ଓ ବିକେ ମିଠା ଲାଗୁଥିବା ଏହି ଫଳଟି ପ୍ରାୟ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକଙ୍କ ପ୍ରିୟ । ଏଥିରେ ଅନେକ ଭଲ ଗୁଣ ରହିଛି । ଏଥିରେ ଥିବା ପଟାସିୟମ୍, ମିନେରାଲ୍ ରକ୍ତରେ ଜଳୀୟ ଅଂଶକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖେ । ପଟାସିୟମ୍ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପକୁ ହ୍ରାସ କରିବା ସହ ହୃଦ୍ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଖୁବ୍ ସୁଫଳ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । କିଛି ଲୋକଙ୍କ ଶରୀରକୁ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପରିମାଣର ନ୍ୟୁଟ୍ରିଏଣ୍ଟସ୍ ମିଳିନଥାଏ, ଅଜରୁ ଖାଇବା ଦ୍ଵାରା ସେ ସମସ୍ୟା ବି ସମାଧାନ ହୋଇଯାଏ । ଅଜରୁ ଯେ କେବଳ ଆପଣଙ୍କୁ ସୁସ୍ଥ ରଖେ ତା ନୁହେଁ, ଏହାକୁ ଖାଇବା ଦ୍ଵାରା ସ୍ଵରଣ ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ଏହା ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରିବା ସହ କର୍ଡିଓ ସହ ଲର୍ଡିକାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ରଖେ । ଶରୀରକୁ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ ସ୍ତର କମ୍ କରିବା ସହ ମଧୁମେହରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଏହା ଏକ ଉପକାରୀ ଫଳ । ହାଡ଼କୁ ମଧ୍ୟ ମଜବୁତ କରିଥାଏ । ତେବେ, ଅଜରୁକୁ ଆପଣ ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟରେ ଖାଇପାରିବେ । ଅଜରୁକୁ ଖାଲି

କଦଳୀ ହେଉଛି ଏମିତି ଏକ ଫଳ ଯାହା ପ୍ରତି ରକ୍ତରେ ମିଳିଥାଏ । ଫାଇବର, ଭିଟାମିନ୍, ମିନେରାଲସ୍ ଭରପୁର ଥିବା କଦଳୀରେ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବହୁତ ଲାଭଦାୟକ । କଦଳୀରେ, ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ, ଫାଇବର ଏବଂ ଆଇରନ୍ ପ୍ରଭୃତ ପରିମାଣରେ ଥାଏ, ଯାହା ବିତନୀ, ହୃତପିଣ୍ଡ ଏବଂ ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟା ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏଭଳି ପରିସ୍ଥିତିରେ କିଛି ଲୋକ ନିୟମିତ ଭାବରେ କଦଳୀ ଖାଇଥା'ନ୍ତି । ଆପଣ ନିଶ୍ଚୟ ସବୁଜ ଏବଂ ହଳଦିଆ ରଙ୍ଗର କଦଳୀ ଦେଖୁଥିବେ । କିନ୍ତୁ ଆପଣ କେବେ ନାହିଁ ରଙ୍ଗର କଦଳୀ ଦେଖୁଛନ୍ତି କି ? ଆପଣ ଜାଣି ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହେବେ ଯେ ହଳଦିଆ କଦଳୀ ଅପେକ୍ଷା ଲାଲ କଦଳୀରେ ଅଧିକ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ଵ ମିଳିଥାଏ । ଏହି କାରଣରୁ ନାଲି କଦଳୀ ଖାଇବା ଦ୍ଵାରା ଅନେକ ଗୁରୁତର ରୋଗରୁ ହୋଇନଥାଏ । ଲାଲ ରଙ୍ଗର କଦଳୀର ବିଶେଷତ୍ଵ ହେଉଛି ଯେ ଏହାର ଚୋପା ଲାଲ ରଙ୍ଗର ହୋଇଥିଲେ ବି ଏହାର ସ୍ଵାଦ ଅନ୍ୟ କଦଳୀ ଭଳି ସମାନ । ଦକ୍ଷିଣ-ପୂର୍ବ ଏସିଆରେ ଏହାର ବହୁଳ ଚାଷ କରାଯାଉଥିବାବେଳେ ମଧୁମେହ ରୋଗୀମାନେ ନାଲି କଦଳୀ ମଧ୍ୟ ଖାଇପାରିବେ । ଏହାକୁ ପ୍ରତିଦିନ ସାମିତ ପରିମାଣରେ ଖାଇବା ଦ୍ଵାରା ରକ୍ତ ଶର୍କରା ସ୍ତର ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରହିଥାଏ । ଲାଲ କଦଳୀରେ ଗ୍ଲାଇସେମିକ୍ ଇଣ୍ଡେକ୍ସ୍ କମ୍ ଥିବାରୁ ଏହା ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଲାଲ କଦଳୀରେ ପୋଟାସିୟମ୍ ପ୍ରଭୃତ ପରିମାଣରେ ମିଳିଥାଏ । ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ସମସ୍ୟା ଥିବା ରୋଗୀମାନେ ମଧ୍ୟ ବିନା ଦ୍ଵିଧାରେ ଏହି କଦଳୀ ଖାଇପାରିବେ । ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି କମ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ମଧ୍ୟ ଏହି କଦଳୀ ଖାଇବା ଭବିଷ୍ୟ । କାରଣ ଭିଟାମିନ୍ ଏ ଲାଲ କଦଳୀରେ ପ୍ରଭୃତ ପରିମାଣରେ ମିଳିଥାଏ । ଲାଲ କଦଳୀ ଖାଇବା ଦ୍ଵାରା ହାତ ମଧ୍ୟ ମଜବୁତ ହୋଇଥାଏ । ନାଲି କଦଳୀରେ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଥିବାବେଳେ ସବୁଠାରୁ ସୁରୁତ୍ଵପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା ହେଉଛି ଲାଲ କଦଳୀ ମଧ୍ୟ କର୍ଡିଓ ଭଳି ମାରାତ୍ମକ ରୋଗର ଆଶଙ୍କା ହ୍ରାସ କରିଥାଏ ।



ସବୁଜ ଓ ହଳଦିଆ ରଙ୍ଗର କଦଳୀ ଅପେକ୍ଷା ନାଲି କଦଳୀ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟକୁ ଦିଏ ଏସବୁ ଫାଇଦା

