



ଧ୍ୱନି ପ୍ରତିଧ୍ୱନି

The Dhvani Pratidhwani

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

ବାଲେଶ୍ୱର ■ ବୁଧବାର ୭ ଜୁନ ୨୦୨୩ ■ ମୂଲ୍ୟ ଟ. ୨.୦୦ ପଇସା ■ ପୃଷ୍ଠା ୯-୧୦-୧୧-୧୨ ■ Baleswar ■ WEDNESDAY 7 JUNE 2023
Vol.No. 34 ■ No. 150 ■ 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-୭୫୬୦୦୧

ବାହାନଗା ଟ୍ରେନ୍ ଦୁର୍ଘଟଣା ମାମଲା ରୁଦ୍ଧ କଲା ସିବିଆଇ



ଜିଆରପିଠାରୁ ନେଲା ଡେନ୍ତ ଭାର

ବାଲେଶ୍ୱର, ୬/୦୬ (ନି.ପ୍ର): ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲ୍ଲା ବାହାନଗାରେ ଘଟିଥିବା ଭୟଙ୍କର ଟ୍ରେନ୍ ଦୁର୍ଘଟଣାରେ ମାମଲା ରୁଦ୍ଧ କରିବା ସିବିଆଇ ଏନେଇ ସିବିଆଇ ପକ୍ଷରୁ ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଛି । ସିବିଆଇ ପକ୍ଷରୁ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଛି । ରେଳ ମନ୍ତ୍ରାଳୟର ଅନୁମୋଦିତ ଡେନ୍ତ ଭାର ନେଇ ଟ୍ରେନ୍ ଦୁର୍ଘଟଣାରେ ମାମଲା ରୁଦ୍ଧ କରିବା ପାଇଁ ସିବିଆଇ ପକ୍ଷରୁ ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଛି ।



ନିକ ପକ୍ଷରୁ ଏହି ଘଟଣାରେ ଏକ ମାମଲା ରୁଦ୍ଧ କରାଯାଇଛି । ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଆରପି ଥାନାରେ ଏହି ମାମଲା ରୁଦ୍ଧ ହୋଇଥିଲା । ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଆରପି ଥାନାରେ ଏକ ମାମଲା ରୁଦ୍ଧ ହୋଇଥିଲା । ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଆରପି ଥାନାରେ ଏକ ମାମଲା ରୁଦ୍ଧ ହୋଇଥିଲା ।

ମୃତ୍ୟୁ ସଂଖ୍ୟା ୨୮୮: ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର କଲେ ମୁଖ୍ୟ ଶାସନ ସଚିବ

ବାଲେଶ୍ୱର, ୬/୦୬ (ନି.ପ୍ର): ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲ୍ଲା ବାହାନଗାରେ ଘଟିଥିବା ଭୟଙ୍କର ଟ୍ରେନ୍ ଦୁର୍ଘଟଣାରେ ମୃତ୍ୟୁ ସଂଖ୍ୟାକୁ ନେଇ ପ୍ରତିଦିନ ଆସୁଛି ନୂଆ ନୂଆ ତଥ୍ୟ । ଆଜି ପୁଣି ଦିଆଯାଇଛି ଏକ ତଥ୍ୟ । ଏହି ଦୁର୍ଘଟଣାରେ ୨୮୮ ଜଣଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଛି । ମୁଖ୍ୟ ଶାସନ ସଚିବ ପ୍ରତ୍ୟାପ ଜେନା ଏହି ତଥ୍ୟ ଦେଖି ସନ୍ତୋଷ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି । ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କ ଦ୍ୱାରା

ଟ୍ରେନ୍ ଦୁର୍ଘଟଣାରେ ଗୁରୁତରଙ୍କୁ ଭେଟିଲେ ମମତା

କଟକ, ୬/୦୬ (ନି.ପ୍ର): ରେଳ ଦୁର୍ଘଟଣାରେ ଆହତଙ୍କୁ କଟକ ଯାଇ ଡେଇଁବାରେ ଭେଟିଛନ୍ତି ପଶ୍ଚିମବଙ୍ଗ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ମମତା ବାନାର୍ଜୀ । ପ୍ରତି ଆହତଙ୍କୁ ଭେଟିବା ସହ ତୁରନ୍ତ ଆରୋଗ୍ୟ କାମନା କରିଛନ୍ତି ଦିବି । ଏହା ସହିତ ତାଙ୍କ ସରକାର ଯୋଷା କରିଥିବା ସମସ୍ତ ସୁବିଧା ସୁଯୋଗ ପାଳିତମୁଖ୍ୟ ଶାସନ ସଚିବ ହେବ ବୋଲି କହିଛନ୍ତି ମମତା ।

ଲାଅ ନେଇ ମ୍ୟୁନିସିପାଲିଟି ଅଫିସର ହେଡ୍ ଆସିଷ୍ଟାଣ୍ଟ ଓ ପିଅନ ଗିରଫ

ବାଲେଶ୍ୱର, ୬/୦୬ (ନି.ପ୍ର): ଲାଅ ନେଇ ଭିକିଲାକୁ ଦ୍ୱାରା ଗିରଫ ହୋଇଛନ୍ତି ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲ୍ଲା ସୋରୋ ମ୍ୟୁନିସିପାଲିଟି ଅଫିସର ହେଡ୍ ଆସିଷ୍ଟାଣ୍ଟ ପୁନିତା ପାଣିଗ୍ରାହୀ ଓ ପିଅନ ପାଟକାସ ଦାସ । ଜଣେ ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ସଂଶୋଧିତ ଯେନସନ ବାବଦ ଏରିଅର ଟଙ୍କା ଦେବା ପାଇଁ ସେମାନେ ୬୦୦୦ ଟଙ୍କା ନେଇଥିବା ବେଳେ ଭିକିଲାକୁ ସେମାନଙ୍କୁ ଗିରଫ କରିଥିଲେ । ହେଡ୍ ଆସିଷ୍ଟାଣ୍ଟ ପୁନିତା ପାଣିଗ୍ରାହୀ ପିଅନ ପାଟକାସ ଦାସଙ୍କ ମାଧ୍ୟମରେ ଏହି ଟଙ୍କା ନେଇଥିବା ବେଳେ ଧରାପଡ଼ିଥିଲେ । ପିଅନ ପାଟକାସ ଦାସ ସମସ୍ତ ଲାଅ ଟଙ୍କା ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । ସମସ୍ତ ଲାଅ ଅର୍ଥ ତାଙ୍କ ଠାରୁ ଜବତ କରାଯାଇଥିଲା । ଭଉଣ୍ୟ ଗିରଫ କରିବା ପରେ ଭିକିଲାକୁ ପକ୍ଷରୁ ହେଡ୍ ଆସିଷ୍ଟାଣ୍ଟ ପୁନିତା ପାଣିଗ୍ରାହୀଙ୍କ ସାଥରେ ସ୍ଥିତ ଘର ଓ ତାଙ୍କ ଅଫିସ ରୁମ୍ରେ ଚଢ଼ାଇ ଦିଆଯାଇଥିଲା । ଭିକିଲାକୁ ପକ୍ଷରୁ ଏହି ମାମଲାରେ ଅଧିକ ତଦନ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ରହିଛି ।

ପୋଲିସ ପଞ୍ଚାରେ ଏରାଗୋଲା ଗ୍ୟାଙ୍ଗ: ଦୁଇ ଲୁଚେରା ଗିରଫ

ବାରଙ୍ଗ, ୬/୦୬ (ନି.ପ୍ର): କମିଶନରେଟ୍ ପୋଲିସ କବଳାରେ ଏରାଗୋଲା ଗ୍ୟାଙ୍ଗ । ଗ୍ୟାଙ୍ଗର ଦୁଇ ଜଣ ଲୁଚେରାଙ୍କୁ ବାନ୍ଧିଲା ସେଣାଲ ଷ୍ଟାଫ୍ ଟିମ୍ । ସେମାନଙ୍କ ନିକଟରୁ ୮ଟି ମୋବାଇଲ୍, ମୋଟର ଅଧିକ ଟଙ୍କା ଜବତ କରିଛି ପୋଲିସ । ଗିରଫ ଦୁଇ ଲୁଚେରା ମାନେ ହେଲେ ଏମ୍ ଚକ୍ରବର୍ତ୍ତୀ, ଏମ୍ ନବୀନ । ଏମାନଙ୍କ ନାଁରେ କଟକ ଓ ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ବିଭିନ୍ନ ଆନାରେ ୭ରୁ ଅଧିକ ମାମଲା ରହିଛି । ଏମାନେ ଲୁଚ ପାବରେ ମୁଖ୍ୟତଃ ଚୋରା ବାଇକ୍ କବଳାରେ କରାଯାଉଥିବା କର୍ମଚାରୀଙ୍କୁ ବାନ୍ଧିଥିବା ବୋଲି ସମସ୍ତ ସନ୍ଦେହ ଓଡ଼ିଶା ବାହାରେ ବି ଘଟଣାଅଧିକ ଅପରାଧ । ଖାଲି ଓଡ଼ିଶା ନୁହେଁ ଓଡ଼ିଶା ବାହାରେ ବି ଏମାନଙ୍କର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ନେତୃତ୍ୱାଧିନ ଆବଶ୍ୟକ ପଡିଲେ ଏମାନଙ୍କୁ ବିମାଣରେ ଆଣି ଖୋଳତାଡ଼ କରିବ ପୋଲିସ । ଏନେଇ ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି ଭୁବନେଶ୍ୱର ଡିଭିସି ପ୍ରତୀକ ସିଂ ।

ଜୁନ ୩୦ରେ କର୍ଷାଟକ ବିଧାନ ପରିଷଦ ଉପନିର୍ବାଚନ



ବାଲେଶ୍ୱର, ୬/୦୬ (ନି.ପ୍ର): କର୍ଷାଟକ ବିଧାନ ପରିଷଦ ଉପନିର୍ବାଚନ ଜୁନ ୩୦ ତାରିଖରେ ହେବ । ମଙ୍ଗଳବାର ଭାରତୀୟ ନିର୍ବାଚନ କମିଶନ ଏହି ଘୋଷଣା କରିଛନ୍ତି । ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ କାର୍ଯ୍ୟକାଳ ଜୁନ ମାସରେ ଶେଷ ହେଉଥିବାରୁ ନିର୍ବାଚନ କରାଯିବ ବୋଲି ଭବିଷ୍ୟତ ଦେଖିଛନ୍ତି । ବିଧାନ ସଭା ସଭାପତି ଓ ବିଧାନ ସଭା ସଭାପତିଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟକାଳ ଜୁନ ମାସରେ ଶେଷ ହେଉଥିବାରୁ ନିର୍ବାଚନ କରାଯିବ ବୋଲି ଭବିଷ୍ୟତ ଦେଖିଛନ୍ତି । ବିଧାନ ସଭା ସଭାପତିଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟକାଳ ଜୁନ ମାସରେ ଶେଷ ହେଉଥିବାରୁ ନିର୍ବାଚନ କରାଯିବ ବୋଲି ଭବିଷ୍ୟତ ଦେଖିଛନ୍ତି ।

ଏମ୍ରେ ଆରମ୍ଭ ହେଲା ଡିଏନଏ ଟେଷ୍ଟ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୬/୦୬ (ନି.ପ୍ର): ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲ୍ଲାର ବାହାନଗା ଠାରେ ହୋଇଥିବା ଭୀଷଣ ଟ୍ରେନ୍ ଦୁର୍ଘଟଣାରେ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରିଥିବା ଯାତ୍ରୀ ମାନଙ୍କର ଏମ୍ରେ ଡିଏନଏ ଟେଷ୍ଟ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି । ମିଳିଥିବା ସୂଚନା ଅନୁସାରେ ୧୦ରୁ ଅଧିକ ପରିବାର ମୃତଦେହ ଚିହ୍ନଟ ପାଇଁ ସମ୍ପାଦନା କରାଯାଇଛି ।

୧୬ ସହରର ଚାପମାତ୍ରା ୪୦ ପାର

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୬/୦୬ (ନି.ପ୍ର): ସାରା ରାଜ୍ୟରେ ପ୍ରଚଣ୍ଡ ଗ୍ରୀଷ୍ମ ପ୍ରବାହ ସାଙ୍ଗକୁ ଅସହ୍ୟ ଗୁଲୁଗୁଲି କାରି ରହିଛି । ମଙ୍ଗଳବାର ୧୬ ସହରର ଚାପମାତ୍ରା ୪୦ ଡିଗ୍ରୀ ଉପରେ ରହିଛି । ୪୩.୮ ଡିଗ୍ରୀ ସହ ଝାରସୁଗୁଡ଼ା ସବୁଠୁ ଉଚ୍ଚତମ ସହର ରହିଥିଲା । ଭୁବନେଶ୍ୱର ସ୍ଥିତ ଆଂଚଳିକ ପାଣିପାଗ କେନ୍ଦ୍ର ପକ୍ଷରୁ ଏହି ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଛି । ପାଣିପାଗ କେନ୍ଦ୍ରର ସୂଚନା ଅନୁଯାୟୀ ସମ୍ବଲପୁରରେ ୪୩.୬ ଡିଗ୍ରୀ ରେକର୍ଡ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ହାବାଲପୁରରେ ୪୩.୩, ରାଉରକେଲା ୪୨.୪, ବରଗଡ଼ ୪୨.୧, ବାରିପଦା ୪୨, ଓ ଭୁବନେଶ୍ୱର ୪୧.୯ ଡିଗ୍ରୀ ଚାପମାତ୍ରା ରେକର୍ଡ କରାଯାଇଛି । ସେହିପରି ସୋନପୁରରେ ୪୧.୮, ବଲାଙ୍ଗିର ୪୧.୭, ସୁନ୍ଦରଗଡ଼ ୪୧.୨, ମାଲକାନଗିରି ଓ ନୂଆପଡ଼ାରେ ୪୧ ଡିଗ୍ରୀ, ଚିତଲାଗଡ଼ ଓ



ଭବାନୀପାଟଣାରେ ୪୦.୫ ଡିଗ୍ରୀ, ଚାନ୍ଦବାଲିରେ ୪୦.୨ ଓ ଜଗତସିଂହପୁରରେ ୪୦.୧ ଡିଗ୍ରୀ ଚାପମାତ୍ରା ରେକର୍ଡ ହୋଇଛି ।

ଆସନ୍ତା ୧୫ ପରେ ଓଡ଼ିଶା ଛୁଇଁପାରେ ମୌସୁମୀ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୬/୦୬ (ନି.ପ୍ର): ଆସନ୍ତା ୧୫ ତାରିଖ ପରେ ଓଡ଼ିଶା ଛୁଇଁପାରେ ଦକ୍ଷିଣ ପଶ୍ଚିମ ମୌସୁମୀ ବାୟୁ । ଆରବ ସାଗରରେ ଲଘୁଚାପ ସୃଷ୍ଟି ହେବା ଯୋଗୁଁ ବିଳମ୍ବରେ ଆସିପାରେ ମୌସୁମୀ । କେବଳ ଅଭିମୁଖେ ବହୁଥିବା ଦକ୍ଷିଣ ପଶ୍ଚିମ ମୌସୁମୀ ବାୟୁକୁ ଏହା ବିଳମ୍ବିତ କରୁଛି । ଏହା ପ୍ରଭାବରେ ୮ତାରିଖରୁ ଆରମ୍ଭରୁ ଓଡ଼ିଶାରେ ପ୍ରବଳ ଖରା ହେବା ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି । ୪୦ରୁ ୪୫



ଡିଗ୍ରୀ ଛୁଇଁପାରେ ଚାପମାତ୍ରା । ସେପଟେ ଆରବ ସାଗରରେ ପୃଷ୍ଠି ହୋଇଥିବା ଅବପାତ ବାତ୍ୟାର ରୂପ ନେଇଛି । ଏହା ଏବେ ପୂର୍ବ ମଧ୍ୟ ଏବଂ ଦକ୍ଷିଣ ପୂର୍ବ ଆରବ ସାଗର ମଧ୍ୟରେ ଗୋଆ ଉପକୂଳଠାରୁ ୨୦ କିଲୋମିଟର ଦୂରରେ ସୃଷ୍ଟି ହେଇଛି । ୮ ତାରିଖ ସୁଦ୍ଧା ଏହା ଭୀଷଣ ବାତ୍ୟାର ରୂପ ନେବ । ଆସନ୍ତା ୧୦ ତାରିଖ ଅପରାହ୍ନ ସୁଦ୍ଧା ଏହି ବାତ୍ୟା ଅତି ଭୀଷଣ ବାତ୍ୟାର ରୂପ ନେବ । ଏହି ସମୟରେ ପବନର ବେଗ ୧୨୫ କିଲୋମିଟର ରହିବ । ଆସନ୍ତା ୨୪ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ଚୁକ୍ତି କାରି ରହିବ । ଏହାପରେ ଏହି ବାତ୍ୟା ସମୁଦ୍ର ଭିତରେ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯିବା ନେଇ ପାଣିପାଗ ବିଭାଗ ପୂର୍ବାନୁମାନ କରିଛି । ତେବେ ଏହାର ପ୍ରଭାବରେ ଆସନ୍ତା ୧୨ ତାରିଖ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମୁଧା-କୋଣାର୍କ ଷ୍ଟେଡ଼ରେ ପ୍ରବଳ ବର୍ଷା ନେଇ ପୂର୍ବାନୁମାନ କରାଯାଇଛି ।

୨ ଦଶନ୍ଧିର ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ନିଶା ରାକେଟର ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ: ଡାର୍କ ନେଟ୍ ଓ କ୍ରିପ୍ଟୋରେ ଚାଲିଥିଲା ବେପାର

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୬/୦୬ : ସମଗ୍ର ଭାରତରେ ଚାଲିଥିବା ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ନିଶା କାରବାର ରାକେଟର ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ କରାଯାଇଛି । ନାକୋଟିକ୍ କମ୍ପୋଜିଟ୍ ବ୍ୟୁରୋ ବା ଏନସିବି । ଦାର୍ଢ଼ ଦୁଇ ଦଶନ୍ଧି ମଧ୍ୟରେ ସବୁଠୁ ବଡ଼ ଧରଣରେ ନିଶା ରାକେଟକୁ ଧରିବାକୁ ସମ୍ପାଦନା ହୋଇଛି ଏନସିବି । ତଦନ୍ତକାରୀ ସଂସ୍ଥା ହାତରେ ଲାଗିଛି ୧୫ ହଜାର ଏଲଏସଡି ବୁଟ୍ । ଏହି ଏଲଏସଡି ବୁଟ୍ ମୁଖ୍ୟତ ମାନସିକ ରୋଗୀଙ୍କ ଷ୍ଟେଡ଼ରେ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇଥିବା ବେଳେ ବେପାର କିଛି ଲୋକ ବେଆଇନ ଭାବେ ବେପାର କରୁଥିଲେ । ଜବତ ଏଲଏସଡି ବୁଟର ମୂଲ୍ୟ ହଜାର ହଜାର କୋଟି ଟଙ୍କା ହେବ ବୋଲି ଏନସିବି କହିଛି ।



ଉତ୍ତର ରେଞ୍ଜି ଦିଲ୍ଲୀରୁ ୬ ଜଣ ନିଶା ବେପାରୀଙ୍କୁ ଏନସିବି ଧରିବାକୁ ସମ୍ପାଦନା ହୋଇଛି । ସବୁଠାରୁ ଆଖ୍ୟାୟିକ ଘଟଣା ହେଲା ଏହି ନିଶା କାରବାର କ୍ରିପ୍ଟୋକୋର୍ସରେ ଦ୍ୱାରା ଚାଲିଥିଲା । ଗିରଫ ୬ ଅଭିଯୁକ୍ତ ଠିକଣାରେ ଚଢ଼ାଇ କରି ଏନସିବି ଖବର ଅର୍ଥାତ ଲିଭାଇବାକୁ ଏସିବି ତାହାରେ ପ୍ରୋସିକ୍ୟୁଟିଭ ଅନୁଯାୟୀ ଖଣ୍ଡ୍ୟ ଭାବେ ଏହାକୁ ମାନସିକ ରୋଗୀମାନେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି । ହେଲେ ଏହାକୁ ଏବେ ନିଶାକ୍ରମ୍ୟ ଭାବେ ବେଆଇନ ଭଙ୍ଗରେ ପୂରା ଭାରତ ବର୍ଷରେ କାରବାର କରାଯାଇଥିଲା ।

ବୟସ ବ୍ୟବଧାନ ଯୋଗୁଁ କପଲ୍‌ଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ହୋଇଥାଏ କି କଳି ? ଭାଗନ୍ତୁ ଏହା କେତେ ଭଲ ଓ କେତେ ଖରାପ

ପୁରୁଷ ବୁଲ ପାର୍ଶ୍ଵ ପରି ସାମା-ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ପ୍ରସଙ୍ଗ ହୋଇଥାଏ । ବେଳେବେଳେ ଏଥିରେ ଦୁଃଖ ଥାଏ, ବେଳେବେଳେ ସୁଖ ଥାଏ ଏବଂ ବେଳେବେଳେ ସାମା-ସ୍ତ୍ରୀ ମଧ୍ୟରେ ଖଟା-ମିଠା ଯୁକ୍ତି ମଧ୍ୟ ରହିଥାଏ । ବିବାହ ଏବଂ ସାମା-ସ୍ତ୍ରୀ ପ୍ରସଙ୍ଗ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଅନେକ ଜିନିଷ ଜ୍ୟୋତିଷ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି । ବୟସ ବ୍ୟବଧାନ ସମ୍ପର୍କୀୟ ମଧ୍ୟରେ ଗୋଟିଏ । ଜ୍ୟୋତିଷ ଶାସ୍ତ୍ର ଅନୁଯାୟୀ, ଯଦି ସାମା-ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବୟସ ବ୍ୟବଧାନ ଅଧିକ, ଅର୍ଥାତ୍ ବୟସ ବ୍ୟବଧାନ ଅଧିକ ରହିଥାଏ, ତେବେ ପ୍ରସଙ୍ଗ ମଧ୍ୟରେ ଦୁଃଖ କମ୍ ହୁଏ ଏବଂ ଧୀରେ ଧୀରେ ମତଭେଦ ହୁଏ । ଜ୍ୟୋତିଷ ଶାସ୍ତ୍ର ବିଶେଷଜ୍ଞ କହିଛନ୍ତି ଯେ ଯଦି ବୟସ ବ୍ୟବଧାନ ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ଅଧିକ, ତେବେ ସାଧାରଣ ଅପେକ୍ଷା ପ୍ରସଙ୍ଗ ମଧ୍ୟରେ ଉ ନ-ପତନ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିବ । ଏହା ପଛର କାରଣ ହେଉଛି ଗ୍ରହ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିର ମାନସିକତା । ପ୍ରଥମେ, ଗ୍ରହମାନଙ୍କର ଖେଳକୁ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରାଯାଇଛି ।



ଖରାପ ।

- ◆ ଏହାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଆବଶ୍ୟକ କରାଯାଉଥିବା ପରିସ୍ଥିତିରେ କିମ୍ବା ଏହା ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ ଯେ ଆଦୌ ସମନ୍ୱୟ ହୁଏନାହିଁ । ତଥାପି, ଏହା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ପୁଅ ଏବଂ ଝିଅର ରାଶିଫଳ ଏବଂ ଗ୍ରହମାନଙ୍କର ସ୍ଥିତି ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ ।
- ◆ ଯଦି ରାଶିରେ ଥିବା ଗ୍ରହଗୁଡ଼ିକ ସଠିକ୍ ଏବଂ ପୁଅ ଏବଂ ଝିଅର ଗ୍ରହଗୁଡ଼ିକ ମେଳ ଖାଉଛନ୍ତି, ତେବେ ବୟସ ବ୍ୟବଧାନରେ କିଛି ଫରକ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ । ଏହି ପରିସ୍ଥିତିରେ, ବୟସର ପାର୍ଥକ୍ୟ ପରେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରେମ ଏବଂ ସୁଖ ବାସ୍ତବ୍ୟ ଜୀବନରେ ରହିଥାଏ ଏବଂ ସାମା-ସ୍ତ୍ରୀ ମଧ୍ୟରେ ସମନ୍ୱୟ ମଧ୍ୟ ଭଲ ରୁହେ ।
- ◆ ବର୍ତ୍ତମାନ ମାନସିକତାକୁ ଆସିବା, ଏଠାରେ ମାନସିକତାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଚିନ୍ତା । ଅନେକ ଥର ଏହା ବାସ୍ତବ୍ୟ ଜୀବନରେ ଘଟିଥାଏ । ଯାହା ଜୀବନ ସାଥୀ ଅନୁଭବ କରିବାକୁ ଲାଗେ ଯେ ସେ ବୟସ୍କ ଅଧିକ ହେବାକୁ ଚାହେଁଲେ ସେ ତାଙ୍କ ସାଥୀ ଅପେକ୍ଷା ଦୁନିଆକୁ ଅଧିକ ବୁଝିପାରନ୍ତି, ଯାହା ଝଗଡ଼ା ହେବାର ଗୋଟିଏ ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ।
- ◆ ଏହା ବ୍ୟତୀତ, ଏହା ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ ଯେ ଉଚ୍ଚ ବୟସ ବ୍ୟବଧାନ ହେତୁ ଜୀବନଯାପନ, ଖାଇବା, ଉଠିବା, ବସିବା, ଚିନ୍ତା କରିବା ଏବଂ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା କରିବା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିପରୀତ ହୋଇପାରେ । ଏଭଳି ପରିସ୍ଥିତିରେ ପରସ୍ପରର ମତ ଗ୍ରହଣ ନକରିବା ଦ୍ଵାରା ବିବାହ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ଏବଂ ମାମଲା ଝଗଡ଼ା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପହଞ୍ଚେ ।
- ◆ ତେଣୁ ଏହିପରି ଭାବରେ ଗ୍ରହ ଗ୍ରହର ପ୍ରଭାବ ଏବଂ ମାନସିକତା ହେତୁ ସାମା-ସ୍ତ୍ରୀ ମଧ୍ୟରେ ମତଭେଦର କାରଣ ହୋଇପାରେ । ତଥାପି, ବେଳେବେଳେ ପ୍ରେମ ସମସ୍ତ ବାଧାବିଘ୍ନକୁ ଅତିକ୍ରମ କରେ । ତା'ପରେ ଏହା ମାନସିକତା ହେଉ କି ଗ୍ରହମାନଙ୍କର ପ୍ରଭାବ । ପ୍ରେମର ସାମ୍ରାଜ୍ୟ ସବୁକିଛି ମଳିନ ହୁଏ ।

◆ କ'ଣ ଘଟେ ଯେ ଯେତେବେଳେ ବୟସ ବ୍ୟବଧାନ ଅଧିକ ହୁଏ, ଏହା ଗ୍ରହ ଏବଂ ନକ୍ଷତ୍ର ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ପାର୍ଥକ୍ୟକୁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ତାହା ହେଉଛି, ଯଦି ଝିଅ ଏବଂ ପୁଅର ଗ୍ରହ ନକ୍ଷତ୍ରଗୁଡ଼ିକ ମିଳିତ ହୁଏ, କିନ୍ତୁ ଗ୍ରହମାନେ ରାଶିଫଳରେ ପରସ୍ପରଠାରୁ ବହୁ ଦୂରରେ, ତେବେ ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ

ବିବାହିତ ମହିଳାମାନେ ସିନ୍ଦୂର ଲଗାଇବା ସମୟରେ ଆପଣାକୁ ଏହି ଉପାୟ; ବଢ଼ିବ ସ୍ଵାମୀଙ୍କ ଆୟୁଷ, ମିଳିବ ଐଶ୍ଵର୍ଯ୍ୟ

ହିନ୍ଦୁ ଧର୍ମରେ ଅନେକ ପ୍ରଥା ପରମ୍ପରା ଏବଂ ରୀତିନୀତି ରହିଛି । ଯାହାକୁ ସମସ୍ତେ ସମ୍ମାନର ସହ ପାଳନ କରନ୍ତି । ତେବେ ଏହି ଧର୍ମରେ ୧୬ ଶୁକ୍ରୀର ବିଷୟରେ ମଧ୍ୟ ଉଲ୍ଲେଖ ରହିଛି । ଯାହାକି ଜଣେ ବିବାହିତ ସ୍ତ୍ରୀର ନାରୀ ପାଇଁ ବହୁତ ମହତ୍ତ୍ଵପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାଏ । କାରଣ ଏହି ୧୬ ଶୁକ୍ରୀର ଜଣେ ନାରୀର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ସହ ତାକୁ ସୌଭାଗ୍ୟବତୀ ମଧ୍ୟ କରାଇଥାଏ । ତେବେ ଏହି ୧୬ ଶୁକ୍ରୀର ମଧ୍ୟରୁ ଶୁଖି, ସିନ୍ଦୂର, ମଳକସୂତ୍ର ଆଦି ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ଵ ପୂର୍ଣ୍ଣ । କାରଣ ହିନ୍ଦୁ ଧର୍ମରେ ଏହା ଜଣେ ବିବାହିତ ସ୍ତ୍ରୀର ନାରୀର ପରିଚୟ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିସହିତ ଜଣେ ଝିଅ ବିବାହପରେ ପ୍ରତିଦିନ ସିନ୍ଦୂର ପିନ୍ଧିବା ଦ୍ଵାରା ତା ସାମା-ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ବଢ଼ିଥାଏ ଏବଂ ତାଙ୍କୁ ସବୁ କା ଯିବେ ସଫଳତା ମଧ୍ୟ ମିଳିଥାଏ । କିନ୍ତୁ କିଛି ମହିଳା ଭୁଲ ଉପାୟରେ ସିନ୍ଦୂର ପରିଧାନ କରିଥାନ୍ତି । ଯାହାକି ତାଙ୍କ ସାମା-ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ବିପଦ ଆଣିଥାଏ । ତେଣୁ ସିନ୍ଦୂର ଲଗାଇବାର ମଧ୍ୟ କିଛି ଉପାୟ ରହିଛି ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ସେହି ସମ୍ପର୍କରେ...

ସିନ୍ଦୂର ଲଗାଇବାର ସଠିକ୍ ଉପାୟ:

- ◆ ହିନ୍ଦୁ ଧର୍ମରେ ମହିଳାମାନେ ନିଜ ସାମା-ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ବାଉଁଶ କାନ୍ଦ ପାଇଁ ସିନ୍ଦୂର ପରିଧାନ କରିଥାନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ସିନ୍ଦୂର ଲଗାଇବା ସମୟରେ ସିନ୍ଦୂରର ରେଖା ସବୁବେଳେ ଲମ୍ବା ହେବା ଉଚିତ୍ ।
- ◆ ବିବାହିତ ମହିଳାମାନେ ସର୍ବଦା ମନେ ରଖିବା ଉଚିତ୍ ଯେ ସିନ୍ଦୂର ପରିଧାନ ସମୟରେ ନାକ ମଝିକୁ ସିନ୍ଦୂର ସର୍ବଦା ଲଗିବା ଉଚିତ୍ ।
- ◆ ବିବାହିତ ମହିଳାମାନେ ନିଜେ କିଣିଥିବା ସିନ୍ଦୂର ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ଉଚିତ୍, ଅନ୍ୟ କାହାଠାରୁ ଆଣି ସିନ୍ଦୂର ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । କାରଣ ଏହାକୁ ଅଶୁଭ ବୋଲି ବିବେଚନା କରାଯାଏ ।
- ◆ ବିବାହିତ ମହିଳାମାନେ ଧ୍ୟାନ ରଖିବା ଦରକାର ଯେ, ସ୍ନାନ ପରେ ଚୁରୁଚ ସିନ୍ଦୂର ପରିଧାନ କରାଯିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ଯଦି ଆପଣ କେଶ ଧୋଇଛନ୍ତି, ତେବେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଶୁଖାନ୍ତୁ, କେବଳ ସେତେବେଳେ ସିନ୍ଦୂର ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ ।
- ◆ କପାଳରେ ସିନ୍ଦୂର ଲଗାଇବା ପରେ ଏହା କେଶକୁ କେବେବି ଲୁଚି ରହିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ବିଶ୍ଵାସ କରାଯାଏ ଯେ ଏହା କରିବା ଦ୍ଵାରା ତାଙ୍କ ସାମା-ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ଦୂରରେ ଯାଆନ୍ତି ଏବଂ ସାମା-ସ୍ତ୍ରୀ ମଧ୍ୟରେ ବିବାହ ଦେଖାଦେଇଥାଏ ।



ରାତିରେ ଭଲ ନିଦ ହେଉନାହିଁ କି ? : ଏହି ଜୁସ୍ ପିଇଲେ ଦୂର ହେବ ସମସ୍ୟା

ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି ଯେ ଭଲ ନିଦ ହେଉଛି ମାନେ ଆପଣ ସୁସ୍ଥ ଅଛନ୍ତି । କଣେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଯଦି ଠିକ୍ ଭାବେ ନିଦ୍ରା ହେଉଛି ତେବେ ଆମେ ନିଶ୍ଚିତ ହୋଇଯିବା ଉଚିତ୍ ଯେ ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣକ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ସୁସ୍ଥ ଅଛନ୍ତି । ମନେରଖନ୍ତୁ ଉତ୍ତମ ନିଦ୍ରା ଅର୍ଥାତ୍ ଅତିରିକ୍ତ ନିଦ ନୁହେଁ । ନିଦ୍ରାର ଏକ ପରିସୀମା ବି ରହିଛି । ଅଧିକ ନୁହେଁ, କି କମ୍ ନୁହେଁ । ତାହାଲେ ଯାହା ଆମେ କହିବା ଉତ୍ତମ ନିଦ୍ରା । ଆଜିକାଲି ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଭିତରେ ଅନିଦ୍ରା ସମସ୍ୟା ଦେଖା ଦେଉଛି । ବିଲମ୍ବିତ ରାତ୍ରି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିଦ୍ରା ଆସୁ ନାହିଁ । ମାତ୍ର ଆମେ ଆଜି ଯେଉଁ ଜୁସ୍ ? ସଂପର୍କରେ ବଚାଇବୁ ତାହାକୁ ପିଇଲେ ନିଦ୍ରା ପୂରା ଶିଶୁଙ୍କ ପାରି ଘାରିବ । ଜାଣିରଖନ୍ତୁ ଯେ ତେରି ଜୁସ୍ ନିଦ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଭଲ । ଏହି ଜୁସ୍ କେବଳ ନିଦ ନୁହେଁ, ବରଂ ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରର ଅନେକ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରିପାରେ । ସୁଠାକୁ ଭଲ କଥା ହେଲା ଏହି ଜୁସ୍‌ର କୌଣସି ପାର୍ଶ୍ଵ ପ୍ରଭାବ ନାହିଁ । ନୂଆ କରି ହୋଇଥିବା ଏକ ଗବେଷଣାକୁ ଜାଣିବାକୁ ମିଳିଛି ଯେ ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ତେରି ଜୁସ୍ ପିଇ ଖଟକୁ ଯାଉଛନ୍ତି ସେମାନଙ୍କୁ ୮୪ ମିନିଟ୍ ମଧ୍ୟରେ ନିଦ୍ରା ଗ୍ରାସ କରୁଛି । ମନେ ରଖନ୍ତୁ, ଗୋଟାଏ ଗ୍ଲାସ୍‌କୁ ଅଧିକ ଜୁସ୍ ପିଇବେ ନାହିଁ । ଗୋଟାଏ ଗ୍ଲାସ୍‌କୁ ହେବା ପାଇଁ ଯେତିକି ପରିମାଣର ତେରି ଓ ପାଣି ଆବଶ୍ୟକ ଆପଣ ତାହାକୁ ମିଶ୍ରଣ କରି ଜୁସ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତି । ରାତ୍ରୀ ଭୋଜନ କରିବା ପରେ ସେହି ଜୁସ୍‌କୁ ପିଇନ୍ତୁ । ଦେଖିବେ ଆପଣଙ୍କର ନିଦ୍ରା ସମସ୍ୟା କୁଆଡ଼େ ଚାଲିଯିବ ।



ଆଇରନ୍ କିମ୍ବା ପ୍ରୋଟିନ୍‌ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ସହ ପିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ତା' : ଉପୁଜିପାରେ ଅନେକ ସମସ୍ୟା

ପ୍ରାୟତଃ ଲୋକେ ନିଜ ଦିନର ଆରମ୍ଭ ତା' କିମ୍ବା କପେ କଫିକୁ କରିଥାନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କୁ ଏହା ପୂର୍ଣ୍ଣ ତଥା ସତେଜ ଅନୁଭବ କରାଇଥାଏ । କିଛି ଲୋକ ତା' ସହିତ ଅନେକ ଜିନିଷ ଖାଇଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ କିଛି ଜିନିଷ ଏମିତି ରହିଛି, ଯାହାକୁ ତା' ସହିତ ଖାଇବା ଦ୍ଵାରା ତାହାର କୁ-ପ୍ରଭାବ ଶରୀର ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ଆଜି ଆମେ ଆପଣଙ୍କୁ ଜଣାଇବୁ, ତା' ସହିତ କେଉଁ ଜିନିଷ ଖାଇବା ଦ୍ଵାରା ଶରୀରକୁ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଏ । ଯଦି ଆପଣ ସକାଳ ସମୟରେ ତା' ପିଇଛନ୍ତି । ତେବେ ତା' ସହିତ ଆଇରନ୍‌ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ । ତା'ରେ ତେନିନ୍ ରହିଥାଏ, ଯାହାକି ଆଇରନ୍ ସଂଶ୍ଳେଷଣରେ ଆସିବା ଭଲ ନୁହେଁ । ଏହା ଦ୍ଵାରା ଶରୀରରେ ଆଇରନ୍‌ର ମାତ୍ରା କମ୍ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ । ଆଇରନ୍‌ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଶରୀର ପାଇଁ ଭଲ । କିନ୍ତୁ କେବେ ହେଲେ ଏହାକୁ ତା' ସହିତ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏପରି କଲେ ରକ୍ତହୀନତା ସହ ଅନେକ ସମସ୍ୟା ଦେଖା ଦେଇପାରେ । ତା' ସହିତ ଅଣ୍ଡା, ପନିର କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ ପ୍ରୋଟିନ୍‌ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ । ତା' ସହ ଥିବା ତେନିନ୍ ପ୍ରୋଟିନ୍ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଭଲ ନୁହେଁ । ଯାହାକି ଶରୀରକୁ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଇଥାଏ । ତା'ର ସେବନ କରୁଥିଲେ ତା' ସହ ସବୁଜ ପରିବା ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ । ହୋଇଲି, ପୋଳ, ମୂଳା ଇତ୍ୟାଦି ପରିବାରେ ଭରପୂର ମାତ୍ରାରେ ଆଇରନ୍ ରହିଥାଏ । ଯାହାଦ୍ଵାରା ତା' ସହିତ ଏହାକୁ ସେବନ କଲେ ଶରୀରରେ ରକ୍ତହୀନତା, ପାଚନ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ସମସ୍ୟା, ପେଟରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେବା ଭଳି ସମସ୍ୟା ଦେଖା ଯାଇଥାଏ ।



ଅଧିକ ରାତି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମୋବାଇଲ, ଲାପଟପ ବ୍ୟବହାର ହୋଇପାରେ ବିପଦ: ବଢ଼ିପାରେ ଏହି ସମସ୍ୟା

ଅନେକ ବିବାହିତ ପୁରୁଷ ସେମାନଙ୍କର ବାସ୍ତବ୍ୟ ଜୀବନରେ ଖୁସି ନୁହେଁ କାରଣ ଅଳ୍ପ ବୟସରେ ସେମାନେ ଶକ୍ତିହୀନତାର ଶିକାର ହୁଅନ୍ତି, ଯେଉଁଥିପାଇଁ ସେମାନଙ୍କୁ ପିତା ହେବାରେ ଅସୁବିଧାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାକୁ ପଡେ । ଏପରି ପରିସ୍ଥିତିରେ, ସେମାନେ ରୁଚକ କିଛି ଅଭ୍ୟାସକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ଉଚିତ୍ ଯାହା ସେମାନଙ୍କର ଫର୍ଟିଲିଟିକୁ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଇଛି । ଅଧିକାଂଶ ପୁରୁଷଙ୍କ ପାଖରେ ବିଲମ୍ବିତ ରାତି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମୋବାଇଲ୍ ଫୋନ୍ ଏବଂ ଲାପଟପ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବାର ଅଭ୍ୟାସ ଅଛି, ଯାହା ସେମାନଙ୍କ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ । ଏକ ଗବେଷଣାକୁ ଏହା ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି ଯେ ଏହି ଗ୍ୟାଜେଟ୍‌ରୁ ବାହାରିଥିବା ନୀଳ ଆଲୋକ ପୁରୁଷମାନଙ୍କର ଶୁକ୍ରାଣୁ ଗୁଣକୁ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଇଛି । ଏହି ଅଧ୍ୟୟନ ଆମେରିକୀୟ ଏକ ପତ୍ରିକାରେ ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇଥିଲା, ଯେଉଁଥିରେ ୨୧ ରୁ ୪୯ ବର୍ଷ ବୟସର ୧୧୬ ପୁରୁଷଙ୍କ ଶୁକ୍ରାଣୁ ନମୁନା ନିଆଯାଇଥିଲା, ସେମାନଙ୍କୁ ଶୋଇବା ସମୟ ଏବଂ ମୋବାଇଲ୍, ଲାପଟପ୍ ର ବ୍ୟବହାର ବିଷୟରେ ପଚାରିଯାଇଥିଲା । ଏହି ଅନୁସନ୍ଧାନରେ ଏହା ପ୍ରକାଶ ପାଇଲା ଯେ ରାତିରେ ଏହି ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋନିକ୍ ଗ୍ୟାଜେଟ୍‌ରୁ ବାହାରିଥିବା ନୀଳ ଆଲୋକ ଶୁକ୍ରାଣୁ ଗୁଣର ଅବନତି ସହିତ ଜଡ଼ିତ । ଫୋନ୍‌ର ବିଲମ୍ବିତ ପୁରୁଷ ପ୍ରଜନନ ଉପରେ ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ଶୋଇବା ସମୟରେ ଏହି ଜିନିଷଗୁଡ଼ିକୁ ଯଥାସମ୍ଭବ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଭଲ ହେବାର ଏହି କାରଣ । ଏହି ଅନୁସନ୍ଧାନରେ ଏହା ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ଶରୀର ସହିତ ମୋବାଇଲ୍ ଏବଂ ଲାପଟପ୍‌ରୁ ସ୍ଵଳ୍ପ ତରଙ୍ଗ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଆଲୋକ ଯେତେ ଅଧିକ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସେ, ଉନ୍ନତମାନଙ୍କୁ ଶୁକ୍ରାଣୁର ପରିମାଣ ବଢ଼ିଯାଏ । ଉତ୍ତମ ଶୁକ୍ରାଣୁ ଗଣନା ଭଲ ଏବଂ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଶୋଇବା ସହିତ ସିଧାସଳଖ ଜଡ଼ିତ ଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଛି । ଏହାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି, ଯେଉଁ ପୁରୁଷମାନେ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଶୋଇଥା'ନ୍ତି ଏବଂ ରାତିରେ ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋନିକ୍ ଗ୍ୟାଜେଟ୍‌ର ବ୍ୟବହାରକୁ ହ୍ରାସ କରନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କର ଉତ୍ତମ ପରମାୟାସ୍ଥତା । ଏହି ଅନୁସନ୍ଧାନରେ ଏହା ପ୍ରକାଶ ପାଇଲା ଯେ ରାତିରେ ଏହି ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋନିକ୍ ଗ୍ୟାଜେଟ୍‌ରୁ ବାହାରିଥିବା ନୀଳ ଆଲୋକ ଶୁକ୍ରାଣୁ

ପେଟ ଖରାପ ଓ କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ସମସ୍ୟାରୁ ମୁକ୍ତି ଦେଇଥାଏ କଦଳୀ ଚୋପା

କଦଳୀ ଖାଇବା ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷେ ଖୁବ୍ ଉପକାରୀ । ମାତ୍ର ଏହାର ଚୋପା ଆୟୁର୍ବିଜ୍ଞାନକର ଲାଭ ଦେଇଥାଏ । କଦଳୀ ଓ ଏହାର ଚୋପା ଉଚ୍ଚ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଉପକାର କରିଥାଏ । ସବୁଜ କଦଳୀ ପାଚନ ଜନିତ ସମସ୍ୟା ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ଅଧିକ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ । ଏହାସହ ପାଚିଲା କଦଳୀ ଶରୀରକୁ ଅନେକ ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । କଦଳୀ ଚୋପାକୁ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟକର କଳଖୁଆ ଓ ମିଠା ମଧ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ହେବ । କଦଳୀର ଭିତର ଅଂଶ ନରମ ଓ ମିଠା ହୋଇଥାଏ । ମାତ୍ର କଦଳୀ ଚୋପାକୁ ସେବନ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଏହାକୁ ଭଲ ଭାବେ ଧୋଇବା ଆବଶ୍ୟକ । କଦଳୀ ଚୋପାରେ କ୍ୟାଲୋରୀ, କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍, ଶର୍କରା, ପାଇବର, ପୋଟାସିୟମ୍, ପ୍ରୋଟିନ୍, ଭିଟାମିନ ଏ, କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ଓ ଆଇରନ୍ ସମେତ ଅନେକ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ଵ ରହିଛି । ଏହାର ସେବନ କରିବା ଦ୍ଵାରା ଶରୀରକୁ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣରେ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ଵ ମିଳିଥାଏ । ଏହା ଶରୀରକୁ ମଜବୁତ କରିଥାଏ । କଦଳୀ ଚୋପାରେ ଥିବା ଏକ ପ୍ରକାର ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ଵ ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତା ବଜାୟ ରଖେ । ମାନସିକ ଦୁର୍ବିଚାର ଦୂର କରିଥାଏ । ଶାନ୍ତି ଅନୁଭବ ହୋଇଥାଏ । ଚୋପାରେ ଥିବା ଭିଟାମିନ ବି୬ ଉତ୍ତମ ନିଦରେ ମଧ୍ୟ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ମହିଷ ମଧ୍ୟ ସୁସ୍ଥ ରହିଥାଏ । କଦଳୀ ଚୋପାରେ ପାଚକର ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ରହିଛି । ପେଟ ଖରାପ ସମୟରେ ଓ କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଥିଲେ କଦଳୀ ଚୋପା ଖାଇବା ଖୁବ୍ ଉପକାରୀ ।



