

ଧ୍ୱନି ପ୍ରତିଧ୍ୱନି

The Dhvani Pratidhwani

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

ବାଲେଶ୍ୱର ■ ବୁଧବାର ୦୫ ଜୁନ ୨୦୨୪ ■ ମୂଲ୍ୟ ଟ. ୨.୦୦ ପଇସା ■ ପୃଷ୍ଠା ସଂଖ୍ୟା-୩୧୦ ■ Baleshwar ■ WEDNESDAY 05 June 2024
Vol.No. 35 ■ No.150 ■ Price :Rs.2.00 (8 pages) ■ R.N.I. Registered No. 52528/91 ■ Postal Registered No. Balasore (Odisha)/005/2019



ଯା ଦେବୀ ସର୍ବଭୃତ୍ୟେ.....

ଅସରଳି ଶୁଭେଚ୍ଛା ସହ...

ସାଗରିକା

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

ଧନ୍ୟବାଦ ଓଡ଼ିଶା ! ସୁଶାସନ ଓ ଓଡ଼ିଶାର ଅନନ୍ୟ ସଂସ୍କୃତିକୁ ପାଳନ କରିବା ପାଇଁ ଏହା ଏକ ବଡ଼ ବିଜୟ : ମୋଦୀ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ: ଲୋକସଭା ନିର୍ବାଚନ ୨୦୨୪ର ଫଳାଫଳ ମଙ୍ଗଳବାର ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି । ଏହାକୁ ନେଇ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦୀଙ୍କ ପ୍ରଥମ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସାମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଆସିଛି । ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ମୋଦୀ ଲଗାତାର ତୃତୀୟ ଥର ପାଇଁ କାର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଗଣତାନ୍ତ୍ରିକ ମେଣ୍ଡ (ଏନଡିଏ) ଉପରେ ଆସ୍ଥା ପ୍ରକଟ କରିଛନ୍ତି ବୋଲି ଦ୍ୱିତୀୟ କରିଛନ୍ତି । ଏହା ଏକ ଐତିହାସିକ ସମ୍ବଳଣୀ । ଏହି ସ୍ୱେଚ୍ଛା ପାଇଁ ମୁଁ ଲୋକଙ୍କୁ ଅଭିନନ୍ଦନ ଜଣାଉଛି ଏବଂ ଲୋକଙ୍କ ଆକାଂକ୍ଷା ପୂରଣ କରିବା ପାଇଁ ଗତ ଦଶନ୍ଧିମଧ୍ୟରେ କରିଥିବା ଭଲ କାର୍ଯ୍ୟକୁ କାର୍ଯ୍ୟ ରଖିବୁ ବୋଲି ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ଦେଇଛନ୍ତି । ମୁଁ ଆମର ସମସ୍ତ କର୍ମକୁ ସେମାନଙ୍କ କଠିନ ପରିଶ୍ରମ



ପାଇଁ ଅଭିନନ୍ଦନ ଜଣାଉଛି । ତାଙ୍କ ଅଧ୍ୟାଧିକାରୀ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ବଳେ ନ୍ୟାୟ ଦେବ ନାହିଁ । ଓଡ଼ିଶା ବିଧାନସଭା ନିର୍ବାଚନରେ ବିଜେପିର ବିପୁଳ ବିଜୟକୁ ନେଇ ମଧ୍ୟ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ରଖିଛନ୍ତି ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ମୋଦୀ । ସେ ଏକଜେ ପୋଷ୍ଟ କରି ଲେଖିଛନ୍ତି, ଧନ୍ୟବାଦ ଓଡ଼ିଶା ! ସୁଶାସନ ଓ ଓଡ଼ିଶାର ଅନନ୍ୟ ସଂସ୍କୃତିକୁ ପାଳନ କରିବା ପାଇଁ ଏହା ଏକ ବିରାଟ ବିଜୟ । ଲୋକଙ୍କ ସ୍ୱପ୍ନକୁ ସାକାର କରିବା ଏବଂ ଓଡ଼ିଶାକୁ ପୁନର୍ବାର ନୂଆ ଶୀର୍ଷରେ ପହଞ୍ଚାଇବାପାଇଁ ବିଜେପି କୌଶଳ ସୁଯୋଗ ଛାଡ଼ିବ ନାହିଁ । ଆମର ସମସ୍ତ ପରିଶ୍ରମ ଦକ୍ଷୀଣ କର୍ମୀଙ୍କ ପ୍ରୟାସ ପାଇଁ ମୁଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଚଳିତ ।

ଓଡ଼ିଶାରେ ବିଜେପିକୁ ବହୁମତ

ବିଜେପି ୭୮, ବିଜେଡି ୫୧, କଂଗ୍ରେସ ୧୪

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୪/୬ (ନି.ପ୍ର): ଓଡ଼ିଶାରେ ବଦଳିଗଲା ରାଜନୈତିକ ଗଣିତ । କାମ ଦେଲାନ୍ତି ବିଜେଡି ଦ୍ରାଘି କି ନବୀନ ମ୍ୟାଜିକ୍ । କିନ୍ତୁ ସବୁ ଆକଳନକୁ ଭୁଲ ପ୍ରମାଣିତ କରି ବାଜି ମାରିଛି ବିଜେପି । ମଙ୍ଗଳବାର ରାଜ୍ୟର ୨୧ଟି ସାଂସଦ ଓ ୧୪୭ଟି ବିଧାନସଭା ଆସନ ପାଇଁ ଗଣତି ହୋଇଛି । ନିର୍ବାଚନ କମିଶନଙ୍କ ପକ୍ଷରୁ ଗଣତି ପରେ ବିଜୟ ଓ ଅଗ୍ରଣୀ ନେତା ମାନଙ୍କ ନାମ ଘୋଷଣା କରାଯାଇଛି । ଖବର



ଲେଖାଯିବା ପୂର୍ବରୁ ବିଜେପି ୭୮ଟି ଆସନରେ ଅଗ୍ରଣୀ ରହିଥିବା ବେଳେ ୪୯ଟି ଆସନରେ ବିଜୟ ହୋଇଥିଲା । ସେହିପରି ବିଜେଡି ୫୧ଟି ଆସନରେ ଆଗ୍ରଣୀ ଥିବା ବେଳେ ୭ଟିରେ ବିଜୟ ହୋଇଛି । ସେହିପରି ୪ଟି ସିଟ୍ରେ ସ୍ୱାଧୀନ ପ୍ରାର୍ଥୀ ବିଜୟ ହୋଇଛନ୍ତି ।

କୃପାପୂର୍ଣ୍ଣ ଆତଙ୍କବାଦୀଙ୍କ ଏକ ସହଯୋଗୀ ଗିରଫ:

ଗୋଲା-ବାରୁଦ ଜବତ

କୃପାପୂର୍ଣ୍ଣ, ୪/୬ : କୃପାପୂର୍ଣ୍ଣ ଜିଲ୍ଲାର ନାଗରୀ ଅଞ୍ଚଳରେ ସର୍ତ୍ତ ଆଣ୍ଡ ଡିସ୍ପୋଜିଟ ଅପରେଶନ (ଏସ୍.ଏଚ୍.ଡି) ସମୟରେ ଆତଙ୍କବାଦୀଙ୍କ ଏକ ସହଯୋଗୀ ଗିରଫ କରାଯାଇଛି । ଭାରତୀୟ ସେନା ଏବଂ ଜାମ୍ବୁକାଣ୍ଡର ପୋଲିସ୍ ବିଶେଷ ସୂତ୍ରର ଆଧାରରେ ନାଗରୀର ସାଧାରଣ ଅଞ୍ଚଳରେ ସଂଯୁକ୍ତ ଅଭିଯାନ ଚଳାଯାଇଛି । କୃପାପୂର୍ଣ୍ଣ ପୋଲିସ୍ ନାଗରୀ ପାର୍କରେ ଏକ ନାକା ମଧ୍ୟ ସ୍ଥାପିତ କରାଯାଇଛି । ଏହି ସଂଯୁକ୍ତ ଅଭିଯାନରେ ଆତଙ୍କବାଦୀଙ୍କ ଏକ ସହଯୋଗୀ ଏକାକୀ ଅସ୍ତ୍ରଧାରୀ ପୈରାକୁ ଗିରଫ କରାଯାଇଛି । ତା'ପାଖରୁ ଗୋଟିଏ ସ୍ତ୍ରୀ ଗ୍ରେନେଡ୍, ଗୋଟିଏ ପିସ୍ତଲ, ଗୋଟିଏ ମ୍ୟାଗାଜିନ ଏବଂ ୪ ରାଉଣ୍ଡ ୯ ଏମଏମ୍ ଗୋଲାବାରୁଦ ସହିତ ଅନ୍ୟ ଆପତ୍ତିଜନକ ସାମଗ୍ରୀ ଜବତ ହୋଇଛି ।

ହିଞ୍ଜିଳିରେ ଜିତିଲେ, କଂଟାବାଂଝିରୁ ହାରିଲେ ନବୀନ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୪/୬ (ନି.ପ୍ର): ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ ହାରିଲେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକ । କଂଟାବାଂଝି ନିର୍ବାଚନମଣ୍ଡଳରୁ ସେ ହାରିଛନ୍ତି । ବିଜେପି ପ୍ରାର୍ଥୀ ଲକ୍ଷ୍ମଣ ବାଗଙ୍କଠାରୁ ତାଙ୍କୁ ପରାସ୍ତ କରିଛନ୍ତି । ବିଜୟ ପରେ ବିଜେପି ସମର୍ଥକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଉତ୍ସାହ ଖେଳି ଯାଇଛି । ଏଥର ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ହିଞ୍ଜିଳି ସମେତ କଂଟାବାଂଝିରୁ ପ୍ରାର୍ଥୀ ହୋଇଥିଲେ । ଚଳିତ ନିର୍ବାଚନରେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକ ଗଞ୍ଜାମର ହିଞ୍ଜିଳି ଓ ଦଲାଇର କଂଟାବାଂଝିରୁ ନିର୍ବାଚନ ଲଢ଼ୁଥିଲେ । ଉଭୟ ଆସନରେ ବିଜୟ ହେବ ବୋଲି ଆଶା କରାଯାଉଥିଲା । ହେଲେ କଂଟାବାଂଝିରୁ ତାଙ୍କୁ କଡ଼ା



ତକ୍କର ଦେଲେ ବିଜେପି ପ୍ରାର୍ଥୀ ୧୬,୩୨୧ ଖଣ୍ଡ ଭୋଟରେ ଲକ୍ଷ୍ମଣ ବାଗ । ଶେଷ ରାଉଣ୍ଡ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ପରାସ୍ତ କରିଛନ୍ତି । ଗଣତି ଚାଲିଥିବା ବେଳେ ଲକ୍ଷ୍ମଣ ବାଗ ୯୦,୫୯୦୪ ଖଣ୍ଡ

ଭୋଟ ପାଇଥିବା ବେଳେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ୭୪,୨୭୩ ଖଣ୍ଡ ଭୋଟ ପାଇଛନ୍ତି । କଂଗ୍ରେସ ବିଧାୟକ ସତ୍ୟେଶ୍ୱର ସିଂ ସାଲୁକା ୨୬,୭୪୬ ଖଣ୍ଡ ଭୋଟ ପାଇ ତୃତୀୟ ସ୍ଥାନରେ ରହିଛନ୍ତି । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକ ନିଜର ପାରମ୍ପରିକ ସିଟ୍ ହିଞ୍ଜିଳିରୁ ୪୪୪୯ ଖଣ୍ଡ ଭୋଟରେ ଜିତିଛନ୍ତି । ସେ ବିଜେପିର ଶିଶିର କୁମାର ମିଶ୍ରଙ୍କୁ ପରାସ୍ତ କରିଛନ୍ତି । ଶେଷ ରାଉଣ୍ଡ ଗଣତି ଚାଲିଥିବା ବେଳେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ୬୬,୩୫୮ ଖଣ୍ଡ ଭୋଟ ପାଇଥିବା ବେଳେ ଶିଶିର କୁମାର ମିଶ୍ର ୬୧,୭୦୯ ଖଣ୍ଡ ଭୋଟ ପାଇଛନ୍ତି ।

ଆଜି ଦିଲ୍ଲୀରେ ବସିବ ଏନଡିଏର ବୈଠକ: ଯୋଗ ଦେବେ ନୀତୀଶ, ଚନ୍ଦ୍ରବାବୁ



ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୪/୬ : ଲୋକସଭା ନିର୍ବାଚନରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ସୁଦ୍ଧା ଏନଡିଏ ପ୍ରାର୍ଥୀ ୨୯୩ ଆସନରେ ବିଜୟ କିମ୍ବା ଆଗ୍ରଣୀ ଥିବା ବେଳେ ବିଜୟ କିମ୍ବା ଆଗ୍ରଣୀ ରହିଛି । ଆସନକାଳୀ ଦିଲ୍ଲୀରେ ଏନଡିଏ ନେତାଙ୍କ ଏକ ବଡ଼ ବୈଠକ ହୋଇପାରେ ବୋଲି ଜଣାପଡ଼ିଛି । ଏହି ବୈଠକରେ ସରକାର ଗଠନ କୁ ନେଇ ନିଷ୍ପତ୍ତି ହେବ । ଏହି ବୈଠକରେ ନୀତୀଶ କୁମାର, ଚନ୍ଦ୍ରବାବୁ ନାଇଡୁଙ୍କ ସମେତ ବହୁ ବଡ଼ ବଡ଼ ନେତା ଯୋଗଦେବେ । ଏହି ବୈଠକରେ ବିଜେପି ନେତା ଅମିତ ଶାହା ମଧ୍ୟ ଉପସ୍ଥିତ ରହିବେ । ବୁଧବାର ଦିଲ୍ଲୀରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଏନଡିଏ ବୈଠକରେ ନେତାମାନେ ଭବିଷ୍ୟତ ରଣନୀତି ସ୍ଥିର କରିବେ । ଏଥିସହ କ୍ୟାବିନେଟ ଗଠନ କୁ ନେଇ ଆଲୋଚନା ମଧ୍ୟ ସମ୍ଭବ । ନିର୍ଣ୍ଣାୟକ ଅଗ୍ରଣୀ ପାଇବା ପରେ କେନ୍ଦ୍ର ଗୃହମନ୍ତ୍ରୀ ଅମିତ ଶାହା ଏନଡିଏ ସମର୍ଥନ ଆହ୍ୱାନ ମୋର୍ଚ୍ଚା ମୁଖ୍ୟ ତଥା ଦକ୍ଷୀଣ ପ୍ରାର୍ଥୀ ଜିତନ ରାମ ମାଝୀଙ୍କୁ ଅଭିନନ୍ଦନ ଜଣାଇଛନ୍ତି । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ନିର୍ବାଚନ ଫଳାଫଳ ଆସିବା ପରେ କଂଗ୍ରେସ ସହାୟକ ମୋଦୀଙ୍କ ନୈତିକ ପରାଜୟ ବୋଲି କହିଛି ।

ଏ ଲଢ଼େଇ ସମିଧାନ ବଞ୍ଚାଇବା ପାଇଁ ଥିଲା, ଦେଶ ମୋଦୀଙ୍କୁ ପ୍ରତ୍ୟାଖ୍ୟାନ କରିଛି : ରାହୁଲ ଗାନ୍ଧୀ

ବାଇକ୍ ଦୁର୍ଘଟଣା: ଦୁଇ ଯୁବକ ମୃତ

ଗୁସ୍ତକାଶୀ, ୪/୬ : ଗୁସ୍ତକାଶୀ ନିକଟ କେଦାରନାଥ ଯିବାକୁ ଥିବା ରାସ୍ତାରେ ଏକ ବାଇକ୍ ଘଟଣା ପାଇଁ ଖାଲକୁ ଖସି ପଡ଼ିବା ଫଳରେ ବାଇକ୍ ରେ ଯାଇଥିବା ଦୁଇ ଜଣ ଯୁବକଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଛି । କୋଡ଼ାଳି ପୋଲିସ୍ ଏନେର ସୋନପୁରୀର ଏସଡିଆରଏଫ ଟିମ୍ ଖବର ଦେବା ପରେ ଏସଡିଆରଏଫ ଟିମ୍ ଘଟଣାସ୍ଥଳରେ ପହଞ୍ଚି ମୃତକ ଦୁଇଙ୍କ ଶବ ଉଦ୍ଧାର କରିଛି । ଦୁଇ ମୃତକ ହେଲେ ଶ୍ରୀକୋଟ ନିବାସୀ ଜୟଦୀପ ସିଂହଙ୍କ ପୁତ୍ର ସୁରେନ୍ଦ୍ର ସିଂହ ଏବଂ ରୋହିତଙ୍କ ପୁତ୍ର ରାମସିଂହ ।



ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୪/୬ : ନିର୍ବାଚନ ଫଳାଫଳ ଉପରେ କଂଗ୍ରେସ ପକ୍ଷରୁ ଏକ ସାମ୍ବାଦିକ ସମ୍ମିଳନୀ କରାଯାଇଛି । କଂଗ୍ରେସ ନେତା

ପକାଇସାରିଛନ୍ତି । ସେ କହିଛନ୍ତି, ଜନତା ବିଜେପିକୁ ହିସାବ କରିଛନ୍ତି । ଦେଶ ମୋଦୀଙ୍କୁ ପ୍ରତ୍ୟାଖ୍ୟାନ କରିଛି । କଂଗ୍ରେସ ନେତା ରାହୁଲ ଗାନ୍ଧୀ କହିଛନ୍ତି, ଏହି ନିର୍ବାଚନ 'ଇଣ୍ଡିଆ' ମେଣ୍ଡ ପ୍ରତିକୂଳ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଲଢ଼ିଥିଲା । କଂଗ୍ରେସ ଦଳ କେବଳ ଗୋଟିଏ ରାଜନୈତିକ ଦଳ ବିରୋଧରେ ନୁହେଁ, ଆମେ ଏହି ନିର୍ବାଚନ ବିଜେପି, ଭାରତର ଅନୁଷ୍ଠାନ, ସିଡିଆଇ-ଇଡି ବିରୋଧରେ ଲଢ଼ିଥିଲୁ, କାରଣ ଏହି ଅନୁଷ୍ଠାନଗୁଡ଼ିକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦୀ ଏବଂ ଅମିତ ଶାହା ଜୟଜୀତ କରାଉଥିଲେ । ►ପୃଷ୍ଠା ୭

ଆଜି ଓଡ଼ିଶାରେ ନୂଆ ଇତିହାସ ଲେଖାଗଲା: ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର ମହାପ୍ରଭୁ ଜଗନ୍ନାଥ ପାଖରେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ଚରଫରୁ କୃତଜ୍ଞତା ଜ୍ଞାପନ କରୁଛି

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୪/୬ (ନି.ପ୍ର): ବିଜେପିର ବିଜୟ ପରେ ସମ୍ବଲପୁର ସାଂସଦ ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରଧାନ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଇଛନ୍ତି । ସେ କହିଛନ୍ତି, ଆଜି ଓଡ଼ିଶାରେ ନୂଆ ଇତିହାସ ଲେଖାଗଲା । ୧୯ଟି ଲୋକସଭା ଆସନରେ ବିଜୟ ଏବଂ ଆଉ ଗୋଟିଏ ଆସନରେ ବିଜୟର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି । ବିଜେଡି ଓ କଂଗ୍ରେସ ଦଳକୁ ଦୀର୍ଘବର୍ଷ ଧରି ସେବା କରିବାର ସୁଯୋଗ ମିଳିଥିଲା । ଓଡ଼ିଶା ଆସି ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ବିଜେପିକୁ ଗୋଟିଏ ଥର ସୁଯୋଗ ଦେବାକୁ କହିଥିଲେ, ଜନତା ମଧ୍ୟ ସମର୍ଥନ ଦେଇ ବଡ଼ ଆଶୀର୍ବାଦ ଦେଇଛନ୍ତି । ରାଜ୍ୟରେ ବିଜେପି ବହୁମତ ରେ ସରକାର କରିବାକୁ



ଯାଇଛି । ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ କୁନ ୧୦ରେ ବିଜେପି ସରକାର କରିବାକୁ ଶପଥ ନେବେ ବୋଲି ଯାହା କହିଥିଲେ, ଏବେ ତାହା ସତ ହୋଇଛି । ଏହା ବିଜେପିର ବିଜୟ ନୁହେଁ ଓଡ଼ିଆ ଲୋକଙ୍କ ବିଜୟ । ଏହାସହ ଓଡ଼ିଆ ଅସ୍ପୃତା, ଭାଷା ଓଡ଼ିଆ ପରିଚୟର ବିଜୟ । ଓଡ଼ିଶାବାସୀଙ୍କ ଜନାଦେଶକୁ ଆମେ ସ୍ୱୀକାର କରୁଛୁ । ରାଜ୍ୟ ପାଇଁ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଦେଇଥିବା ବିକଳ ବିକଳ ଗ୍ୟାରେଞ୍ଜି ବୁଆ ଯିବନି ଏବଂ ଏହା ନିର୍ଣ୍ଣୟ ପୂରଣ ହେବ । ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଯେତେବେଳେ ଯେଉଁ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ଦିଅନ୍ତି ତାକୁ ସେ ପୂର୍ଣ୍ଣ କରନ୍ତି ।

ନାଶିକରେ ଦୁର୍ଘଟଣାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଲା ବାୟୁସେନା ବିମାନ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୪/୬ : ମହାରାଷ୍ଟ୍ରର ନାଶିକ ଜିଲ୍ଲାରେ ଦୁର୍ଘଟଣାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଲା ବାୟୁସେନା ବିମାନ । ବାୟୁସେନାର ସୁଖୋଇ ଏସୟ-୩୦ ଏମକେଆଇ ଲଢୁଆ ବିମାନ ନିଶାଦ ଅଞ୍ଚଳରେ ଥିବା ଶିରସାଗାଓରେ ଦୁର୍ଘଟଣାଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଛି । ଏହି ଜେଟର ନବାକରଣ ଏବଂ ଚାଲିମ ପାଇଁ ହିନ୍ଦୁସ୍ତାନ ଏବୋନେଟିକ୍ ଲିମିଟେଡ୍ (ହଲ୍)କୁ

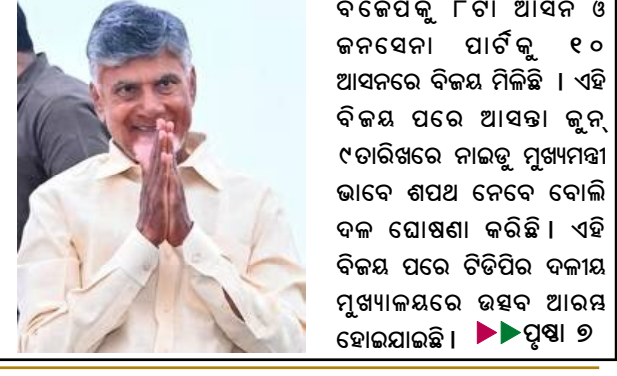


ପଠାଯାଇଥିଲା । ଘଟଣା ଘଟିବା ସମୟରେ ୨ଜଣ ପାଇଲଟ ଟ୍ରେନିଂ ନେଉଥିଲେ ବୋଲି ଜଣାପଡ଼ିଛି । ତେବେ ଏହି ଦୁର୍ଘଟଣାରେ ୨ଜଣ ପାଇଲଟ ପୁରସ୍କୃତ ଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଛି । ମିଳିଥିବା ସୂଚନା ମୁତାବକ, ଦୁର୍ଘଟଣା ଘଟିବା ପୂର୍ବରୁ ୨ଜଣ ପାଇଲଟ ବିମାନରୁ ବାହାରି ଆସିଥିଲେ, ଯେଉଁ କାରଣରୁ ସେମାନଙ୍କ ଜୀବନ ବଞ୍ଚିପାରିଥିଲା । ଏକ ବିଲରେ

ବିମାନଟି ଖସିପଡ଼ିଥିବା ବେଳେ ଏବେ ଦୁର୍ଘଟଣାର ଚନ୍ଦ୍ର ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଛି ବାୟୁସେନା । ଦୁର୍ଘଟଣାର ପରର ଫତୋ ଭାରତୀୟ ସେନା ଦେଲେ ଫତୋରେ ବିମାନଟି ଖଣ୍ଡ ବିଖଣ୍ଡିତ ହୋଇ ପଡ଼ିଥିବା ଦେଖାଯାଇଛି । ପାଖ ଅଞ୍ଚଳଟି ଧୂଆଁମୟ ହୋଇଯାଇଥିବା ବେଳେ ସ୍ଥାନୀୟ ଲୋକେ ପାଖରେ ଠିଆ ହୋଇଥିବା ଦେଖାଯାଇଛି ।

ଆନ୍ଧ୍ରପ୍ରଦେଶରେ ଟିଡିପିର ବିପୁଳ ବିଜୟ: ୯ରେ ଶପଥ ନେବେ

ବିଶାଖାପାଟଣା, ୪/୬ : ଆନ୍ଧ୍ରପ୍ରଦେଶ ବିଧାନସଭା ନିର୍ବାଚନରେ ବିପୁଳ ବିଜୟ ହାସଲ କରିଛି ଚନ୍ଦ୍ରବାବୁ ନାଇଡୁଙ୍କ ଚେଲୁଗୁ ଦେଶମ ପାର୍ଟି (ଟିଡିପି) । ଆନ୍ଧ୍ରପ୍ରଦେଶର ମୋଟ ୧୭୫ ଆସନ ମଧ୍ୟରୁ ଏକାକୀ ଟିଡିପି ୧୩୩ରେ ବିଜୟ ହାସଲ କରିଥିବାବେଳେ ୩ରେ ଆଗ୍ରଣୀ ରହିଛି । ଏହାର ସହଯୋଗୀ ଦଳ



ବିଜେପିକୁ ୮ଟି ଆସନ ଓ ଜନସେନା ପାର୍ଟିକୁ ୧୦ ଆସନରେ ବିଜୟ ମିଳିଛି । ଏହି ବିଜୟ ପରେ ଆସନ୍ତା ଜୁନ ୯ତାରିଖରେ ନାଇଡୁ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଭାବେ ଶପଥ ନେବେ ବୋଲି ଦଳ ଘୋଷଣା କରିଛି । ଏହି ବିଜୟ ପରେ ଟିଡିପିର ଦକ୍ଷୀଣ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀରେ ଉତ୍ତର ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଇଛି । ►ପୃଷ୍ଠା ୭

ରାତି ସାରା ଏସି ଲଗାଇ ଶୋଉଛନ୍ତି କି ? : ମାଡ଼ି ବସିବ ବହୁ ରୋଗ

ଲୋକଙ୍କୁ କଲବଳ କରୁଛି ଅସହ୍ୟ ଗରମ । ଗରମ ନିଶ୍ୱାସ ପାଇବାକୁ ଗ୍ରାହୀ ଗ୍ରାହୀ ଡାକୁଛନ୍ତି ଲୋକେ । ଶରୀର କୋପ ସହି ନ ପାରି ଅକାଳରେ ଚାଲି ଯାଉଛି ବହୁ ଜୀବନ । ଏପରି ସ୍ଥିତିରେ ଗରମ ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଋତୁରୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ପାଇବାକୁ ଲୋକେ ଏସିର ଅଭାବ ହାତୀ ଚାହୁଁଛନ୍ତି । ତେଣୁ ଏବେ ବଜାରରେ ଏସିର ବାହା ଉଚିତ ପ୍ରକାର । ଯେକୌଣସି ପ୍ରକାରରେ ନିଜ ଘରେ ଏସି ଲଗାଇ ଗରମ ବାସ ବାସ କହିବାକୁ ସମସ୍ତେ ଚହୁଁ ।

ଏସି ଉପରେ ପଶିଗଲେ ପରମ ତୃପ୍ତି ମିଳୁଥିବାରୁ ଆଜି ବହୁ କଲବଳ କାହାର ହାତ ଯାଉଛି । ବହୁ ଲୋକେ ରାତି ସାରା ଏସି ଲଗାଇ ଶୋଇବାକୁ ପଛାଇ ନାହାନ୍ତି । ଏପରି କରିବା ଦ୍ୱାରା ସଙ୍ଗେସଙ୍ଗେ ଶାନ୍ତି ମିଳୁଥାଉପାରେ, ମାତ୍ର ଏଥିଯୋଗୁ ଆପଣ ବହୁ ଶାରୀରିକ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇ ପାରନ୍ତି ।

ଭୋର ଧରାକୁ ଧରା ମଧ୍ୟରେ ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରା କମି ଯାଏ । ଏପରି ସମୟରେ ରାତିରେ ଏସି ଚାଲୁ କରି ଶୋଇଲେ ବହୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାକୁ ପଡ଼ିପାରେ । ତେଣୁ ଆପଣଙ୍କୁ ଜାଣିବା ରାତି ସାରା ଏସିରେ ଶୋଇବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣ କେଉଁ କେଉଁ ସମସ୍ୟା ଭୋଗିବେ ।

ଯେଉଁ ଲୋକ ଦିନରେ କାମ ସମୟରେ ଏସିରେ ରହୁଛନ୍ତି ଓ ରାତିରେ ଶୋଇବା ବେଳେ ବି ଏସିକୁ ଚାଲୁ ରଖୁଛନ୍ତି, ସେମାନେ ମୁଖ୍ୟତଃ ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧା ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ହୋଇଥାନ୍ତି । କାରଣ ରାତି ସାରା ଏସିର ଅଭାବ ପଦନ ଆପଣଙ୍କ ମୁଣ୍ଡରେ



ମାଡ଼ ହୋଇଥାଏ । ଫଳରେ ଏପରି ସ୍ଥିତିରେ ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧିବା ଓ ମୁଣ୍ଡ ଭାରି ଭାରି ଲାଗିବା ସାଧାରଣ କଥା ।

ରାତି ସାରା ଏସି ଲଗାଇ ଶୋଇବା ଯୋଗୁ ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରା ଖସିଥାଏ । ଏଥିଯୋଗୁ ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟା ବି ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ । କାରଣ ସବୁବେଳେ ଅଳ୍ପ ତାପମାତ୍ରାରେ ରହିବା ଯୋଗୁ ପାଚନ କ୍ରିୟା ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।

ରାତି ସାରା ଏସିରେ ଶୋଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରୁ କଳମୀୟ ଅଂଶ ଶୁଖି ଯାଇଥାଏ । ଏପରିକି ଶରୀରରୁ ଖଣିଜ ଲବଣ କମି ଯାଇଥାଏ ଓ ତହିଁ ଶୁଖି ଯାଇଥାଏ ।

ସାରା ରାତି ଏସିରେ ଶୋଇବା ଯୋଗୁ ଆମ ଚର୍ମ ଶୁଖି ହୋଇଯାଇଥାଏ । ଫଳରେ ଚର୍ମରୁ ତମକ କମି ଯାଇଥାଏ । ଏହା ପୂରା ହ୍ରାସ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ । ଏସିରେ ରାତି ସାରା ଶୋଇବା କାରଣରୁ ସବୁବେଳେ ଅଳ୍ପ ଲାଗିରୁହେ । କାରଣ ରାତି ସମୟରେ ଆମ ଶରୀର ନିଶ୍ୱାସ ଅବସ୍ଥାରେ ଥାଏ । ଏପରି ସମୟରେ ନିଶ୍ୱାସ ପଦନ ମାଡ଼ ହୋଇ ସହଜରେ ଅଳ୍ପ ସଂକ୍ରମଣ ମାଡ଼ି ବସିଥାଏ ।

ପ୍ରେଶ ପଦନ ସବୁବେଳେ ଲୋକଙ୍କୁ ଏନର୍ଜେଟିକ କରିଥାଏ । ମାତ୍ର ରାତିରେ କବାଟ, ଝରକା ବନ୍ଦ କରି ଏସି ଲଗାଇ ଶୋଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ପ୍ରେଶ ପଦନ ବାଜି ନ ଥାଏ । ଫଳରେ ସକାଳେ ଉଠିବା ପରେ ଅକାମୀ ଅନୁଭବ ହୋଇଥାଏ ।

କେବଳ ଏକ ପ୍ରଥା ନୁହେଁ: କଦଳୀ ପତ୍ରରେ ଖାଇଲେ ଦୂର ହୁଏ ଏହି ସବୁ ରୋଗ !

ପୂର୍ବରୁ କଦଳୀ ପତ୍ରରେ ଖାଦ୍ୟ ପରିବେଷଣ ଖୁବ୍ ପ୍ରଚଳିତ ଥିଲା । ଆଜି ମଧ୍ୟ ଦକ୍ଷିଣ ଭାରତରେ ଅନେକ ଲୋକ କଦଳୀ ପତ୍ରରେ ଖାଇବାକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି, ଏହା ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ପରମ୍ପରା ପାଳନ କରିବା ପରି । କଦଳୀ ପତ୍ରରେ ଖାଇବା କେବଳ ଯେ ଏକ ପରମ୍ପରା ବା ପୂର୍ବ ପ୍ରଚଳନ ତାହା ନୁହେଁ, ଏଥିରେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ଉପକାରୀ ଗୁଣ ରହିଛି । କଦଳୀ ପତ୍ରରେ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା କି କି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପକାରୀ ଗୁଣ ମିଳିଥାଏ, ଜାଣନ୍ତୁ...

ମଧୁମେହ ରୋଗିଆଁ: କଦଳୀ ପତ୍ରର ଅନେକ ଗୁଣ ଅଛି, ଯାହା ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ସ୍ତରକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ କଦଳୀ ପତ୍ର



ମଧୁମେହକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିପାରିବ ଏବଂ ଏହାର ବିପଦକୁ ମଧ୍ୟ ହ୍ରାସ କରିପାରିବ । ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ସୁଧାର ଆଣେ: କଦଳୀ ପତ୍ରରେ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ହଜମ ଶ୍ରୀମ୍ଳ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିରେ ଏପରି ଗୁଣ ରହିଛି, ଯାହା ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ସହ ଜୀବାଣୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିପାରେ ।

ଓଜନ କମାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ: କଦଳୀ ପତ୍ରରେ ଭିତାମିନ ବି, ସି ଏବଂ ଫାଇବର ଥାଏ, ଯାହା ଓଜନ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଭୋକକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ମଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବ । ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଥିବା ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ କଦଳୀ ପତ୍ରରେ ଖାଇବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇପାରେ ।

ଭିତାମିନ ଏବଂ ମିନେରାଲ୍ସର ଉତ୍ତମ ଉତ୍ସ: କଦଳୀ ପତ୍ରରେ ଭିତାମିନ ସି, ଏ, କ୍ୟାଲସିୟମ ଏବଂ ପୋଟାସିୟମ ପରି ଉତ୍ତମ ପରିମାଣର ଭିତାମିନ ଏବଂ ମିନେରାଲ୍ସ ଥାଏ । ଏହି ସମସ୍ତ ସମସ୍ତ ଚର୍ମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବହୁତ ଉପକାରୀ ବୋଲି ବିବେଚନା କରାଯାଏ ।

ଶ୍ୱାସ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା: ଆମ୍ବୁଲା ଏବଂ ବ୍ରୋଙ୍କାଲଟିସ୍ ଭଳି ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଣାଳୀ ଜନିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ କଦଳୀ ପତ୍ର ସହାୟକ ହୋଇପାରେ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ରୋଗ ସହିତ ଲଢ଼ିବାରେ ମଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ କଦଳୀ ପତ୍ର ।

କ୍ୟାପ୍ସିକମ୍ ଓ ସିମ୍ଲା ଲଙ୍କାକୁ କେବଳ ସ୍ୱାଦ ନୁହେଁ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବି ଖାଆନ୍ତୁ



ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି ଆକିକାଳି ଏକ ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟା । ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଖାଦ୍ୟକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରି ନିଜ ଓଜନକୁ ଆୟତ୍ତରେ ରଖୁଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ କିଛି ଲୋକ ଖାଦ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ନକରି କେବଳ ବିକଳ ଖାଦ୍ୟ ଖୋଜିଥାନ୍ତି । ତାହା ବି କିଛି ମାତ୍ରାରେ ଫଳପ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଆପଣ ତ ଜାଣନ୍ତି ଯେ କ୍ୟାପ୍ସିକମ୍ ଓ ସିମ୍ଲା ଲଙ୍କା ଗୋଟାଏ ଗୋଟାଏ ଲୋକପ୍ରିୟ ପରିବା, ଯାହା ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିବାରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରେ । ସବୁଜ, ନାଲି ଏବଂ ହଳଦିଆ ଆଦି ଅନେକ ରଙ୍ଗରେ କ୍ୟାପ୍ସିକମ୍ ଉପଲବ୍ଧ । ଏଥିରେ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରର ଭିତାମିନ ଏବଂ ମିନେରାଲ୍ସ ଭରପୂର ପରିମାଣର ଅଛି । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ପେଟ ବହୁଳ, ସେମାନେ ଏହାକୁ ଖାଇ ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିପାରିବେ । ଏକ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ମେଟାବୋଲିକ୍ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ କ୍ୟାପ୍ସିକମ୍ ଓ ସିମ୍ଲା ଲଙ୍କା ଖାଇବା ଭଲ । ବିଶେଷକରି ଯେଉଁମାନଙ୍କ ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏହି ଦୁଇ ପରିବା ଖୁବ୍ ଉପକାରୀ । ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିବାକୁ ଦିନସାରା କ୍ୟାଲୋରି ହ୍ରାସ କରିବାକୁ ପଡ଼େ । ଯେଉଁଥିପାଇଁ ଏପରି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ ଯେଉଁଥିରେ ଅଧିକ କ୍ୟାଲୋରି ନାହିଁ । କ୍ୟାପ୍ସିକମ୍ ଓ ସିମ୍ଲା ଲଙ୍କାରେ ଖୁବ୍ କମ କ୍ୟାଲୋରି ଥାଏ, ଏହା ଓଜନ ହ୍ରାସ ପାଇଁ ଉତ୍ତମ ବିକଳ । ଏହାକୁ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା କ୍ୟାଲୋରି ବୃଦ୍ଧିକୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିଥାଏ । କ୍ୟାପ୍ସିକମ୍ ଓ ସିମ୍ଲା ଲଙ୍କା ପୁଷ୍ଟିକର ପାଇବରରେ ଭରପୂର । ଏହା ଉତ୍ତମ ହଜମ କରିଥାଏ ଏବଂ ପେଟକୁ ଭଲ ରଖେ । ଏହି ଦୁଇ ଖାଦ୍ୟକୁ ଖାଇଲେ ଅତିରିକ୍ତ ଚର୍ମି ଶୀଘ୍ର କ୍ଷୟ ହୋଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଏହି ଦିନପରିବା ଓଜନ ହ୍ରାସ ଖାଦ୍ୟର ଏକ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ଅଂଶ ହୋଇପାରେ ।

ନିଦ କମିଗଲେ ମସ୍ତିଷ୍କ ମାୟା

ଗୋଟିଏ ରାତି ଯଦି ଆପଣଙ୍କୁ ଭଲ ନିଦ ନହୁଏ ତେବେ ତାହା ମସ୍ତିଷ୍କରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଏ । ଏମିତିକା ଅବସ୍ଥା ବହୁଦିନ ଲାଗି ରହିଲେ ମସ୍ତିଷ୍କର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମତା କମିଯାଏ ବୋଲି କର୍ତ୍ତାଳ ସ୍ୱପ୍ନରେ ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି । ଅଠର ଜଣ ସ୍ୱପ୍ନ ସୂଚକଙ୍କୁ ରାତିରେ ପୂରା ଆଠ ଘଣ୍ଟା ଶୋଇବାକୁ ଦିଆଯାଇଥିଲା ଓ ତାପରେ ଦିନ ରାତିରେ ସେମାନଙ୍କୁ କୌଣସି କାରଣରୁ କମ୍ ସମୟ ଶୋଇବାକୁ ଦେବାପରେ ଦେଖାଯାଇଥିଲା ସେମାନଙ୍କ ରକ୍ତରେ ଦୁଇଟି ହେନ ମାଲିକ୍ୟୁଲ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି । ଏହି ଦୁଇଟି ହେଲା- ନ୍ୟୁରୋନ ସେଣ୍ଟିଫିକ୍ ଏନୋଲେସ (ଏନଏସଇ) ଏବଂ ଏସ୍-୧୦୦ କ୍ୟାଲସିୟମ ବାଉଣ୍ଡିଂ ପ୍ରୋଟିନ ବି (ଏସ୍-୧୦୦ ବି) । ଏହା ରକ୍ତରେ ୨୦ ପ୍ରତିଶତ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥିଲା । ଯାହା ମସ୍ତିଷ୍କର ତରୁକୁ ନଷ୍ଟ କରିଥାଏ । ଏହା ମଧ୍ୟ ରକ୍ତ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀତାରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରେ ।

କ'ଣ ତା' ପିଇବା ଦ୍ୱାରା କଳା ପଡିଯାଏ ଦୃତାର ରଙ୍ଗ ! ଜାଣନ୍ତୁ ଏହା ବିଷୟରେ...

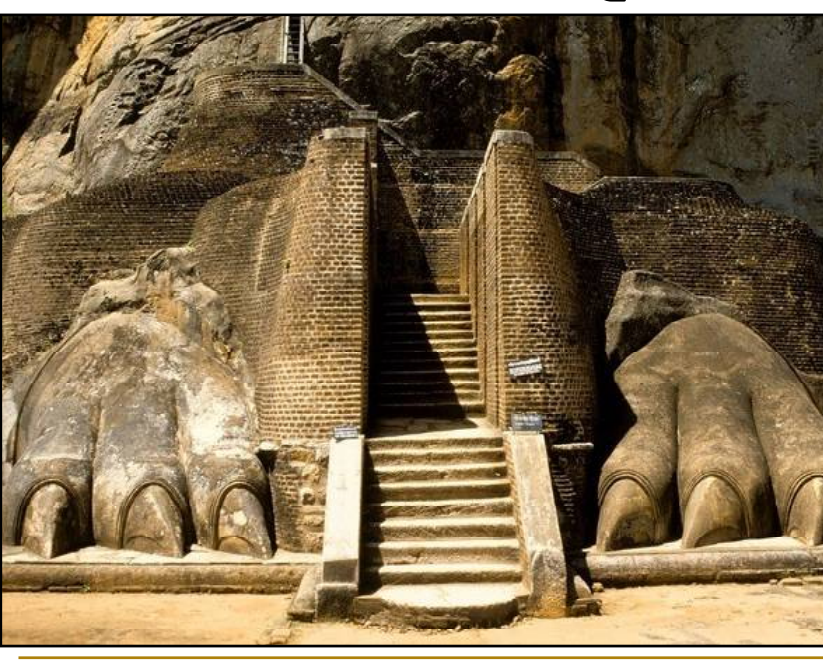
ଭାରତରେ ରହିଛନ୍ତି ଅନେକ ତା' ପ୍ରେମୀ । ପ୍ରାୟ ଅନେକ ଲୋକଙ୍କର ସକାଳ ତା' ପିଇବା ସହିତ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । କିଛି ଲୋକ ତ ଗୋଟିଏ ଦିନରେ ୧୦-୨୦ କପ ତା' ପିଇଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଅଧିକ ତା' ପିଇଲେ ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ଅଟେ । ଅନେକ ସମୟରେ ଝୁଟିଥିବେ ତା' ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ରଙ୍ଗ କଳା ପଡିଯାଏ । କିନ୍ତୁ ଏହି କଥାରେ କେତେ ରହିଛି ସତ୍ୟତା, ଜାଣନ୍ତି କି ? ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା...

ସମସ୍ତେ ଜାଣିଥାନ୍ତି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ହାନିକାରକ ଅଟେ ତା' । ପ୍ରାୟତଃ ଛୋଟ ପିଲାମାନେ ତା' ପିଇବାକୁ ଲାଗି କିଛି ଅଛି । ସେମାନଙ୍କୁ ଭୟଭୀତ କରାଇବା ପାଇଁ ଏପରି କୁହାଯାଇଥାଏ । ତେବେ କିଛି ଲୋକ ଏହି ଗୁଡ଼ିକୁ ସତ ବୋଲି ମଧ୍ୟ ମାନି ନେଇଥାନ୍ତି । ବିଶେଷକରି ଅନୁଯାୟୀ, ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କୌଣସି ସଠିକ୍ ପ୍ରମାଣ ମିଳିନାହିଁ ଯେ ତା' ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଚର୍ମର ରଙ୍ଗ କଳା ପଡିଯାଏ । ଏହା କେବଳ ଆପଣଙ୍କ କାବନଶୈଳୀ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ଅନେକ କୁହନ୍ତି ଯେ ତା' ପିଇବା ଆମ ଶରୀର ପାଇଁ ଉପକାରୀ । ବ୍ଲାକ୍ ଟି, ଗ୍ରୀନ୍ ଟି, ଯେଲୋ ଟି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଅନେକ ଲାଭ ମିଳିଥାଏ । ଏହା ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଆମ ଶରୀରରେ ଥିବା ଚର୍ମିକ୍ ପଦାର୍ଥ ବାହାରିଯାଇଥାଏ ଓ ଏହା ଅନେକ ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ତାରେ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଥାଏ । ଯାହାକି ଆମ ଶରୀରରେ ଫ୍ରି ରେଡିକାଲର ପ୍ରଭାବକୁ ହ୍ରାସ କରିଥାଏ । ପ୍ରାୟତଃ ସମସ୍ତେ କ୍ଷୀର ତା' ପିଇବାକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି । ଯାହାକି ଶରୀର ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ଅଟେ । କ୍ଷୀର ତା' ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ହଜମ ଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ । ଏହା ଦ୍ୱାରା



କୋଷ୍ଠାଠିନ୍ୟ ବଢିଥାଏ । ଏହା ସହ ଆପଣଙ୍କୁ ଭାରବେଟିକ୍ ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ ।

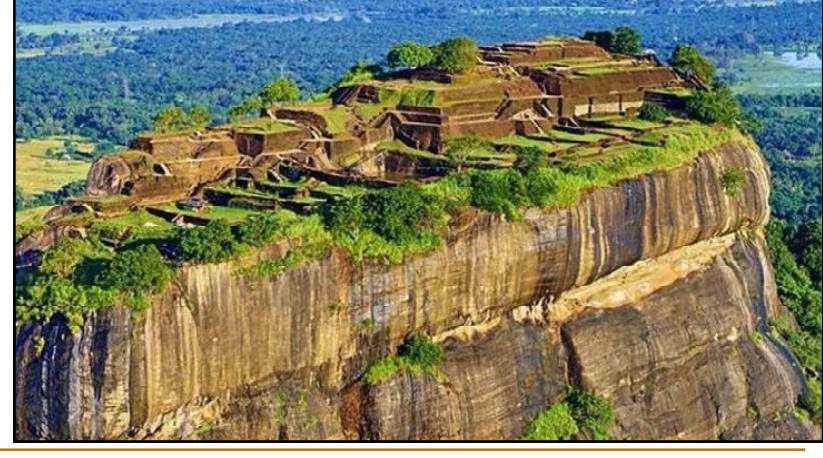
ଏ ହେଉଛି ରାବଣଙ୍କ ଲଙ୍କା: ପାହାଡକୁ ଯିବାକୁ ଲାଗୁଥିଲା ଲିପ୍ଟୁ



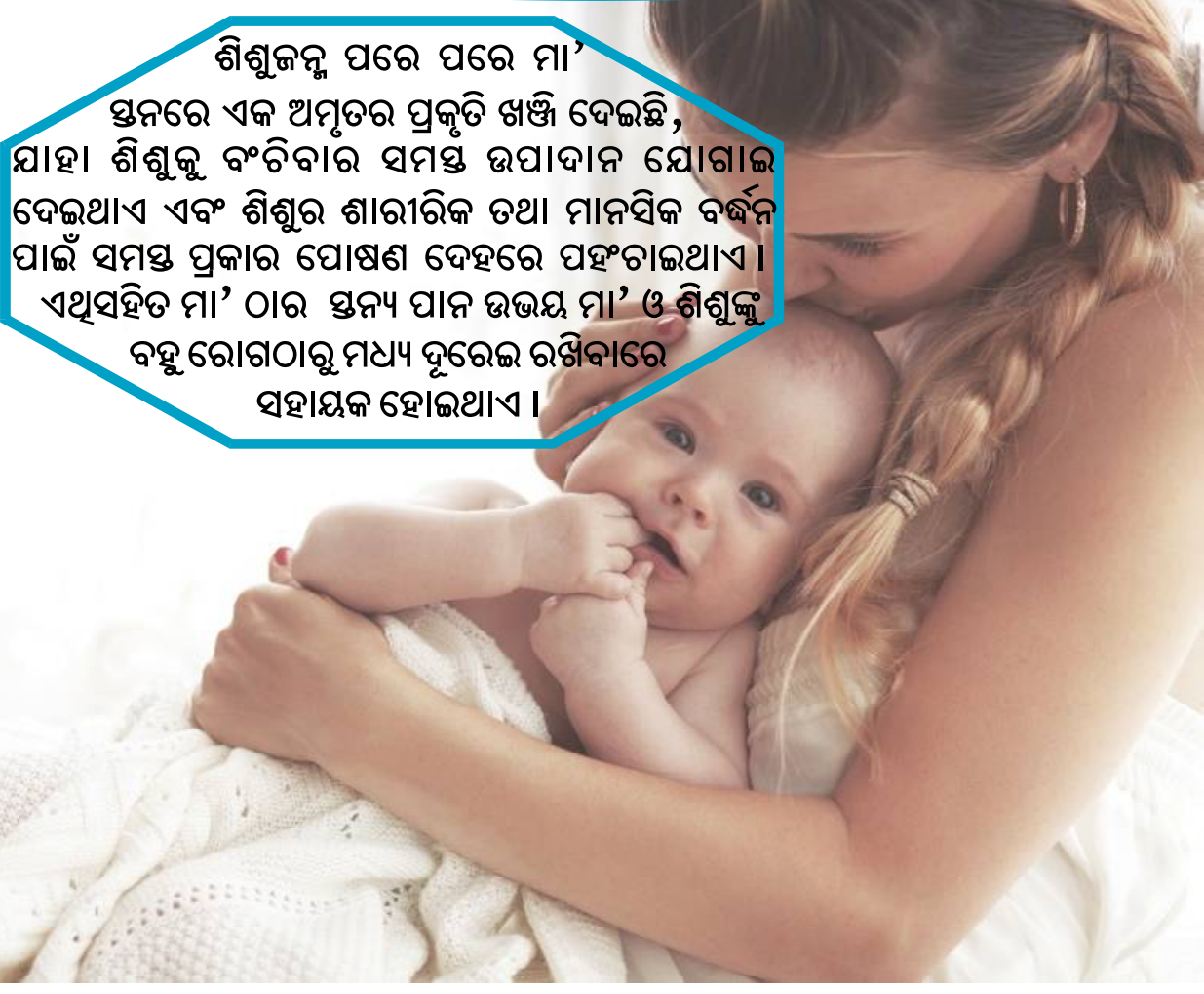
ରାବଣ । ନିଜର ଅତ୍ୟାଚାର, ଅତ୍ୟାଚାର ଏବଂ ଜ୍ଞାନ କାରଣରୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଲଙ୍କାରୁ ପରିଚିତ । ସମସ୍ତେ ନିଶ୍ଚୟ ଶୁଣିଥିବେ ସୁନା ଲଙ୍କା ବିଷୟରେ । କିନ୍ତୁ କେହି ଜାଣିନଥିବେ ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ କେଉଁଠି ଏବଂ କିପରି ଅଛି ରାବଣର ସୁନା ଲଙ୍କା । ଆସନ୍ତୁ ଦେଖିବା ବର୍ତ୍ତମାନଙ୍କ ସୁନା ଲଙ୍କା ବିଷୟରେ...

ନିକଟ ଅତୀତରେ ସାମୁଦ୍ରିକ ଆବିଷ୍କୃତ ସୁନା ଲଙ୍କାର ଫଟୋ । ଯାହା ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଚକିତ କରିଦେଇଛି । କୁହାଯାଏ କି ହଜାର ହଜାର ବର୍ଷ ପରେ ବି ଆଜି ବି ଏଠାରେ ରାବଣର ଶବ ରହିଛି । କୁହାଯାଏ ରାବଣଙ୍କ ଲଙ୍କା ବର୍ତ୍ତମାନର ଶ୍ରୀଲଙ୍କା । ଶ୍ରୀଲଙ୍କାର ସିରିଗୟ ନାମକ ଏକ ସ୍ଥାନ ରହିଛି । ଏଠାରେ ହିଁ ବର୍ତ୍ତମାନଙ୍କ ରାଜ ମହଲ ସୁନା ଲଙ୍କା ରହିଛି ବୋଲି କୁହାଯାଇଛି । ଏ ଫଟୋରେ ଦେଖୁଥିବା ପାହାଡ଼ ଏବଂ ପାହାଡ଼ ଉପରେ ଥିବା ବିରାଟକାୟ ପଥର ହିଁ ଥିଲା ରାବଣର ରାଜମହଲ । ଶ୍ରୀଲଙ୍କା ଲୋକେ ଏହାକୁ ସୁନା ଲଙ୍କା ବା ରାବଣଙ୍କ ରାଜମହଲ ବୋଲି କହିଥାନ୍ତି । ରାବଣ ନିଜର ପୁତ୍ରା ପରିବାର ସହିତ ଏଠାରେ ରହୁଥିଲେ । ବର୍ତ୍ତମାନଙ୍କ ବିନା ଅନୁମତିରେ ଏହି ସ୍ଥାନକୁ କେହି ବି ପ୍ରବେଶ କରିପାରିବେନି । କୁହାଯାଏ କି ରାବଣ ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ଏହି ସ୍ଥାନରେ ହିଁ ବିତାଉଥିଲେ । ରାବଣଙ୍କ ରାଜ୍ୟ ଶ୍ରୀଲଙ୍କା ଅନେକ ଅଞ୍ଚଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବ୍ୟାପିଥିଲା । ହେଲେ ରାବଣଙ୍କ ପ୍ରିୟ ସ୍ଥାନ ଥିଲା ଏହି ଅଞ୍ଚଳଟି ।

ଏମିତିକି ଏହି ରାଜମହଲକୁ କୁବେର ନିର୍ମାଣ କରିଥିଲେ ବୋଲି କଥା ରହିଛି । ଆଜିକା ସମୟରେ ଶିରିଗୟର ଏହି ପାହାଡ଼ ଉପରେ ଏକ ରାଜମହଲର ଭଗ୍ନାବଶେଷ ରହିଛି । ଏପରିକି ଏଠାରେ ସ୍ଥାନ କରିବା ପାଇଁ ପୋଖରୀ, ଦୁଲିଆ ପାଇଁ ବଡ଼ତା ରହିଛି । ଯାହାକୁ ଖାସ୍ ଭାବେ ରାଣାଙ୍କ ପାଇଁ ନିର୍ମାଣ କରାଯାଇଥିଲା । ଏହି ବଡ଼ତାରେ ରାଣା ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟା ବେଳେ ଭ୍ରମଣ କରନ୍ତି । ସହରଠାରୁ ଦୂରରେ ଏବଂ ପାହାଡ଼ ଉପରେ ଏହି ମହଲ ଥିବାରୁ ଲୋକଙ୍କୁ ଏହି ସ୍ଥାନକୁ ଯିବାକୁ ବି କଷ୍ଟ ସାଧ୍ୟ ହେଉଥିଲା । ସେହିପରି ଏହି ମହଲକୁ ଚଢ଼ିବାକୁ ହେଲେ ପ୍ରାୟ ଏକ ହଜାର ସିଡି ବେନ ଯିବାକୁ ପଡିବ । ରାବଣ ଯୁଗରେ ଲିପ୍ଟୁର ବ୍ୟବହର ହେଉଥିଲା ବୋଲି ଅନେକ ସ୍ଥାନରେ ବର୍ଷନା ରହିଛି । ଏହି ସ୍ଥାନରେ ପାଣିର ବ୍ୟବସ୍ଥା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଡ୍ରେନେଜର ସୁବିଧା ମଧ୍ୟ ଥିଲା । ଏଠାରେ ଅନେକ ଗୁମ୍ଫା ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ଯେଉଁଠାରେ ମାତା ସୀତାଙ୍କୁ ଅପହରଣ ପରେ କିଛି ଦିନ ପାଇଁ ରଖା ଯାଇଥିଲା । ଯାହାର ବର୍ଷନା ପୁରାଣରେ ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ଏବେ ବି ଏହି ସ୍ଥାନକୁ ଦୁଲିଆକୁ ଗଲେ, କିଛି କିଛି ସ୍ଥାନରେ ଚିତ୍ର ରହିଛି । ଯାହାକି ରାମାୟଣ ସମୟର ବୋଲି କୁହାଯାଇଛି ।



ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଓ ମା'ର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ



ଶିଶୁଜନ୍ମ ପରେ ପରେ ମା' ସ୍ତନରେ ଏକ ଅମୃତର ପ୍ରକୃତି ଖଞ୍ଜି ଦେଇଛି, ଯାହା ଶିଶୁକୁ ବଂଚିବାର ସମସ୍ତ ଉପାଦାନ ଯୋଗାଇ ଦେଇଥାଏ ଏବଂ ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ ତଥା ମାନସିକ ବର୍ଦ୍ଧନ ପାଇଁ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ପୋଷଣ ଦେହରେ ପହଂଚାଇଥାଏ । ଏଥିସହିତ ମା' ଠାର ସ୍ତନ୍ୟ ପାନ ଉଭୟ ମା' ଓ ଶିଶୁକୁ ବହୁ ରୋଗଠାରୁ ମଧ୍ୟ ଦୂରେଇ ରଖିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ମାତୃତ୍ଵ ନାରୀତ୍ଵକୁ ଏକ ସୁକୋମଳ ଲାଳିତ୍ୟରେ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟମୟୀ କରିଦିଏ । ଗର୍ଭଧାରଣ କରିବା ମାତ୍ରେ ଅପୂର୍ବ ତେଜ ଓ ଲାବଣ୍ୟରେ ତା'ର ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ଉଜ୍ଜ୍ଵଳ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ କିଛି ମାସ ଭିତରେ ନାରୀର ଆବରଣ ଖୋଲି ପ୍ରକାଶିତ ଭଳି ମା'ଟିଏ ଏ ଧରାରେ କଦୁ ନେଇଥାଏ । ତେବେ ମୁହଁର ଏ ଉଜ୍ଜ୍ଵଳତା, ଚର୍ମର ଓ ଚିତ୍କଣ୍ଡତା ତଥା ଦେହର ଏ ଅଖଣ୍ଡ ଲାବଣ୍ୟର ରହସ୍ୟ କ'ଣ ? କେଉଁଠି ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ଏ ଅଖଣ୍ଡ ଆଭାର ଉତ୍ସ ? ଏହା ହେଉଛି ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଝରୁଥିବା ହରମୋନ ଉତ୍ସେଜକେନ୍ଦ୍ର ଓ ପ୍ରୋଜେକ୍ସେନର କରାମତି । ମା' ସ୍ତନରୁ ଝରୁଥିବା ବହୁଲିଆ କଷ୍ଟ ସ୍ତାନ

ଏବଂ ବକ୍ଷର ଚର୍ମ ମଧ୍ୟକୁଚିତ ହୋଇଯିବ । ସ୍ତନ୍ୟପାନ ସମୟରେ ଦେଶି କ୍ୟାଲୋରିର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦ୍ଵାରା ମୋଟା ହୋଇଯିବା ଆଶଙ୍କା ମଧ୍ୟ ଅନେକଙ୍କୁ ଶିଶୁକୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବାକୁ ବଂଚିତ କରିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଏହି ଧାରଣା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବା ଦ୍ଵାରା ମା' ଦେହରେ ଥିବା ସମସ୍ତ ଗଠିତ ଚର୍ମିଆଁଶ ପୁଷ୍ଟିସମୃଦ୍ଧ ଓ ଶ୍ଵେତସାର ଅଂଶ କମିଯାଏ । ଏହା ମା'ଦେହରୁ ଅଥବା ଚର୍ମ ଠାରୁ ଓ ମୋଟାପଣିଆ(ଓବେସିଟି)କୁ କମାଇ ଦେଇଥାଏ । ଶିଶୁ ସ୍ତାନ ଖାଇବା ଦ୍ଵାରା ମା'ର ମସିଷ୍ଠ ଅକ୍ଟିବୋସିନ ହରମୋନର କ୍ଷରଣ ହେବା ଦ୍ଵାରା ଜରାୟୁ ସଂକୃଚିତ ହୋଇଥାଏ, ଏହାର ଆଉଦ୍ଵାରା ମା'ର ମାସିକ ରତ୍ନପ୍ରାବ ବିଳମ୍ବରେ ମଧ୍ୟ କମ୍ ଥାଏ ।



ଶିଶୁ ପାଇଁ ପ୍ରଥମ ପ୍ରତିଷେଧକ ଚିକା ଏବଂ ଏହା ଅନେକ ରୋଗରୁ ଶିଶୁଟିକୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ମା'ସ୍ତାନ ଯେ ଶିଶୁ ପାଇଁ ଅମୃତ, ଏକଥାର ପ୍ରାୟ ସହରାଂତଳ ଓ ଗ୍ରାମାଂତଳର ମହିଳାମାନ ଜାଣିଲେଣି, ତେଣୁ ଅନେକ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ପାଇଁ ଆଗରୁ ହେଲେଣି । ଦୃଶ୍ୟର ବିଷୟ ଏବେ ବି କେତେକ ଆଧୁନିକ ମା' ଏବଂ କର୍ମଜୀବୀ ମହିଳା ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ହାନି ଭୟରେ ଶିଶୁକୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବାକୁ ପଛପୁଂଚା ଦେଉଛନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କର ଧାରଣା ଶିଶୁକୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇଲେ ଶାରୀରିକ ଗଠନ ଖରାପ ଦେହା ସହ ସ୍ତନ ଜିଲ୍ଲା ହୋଇ ଓହଳିପଡ଼ିବ , ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଗର୍ଭଧାରଣରେ ତେଜି ହୋଇଥାଏ (ତେମୋରାରି କଣ୍ଠସେପସନ) ।

ଶିଶୁକୁ ୬ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କେବଳ ମା'ସ୍ତାନ ଖାଇବାକୁ ଦିଆ ଯାଇଥାଏ, ଏହାଛଡ଼ା ଶିଶୁକୁ ୨ ବର୍ଷ ଯାଏଁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇଥିଲେ, ମାନସିକ ରତ୍ନପ୍ରାବର ବିରତି ପୂର୍ବରୁ ଶତକଡ଼ା ୪୦ ଭାଗ ସ୍ତନ କର୍ମଚର ରୋଗ ହେବା ଆଶଙ୍କା କମି ଯାଇଥାଏ । ୬ ବର୍ଷ ଶିଶୁକୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବା ମା'ର ମେନୋପଜ ଆଗରୁ ସ୍ତନ କର୍ମଚର ରୋଗ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଶତକଡ଼ା ୬୬ ଭାଗ କମିଯାଇଥାଏ । ୭ ବର୍ଷ ଶିଶୁକୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇଥିବା ମା'ର ସ୍ତନ କର୍ମଚର ହେବା ପ୍ରାୟ ନଥାଏ । ମା' ଓ ଶିଶୁ ଭିତରେ ଏକ ସ୍ଵେଦନ ବନ୍ଧନ କଦୁ ପରେ ପରେ ହିଁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । ଯାହାଦ୍ଵାରା ଶିଶୁ ନିଜକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ମନେ କରିଥାଏ, ତାର ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ବିକାଶ ଭଲ ହେବା ସହ ମା'କୁ ମଧ୍ୟ ଭାବନାତ୍ମକ ସନ୍ତୋଷ ମିଳିଥାଏ ଏବଂ ଆତ୍ମସନ୍ତୋଷର ଏକ ଅପୂର୍ବ ଆଭା ସାରା ଦେହରେ ଉଜ୍ଜ୍ଵଳି ଉଠେ, ଯାହାକି ମା'ର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧିକରେ । ତା'ଛଡ଼ା ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇଥିବା ଦିନଗୁଡ଼ିକରେ ମା' ଖାଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ପାନୀୟ ମଧ୍ୟ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ । ତେଣୁ ଆଧୁନିକା, କର୍ମଜୀବୀ ମା'ମାନେ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଦ୍ଵାରା ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ହାନି ନୁହେଁ ବରଂ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟମୟୀ ହେବା ପାଇଁ ନିଜ ମନକୁ ଦୃଢ଼ କରିବୁ ଏବଂ ଏକ ସଶକ୍ତ ଇଚ୍ଛା ଶକ୍ତି ରଖି ଶରୀରର କିଛି ଅଂଶ ସ୍ତାନ ଆକାରରେ ନିଜ ନବଜାତକକୁ ଖୁଆଇ ତାକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାର ସଂକଳ୍ପ ନିଅନ୍ତୁ ।



'ସାହି ବ୍ରେଡ଼ ଚୁକୁଡ଼ା' ଖାଇବାକୁ ଭାରି ସୁଆଦିଆ, ଜାଣି ରଖନ୍ତୁ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ



ଏହା ଦେଖିବାକୁ ଯେତିକି ଲୋଭନୀୟ, ଖାଇବାକୁ ଯେତିକି ସୁଆଦିଆ । ଏହାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ସେତିକି ସହଜ । କେବଳ ବ୍ରେଡ଼ ଓ ଅଳ୍ପ କିଛି ସାମଗ୍ରୀରେ ଘରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ ଏହି ସୁନ୍ଦର ଡିସ୍ । ପ୍ରଥମେ ବ୍ରେଡ଼ର ଚାରି ପାର୍ଶ୍ଵକୁ କାଟି ଦିଅନ୍ତୁ । ବ୍ରେଡ଼କୁ ତେଲରେ ଫ୍ରାୟ କରି

ଦିଅନ୍ତୁ । ଉଭୟ ପାର୍ଶ୍ଵପୁରା ଗୋଲତେନ ଫ୍ରାୟ କରିଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ଗ୍ୟାସ୍ରେ ଏକ ପାତ୍ର ବସାଇ ଯେତିକି ପାଣି ସେତିକି ତିନି ଦେଇ ଘିରା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ । ସେଥିରେ କିଛି ଗୁଜ୍ଞଗାତି, କେଶର ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ଗୋଟି ଗୋଟି ବ୍ରେଡ଼କୁ ତିନି ଘିରାରେ ପକାନ୍ତୁ । ଉଭୟ ପାର୍ଶ୍ଵକ ଓଲଟାଇ ତାହାକୁ ବାହାର କରି ଏକ ପାତ୍ରରେ ତିନି ଥାକ କରି ରଖନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ଏକ ପାତ୍ରରେ ସ୍ତାନ ଗରମ କରି ତାହାକୁ ପୁଟାନ୍ତୁ । ସ୍ତାନକୁ ପ୍ରାୟ ଅଧା କରି ଦିଅନ୍ତୁ । ସେଥିରେ ଗୁଜ୍ଞଗାତି ଗୁଣ୍ଡ, ଚିନି, କେଶର ପକାନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ମିଳ ପାଉଁଜରେ କିଛି ସ୍ତାନ ମିଶାଇ ଏକ ମିଶ୍ରଣ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ସ୍ତାନରେ ପକାଇ ଘାଣ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ଏହି ସ୍ତାନ ମିଶ୍ରଣକୁ ବ୍ରେଡ଼ ପିତ୍ଵ ଉପରେ ଆସେ ଆସେ ଢାଳନ୍ତୁ । ମଲାଉ ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏବେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା 'ସାହି ବ୍ରେଡ଼ ଚୁକୁଡ଼ା' । ଏହାକୁ ପ୍ରିଙ୍କରେ ରଖି ଦିଅନ୍ତୁ । ପ୍ରାୟ ଘଣ୍ଟାଏ ପରେ ଏହାକୁ ଥଣ୍ଡା ଅଣ୍ଡା ସର୍ତ୍ତ କରନ୍ତୁ ।

ସାପ କାମୁଡ଼ାର ଚିକିତ୍ସା

ସାପ କାମୁଡ଼ା ଓଡ଼ିଶାରେ ଦିଶେଇ ଉଠିବେ ଦେଖାଯାଏ । ତେବେ ସାପ କାମୁଡ଼ା ସମୟରେ ଚିକିତ୍ସା ଅପେକ୍ଷା ସତେଜନତା ଅଭାବରୁ ଲୋକଙ୍କୁ ମୁମୂର୍ଷୁ କରି ଦିଆଯାଉଥିବା ଅଭିଯୋଗ ଆସିଥାଏ ।



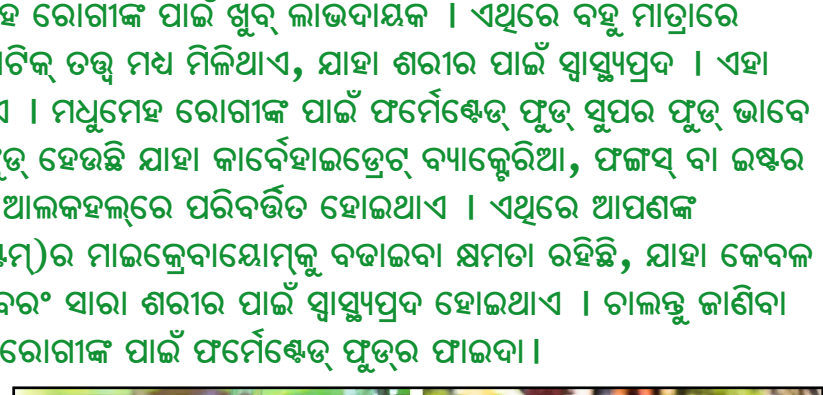
ସାପ ସାଧାରଣତଃ ଦୁଇ ପ୍ରକାର । ଗୋଟିଏ ବିଷଧର ଓ ଅନ୍ୟଟି ବିଷହୀନ । ବିଷହୀନ ସାପ କାମୁଡ଼ିଲେ କୌରସି କ୍ଷତିହୁଏ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ବିଷଧର ସାପ କାମୁଡ଼ିଲେ ୧୫ରୁ ୨୦ ମିନିଟ୍ ମଧ୍ୟରେ ବିଷ କ୍ରିୟା ଜଣାପଡ଼େ । ବିଧେର ସାପ ପୁଣି ଦୁଇ ଶ୍ରେଣୀର । ଗୋଟିଏ ହେଲା ଗୋଖର ବା ନାଗ ଶ୍ରେଣୀର ଓ ଅନ୍ୟଟି ବୋଡ଼ା ଶ୍ରେଣୀର । ସାପ କାମୁଡ଼ିଲେ ଏହାର ଦଂଶନ ସ୍ଥାନରେ ଦୁଇଟି ଦାନ୍ତ ଚିହ୍ନ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ସ୍ଥାନଟି ଫୁଟିଯିବା ସହ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦେଇଥାଏ । ଏହି ସମୟରେ ଦେହ ଝିଙ୍ ଝିଙ୍ ଲାଗିବା ସହ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହୁଏ । ଜଣ କଣକ ଶରୀର କ୍ରମଶଃ ନୀଳ ପଡ଼ିଯାଏ ।

କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଝାସ୍ଵା ଦିଶିଥାଏ । ପକ୍ଷାଘାତ ରୋଗୀ ପରି ହାତଗୋଡ଼ ଦୁର୍ବଳ ହେବା ସହ ଶରୀର ଥକା ଲାଗିଥାଏ । ଜଣେ ଜଣେ ବେହୋସ ହୋଇଯାଆନ୍ତି । ତେବେ ଏହା ଭିତରେ ଶ୍ଵାସକ୍ରିୟା ବନ୍ଦ ହୋଇଗଲେ ସବୁକିଛି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବାହାରକୁ ଚାଲିଯାଏ ତେବେ ବୋଡ଼ା ବା ନାଗ ଶ୍ରେଣୀର ଓ ଅନ୍ୟଟି ବୋଡ଼ା ଶ୍ରେଣୀର ସାପ କାମୁଡ଼ିଲେ ବିଶେଷକରି ସେତିକି ନୁହେଁ ପ୍ରବଳ ଭାବରେ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ହୋଇ ଲୋକଟି ବାତାଳ ପରି ଅବଶ ହୋଇ ବାନ୍ତି କରିଥାଏ । ଗୁରୁତର କ୍ଷେତ୍ରରେ କଫରେ ଭକ୍ତ ପଡ଼ି ବା ସହ ପରିସ୍ରା ମଧ୍ୟ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ଖରାଦିନେ ଗାତ ବାହାରୁ ସାପମାନେ କିଛି କ୍ଷେତ୍ରରେ ବୁଲୁଲୁ କରିବା ସହ ବର୍ଷାଦିନରେ ସେମାନଙ୍କ ଗାତରେ ପାଣି ପଶି ଯାଇଥିବାରୁ ପ୍ରାୟତଃ ପାହାଚକୁ ଚାଲିଆସନ୍ତି । ତେବେ ଗ୍ରାମାଂତଳରେ ରାତିରେ ଶୋଇଲା ବେଳେ ମଶାଣୀ ବ୍ୟବହାର ଖୁବ୍

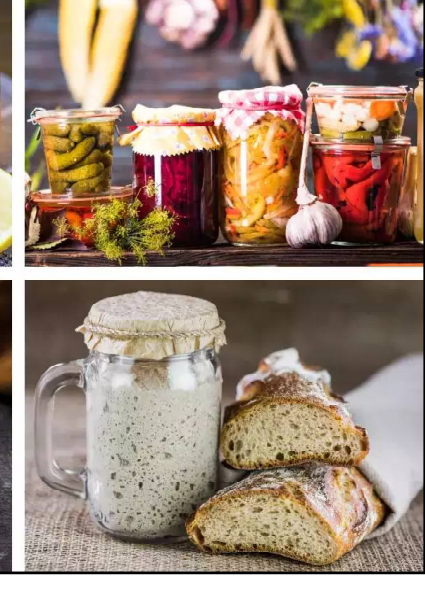
ଭଲ କାରଣ ନିବୁଳ ମଶାଣୀ ଭିତରକୁ ସାପମାନେ ଯିବା ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରି ନଥାଏ । ତେବେ ନିଜ ପରିବେଶକୁ ପରିଷ୍କାର କଲେ ଏହା ସାପର ନିରାପଦ ସୁଳା ହୋଇପାରିବ ନାହିଁ । ଆମ ରାଜ୍ୟର ଲୋକମାନେ ଭ୍ରାନ୍ତଧାରଣା ଶିକାର ହୋଇ ଗୁଣିଗାରେଡ଼ି ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଗୁରୁତ୍ଵା ଚିକିତ୍ସା କରି ଶେଷ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ଯାଇଥାନ୍ତି । ତେବେ ସାପ କାମୁଡ଼ିଥିବା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଧୈର୍ଯ୍ୟହରା ନହୋଇ ଲୋକକୁ ଆଶ୍ଵାସନା ଦିଅନ୍ତୁ । ଆତ୍ମପ୍ରତ୍ୟୟ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇ ପାରିଲେ ଲୋକଟି ଭିତରୁ ଭୟ ଅପସରି ଯିବ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଲୋକକୁ ଚଢ଼ କରି ଶୁଆଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ହଲତଳ ହେବାକୁ ସୁଯୋଗ ନଦେବା ସହ ସାପ କାମୁଡ଼ିଥିବା ସ୍ଥାନକୁ ପରିଷ୍କାର ଭାବରେ ସାଧୁନ କିମ୍ବା ତେଜଲରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ସୁବିଧା ଥିଲେ ବରଫ ବ୍ୟବହାର କରିପାରନ୍ତି ତେବେ କାମୁଡ଼ି ଥିବା ସ୍ଥାନରେ ଉପର ଅଂଶକୁ ସର୍ବ ପ୍ରଥମେ ବାନ୍ଧି ଦିଅନ୍ତୁ । ନିକଟସ୍ଥ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ର କିମ୍ବା ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ରୋଗୀକୁ ତୁରନ୍ତ ନିଅନ୍ତୁ । ସାପ କାମୁଡ଼ିବାର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ସରକାର ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ବିନା ମୂଲ୍ୟରେ ଉତ୍ତେଜକ ସେମାନେ ଦେଇଛନ୍ତି । କେହି କେହି ସାପ କାମୁଡ଼ିବାସ୍ଵାଦକୁ କାଟ ଓ ବ୍ୟବହୃତ ଖଡ଼ିକା ଦ୍ଵାରା ଖଣ୍ଡିଆ କରିବା ସହିତ ଆଉ କେହିକେହି ଉଚ୍ଚ ସ୍ତାନକୁ କିରୋସିନ ବା ପେଟ୍ରୋଲ ବ୍ୟବହାର କରି ଯୋଡ଼ିଥାନ୍ତି, ଯାହା ରୋଗୀଟି ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ।

ଫର୍ମେଣ୍ଟେଡ୍ ଫୁଡ୍ ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ: ଜାଣନ୍ତୁ ଏହାର ଫାଇଦା

ଫର୍ମେଣ୍ଟେଡ୍ ଖାଦ୍ୟ ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଲାଭଦାୟକ । ଏଥିରେ ବହୁ ମାତ୍ରାରେ ପ୍ରୋବାୟୋଟିକ୍ ସହିତ ବାୟୋଟିକ୍ ତତ୍ତ୍ଵ ମଧ୍ୟ ମିଳିଥାଏ, ଯାହା ଶରୀର ପାଇଁ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ । ଏହା ମଧୁମେହର ରିଷ୍କକୁ କମ୍ କରିଥାଏ । ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଫର୍ମେଣ୍ଟେଡ୍ ଫୁଡ୍ ସୁପର ଫୁଡ୍ ଭାବେ କାମ କରିଥାଏ । ଫର୍ମେଣ୍ଟେଡ୍ ଫୁଡ୍ ହେଉଛି ଯାହା କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ, ଫଙ୍ଗସ୍ ବା ଇଷ୍ଟର ସାହାଯ୍ୟରେ ଏସିଡ୍ ବା ଆଲକହଲରେ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିରେ ଆପଣଙ୍କ ଗର୍ଭୁ (ଗ୍ୟାଷ୍ଟ୍ରୋଇଣ୍ଟେଷ୍ଟାଇନାଲ୍ ସିଷ୍ଟମ୍)ର ମାଇକ୍ରୋବାୟୋମ୍କୁ ବଜାଜବା କ୍ଷମତା ରହିଛି, ଯାହା କେବଳ ଆପଣଙ୍କ ପାଚନ ତନ୍ତ୍ର ନୁହେଁ, ବରଂ ସାରା ଶରୀର ପାଇଁ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ହୋଇଥାଏ । ତାଲୁକୁ ଜାଣିବା ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଫର୍ମେଣ୍ଟେଡ୍ ଫୁଡ୍‌ର ଫାଇଦା ।



କୋଲେଷ୍ଟରଲ୍ କମ୍ କରେ: ଫର୍ମେଣ୍ଟେଡ୍ ଫୁଡ୍ ଶରୀରରେ କୋଲେଷ୍ଟରଲ୍ ସ୍ତରକୁ କମ୍ ରଖିଥାଏ । ଏହା ଶରୀରର ଭେସୋକନଷ୍ଟିକ୍ସର ସମସ୍ୟାକୁ ରୋକିଥାଏ, ଯାହାଦ୍ଵାରା କାର୍ଡିଓଭାସ୍କୁଲାର ରୋଗର ଆଶଙ୍କାକୁ କମ୍ ରହିଥାଏ । ଏଥିରେ ପ୍ରୋବାୟୋଟିକ୍ ରହିଥାଏ, ଯାହା କୋଲେଷ୍ଟରଲ୍ ସ୍ତରକୁ କମ୍ କରିଥାଏ । ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କଠାରେ କୋଲେଷ୍ଟରଲ୍ ବଢ଼ିବାର ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ ରହିଥାଏ । ତେଣୁ ମଧୁମେହ ରୋଗ ଥିଲେ ଆରମ୍ଭରୁ ତାଏଲ୍ଟେ ଫର୍ମେଣ୍ଟେଡ୍ ଖାଦ୍ୟ ସାମିଲ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଓଜନ ରଖି ନିୟନ୍ତ୍ରିତ: ଫର୍ମେଣ୍ଟେଡ୍ ଖାଦ୍ୟ କମ୍ କାର୍ବୋ ହିଡ୍ରେଟ୍ ଶ୍ରେଣୀରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ତେଣୁ ଓଜନ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ରଖିବା ସତ୍ତ୍ଵେ ଅଧିକ ସମୟ ଯାଏ ପେଟ ଭରା ରଖିଥାଏ । ଫଳରେ ମଧୁମେହ ରୋଗୀର ଓଜନ ଓ ରୋଗ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ରହିଥାଏ ।



ଭିତାମିନ-ସି ବି ରହିଥାଏ । ସେହିପରି ବହୁ ମାତ୍ରାରେ ଫାଇଦା ରହିଥାଏ । ଫଳରେ

ଅତ୍ୟନ୍ତ ମଧୁମେହ ବଢ଼ିବାର ଆଶଙ୍କା କମ୍ ରହିଥାଏ । ପ୍ରଦାହ କମାଏ: ଫର୍ମେଣ୍ଟେଡ୍ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରଦାହକୁ କମ୍ କରିଥାଏ । ଏଥିରେ ବାୟୋଆକ୍ଟିଭ୍ ତତ୍ତ୍ଵ ରହିଥାଏ, ଯାହା ଖୁବ୍ କମ୍ ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀରୁ ମିଳିଥାଏ । ମଧୁମେହରୁ ହେଉଥିବା ପ୍ରଦାହକୁ ଏହା କମ୍ କରିଥାଏ । ତେଣୁ ମଧୁମେହ ରୋଗୀମାନେ ଯଥାସମ୍ଭବ ଏହାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ଖାଦ୍ୟରେ ସାମିଲ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଭାରତୀୟ ଫର୍ମେଣ୍ଟେଡ୍ ଖାଦ୍ୟ ଭିତରେ ରହିଛି । ଇଡ୍ଡି, ଦୋସା, ନାନ, କଲେବା, ଭଟୋରା ଓ ଏଣ୍ଡୁରି ପିଠା ଉତ୍ପାଦି ।

