

କର୍ତ୍ତା



ମାତା ବେଦାନ୍ତା

ମୋ ଭାଇଙ୍କ ଅପାଶୋରା ସ୍ମୃତି

ଫେରାଦନଥିବା ଦେଖି ଶେଷରେ ଭାଇ ସବୁ କାଟି ବାଡ଼ି ଦେଇ ଭଉଣୀ ଘରକୁ ଆସିଛି ଭାଇଙ୍କର ବଉଳ ପକ୍ଷରକୁ ନେବାପାଇଁ ସେଇଠି ଭଉଣୀ ଆବେଗଭରା କଣ୍ଠରେ କହିଛି ମୁଁ କାଟିବାତଳୁ ନ ମାନି ତେଇଁ ଆସିଲି ବୋଲି ତୁ ମଧ୍ୟ ଚାଲିଆସିଲୁ। ଭାଇ ଭଉଣୀ ର ସମ୍ପର୍କ କୁ ଏ ରକ୍ଷଣଶୀଳ ସମାଜ ଆଉ ପୁଅକ କରିପାରିନି ସତରେ କେତେ ଚମତ୍କାର ଭାଇ ଭଉଣୀର ଅତୁଟ ସମ୍ପର୍କ। ଏହି ଗଳ୍ପ ହିଁ ପ୍ରମାଣ କରିଦିଏ ପ୍ରକୃତ ଭାଇ ଭଉଣୀର ସମ୍ପର୍କକୁ।

ମୋ ଭାଇ ବିକ୍ରମ କିଶୋର ବେଦାନ୍ତା ସେହିଭଳି ଜଣେ ଦରଦା ଦୟାଳୁ ହସ ଖୁସି ମନର ସାଧାରଣ ମଣିଷଟିଏ। ମୁଁ ତାକୁ ଯେତେବେଳେ କୁହୁଛି ସେ ପକ୍ଷରୁପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଖୁସି ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ। ପରିବାରର ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ତାର ଅତୁଟ ଶ୍ରଦ୍ଧା ସମ୍ମାନ, ଭଲପାଇବାକୁ ଆଜି ଆମେ ଝୁରୁଛୁ। କାହାରି ମନରେ ସେ କେବେ କଷ୍ଟ ଦେବାର ମୁଁ ଦେଖୁନି। ଯିଏ ଯେତେବେଳେ ତକ୍ଷର ସାହାଯ୍ୟ ଖୋଜିଛି ସେ ଆକାଶ ଚିତରେ ସାହାଯ୍ୟ ସହଯୋଗ କରିଛି। ପରିବାର ଛଡ଼ା ଅନେକ ଲୋକଙ୍କୁ ମେଡିକାଲରେ ଚିକିତ୍ସା କରିବାଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି କୋର୍ଟ କଚେରୀରେ କୌଣସି ଅର୍ଥ ପ୍ରଲୋଭନରେ ବଶବର୍ତ୍ତୀ ନହୋଇ ପକ୍ଷରୁପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସାହାଯ୍ୟ ସହଯୋଗ କରିଛି। ମୁଁ କେବେ ମୋ ଭାଇଙ୍କ ଠାରୁ ନା ଶବ୍ଦ ଶୁଣିନି। ମୁଁ ବେଳେବେଳେ ଭାବେ ଭାଇ ତୁମେ ସବୁ କାମକୁ ହିଁ କାହିଁକି କରୁଛ। କଣ ନା କହିବା ସିଖିନ। ରାତି ବରଷରେ ମଧ୍ୟ ତାହାର ସାହାଯ୍ୟ ସହଯୋଗ ଯୋଗାଇଦେଇ ଆସିଛି। କେବେ କାହାକୁ ମନା କରିବାର ଅଭରଣ ମୁଁ ଦେଖୁନି। ଏଇଥିପାଇଁ ସେ ବାପାଙ୍କଠାରୁ ଅନେକ ଥର ଗାଳି ଖାଇଛି। କେବଳ ହସିଦେବ। ଗୋଟିଏ ଘଟଣା ମୋ ମନକୁ ଆସୁଛି ଥରେ ଗୋଟିଏ ବୃକ୍ଷ ବିଧବା ମହିଳାଙ୍କ ଠାରୁ ୪ ପୁଅ ବୋହୂଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଅତି ଶୋଚନୀୟ ଭାବେ ନିର୍ଯ୍ୟାତନାର ଶିକାର ହୋଇ ନିଜ ହାତରେ ଜଳ ଦେଇଥିବା ସନ୍ତାନ ମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଉପେକ୍ଷିତ ହୋଇ ଦିନେ ଆସି ମୋ ଭାଇ ପାଖରେ ଘର ଚାନ୍ଦରେ ଭେଁ ଭେଁ ହୋଇ କଷ୍ଟଭୂକ୍ଷିତ। ମୁଁ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହେଉଥାଏ ଏ ମହିଳା ଭାଇଙ୍କୁ ଧରି କାନ୍ଦୁଛନ୍ତି କାହିଁକି। କଣ ହୋଇଛି ତାଙ୍କର ଭାଇଙ୍କୁ କୁ ପଚାରିଲି। ଭାଇଙ୍କ ସବୁ କଥା ଖୋଲି କହିଲେ। ଆଖିରେ ଲୁହ ରହିଲାଣି ନିଜ ଲୋକ ଦୁଃଖ ଦେଲେ କିପରି କଷ୍ଟ ହେଉଥିବ କୁହୁଁ ପାରିଲି।

ପରେ ଶୁଣିବାକୁ ପାଇଲି ଭାଇ ତାଙ୍କ ବେସବୁ ହାତକୁ ନେଇ ତାଙ୍କୁ ତାଙ୍କର ପ୍ରାପ୍ୟ ଯେଉଁଥିବୁ ସେ ବଞ୍ଚିତ ଥିଲେ ତାଙ୍କୁ କିତେବେଳେ।



ସେହି ମହିଳାଙ୍କ ଖୁସି କହିଲେ ନ ସରେ। ସତରେ ଗୁନଠେ କୁହୁଁ କି ଦୁଇ ଗୁଣ କୁହୁଁ ପାଖୁଣପାଖୁ ଦୁଇ ମାଣ ସମସ୍ତ ଫେରି ପାଇଲେ। ଶୁଣି ହୋଇ ସେ ଭାଇଙ୍କୁ କିଛି କମି ଉପହାର ସ୍ୱରୂପ ଦେବାକୁ ଚାହିଁଲେ ଭାଇ କିନ୍ତୁ ମନସ୍ତ କରିଦେଲେ। ସତରେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଲାଗେ ଏ ଭଳି ଲୋକ ବିରଳ ଆମ ସମାଜରେ। ଅନେକ ଥର ଶୁଣିଛି ଇଥି ପାଇଁ ଅନେକ ଥର ଗାଳି ଖାଇଛି ବାପାଙ୍କଠାରୁ। ଆମେ ସିନା ଚିକେ କାହାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କଲେ ବିଭିନ୍ନ ସମୟ ପତ୍ର ରେ ନିଜର ପ୍ରଶଂସା ପାଇଁ ସମୟ ଦେଇ କିନ୍ତୁ ମୋ ଚା କାବନରେ ଏମିତି ଅନେକ ସାହାଯ୍ୟ ସହଯୋଗର ହାତ ବଢ଼ାଇଛି। କିନ୍ତୁ କେବେ କାହାକୁ କଣ୍ୟାଏ ନାହିଁ।

ମୁଁ ଆଜି ଯଦି ବିଭାଗର ପରେ ପାଠ ପଢ଼ି ଲେଖିବା ଟିଏ ହେବାର

ପରିଚୟ ପାଇଛି ସେଥିରେ ମୋର ଭାଇଙ୍କର ଆଶିର୍ବାଦ ରହିଛି କାବନଯୁଗରେ ଯେତେବେଳେ ହକ୍ଷରଯାଉ ଦୁଃଖରେ ଭାଙ୍ଗି ପଡ଼ିଛି ଯେବେ ରୋଗ ଯଦିଗାରେ ପଡ଼ିଛି ଦୁର୍ଯ୍ୟତଗାରେ ପଡ଼ିଛି ପ୍ରତି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ମୋତେ ଆକାଶ ସାହାଯ୍ୟ ସହଯୋଗ ଯୋଗାଇ ଆସିଥିଲା ମୋ ଭାଇ।

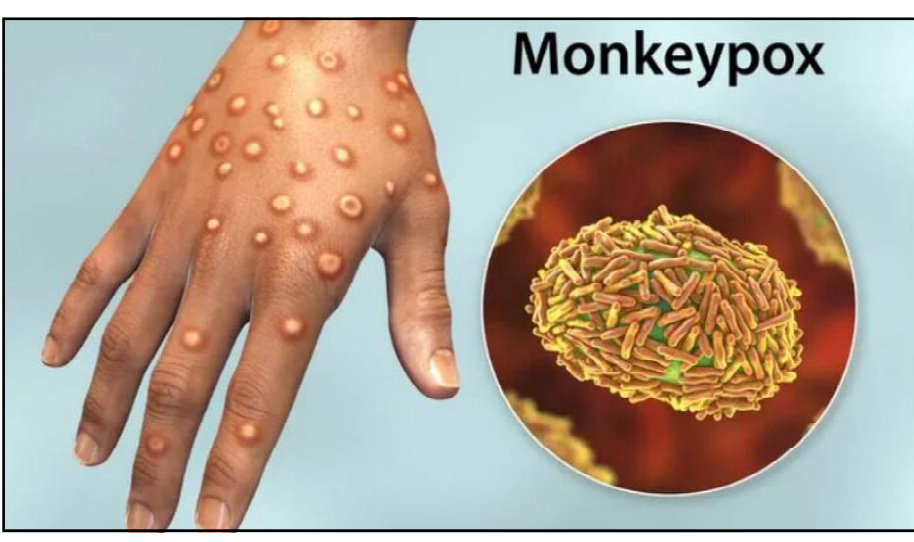
ସତରେ ସବୁ ବେଳେ ହସ ଖୁସିରେ ରହୁଥିବା ଚଳଚଞ୍ଚଳ ବିଶ୍ୱାସୀ ଲୋକଟି ଯେ ଦିନେ ହଠାତ୍ ନିଷ୍ପେକ୍ତ ହୋଇ ପଡ଼ିବ ମାତ୍ର ୫୨ ବର୍ଷ ବୟସରେ ସେ କଥା ମୋତେ ଆଜି ମଧ୍ୟ କେବେ ବିଶ୍ୱାସ ହେଉନି ସେଦିନ ନିଜ ଆଖୁକୁ ମଧ୍ୟ ବିଶ୍ୱାସ କରିପାରୁନଥିଲି ଭାଇ ହଠାତ୍ ସୋଇ ପଡ଼ିଲା କେମିତି। ତାର ସବୁ ହାଇକୋର୍ଟ ବାର ଆସୋସିଏସନ୍ ର ଉତ୍ତୁମାନେ ଓ ଅନ୍ୟ ବହୁ ମାନେ ସାହି ପଡ଼ୋଶୀ ମାନେ ଯେଭଳି ତକ୍ଷଣ ଶ୍ରଦ୍ଧା ଅକାଡ଼ି ଦେଇ ତାର କଥା କହି ଭକ୍ଷବଦିହ୍ନ ହେଉଥାନ୍ତି ମୁଁ ଭାବୁଥାଏ ମୋ ଭାଇ ଥରେ ଉଠିପଡ଼ି ଦେଖନ୍ତୁ କେତେଲୋକ ତାକୁ ଆଜି ଝୁରୁଛନ୍ତି। କିନ୍ତୁ ଭାଇ ସେମିତି ନିରବ ନିଶ୍ଚଳ ହୋଇ ପଡ଼ିଥାଏ। ଯେତେବେଳେ ଅସୁବିଧାରେ ପଡ଼ିଛି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଭାଇଙ୍କୁ ଫୋନ କରେ। ଭାଇ ଥିଲା ମୋର ସୁରକ୍ଷାର କବଚ। ଅଜିବ ଯଦି କିଛି ବିପଦର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଥିଲି ତାଙ୍କୁ ଫୋନ୍ କରୁଥିଲି। ତାଙ୍କୁ ନ ପଚାରି କେବେ କିଛି କରୁନଥିଲି। ଭାଇ କୁ ହରାଇବାର ଦୁଃଖ କଣ ଆଜି ମୁଁ କୁହୁଁପାରୁଛି। ଘରୁ ବାହାରି ନିଜେ କାର ଚଳାଇ ଯାଏ କିନ୍ତୁ ଅଗଷ୍ଟ ୨୪ ତାରିଖ ଦିନ ଦେଖୁଲି ଭାଇ ଗାଡ଼ିରେ ନଯାଇ ତା ପାଇଁ ସଜଡ଼ା ଯାଇଥିବା ଲୋକେ ଯାଉଥାଏ। ଧର୍ଯ୍ୟଧୀର ସମାଜ ପାରୁନ ଥାଏ କାହିଁକି ଭଗବାନ ଏତେ ନିଷ୍ଠୁର ହେଲେ କି ଦୋଷ କରିଥିଲି ମୁଁ ତାଙ୍କର ଯୋଗ ଭାଇଙ୍କୁ କିଛିଦିନ ତଳେ ରାକ୍ଷା ପୂର୍ଣ୍ଣିମା ଦିନ ରାଖୁଦାଣ୍ଡି ଆସିଥିଲି ଯୋଗ ହାତରେ ତାଙ୍କୁ ତାଙ୍କର ବାହାଘରରେ ହଳଦୀ ଲଗାଇ ଦେଇଥିଲି ଆଜି ସେହି ହାତରେ ହଳଦୀ ଲଗାଇ ନୁଆ ବସ ପିନ୍ଧାଇ ମଥାରେ ଅଭିର ଲଗାଇ ପୁଣି ଭାଇଙ୍କୁ ବିଦାୟ ଦେବାରେ ଥିଲା।

କି ବାବୁଙ୍କ ବେଦନା ଭରା ଦୁଃଖ ସତରେ। ବାପାଙ୍କୁ କଣ କହି କୁହାଇବି ଭାବୁଥାଏ। ପିତା ସମ୍ମୁଖରେ ପୂତ୍ର ଚାଲିଯିବା ଶୋକ ଯେ କେତେ କଷ୍ଟଦାୟକ ମୁଁ ଭାବିପାରୁନାଥାଏ। କଣ କହି ପୁତ୍ର ହରା ପିତାଙ୍କୁ ଦୁଃଖାଇବି। ବାପା ପୁରାପୁରି ଭାଙ୍ଗି ପଡ଼ିଥାନ୍ତି। ସତରେ ଭଗବାନ ଏମିତି ନିଷ୍ଠୁର କାହିଁକି ହେଲେ। ଆଜିବି ମୋ ଭାଇଙ୍କ ଭଳି ଗୋଟିଏ ଦରଦା ସରଳ ହସହସ ମୁହଁଟିଏ ପାଇଲି। ଯିଏ ସବୁବେଳେ କହେ ଏଇଥି ପାଇଁ ଏତେ ଚିନ୍ତା କିଛି ହୋଇନି, ମୁଁ ପରା ଅଛି। ଆଉ କିଏ କହିବ ଏହି ଆଶ୍ୱାସନା ଭରା କଥା ପଦକ। ସତରେ ଭାଇ ତୁମ ଆତ୍ମ ଭଗବାନଙ୍କ ପାଖର ଭଲରେ ଥିବ ନିଶ୍ଚୟ। ଦୂରରେ ରହି ଆଶିର୍ବାଦ କରୁ ଥିବ ଏହି ସାନ ଭଉଣୀକୁ। ଏତିକି ପ୍ରାର୍ଥନା।

+ରଘୁନାଥ ନାଥ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ
ବେଉଳସାହି, କଟକ
ମୋ: ୯୮୫୩୩୫୦୩୮୪

କେମିତି ବ୍ୟାପେ ମଙ୍କିପକ୍ଷ ? ଜାଣନ୍ତୁ ଲକ୍ଷଣ ଓ ନିରାକରଣ

କରୋନା ପରେ ସମସ୍ତ ବିଶ୍ୱରେ କାୟା ମେଲାଉଛି ମଙ୍କିପକ୍ଷ। ୧୫ରେ ୧୫ରେ ୧୨ଟି ଦେଶକୁ ବ୍ୟାପିବା ସହ ଆମେ ଦେଶରେ ମଧ୍ୟ ରୋଗୀ ଚିହ୍ନଟ ହେବା ପରେ ଚିନ୍ତା ବଢ଼ିଛି। ସେପଟେ ତତ୍ତ୍ୱାବଳି ଓ ସହାୟତା ଉପକ୍ରମଣ ଆମେ ଯୋଗ୍ୟ କରିଛୁ। ତେଣୁ ବ୍ୟାପନ ସମୟରେ ପ୍ରଥମ ପ୍ରାଥମିକତା ହେଉଛି ରୋଗ ବାବଦରେ ଜାଣିବା। ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ମଙ୍କିପକ୍ଷର କେତେକ ସାଧାରଣ ଲକ୍ଷଣ ବାବଦରେ ସଚର୍କ କରାଇଛନ୍ତି। ଏସବୁ ଲକ୍ଷଣକୁ ଜାଣିପାରିଲେ ପ୍ରାଥମିକ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ରୋଗ ଚିହ୍ନଟ ସହ ଚିକିତ୍ସା ସହଜ ହୋଇପାରିବ। ତେଣୁ ଏହାର ଲକ୍ଷଣ କଣ ଏବଂ କିପରି ସଚର୍କ ରହିବେ, ଜାଣନ୍ତୁ...



ଅନ୍ୟ ଜଣଙ୍କୁ ବ୍ୟାପିଥାଏ। ରୋଗୀ ବ୍ୟବହାର କରିଥିବା ଜିନିଷ ମାଧ୍ୟମରେ ମଙ୍କିପକ୍ଷ ଭୂତାଣୁ ବ୍ୟାପି ପାରେ। କିନ୍ତୁ କରୋନା ପରି ବାୟୁ ମାଧ୍ୟମରେ ମଙ୍କିପକ୍ଷ ବ୍ୟାପିପାରେ ନାହିଁ। ଯଦି ରୋଗୀଙ୍କ ଘାଁ କିମ୍ବା କ୍ଷତ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସନ୍ତି, କିମ୍ବା ସେମାନେ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ବିଶ୍ୱାଶ, ବାସନ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଜିନିଷ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ତେବେ ମଙ୍କିପକ୍ଷ ବ୍ୟାପିପାରେ। ଏହା ବ୍ୟତୀତ ମାଆକୁ ମଙ୍କିପକ୍ଷ ହୋଇଥିଲେ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁକୁ ଏହା ସଂକ୍ରମିତ କରିପାରେ। ସେହିପରି ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସହ ଶାରୀରିକ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ମଙ୍କିପକ୍ଷ ହୋଇପାରେ।

ମଙ୍କିପକ୍ଷ ସଂକ୍ରମଣକୁ କିପରି ରୋକିବେ ?
ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରୁ ଦୂରତା ବଜାୟ ରଖିବାକୁ ବିଶ୍ୱାସ୍ୟ ସଂଗଠନ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛି। ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ବାରମ୍ବାର ସାବୁନରେ ହାତ ଧୋଇବା, ସଂକ୍ରମିତ ରୋଗୀ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ଜିନିଷକୁ ବ୍ୟବହାର ନ କରିବା, ଚର୍ମକୁ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖିବା, ପଶୁମାନଙ୍କଠାରୁ ଦୂରତା ବଜାୟ ରଖିବା, ବିଶେଷକରି ମୁଖ ଏବଂ ଦୁବାନର ଯଥା ମାଳତୁଳଠାରୁ ଦୂରତା ବଜାୟ ରଖିବା। ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଶାରୀରିକ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ ସମୟରେ ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରତି ଯତ୍ନବାନ ହେବା ଦ୍ୱାରା ମଙ୍କିପକ୍ଷ ସଂକ୍ରମଣକୁ ରୋକି ପାରିବ।

ଆଇରଏଡ ରୋଗୀ କେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବେ ?



ଅର୍ଥକା: ଅର୍ଥକା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପକାରୀ। ଏଥିରେ ଭିଟାମିନ୍ ବି ଭରପୂର ପରିମାଣରେ ଥାଏ। ଅର୍ଥକାକୁ ମିଳୁଥିବା ଉପାଦାନ ଆଇରଏଡକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ଏହାକୁ ଦୈନନ୍ଦିନ ଖାଦ୍ୟରେ ଯୋଗ କରିବା ଫଳରେ ଆଇରଏଡରେ ପାଚିତ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇପାରେ।

ସଜନା: ସଜନାରେ ପ୍ରୋଟିନ୍, ଆଇରନ୍, କ୍ୟାଲସିୟମ୍, ଭିଟାମିନ୍ ବି ଏବଂ ଭିଟାମିନ୍ ଏ ଥାଏ, ଯାହା ଆଇରଏଡ ହରମନକୁ ସଜନ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବୟସ ବର୍ଗର ବ୍ୟକ୍ତି ଆଇରଏଡର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଛନ୍ତି। ପୂର୍ବରୁ ଏହି ରୋଗ ୫୦ ବର୍ଷ ବୟସ ପରେ ହେଉ ଥିବାବେଳେ ବର୍ତ୍ତମାନ ୩୦ରୁ ୩୫ ବର୍ଷ ବୟସରେ ଲୋକଙ୍କୁ ଗ୍ରାସ କରୁଛି। ପୁରୁଷଙ୍କ ହୃଦନାରେ ମହିଳାମାନେ ଆଇରଏଡର ଶିକାର ହେବାର ଆଶଙ୍କା ୧୦ ଗୁଣ ଅଧିକ। ବିଶେଷକରି ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ଏବଂ ମେନୋପୋଜ ସମୟରେ ଏହି ବିପଦ ବଢିଥାଏ। ଆଇରଏଡ ଗ୍ରସ୍ତିତ ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ମେନୋପୋଜିଟି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା। କେବଳ ଏହା ମାଧ୍ୟମରେ ଶରୀର ଶକ୍ତି ପାଇଥାଏ। ଆଇରଏଡ ବଜିଗଲେ ଡକ୍ଟର କୁଟିଆଏ ଏବଂ ହରମୋନ୍ ଅସନ୍ତୁଳିତ ହୋଇଯାଏ। ତେଣୁ ଆଇରଏଡକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ପାଇଁ ଜୀବନଶୈଳୀରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିବାକୁ ପଡିବ। କେଉଁ କେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଆଇରଏଡ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରହିବ, ଜାଣନ୍ତୁ...

ଗରମ ଗରମା ରୁଟି ସହ ଖାଆନ୍ତୁ ଚିକେନ ଚଡ଼କା

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ: ଚିକେନ, ମସୁର ଡାଲି, ଗୋଟା ମୁଗ, ବୁଟ ଡାଲି, ପିଆଜ, ରସୁଣ, ଅବା, ଲଙ୍କା, ଡାଲଚିନି, ଗୁଜୁରାତି, ତେଜପତ୍ର, ତେଲ, ଚମାଚୋ ଓ ଧନିଆ ପତ୍ର।
ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ: ପ୍ରଥମେ ମସୁର ଡାଲି, ବୁଟ ଡାଲି ଓ ମୁଗକୁ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଭିଜାଇ ରଖନ୍ତୁ। ତା'ପରେ ଭିଜା ମୁଗ, ମସୁର ଡାଲି ଓ ବୁଟ ଡାଲିକୁ ଅଳ୍ପ ସିଝାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହାପରେ କଟୁକରେ ତେଲ ଗରମ କରି ସେଥିରେ ପିଆଜ ରସୁଣ, ଅବା ଓ ଲଙ୍କା ବତା ପକାନ୍ତୁ। ମସଲା ରଙ୍ଗ ଲାଲ ହୋଇଆସିବା ପରେ କଟା ଚମାଚୋ ପକାନ୍ତୁ। ଅଳ୍ପ ସମୟ ପରେ ସେଥିରେ ଚିକେନ, ହଳଦୀ ଓ ଲୁଣ ପକାଇ କଷ୍ଟୁ। କଷ୍ଟି ହୋଇଯିବା ପରେ ପାଣି ସହିତ ସିଝା ହୋଇଥିବା ମସୁର, ମୁଗ ଓ ବୁଟ ଡାଲି ପକାନ୍ତୁ। ମା'ସ ସିଝିଯିବା ପରେ ସେଥିରେ ଡାଲଚିନି ଓ ଗୁଜୁରାତି ଗୁଣ୍ଡ ପକାନ୍ତୁ। ଏହା ପରେ ମା'ସ ଓ ଡାଲିକୁ ବନ୍ଦାରି ଦିଅନ୍ତୁ ବା ଛୁଙ୍କ ଦିଅନ୍ତୁ। ବନ୍ଦାରିବା ପାଇଁ ପ୍ୟାନରେ ତେଲ ଗରମ କରି ସେଥିରେ କଟା ପିଆଜ ଓ ଛୋଟ ଛୋଟ କଟା ଯାଇଥିବା କଷ୍ଟା ଲଙ୍କା ପକାନ୍ତୁ। ବନ୍ଦାରି ସାରିବା ପରେ ଏଥିରେ କଟା ଧନିଆ ପତ୍ର ପକାଇ ତୁଲିବୁ ଓହ୍ଲାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏବେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ଗରମ ଗରମ ଚିକେନ ଚଡ଼କା। ଏହି ରେସିପିକୁ ରୁଟି କିମ୍ବା ନାନ୍ ସହିତ ଖାଇଲେ ବେଶୀ ସୁଆଦିଆ ଲାଗିଥାଏ। ଏହି ରେସିପିକୁ ଘରେ ବନେଇ ନିଜେ ଖାଆନ୍ତୁ ଓ ଘର ଲୋକଙ୍କୁ ପରଷନ୍ତୁ।



କଖାରୁ ମଞ୍ଜି: କଖାରୁ ମଞ୍ଜିରେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଜିଙ୍କ ରହିଥାଏ। ଜିଙ୍କ ଶରୀରରେ ଆଇରଏଡ ହରମନର ସଜନ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ।

ସାବଧାନ: ରାତିରେ ମୁଣ୍ଡ ତଳେ ଫୋନ୍ ରଖି ଶୋଇଲେ ହୁଏ ଏହି ସବୁ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା

ଦର୍ଶନୀ ସମୟରେ ମୋବାଇଲ୍ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀର ଏକ ଅଂଶ ପାଲଟି ଗଲାଣି । ମୋବାଇଲ୍ ନ ହେଲେ, ନା ଖାଇ ହେଉଛି ନା ଶୋଇ ହେଉଛି । କିଛି ଲୋକଙ୍କର ଏପରି ଅଭ୍ୟାସ ଅଛି ଯେ, ଦିନସିତ ରାତି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମୋବାଇଲ୍ ଦେଖିବା ପରେ ମୁଣ୍ଡ ପାଖରେ କିମ୍ବା ତଳିଆ ପାଖରେ ରଖି ଶୋଇ ପଡ଼ନ୍ତି । ଏହା କେତେ ଦାନି କାରକ ହୋଇପାରେ, ତାହା ଖୁବ୍ କୋଟିଡ଼ ଲୋକ ଜାଣିଥିବେ । ବାସ୍ତବରେ ମୋବାଇଲ୍ ଫୋନ୍‌ର ପ୍ରଭାବ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବିପଦଜନକ ହୋଇପାରେ । ରାତିରେ ମୁଣ୍ଡ ପାଖରେ କିମ୍ବା ତଳିଆ ତଳେ ମୋବାଇଲ୍ ରଖି ଶୋଇବା ଦ୍ଵାରା କି କି ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ହୋଇଥାଏ, ଜାଣନ୍ତୁ...



ମୋବାଇଲ୍ ଫୋନ୍ କେତେ ବିପଦଜନକ:-
ମୋବାଇଲ୍ ଫୋନ୍‌ରେ ଥିବା ବିକିରଣ (ରେଡିଏସନ) ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ କ୍ଷତିକାରକ । କାରଣ ମୋବାଇଲ୍ ବିକିରଣ ଉତ୍ତମାନ୍ତରଣ ଉପକ୍ରମରେ ସହଜରେ ଫୋନ୍‌ରୁ ନିର୍ଗତ ହୋଇଥାଏ । ଫଳରେ ରାତିରେ ଉଲ୍ଲସିତ ହେବା ସହ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ହୋଇଥାଏ ।
କି କି ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ହୋଇପାରେ:-
ମୁଣ୍ଡ ତଳେ ମୋବାଇଲ୍ ଫୋନ୍ ରଖି ଶୋଇବା ଦ୍ଵାରା ମୁଣ୍ଡରେ ପ୍ରତିକୂଳ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହା ଦ୍ଵାରା ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା, ମାଂସପେଶୀ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ । କେବଳ ଏତିକି ନୁହେଁ, ବିଶ୍ଵ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ସଂଗଠନ (ଡି.ଏଚ୍.ଏସ୍) କହିଛି ଯେ, ଫୋନ୍‌ରୁ ନିର୍ଗତ ହେଉଥିବା ଜଳ ରେଡିଏସନ (ରେଡିଓ ଫ୍ରିକ୍ୱେନ୍ସି ବିକିରଣ) ମୁଣ୍ଡ କର୍କଟ (ବ୍ରେନ୍ କ୍ୟାନ୍ସର) କରିବାର ଆଶଙ୍କାକୁ ବଢ଼ାଇଥାଏ । ଏହି କାରଣରୁ ଅନେକ ଲୋକ ସକାଳେ ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧାର ଶିକାର ହୁଅନ୍ତି, ଛୋଟ ଛୋଟ ରୁହନ୍ତି ଏବଂ ଆଖିରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ମଧ୍ୟ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ।
କେତେ ଦୂରରେ ମୋବାଇଲ୍ ରଖି ଶୋଇବା ଉଚିତ:-
ମୋବାଇଲ୍ ଫୋନ୍ ବିଛଣାରୁ ଅତି କମରେ ତିନି ଫୁଟ ଦୂରରେ ରଖି ଶୋଇବା ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଉଚିତ । ଯଦି ମୋବାଇଲ୍ ନିଶ୍ଚଳ ପାଇବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି, ତେବେ ରାତିରେ ଫୋନ୍‌କୁ ସାଲେଣି କରନ୍ତୁ । ଫୋନ୍ ବଦଳରେ ବହି ପଢ଼ିବା ଅଭ୍ୟାସ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ । ବିଶେଷ କରି ଶୋଇବାର କିଛି ଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ମୋବାଇଲ୍ ଦେଖିବାକୁ ଦୂରରେ ରୁହନ୍ତୁ । ନଚେତ୍ ଉପରୋକ୍ତ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇପାରନ୍ତି ।



ବର୍ଷା ପାଗରେ ଘରେ ତିଆରି କରନ୍ତୁ ମସଲା ବ୍ରେଡ୍ ଟୋଷ୍ଟ



ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ: ବ୍ରେଡ୍, ସିଙ୍ଗା ଆଳୁ (ଅଧା ଚକଟା ହୋଇଥିବା), ଧନିଆ ପତ୍ର, ଲେମ୍ବୁ, ପିଆଜ, ଚନାଚୋ, କ୍ୟାପ୍‌ସିକମ୍, ପାଉଁରା ମସଲା, ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ, ବଟର ଏବଂ ସ୍ଵାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ ।
ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ: ପ୍ରଥମେ ଏକ ପାତ୍ର ନେଇ ସେଥିରେ ସିଙ୍ଗା ଆଳୁ (ଅଧା ଚକଟା ହୋଇଥିବା), କଟା ଧନିଆ ପତ୍ର, ପିଆଜ, ଲେମ୍ବୁ ରସ, କଟା କ୍ୟାପ୍‌ସିକମ୍, ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ, ପାଉଁରା ମସଲା ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ଗୋଳାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ଶେଷରେ ଲୁଣ ପକାଇ ଆଉ ଅଧେ ଗୋଳାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହା ପରେ ବ୍ରେଡ୍ ନେଇ ତା ଉପରେ ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥିବା ମସଲାକୁ ଲଗାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ଗ୍ୟାସ୍‌ରେ ତାଣ୍ଡୁ ବଦାଇ ସେଥିରେ ବଟର ପକାନ୍ତୁ । ପରେ ସେଥିରେ ବ୍ରେଡ୍ ମସଲାକୁ ପକାଇ ଅଳ୍ପ ଆଞ୍ଚରେ ଭାଜନ୍ତୁ । ଅଧିକ ଆଞ୍ଚରେ ବ୍ରେଡ୍‌ଟିକୁ ଭାଜିଲେ ଯୋଡ଼ି ଯିବ । ଧାନୀ ଆଞ୍ଚରେ ଭାଜିଲେ ବ୍ରେଡ୍ ଟୋଷ୍ଟ ଲାଲ ଦେଖାଯିବ ଏବଂ ଯୋଡ଼ିବନି । ଦୁଇ ସାଉଁର ହୋଇଯିବା ପରେ ତଳକୁ ଓହ୍ଲାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ମସଲା ବ୍ରେଡ୍ ଟୋଷ୍ଟ । ଏହାକୁ ଆପଣ ପୂଜିତା ଚକଟା ଓ ଚନାଚୋ ସହ ସହ ଖାଆନ୍ତୁ ।



ଦିନକୁ କେତେ ପାରାସିଟାମଲ ଖାଇବା ଠିକ୍



ମାତ୍ରାଠାରୁ ଅଧିକ ଖାଇବା ଯକୃତ (ଲିଭର) ପାଇଁ ହାନିକାରକ ହୋଇପାରେ । ନ୍ୟାସନାଲ୍ ଲାଇଭରସ୍ ଡିପାର୍ଟମେଣ୍ଟ ଅଫ୍ ମେଡିସିନ୍ ଅନୁଯାୟୀ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟମୂଳକ ଭାବେ ହେଉ ବା ନହେଉ, ପାରାସିଟାମଲ୍ ଉତ୍ତରତୋଳରୁ ଯକୃତ ନଷ୍ଟ ହେଉଛି । ଏହା ଆମେରିକାରେ ପ୍ରତି ଦ୍ଵାରା ଲିଭର ପ୍ରଭାବିତ ହେବାର ସବୁଠାରୁ ସାଧାରଣ କାରଣ ହୋଇଗଲାଣି ।
ଫରାସିଟାମଲ୍ ଅମୃତ ତାତ୍ତ୍ଵଗତ ଭାବେ ଲିଭର ନାହିଁ । ମେଡିସିନ୍ ପରାମର୍ଶଦାତା ଡ. ସାକ୍ଷୀ ସିଂହ କହିଛନ୍ତି, ଗୁଣ୍ଡାଅନୁ ଯକୃତର ଏକ ପ୍ରତିରକ୍ଷା ପଦାର୍ଥ । ଏହା ଯକୃତକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିଥାଏ । ଯଦି ପାରାସିଟାମଲ୍ ଉତ୍ତରତୋଳ ନିଆଯାଏ, ତେବେ ଏହି ପଦାର୍ଥ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ଫଳରେ ଯକୃତ ବିଷାକ୍ତତା (ଲିଭର ଟକ୍ସିସିଟି) ହୋଇପାରେ ।
ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞ କହିବା ଅନୁଯାୟୀ, ଦିନକୁ ୨ ରୁ ୩ଟି ଟାବଲେଟ୍ ଖାଇବା ଠିକ୍ । କରକାର ପଡ଼ିଲେ ଏକ ସମୟରେ ଅଧା ଟାବଲେଟ୍ ଚଳିବ । ଭାରତର ସେଣ୍ଟ୍ରାଲ୍ ଡ୍ରଗ୍ ଷ୍ଟାଣ୍ଡାର୍ଡ୍ କଣ୍ଟ୍ରୋଲ୍ ଅର୍ଗାନାଇଜେସନ୍ (ଉଡ୍‌ଏଫ୍‌ଡି) ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଦୈନିକ ୪ ଗ୍ରାମ (୪,୦୦୦ ମିଗ୍ରା) ପାରାସିଟାମଲ୍ ଖାଇବାକୁ ସୁପାରିଶ କରିଛି । ଯଦି ଅତିରୁ ଅତି ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼େ ତେବେ ଦିନକୁ ୭ ରୁ ୧୦ ଗ୍ରାମରୁ ଅଧିକ ହେବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।
ସାଧାରଣତଃ ପ୍ରତି ୪ ରୁ ୬ ଘଣ୍ଟାରେ ୦.୫ ରୁ ୧ ଗ୍ରାମ (୫୦୦ ରୁ ୧୦୦୦ ମିଗ୍ରା)ର ଡୋଜ୍ ଖାଇବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଛି । ତଥାପି, ଯକୃତର କ୍ଷତି ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଏହାପାଇଁ ଦୈନିକ ୪ ଗ୍ରାମରୁ ଅଧିକ ଡୋଜ୍ ହେବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।
ଯଦି ପିଲାମାନଙ୍କ କଥା କହିବା, ତେବେ ଏହା ଉଚିତ୍ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ଗୋଟିଏ କେଜି ଉଜନ ଥିବା କଣ୍ଠେ ପିଲା ଦୈନିକ ୧୫୦ ମିଗ୍ରା ପାରାସିଟାମଲ୍ ଡୋଜ୍ ଖାଇବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଛି । ଏଥିରୁ ଯେପରି ସାମାନ୍ୟ ଅଧିକ ନ ହୁଏ, ସେଥିପାଇଁ ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

ଅଧିକାଂଶ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ପାରାସିଟାମଲ୍ ଏକ ରକ୍ଷାକାରୀ ଔଷଧ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଘରେ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ ପରି ପାରାସିଟାମଲ୍ ଏକ ଷ୍ଟିପ୍ ନିଶ୍ଚିତ ରୂପେ ଥିବ । କାରଣ କୁର-ଅଥାଠୁ ନେଇ ବିନ୍ଧା-ଝିଟିକା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସବୁରୁ ଆରାମ ଦେଇପାରେ ପାରାସିଟାମଲ୍ ।
ବର୍ତ୍ତମାନ ଆରାମଦାୟକ ଏହି ଔଷଧର ଉତ୍ତରତୋଳ ଉପରେ ତିକ୍ତା ପ୍ରକଟ ପାଇଛି । ଅଧିକାଂଶ ଲୋକେ ସାମାନ୍ୟ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାରେ ପାରାସିଟାମଲ୍ ଖାଇବାକୁ ଏକ ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିଣତ କରି ଦେଲେଣି, ଯାହା ଏକ ସତର୍କ ଘଟଣା । କାରଣ ପାରାସିଟାମଲ୍ ଏକ ନିରାପଦ ଔଷଧ ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ

ଅଧିକ ପାଣି ପିଇଛନ୍ତି କି ? ତା'ହେଲେ ସାବଧାନ, ଯାଇପାରେ ଜୀବନ



ଏହି ଗବେଷଣାର ଉପାଦାନରେ ଆହୁରି କୁହାଯାଇଛି, ଆମ ଜୀବନ ପାଇଁ କଳ୍ପିତ କରୁଛି । ଏହା ଶରୀରକୁ ହାଇଡ୍ରେଟେଡ୍ ରଖେ । ଶରୀରରେ ପାଣି କମ୍ ହୋଇଗଲେ ଉପରୁଥିବା ସ୍ଥିତିକୁ ତିହାରତ୍ରେସନ କୁହାଯାଏ । ସେହିପରି ଶରୀରରେ ଅଧିକ ଜଳ ହୋଇଗଲେ, ତାକୁ ଓଭରହାଇଡ୍ରେସନ କୁହାଯାଏ । ଯେତେବେଳେ ଆମ ଶରୀରକୁ ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ଅଧିକ ଜଳ ପ୍ରଦେଶ କରେ, କିନ୍ତୁ ଅତିରିକ୍ତ ତରଳ ପଦାର୍ଥକୁ ନିଷ୍କାସନ କରିପାରେ ନାହିଁ । ସେହିଭଳି ଅଧିକ ପାଣି ପିଇଲେ ସୋଡିୟମର ମାତ୍ରା ହ୍ରାସ ପାଏ ।
ଶରୀରକୁ ସୋଡିୟମର ପରିମାଣ କମିଗଲେ ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା ଓ ବାନ୍ତି ହୋଇଥାଏ । ହାଲିଆ ଲାଗେ । ଏହା ସହିତ ମସ୍ତିଷ୍କ ଫୁଲି ଯାଏ । ଏମିତି ସ୍ଥିତିରେ ମନରେ ପ୍ରଶ୍ନ ଆସିବା ସ୍ଵାଭାବିକ ଯେ, ଆମେ ଗୋଟିଏ ଦିନରେ କେତେ ପାଣି ପିଇବା ଉଚିତ । ସାଧାରଣତଃ ଶାରୀରିକ ସ୍ଥିତି, ଯେମିତିକି- ଉଚ୍ଚତା, ଉଜନ ଅନୁସାରେ ପାଣିର ମାତ୍ରା ବଦଳିବ ବା କମିଯାବେ । ସେହିପରି କଣ୍ଠେ ପ୍ରତିଦିନ କେତେ ସମୟ ବ୍ୟାୟାମ କରୁଛି, ସେହି ଅନୁସାରେ ମଧ୍ୟ ପାଣିର ପରିମାଣ ବଦଳିବ ବା କମିଯାବେ । କିନ୍ତୁ ମୋଟାମୋଟି ଭାବେ କହିବାକୁ ଗଲେ କଣ୍ଠେ ବ୍ୟତି ଦିନକୁ ୮ ରୁ ୧୦ ଗ୍ଲ୍ୟୁସ୍ ପାଣି ପିଇବା ଆବଶ୍ୟକ ।
କୁହାଯାଏ- ଜଳ ବିହୀନ ସୃଷ୍ଟି ନାଶ, ଜଳ ବିହୀନ ସୃଷ୍ଟି ନାଶ । ଏହା ଅକ୍ଷରେ ଅକ୍ଷରେ ସତ୍ୟ । ଏହାକୁ ଆମ ଶରୀର କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ଉପଯୋଗ କରାଯାଇପାରିବ । ଆମେ ଜାଣି, କମ୍ ପାଣି ପିଇଲେ ବା ଶରୀରକୁ ଜଳାମୟ ଅଂଶ ହ୍ରାସ ପାଇଲେ, ତାହା ଜୀବନପ୍ରତି ଯାତକ ସାଜିଥାଏ । ତେବେ ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି କି, ଅଧିକ ପାଣି ପିଇବା ମଧ୍ୟ ଶରୀର ପ୍ରତି ହାନିକାରକ । ଏହା ଜୀବନ ମଧ୍ୟ ନେଇପାରେ । କାନାଡ଼ାର ମ୍ୟାକ୍‌ଗିଲ୍ ଯୁନିଭର୍ସିଟି ହେଲେ ସେକ୍ସର ଉତ୍ତରତୋଳରୁ ଏକ ଚିମ୍ପ ପକ୍ଷୀ କରାଯାଇଥିବା ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ଅଧିକ ପାଣି ପିଇଲେ ଜୀବନ ପ୍ରତି ବିପଦ ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବା ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ହାଇପୋନେଟ୍ରାମିଆ ଆଶଙ୍କା ବହୁମାତ୍ରାରେ ବଢ଼ିଯାଏ । ଗବେଷକମାନେ କହିଛନ୍ତି, ଅଧିକ ପାଣି ପିଇଲେ ରକ୍ତର ସୋଡିୟମର ପରିମାଣ ହ୍ରାସ ପାଏ । ଏହା ଦ୍ଵାରା ମସ୍ତିଷ୍କ ଫୁଲିଯାଏ ଓ ଏହାକୁ ହାଇପୋନେଟ୍ରାମିଆ କୁହାଯାଏ । ବିଶ୍ଵ ପ୍ରସିଦ୍ଧ ମାର୍ଶାଲ ଆର୍ଟିଷ୍ଟ ଓ ଅଭିନେତା କୁସ୍ ଲା'ଙ୍କର ଏହି ହାଇପୋନେଟ୍ରାମିଆ ଯୋଗୁଁ ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଥିଲା । ମାତ୍ର ୩୨ ବର୍ଷ ବୟସରେ ତାଙ୍କର ପରଲୋକ ଘଟିଥିଲା । ସେତେବେଳେ ତାଙ୍କୁ ଦେଖିଥିବା ତାତ୍ତ୍ଵଗତମାନେ ଯେତେ କିଲର ସେବନ ଯୋଗୁଁ ତାଙ୍କ ମସ୍ତିଷ୍କ ଫୁଲି ଯାଇଥିଲା ବୋଲି କହିଥିଲେ । କିନ୍ତୁ ମୃତ୍ୟୁର ପ୍ରାୟ ୫୦ ବର୍ଷ ପରେ ଜଣାପଡ଼ିଲା ଯେ ଅଧିକ ପାଣି ପିଇବାକୁ ତାଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଥିଲା ।

ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଅମୃତ ସଦୃଶ ଅମୃତଭଣ୍ଡା: ହୃଦୟରୁ ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ରଖେ ସୁସ୍ଥ

ହୃଦ୍ ରୋଗରୁ ରକ୍ଷାକରେ: ଅମୃତଭଣ୍ଡାରେ ଭିଟାମିନ୍ ଏ, ଭିଟାମିନ୍ ସି ଏବଂ ଭିଟାମିନ୍ ଇ ପରି ଅଧିକ ପରିମାଣର ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଥାଏ । ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟରେ ଭରପୂର ଏହି ଫଳ ହୃଦରୋଗର ଆଶଙ୍କାକୁ ହ୍ରାସ କରିଥାଏ । ଏହା ମଧ୍ୟ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲକୁ ହ୍ରାସ କରେ ।
ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଉନ୍ନତି ଆଣେ: ଅମୃତଭଣ୍ଡାରେ ଦୁଇଟି ଏନଜାଇମ୍ ପେପେନ୍ ଏବଂ କାଲିମୋପେପେନ୍ ରହିଥାଏ । ଏହି ଦୁଇଟି ଏନଜାଇମ୍ ହଜମ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।
ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଏ: ଭିଟାମିନ୍ ସିରେ ଭରପୂର ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଖାଇବା ଦ୍ଵାରା ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ିଥାଏ । ଫଳରେ ସଂକ୍ରମଣଜନିତ ରୋଗ ହେବାର ଆଶଙ୍କା କମ୍ ରହିଥାଏ ।
ଓଜନ ହ୍ରାସ କରେ: ଓଜନ ହ୍ରାସରେ ଅମୃତଭଣ୍ଡା ବେଶ୍ ଲାଭଦାୟକ । ଏଥିରେ ଅଧିକ ଫାଇବର ଏବଂ କମ୍ କ୍ୟାଲୋରୀ ଥାଏ । ଫଳରେ ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଖାଇବା ଦ୍ଵାରା ଭୋକ ଲାଗିନଥାଏ । ଯାହା ଦ୍ଵାରା ଓଜନ ହ୍ରାସ ସହଜ ହୋଇଥାଏ ।
ଚର୍ମ ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ: ଅମୃତଭଣ୍ଡାରେ ଭିଟାମିନ୍ ସି, ଭିଟାମିନ୍ ଇ, ବିଟା-କାରୋଟିନ୍ ପରି ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଗୁଣ ଭରପୂର ଥାଏ । ତେଣୁ ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଖାଇବା ଦ୍ଵାରା ଚର୍ମ କୁଞ୍ଚନ ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।



ଅମୃତଭଣ୍ଡା ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଉପକାରୀ ଗୁଣର ଏକ ଖଣି । ଏଥିରେ ଥିବା ଉପାଦାନ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଲାଭଦାୟକ । ଏହା କେବଳ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ନୁହେଁ, ସ୍ଵସ୍ଥ୍ୟକର ମଧ୍ୟ । ଅମୃତଭଣ୍ଡାରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଭିଟାମିନ୍ ସି, ଭିଟାମିନ୍ ଏ, ଫୋଲେଟ୍, ଫାଇବର, କପର, ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ୍ ଏବଂ ପୋଟାସିୟମ୍ ଥାଏ, ଯାହା ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟରେ ଉନ୍ନତି ଆଣେ । ତେବେ ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଖାଇବା ଦ୍ଵାରା କି କି ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଉପକାରୀତା ମିଳିଥାଏ, ଜାଣନ୍ତୁ...

