



ସଂଚାର

THE SANCHAR

Website: sanchar.live mail Id: sancharodisha@gmail.com
RNI NO : ODIODI/2001/04811 Postal Regd No : BN/249/15-17

ସହସମ୍ପାଦକ ଆବଶ୍ୟକ ସଂଚାର

ବୈଦିକ 'ସଂଚାର' ପାଇଁ ସହ-ସମ୍ପାଦକ ଆବଶ୍ୟକ। ପ୍ରାର୍ଥୀଙ୍କର ସହସମ୍ପାଦକା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅତି କମ୍ରେ ୩ ବର୍ଷର ଅଭିଭାବନା ଥିବା ଏବଂ ସହ ପ୍ରାର୍ଥୀ ସାମ୍ବେଦନାରେ ତୃପ୍ତ ହେବାକୁ ଚାହୁଁଥିବା। ଖୁସିଆ ଚାକିରି ଏବଂ କମ୍ପ୍ୟୁଟରରେ ଚାକିରି ହେବା ଥିବା ଅନିବାର୍ଯ୍ୟ। ଆଗ୍ରହୀ ପ୍ରାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ଆସନ୍ତା ୨ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଜିଏଚ୍ ଠିକଣାରେ ଆବେଦନ କରିବାକୁ।

ଯୋଗାଯୋଗ

Mail :- sancharodisha@gmail.com
Whatsapp :- +91 8093008776

**ସର୍ବକନିଷ୍ଠ ଅଙ୍ଗଦାନକାରୀ
୫ ଜଣଙ୍କୁ ଦେଲା
ନୂଆ ଜୀବନ
୧୦ ମାସର
ଆଲିନ୍**



ଥିରୁଅନନ୍ତପୁରମ୍, ୧୫:୧୨ ମାତ୍ର ୧୦ ମାସ ବୟସରେ ଶିଶୁଟି ଏପରି ଭିକ୍ଷା କାମ କରିଛି, ଯାହା ଲମ୍ବା ଜୀବନ ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ କୌଣସି ସାଧାରଣ ମଣିଷଟିଏ କରିପାରିନଥାଏ। ଅଙ୍ଗଦାନ କରି ୫ ଜଣଙ୍କ ଜୀବନ ବଢ଼ାଇବା ସହ ଶିଶୁକନ୍ୟାଟି ସର୍ବକନିଷ୍ଠ ଅଙ୍ଗଦାନକାରୀ ହେବାର ଗୌରବ ହାସଲ କରିଛନ୍ତି। କେରଳର ପଠାନମଡ଼ିଆ ଜିଲ୍ଲା ମାଲାପ୍ପୁଲାର ଏହି ୧୦ ମାସର ଶିଶୁକନ୍ୟା ଆଲିନ୍ ଶେରିନ୍ ଅଙ୍ଗଦାନ ଏପରି ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କରି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରେରଣାର ଉତ୍ସ ହୋଇଛନ୍ତି। ଗତ ୫ ତାରିଖରେ ଏକ ସଫଳ ଚିକିତ୍ସାରେ ଆଲିନ୍ ଗୁରୁତର ଭାବେ ଆହତ ହୋଇଥିଲେ। ସେ ନିଜ ମା' ଓ କେଳେବାପା-କେଳେମା'ଙ୍କ ସହ କୋଣାର୍କକୁ

ଥିରୁଭୁଲ୍ଲୀ ଯାଉଥିବା ସମୟରେ ସେମାନଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟ ଏକ କାର୍ଯ୍ୟ ସହ ମୁହାଁମୁହିଁ ଧକ୍କା ହୋଇଥିଲା। କୋଟିର ଅମୃତା ହସ୍ପିଟାଲରେ ଚିକିତ୍ସାଧାରଣ ଥିବା ସମୟରେ ଗତ ୧୩ ତାରିଖରେ ଡାକ୍ତର ଡାକ୍ତର 'ଗ୍ରେନ୍ ଡେଡ୍' ଘୋଷଣା କରିଥିଲେ। ଏପରି ସ୍ଥିତିରେ ଅପାମୟୀ ଶିଶୁକନ୍ୟାଟି ପିତା ଅରୁଣ ଅଙ୍ଗାହମ ଓ ମା' ଶେରିନ୍ ଆର୍ କନ ଔଅର ଅଙ୍ଗଦାନ ପାଇଁ ସମ୍ମତ ହୋଇଥିଲେ। ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ମଧ୍ୟରେ ଆଲିନ୍ଙ୍କ ଶରୀରକୁ ସଂଗୃହୀତ ଅଙ୍ଗଦାନକୁ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗୀଙ୍କୁ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି। ଥିରୁଅନନ୍ତପୁରମ୍ ଜିଲ୍ଲା ହସ୍ପିଟାଲରେ ଚିକିତ୍ସିତ ହେଉଥିବା ଜଣେ ୬ ମାସର ଶିଶୁ ପୁତ୍ରକୁ ଲିଭାଇ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିବା ବେଳେ ଦୁଇଟି କିଡନୀ ଥିରୁଅନନ୍ତପୁରମ୍ ମେଡିକାଲ କଲେଜର ଏଏଏଟି ହସ୍ପିଟାଲରେ ଚିକିତ୍ସାଧାରଣ ଥିବା ଜଣେ ଶିଶୁକୁ ଦିଆଯାଇଛି। ସେହିପରି ହାଟି

ଭାଲ୍ଲୁ ଥିରୁଅନନ୍ତପୁରମ୍ ଶ୍ରୀ ଚିତ୍ରା ଜନଶ୍ରେୟାସ୍ରେ ପ୍ରତିରୋପଣ କରାଯିବ ଓ ଦୁଇଟି ଆଖି କୋଟି ଅମୃତା ହସ୍ପିଟାଲରେ ରଖାଯାଇଛି। ଏପରି ଏକ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଶାସନ ତରଫରୁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର 'ଗ୍ରାନ୍ଦ୍ କରନ୍ତର' ସୃଷ୍ଟି କରାଯାଇଥିଲା। କୋଟିରୁ ଥିରୁଅନନ୍ତପୁରମ୍ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ସାଧାରଣତଃ ୬ ଘଣ୍ଟାର ଦୂରତାକୁ ଆମ୍ବୁଲାନ୍ସ ମାତ୍ର ୩ ଘଣ୍ଟା ୧୫ ମିନିଟରେ ଅତିକ୍ରମ କରିଥିଲା। ପୁଲିସ ଏବଂ ସାଧାରଣ ଜନତା ରାସ୍ତା ଖାଲି କରି ଅଙ୍ଗ ପରିବହନରେ ସେମାନଙ୍କ ଯାତାଯାତ ମୃତାବକ ସହାୟତା କରିଥିଲେ। ସେହିପରି କେରଳ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ବାଣୀ ଜର୍ଜ ମଧ୍ୟ ଆଲିନ୍ଙ୍କ ପିତାମାତାଙ୍କୁ ଏପରି ଏକ ସାହସିକ ଓ ମାନବିକ ନିଷ୍ଠୁର ପାଇଁ କୃତଜ୍ଞତା ଜଣାଇଛନ୍ତି। ଆଲିନ୍ଙ୍କ ଅଙ୍ଗଦାନ ସଂସ୍କାର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରାଜ୍ୟ ସମ୍ମାନର ସହ ସମ୍ପନ୍ନ ହେବ ବୋଲି ମଧ୍ୟ

ପରଲୋକରେ ଗୀତା ପଢ଼ନାୟକ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୫:୧୨ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ପରଲୋକରେ ଜଣାଶୁଣା କଣ୍ଠଶିଳ୍ପି ଗୀତା ପଢ଼ନାୟକ। କଟକର ଏକ ଘରୋଇ ହସ୍ପିଟାଲରେ ଚିକିତ୍ସାଧାରଣ ଅବସ୍ଥାରେ ସେ ଆଜି ଆଖି ବୁଜିଛନ୍ତି। ଗତ ଗୁରୁବାର ରାତିରେ ସେ ଏଠାରେ ଏକ ସାହିତ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଯୋଗଦେବା ଅବସରରେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦେହନଷ୍ଟ ହେବାର ଶିକାର ହୋଇଥିଲେ। ତାଙ୍କୁ ରାତି ପ୍ରାୟ ୧୨ଟି ସମୟରେ ପ୍ଲାମାୟ କ୍ୟାପିଟାଲ୍ ହସ୍ପିଟାଲରେ ଭର୍ତ୍ତି କରାଯାଇଥିଲା। ପରେ ବିଳମ୍ବିତ ରାତିରେ ତାଙ୍କୁ କଟକର ଏକ ଘରୋଇ ହସ୍ପିଟାଲକୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତର କରାଯାଇଥିଲା। ସେଠାରେ ଆଇସିୟୁରେ ତାଙ୍କର ଚିକିତ୍ସା ମଧ୍ୟ ଚାଲିଥିଲା। କିନ୍ତୁ ଆଜି ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ତାଙ୍କ ଚିକିତ୍ସା ଦାୟିତ୍ୱରେ ଥିବା ଡାକ୍ତରମାନେ ଶ୍ରୀମତୀ ପଢ଼ନାୟକ ଶାର୍ଦ୍ଧ ଆତ୍ମାକ୍ରମ ଶିକାର ହୋଇଥିବା ପରଲୋକ ଗମନ କରିଥିବା ନେଇ ପରିବାର ଲୋକଙ୍କୁ ସୂଚନା ଦେଇଥିଲେ ବୋଲି ସ୍ୱାମୀ ଗୋପାଳ ବତ୍ତା କହିଛନ୍ତି। ଆସକାଳିନି ତାଙ୍କ କଟକସ୍ଥିତ ବାସଭବନକୁ ଶ୍ରୀମତୀ ପଢ଼ନାୟକଙ୍କ ମରଣୋତ୍ସାହ ଦିଆଯିବ ଓ ସେଠାରେ ଅନ୍ତ୍ୟେଷ୍ଟି ସମ୍ପନ୍ନ ହେବ।



- ୪ ଦିନ ଧରି ଭେଣ୍ଟିଲେଟର୍ରେ ଥିଲେ
- ହାଟି ଆଗାକୁ ନେଲା ଜୀବନ
- ୭୦ ଦଶକରେ ପାଇଥିଲେ ସର୍ବାଧିକ ସଫଳତା
- ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ, କେନ୍ଦ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ ଓ ନବୀନଙ୍କ ଶୋକ

ସୁପର୍-୮ ରେ ଭାରତ

ଆଇସିସି ଟି-୨୦ ବିଶ୍ୱକପ ଇଣ୍ଡିଆନ୍ ବିପ୍ଲୋ ବ୍ୟାଟିଂ



କଲମ୍ବୋ, ୧୫:୧୨: ଚଳିତ ଆଇସିସି ଟି-୨୦ ବିଶ୍ୱକପରେ ଆଜି ଦ୍ୱିତୀୟ ଦିନ ଭାବେ ତିନୋଟି ବ୍ୟାଟିଂସ୍ ଅଭିଭାବନାରେ ଭାରତ ସୁପର୍-୮ ପର୍ଯ୍ୟାୟକୁ ଉନ୍ନୀତ ହୋଇଛି। ଆଜି ଦିନ ତା'ର ଦ୍ୱିତୀୟ ମୁକାବିଲାରେ ପାରମ୍ପରିକ ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱୀ

ପ୍ରଥମେ ବ୍ୟାଟିଂ ପାଇଁ ଭାରତକୁ ସୁଯୋଗ ଦେଇଥିବା ପାକିସ୍ତାନ ଯଦିଓ ପ୍ରଥମ ଓଭରରେ ବିଷ୍ମୋରକ ଓପନର ତଥା ଦଳକୁ ଫେରିଥିବା ଅଭିଶେଷ ଶର୍ମା (୦)ଙ୍କ ଫ୍ରିକେଟ୍ ନେଇଥିଲା, କିନ୍ତୁ ଇନିଂସ୍ ବ୍ୟାଟ୍ମ୍ୟାନ୍ ତଥା ଅନ୍ୟତମ ଓପନର ଶର୍ମାଙ୍କୁ ବିଶେଷ ଚାଲିପାରିନଥିଲା। ଚଳିତ ବିଶ୍ୱକପରେ ଅତ୍ୟାଦି ସର୍ବାଧିକ ରନ୍ କରିଥିବା ବ୍ୟାଟ୍ମ୍ୟାନ୍ଙ୍କ ସୂଚୀରେ ଦ୍ୱିତୀୟ ସ୍ଥାନରେ ଥିବା ଶର୍ମାଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ଦଳର ପରମ ଗୋଟିଏ ବଡ଼ ଶର୍ତ୍ତ ଖେଳି ଭାରତୀୟ ଦଳର ରନ୍ ସଂଗ୍ରହ ହାରକୁ ବଢ଼ାଇବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ। ସେ ମାତ୍ର

୨୭ଟି ରନ୍ରେ ଅର୍ଦ୍ଧଶତକ ପୁରଣ କରିବା ସହ ୭୭ ରନ୍ କରି ଆରଟ୍ ହୋଇଥିଲେ। କିନ୍ତୁ ସେତେବେଳକୁ ସେ ତିଳକ ବର୍ମା (୨୫)ଙ୍କ ସହ ଦ୍ୱିତୀୟ ଫ୍ରିକେଟ୍ରେ ମାତ୍ର ୪୬ ରନ୍ରେ ୮୭ ରନ୍ ଯୋଡ଼ିସାରିଥିଲେ। ତାଙ୍କର ଏହି ବିପ୍ଲୋ ଇନିଂସରେ ୧୦ଟି ଚୋକା ଓ ୩ଟି ଛକା ରହିଥିଲା। ତେବେ ତିଳକ ଓ ଅଧିନାୟକ ସୂର୍ଯ୍ୟକୃମ୍ମାର ଯାଦବ (୩୨)ଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ୩୮ ରନ୍ର ଭାଗାଦାରୀ ହୋଇଥିଲା। ତେବେ ତିଳକ ଆରଟ୍ ହେବା ଫଳରେ ଏହି ଭାଗାଦାରୀ ଭାଙ୍ଗିଥିଲା। ହାର୍ଦିକ ମାତ୍ର ଗୋଟିଏ ବଲ୍ ଖେଳି ଶୁନରେ ଦିଦାୟ ନେଇଥିଲେ। କିନ୍ତୁ ଅଧିନାୟକ ସୂର୍ଯ୍ୟକୃମ୍ମାର ବ୍ୟାଟିଂ ଜାରି ରଖି ଦକାୟ ଷୋଭାକୁ ୧୫୯ରେ ପହଞ୍ଚାଇଥିଲେ। ତେବେ ତିଳକ ଓ ଅଧିନାୟକ ରିକ୍ତ ସିଂହଙ୍କ ନମଦାର ବ୍ୟାଟିଂ ବଳରେ ଭାରତ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ୨୦ ଓଭରରେ ୭୮ଟି ଫ୍ରିକେଟ୍ ବିନିମୟରେ ୧୭୫ ରନ୍ କରିଥିଲା। ପାକିସ୍ତାନ ପକ୍ଷରୁ ସାକମ ଆୟୁର୍ ସର୍ବାଧିକ ୩୮ଟି ଫ୍ରିକେଟ୍ ନେଇଥିଲେ।



ସମୟ ପୂର୍ବରୁ ଉଠିଲା ମହାଦୀପ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୫:୧୨ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ଭାରତୀୟ ଭୁବନେଶ୍ୱରର ଲକ୍ଷ୍ମୀ ଶ୍ରୀ ଲିଙ୍ଗରାଜ ମହାପ୍ରଭୁଙ୍କ ପରିଷଦର ଦ୍ୱିତୀୟ ମହାଦୀପ ହରିବୋଲରେ ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇଥିଲା। ପୂରା ମନ୍ଦିର ପରିସର। ଏଥର ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସମୟର ବହୁ ପୂର୍ବରୁ ମହାଦୀପ ଉଠିଥିଲା। ମହାଦୀପ ମନ୍ଦିର ଶିଖରକୁ ଉଠିବା ଆଗରୁ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା। ହରିହର ଭେଟା ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ରୀତିନୀତି ସହ ଶ୍ରୀଲିଙ୍ଗରାଜଙ୍କ ସହ ଭେଟ ହୋଇଥିଲେ ଶ୍ରୀ ଅନନ୍ତ ବାସୁଦେବ। ଏହି ଦୁର୍ଲଭ ଦୃଶ୍ୟକୁ ଦର୍ଶନ କରିବାର ସୌଭାଗ୍ୟ ଅର୍ଜନ କରିଥିଲେ ସେଠାରେ ଦ୍ୱୀପ ଲଗାଇ ବସିଥିବା ହଜାର ହଜାର ଶ୍ରଦ୍ଧାଳୁ। ମନ୍ଦିରରେ ବାଜି ଅଛି ଦୁଇ ପ୍ରହରର ନାତି। ରାତି ୧୦ଟାରେ ମହାଦୀପ ଉଠିବା ପାଇଁ ପୂର୍ବରୁ ସମୟ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ହୋଇଥିଲେ ବି ୮ଟା ୪୦ ମିନିଟରେ ୬:୩୦-୬



'ସିଆଇଆଇ ସମ୍ମାନପୁର ଇନିସିଏଟିଭ୍'ର ଶୁଭାରମ୍ଭ

ବିକାଶ ଯାତ୍ରାରେ ଭାଗିଦାରୀ ହେବ ସମ୍ମାନପୁର ସମ୍ମାନପୁର/ହାଉଜୁର, ୧୫:୧୨ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ବିକାଶ, ଉର୍ଦ୍ଧା, ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନ ଓ ସମୃଦ୍ଧ ଚେଷ୍ଟାଗୁଡ଼ିକ ପରମ୍ପରା ସମ୍ମାନପୁର ସମ୍ମାନପୁର ନୂତନ ଭାରତର ବିକାଶ ଯାତ୍ରାରେ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିବା ସହ ପୂର୍ବ ଭାରତର ପରବର୍ତ୍ତୀ 'ଗ୍ରୋଥ୍ ଇଣିଟିଭ୍' ଭାବେ ଉଭା ହେବ ବୋଲି ଆଜି ସମ୍ମାନପୁରରେ 'ସିଆଇଆଇ ସମ୍ମାନପୁର ଇନିସିଏଟିଭ୍'ର ଶୁଭାରମ୍ଭ କରିବା ଅବସରରେ କେନ୍ଦ୍ର ଶିକ୍ଷା ମନ୍ତ୍ରୀ ଧର୍ମେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରଧାନ କହିଛନ୍ତି। ଶିଳ୍ପ ଜଗତ, ପ୍ରଶାସନ ଓ ଜନପ୍ରତିନିଧିମାନଙ୍କ ସହ ଆୟୋଜିତ ଏକ ଆଲୋଚନା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଯୋଗଦେବା ସହ ସମ୍ମାନପୁରର ଶିଳ୍ପ ବିକାଶ, ସୁବିକଳିତ ସମ୍ପୃକ୍ତିକରଣ ଓ ଆଗାମୀ ଦିନର ରୋଡ୍ମାପୁ ବିଷୟରେ କେନ୍ଦ୍ରମନ୍ତ୍ରୀ ଆଲୋଚନାତ କରିଛନ୍ତି। ସେ କହିଛନ୍ତି ଯେ ସମ୍ମାନପୁର କେବଳ ପ୍ରାକୃତିକ ସମ୍ପଦର କେନ୍ଦ୍ର ନୁହେଁ, ବରଂ ଏହା ମାନବ ପ୍ରତିଭା, ନବସୃଜନ

ଅବକାରୀ ଟିମ୍କୁ ମାଡ଼, ବାର୍ ସିଲ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୫:୧୨ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ପ୍ରେମ ନିଶା ସାଙ୍ଗକୁ ମଦ ନିଶା। ଭାଲେଖାଇନ ଡେ' ସେଲିବ୍ରେସନ କରିବା ସହ ସୁବିକଳିତ ନିଶା ଆସର ଦେଇ ମଡ଼ୁଆଳା କରିଥିଲା '୭୦ ୦୨' ବାର୍। କିନ୍ତୁ ଭୁଲିଯାଇଥିଲା ସମୟ ସାମା। ରାତି ସାଢ଼େ ୨ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତିଳେ ସାଙ୍ଗକୁ ଚାଲିଥିଲା ମଦର ଆସର। କୌଣସି ଉପାକ୍ତ ଅଞ୍ଚଳ ନୁହେଁ, ବରଂ ଖୋଦ ରାଜଧାନୀ ଭୁବନେଶ୍ୱରର ଖାରବେଳ ନଗର ଥାନାଠାରୁ ମାତ୍ର ୨ ଶହ ମିଟର ଦୂରରେ ଥିବା ଏହି ବାର ସମସ୍ତ ନିୟମ

- ଜନପଥର ଜନଗହଳପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ଥାନରେ ନିୟମର ଜମାଖିଲି
- ରାତି ଅଧରେ ବାଜୁଥିଲା ଛାତିଧରା ତିଳେ
- ଅତର୍କିତ ବଡ଼ାଉ କଲା ଅବକାରୀ ବିଭାଗ
- ମହଙ୍ଗା ପଡ଼ିଲା ସ୍ଥାନିକ ଟିମ୍କୁ ମରଣାନ୍ତକ ଆକ୍ରମଣ

କାନୁନର ଉଡ଼ାଇଥିଲା ଧକ୍କା। ଖବର ପାଇ ପହଞ୍ଚିଥିଲା ଅବକାରୀ ବିଭାଗ। ଯାହା ସମୟରେ ଅବକାରୀ ବିଭାଗର ସ୍ଥାନିକ ଟିମ୍କୁ ରୋକିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିଥିଲେ ବାର୍ କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷ। କାନ ଫଟାଇ ଉଠି କରୁଥିବା ତିଳେ ବନ୍ଦ କରିବା ବଦଳରେ ଖଲଟା ଅବକାରୀ ବିଭାଗର ଅଧିକାରୀ ଆକ୍ରମଣ କରିଥିଲେ। ଏପରିକି ବାର୍ କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷ ଅବକାରୀ ସୁପରିଭୋଗକୁ 'ହୁ ଆର ୟୁ' ବୋଲି ପଚାରିବା ସହ ପୁଲିସ୍ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଠେଲାପେଲ କରୁଥିଲେ। ବାର୍ସର ମଧ୍ୟ ନିଜ ସାମାଜିକ ଚପିଯାଇ ବାହୁ ବଳ ଦେଖାଇଥିଲେ। ଏପରିକି ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ମାଡ଼ ମାରିବାକୁ ମଧ୍ୟ ୬:୩୦-୬



ଧାନ ସଂଗ୍ରହରେ ଭିଟାମିନ୍ ତାଉଳ କଣ୍ଠା

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୧୫:୧୨ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ତାଷାଙ୍କ ଉତ୍ପାଦିତ ଧାନକିଣ୍ଡାରେ ବିଳମ୍ବକୁ ନେଇ ଅଧିକାଂଶ ଜିଲ୍ଲାରେ ତାଷା ଅସହାୟତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥିବା ବେଳେ ଭିଟାମିନ୍ ତାଉଳ କିଣା ଏହାର ପ୍ରମୁଖ କାରଣ ବୋଲି ସୂଚନା ମିଳିଛି। ବିଶ୍ୱସ୍ତ ସୂତରୁ ମିଳିଥିବା ସୂଚନା ଅନୁଯାୟୀ, ମିଲରମାନଙ୍କ ସାଧାରଣ ଭିଟାମିନ୍ ତାଉଳ କିଣାକୁ ନେଇ ବୃଦ୍ଧ ଉପକ୍ରମ ପରେ ମିଲଗୁଡ଼ିକରେ ଏକପ୍ରକାର ଅବକାଶପତ୍ର ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଛି। ଭିଟାମିନ୍ ତାଉଳ ମିଶ୍ରଣ ହୋଇପାରୁ ନ ଥିବାରୁ ତାଉଳ ମିଲ ବାହାରକୁ ଯାଇପାରୁନାହିଁ। ଏଥିପାଇଁ ଧାନ ପେଷା ହୋଇପାରୁନାହିଁ କି ମିଲରମାନେ ତାଷାଙ୍କଠାରୁ ଧାନ ଉଠାଉନାହାନ୍ତି।



- ମିଲରୁ ବାହାରିପାରୁନି ତାଉଳ
- ଗାଁରୁ ଉଠିପାରୁନି ଧାନ

ମିଲରମାନେ ଖୋଲା ବଜାରକୁ ବିଭିନ୍ନ ନିର୍ମାଣାଠାରୁ କିଣିଆଣ୍ଡି ଓ ଉପକ୍ରମ ସମୟରେ ଏ ବାଦବଦଳେ ଅର୍ଥ ରାଜ୍ୟ ଯୋଗାଣ ନିଗମକୁ ନେଇଥାନ୍ତି। ବିଶ୍ୱ ଖାଦ୍ୟ ସଂଗଠନ ସହାୟତାରେ ରାଜ୍ୟରୁ ରକ୍ତହୀନତା ଓ ପୁଷ୍ଟିକାରଣ ଦୂର ପାଇଁ ଏଭଳି ତାଉଳ ଯୋଗାଣ କରାଯାଉଛି। ତେବେ ମିଲରମାନଙ୍କ ସାଧାରଣ ଭିଟାମିନ୍ ତାଉଳ କିଣା ଉପରେ ଏବେ ଅଘୋଷିତ କଟକଣା ଜାରି ହୋଇଛି। ଫଳରେ ସେମାନେ ଆଉ ଖୋଲା ବଜାରକୁ ଏହାକୁ ଖରିଦ କରିପାରୁନାହାନ୍ତି। ଭିଟାମିନ୍ଯୁକ୍ତ ତାଉଳ ନ ଥିବାରୁ ଉତ୍ପାଦିତ ହୋଇ ମିଲରେ ତାଉଳକୁ ଭାରତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ନିଗମକୁ ଦେଇପାରୁନାହାନ୍ତି। ତାଉଳ ମିଲରୁ ନ

ଉଠିବାରୁ ଧାନ ପେଷା ହୋଇପାରୁନାହିଁ। ଯେତିକି ଧାନ ସଂଗ୍ରହ ହୋଇଥିଲା, ତାହା ମିଲ ପରିସରରେ ପଡ଼ିରହିଛି। ସ୍ଥାନାଭାବକୁ ମିଲରମାନେ ଆଉ ଜିଲ୍ଲାରୁ ମଧ୍ୟ ଧାନ ଉଠାଉନାହାନ୍ତି। ଏଣେ ବିଭିନ୍ନ ସମବାୟ ସମିତିରେ ଧାନ ଧରି ବସିଥିବା ତାଷାଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଅସହାୟତା ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଛି। ବହୁ ତାଷାଙ୍କର ଚୋକନ ସମୟ ପୂରିଯିବାକୁ ସେମାନେ ମୁଣ୍ଡର ହାତଦେଇ ସୁଥିବାବେଳେ ଚୋକନ ପାଇଥିବା ତାଷାମାନେ ଧାର୍ଯ୍ୟ ସମୟରେ ଧାନ ବିକ୍ରି କରିପାରିବେ କି ନାହିଁ, ସେଇ ତିଳାରେ ରହିଛନ୍ତି। ଗତବର୍ଷ ଏହି ସମୟରେ ଧାନ ବିକ୍ରି କରି ଋଣ ପରିଶୋଧ କରିଥିବା ତାଷାମାନେ ଏବେ ଧାନବସ୍ତାକୁ ଧରି ଘରେ ବସିଛନ୍ତି। ସାରା ରାଜ୍ୟରେ ଧାନ ଉଠାଣରେ ୬:୩୦-୬

SIKSHA 'O' ANUSANDHAN

SAAT-2026

Empowering students for a brighter future

MANAGEMENT PROGRAMMES

- BBA
- MBA
- Integrated MBA
- MBA (Hospital Administration)
- MBA (Artificial Intelligence and Data Science)

APPROVAL & RECOGNITIONS

- Approved by UGC and AICTE
- Re-accredited by NAAC with A++ Grade
- Granted with Category-1 Graded Autonomy by UGC
- NBA Accredited Programmes

NIRF INDIA RANKINGS 2025

- 15th Best in University Category
- 66th Best in Management Category

INTERNATIONAL RANKINGS 2026

- Ranked in QS World Rankings 2026
- Ranked in Times World Rankings 2026

To apply for admission through SAAT, Please visit: www.soa.ac.in

ଲୋକଙ୍କୁ ଭେଟି ସମସ୍ୟା ଶୁଣିଲେ ନରସିଂହ ସିଧାସଳଖ ତାର ଓ ମହୁଲ କିଣନ୍ତୁ ସରକାର



ବଲାଙ୍ଗୀର, ୧୫୨୧ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ପୂର୍ବତନ ଆଇନମନ୍ତ୍ରୀ ନରସିଂହ ମିଶ୍ର ଆଜି ଦେଖିବାକୁ ଅନୁମତି ପ୍ରଦାନ କରିବା ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ସମାବେଶ କରିଥିଲେ।

ବର୍ଷ କଳ୍ପନାକୁ ତାର ମହୁଲ ସଂଗ୍ରହ ଆରମ୍ଭ ହୋଇନାହିଁ କିନ୍ତୁ ଏହି ବହୁମୁଲ୍ୟ ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡର ଉଚିତ ଦାମ ତାର ଓ ଗୋଟାକିମାନେ ପାଇ ପାରୁନାହାନ୍ତି କାରଣ ଏହି ଉଭୟ କଳ୍ପନାକାର ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡ କିଣିବା ପାଇଁ ସରକାର କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ନିୟମାବଳି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିନାହାନ୍ତି।

ଶ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ଚନ୍ଦ୍ରଶେଖର ଜାଉ କପିଳାସ ପୀଠରେ ମହାଶିବରାତ୍ରୀ ଦୀପ ଜାଳିଲେ ୪ ଲକ୍ଷରୁ ଉଦ୍ଧୃ ଶ୍ରଦ୍ଧାଳୁ



ଦକ୍ଷ ଶ୍ରଦ୍ଧାଳୁ ରାତ୍ରୀ ଉଜାଗର ରହି ମହାଦେବଙ୍କ ମହାଦୀପ ମନ୍ଦିର ତୁଳା ଉପରେ ଥିବା ଅପେକ୍ଷା କରି ରହିଛନ୍ତି।

ଗଛରେ ପିଟିହେଲା କାର: ୧ ମୃତ, ୪ ଆହତ

ବିଭିନ୍ନ ସମବାୟ ସମିତି ଦୁଲିଲେ କେନ୍ଦ୍ରୀୟ କମିଟି



ବାଲିପାଟଣା, ୧୫୨୧ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): କେନ୍ଦ୍ର ସମବାୟ ବିଭାଗ ସ୍ତୁତି ସତ୍ତ୍ୱେ ବିଭାଗ ବିଭାଗ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ମୁକେଶ କୁମାରଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ ଏକ କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ସମିତି ବାଲିପାଟଣାକୁ ନେଇ ଗଠନ କରାଯାଇଥିଲା।

ମହିଳା ଡିଗ୍ରୀ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟରେ ବାର୍ଷିକ ଉତ୍ସବ 'ପରମ୍ପରା' ପାଳିତ



ସୁବର୍ଣ୍ଣପୁର, ୧୫୨୧ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ବିଜୁ ପଟ୍ଟନାୟକ ମହିଳା ଡିଗ୍ରୀ କଲେଜ ଠାରେ ୩୩ ତମ ବାର୍ଷିକ ଉତ୍ସବ ମହା ସମାରୋହ ରେ ପାଳିତ ହୋଇଯାଇଛି।

ପିଇଟି ଆଶିଷ ପ୍ରଧାନଙ୍କ ଅଲିକ୍ଷିତ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ସମ୍ମାନ

ସୁନ୍ଦରଗଡ଼, ୧୫୨୧ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ପିଏମ୍ପ୍ରା ସରକାରୀ ଉଚ୍ଚ ବିଦ୍ୟାଳୟ (ଉତ୍କଳ କେନ୍ଦ୍ର) ଉଦ୍‌ଘାଟନା ଉତ୍ସବରେ ଶ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ଅଶିଷ ପ୍ରଧାନଙ୍କୁ ସମ୍ମାନିତ କରାଯାଇଥିଲା।



ରଚିତା ନାୟକ, ଓଡ଼ିଶାର ତାରି କଣ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ କେନ୍ଦ୍ରରେ କ୍ୟୋଡି ରଞ୍ଜନ ମହାନ୍ତ, ଭୁବନେଶ୍ୱରର ଭାରତୀ ଶବ୍ଦ ଓ ପ୍ରଚାର ଆର୍ଯ୍ୟ ରଞ୍ଜନ ପଟ୍ଟନାୟକ ଓ ଅଧିକାରୀ

ପରବର୍ତ୍ତୀ କରି ବିଦ୍ୟାଳୟ ତଥା ଜିଲ୍ଲା ପାଇଁ ଗୌରବ ଆଣିଥିବା ବେଳେ ଏହା ତାଙ୍କ ସଫଳତାରେ ଆଉ ଏକ ଫର୍ଦ୍ଦ ଯୋଡି ହୋଇ ଯାଇଛି।

ବିଭିନ୍ନ ଶିବ ମନ୍ଦିରରେ ଜାଗରଯାତ୍ରା

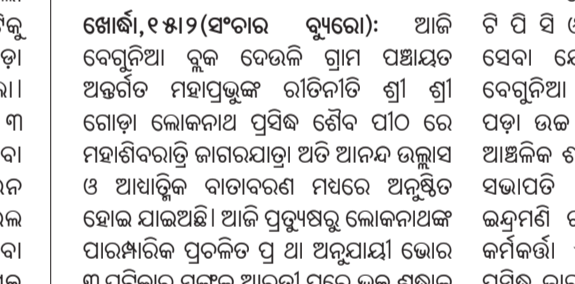


ନାରାୟଣ, ୧୫୨୧ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ଜଗତସିଂହପୁର ଜିଲ୍ଲା ନାରାୟଣ ରୁକ୍ମିଣୀ ମନ୍ଦିର ବିଭିନ୍ନ ଶିବ ମନ୍ଦିର ପାଇଁ ଯାତ୍ରା ଚଳୁଥିବା ବର୍ଷ ଶେଷରେ, ନାରାୟଣ ଯାତ୍ରା ଗୋସ୍ୱାମୀ, ଯୋଗୀଶ୍ୱର ଯୋଗେଶ୍ୱର, ନନ୍ଦିଘାଟ ନନ୍ଦିକେଶ୍ୱର, ତିରୁଶାର ସୁବର୍ଣ୍ଣେଶ୍ୱର, ଗଜବାଳପୁରର ଚନ୍ଦ୍ରଶେଖର, ଗୋବିନ୍ଦ ଗୋବିନ୍ଦେଶ୍ୱର, ତେଲୁଗୁର ରାମେଶ୍ୱର, ତାହାଶାଖିଆର ବାବା କଟାଧାରୀ, କୋରୁଅ ନିଳକଣ୍ଠେଶ୍ୱର, ଶାଳିକଙ୍ଗାର ସିଦ୍ଧେଶ୍ୱର, ଗଙ୍ଗାଦାର ମଉଳା ଭଗବାନ ଆଦି ଶିବମନ୍ଦିରରେ

୮୭ ଗ୍ରାମ ବ୍ରାହ୍ମଣସୁଗର ଜବତ, ୩ ଗିରପ

କେନ୍ଦ୍ରୀୟ, ୧୫୨୧ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଜିଲ୍ଲା ଘଟଣା ପୋଲିସ କୁ ବଡ଼ ସଫଳତା ଫର୍ଦ୍ଦ ଲକ୍ଷ୍ୟରେ କାର ଯୋଗେ ଭଦ୍ରକ କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଚାଲାଣ ହେଉଥିବା ଧକା ଯାହାର।

ଶ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ଗୋଡ଼ା ଲୋକନାଥ ବାବାଙ୍କ ଜାଗର ଯାତ୍ରା ପାଳିତ



ଖୋର୍ଦ୍ଧା, ୧୫୨୧ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ଆଜି ଦେଖିବାକୁ ରୁକ୍ମିଣୀ ଗୋଡ଼ା ପଞ୍ଚାୟତ ଅନ୍ତର୍ଗତ ମହାପ୍ରଭୁଙ୍କ ରାତିନାତି ଶ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ଗୋଡ଼ା ଲୋକନାଥ ପ୍ରସିଦ୍ଧ ଶିବ ପୀଠ ରେ ମହାଶିବରାତ୍ରୀ ଜାଗରଯାତ୍ରା ଅତି ଆନନ୍ଦ ଉଲ୍ଲାସ ଓ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ବାତାବରଣ ମଧ୍ୟରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇ ଯାଇଅଛି।

ଜଙ୍ଗଲକୁ ଫେରିଲା ପେଟ୍ରୋଲ ପକ୍ଷ କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଉଦ୍ଧାର କୁଚୁରା

ସମ୍ବଲପୁର, ୧୫୨୧ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): କୁଚୁର ଦାଉରୁ ଉଦ୍ଧାର ପାଇଥିବା ଗୋଟିଏ ଜଙ୍ଗଲ କୁଚୁରା ଶାବକ ଶେଷରେ ବନ ବିଭାଗ ସହାୟତାରେ ଆଜି ଜଙ୍ଗଲକୁ ଫେରିଲା।

ପିଏମ୍ପ୍ରା ନାଗା ନାରାୟଣ ଉଚ୍ଚ ମାଧ୍ୟମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ବାର୍ଷିକ ଉତ୍ସବ



ରାଜନଗର, ୧୫୨୧ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ରାଜନଗର ବ୍ଲକ୍ ଡାକ୍ତରୀ ପି ଏମ୍ ପ୍ରା ନାଗା ନାରାୟଣ ଉଚ୍ଚ ମାଧ୍ୟମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ବାର୍ଷିକ ଉତ୍ସବ ଅଧିକାଂଶ ମାନସ ରଞ୍ଜନ ମିଶ୍ରଙ୍କ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି।

ବେଦବ୍ୟାସ ପୀଠରେ ଜିଲ୍ଲା ଉନ୍ନୟନ ପ୍ରଦର୍ଶନୀ ଉଦ୍‌ଘାଟିତ



ସୁନ୍ଦରଗଡ଼, ୧୫୨୧ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ମହାଶିବରାତ୍ରୀ ଉପଲକ୍ଷେ ରାଜନଗରରେ ପବିତ୍ର ବେଦବ୍ୟାସ ପୀଠରେ ମେଳା ରବିବାରଠାରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଇଛି।

ମହାଶିବରାତ୍ରୀରେ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ବାବା ଧବଳେଶ୍ୱରଙ୍କ ପାଠ ହଜାର ହଜାର ଭକ୍ତ ଦର୍ଶନ କଲେ ମହାଦୀପ



କଟକ, ୧୫୨୧ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): କାଗର ପାଇଁ ବେଶ୍ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ହୋଇ ଉଭି ରାଜ୍ୟର ଅନୁଗତ ପ୍ରସିଦ୍ଧ ଶିବ ପୀଠ ବାବା ଧବଳେଶ୍ୱରଙ୍କ ପାଠ।

୩ଟି ବାଲି ବେଢ଼େଇ ହାଇଡ୍ରା ଜବତ

ଥୁଆମୁଳ ରାମପୁର, ୧୫୨୧ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): କଳାହାଣ୍ଡି ଜିଲ୍ଲା ଥୁଆମୁଳ ରାମପୁର ଥାନା ପୋଲିସ ପକ୍ଷରୁ ସଫଳତା ସହ ବାଲି ବେଢ଼େଇ ତିନିଟି ଜବତ କରାଯାଇଛି।

ମହାଶିବରାତ୍ରୀରେ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ବାବା ଧବଳେଶ୍ୱରଙ୍କ ପାଠ ହଜାର ହଜାର ଭକ୍ତ ଦର୍ଶନ କଲେ ମହାଦୀପ

କଟକ, ୧୫୨୧ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): କାଗର ପାଇଁ ବେଶ୍ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ହୋଇ ଉଭି ରାଜ୍ୟର ଅନୁଗତ ପ୍ରସିଦ୍ଧ ଶିବ ପୀଠ ବାବା ଧବଳେଶ୍ୱରଙ୍କ ପାଠ।

ଶାନ୍ତି ଶ୍ରଦ୍ଧାଳୁ ଦର୍ଶନ ପାଇଁ ଧର୍ମ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇଥିବା ବେଳେ ସୁରକ୍ଷା ଦୃଷ୍ଟି କୋଣରୁ ଅଭେଦ ପ୍ରାପ୍ତ ପୋଲିସ ଫୋର୍ସ ସହିତ ୫୦ ଜଣ ପୋଲିସ ଅଫିସର ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ସମ୍ମାନିତ କରିବା ପାଇଁ ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଛି।

ହୀରାକୁଦରେ ଜାତୀୟ ଯୁବ ଉତ୍ସବ

ସମ୍ବଲପୁର, ୧୫୨୧ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ଜାତୀୟ ଯୁବ ଉତ୍ସବ ପାଳନ କରାଯାଇଛି।

ଅତ୍ୟଧିକ ମଦ୍ୟପାନ ହାତକୁ ଦୁର୍ବଳ କରେ

ଦିନକୁ ଦିନ ବଦଳୁଥିବା ଖାଦ୍ୟ ପାନୀୟର ଭୂଲ ଅଭ୍ୟାସ ଯୋଗୁଁ ଆଜି ପ୍ରତି ୫ ଜଣରେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି କୌଣସି ନା କୌଣସି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାରେ ଶିକାର ହୋଇଥାନ୍ତି। ସେପରି କି ଆଣ୍ଡି ରହି ଦରଜା ପ୍ରଥମେ ଏଭଳି ସମସ୍ୟା କେବଳ ବୟସ ଲୋକଙ୍କ ନିକଟରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଥିଲା। କିନ୍ତୁ ଆଜି ଅଳ୍ପ ବୟସରେ ମଧ୍ୟ ଏଭଳି ସମସ୍ୟା ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି। ଏପରିରେ ଆବଶ୍ୟକ ଏଭଳି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବେ ଯେଉଁଥିରେ ସାରା ଜୀବନ ହାତ ମଜବୁତ ରହିବା ଆଉ ହାତକୁ ମଜବୁତ କରିବା ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରୀ କ୍ୟାଲସିୟମ ଏବଂ ଭିଟାମିନ୍ ଡି। ଯଦି ଏହି ଦୁଇ ଚକ୍ର ମଧ୍ୟରୁ ଯେ କୌଣସି ଗୋଟିଏର ମାତ୍ରା କମ୍ ହୁଏ ତେବେ ଆଣ୍ଡି ରହି ଦରଜା ଭଳି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇଥାଏ। ହେଲେ କଣ ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି ଆମେ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଏଭଳି କିଛି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଥାଉ ଯାହା ଦିନକୁ ଦିନ ଆମ ହାତକୁ ଦୁର୍ବଳ କରିଥାଏ। ଅଧିକ ଲୁଣ: ଖାଦ୍ୟର ସ୍ୱାଦ ବଢାଇଥାଏ ଲୁଣ। କିନ୍ତୁ

ଅଧିକ ଲୁଣ ଖାଇଲେ ହାତ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଇଥାଏ। ଲୁଣରେ ସୋଡିୟମର ମାତ୍ରା ଅଧିକ ଥାଏ। ଯାହା ଶରୀରକୁ ଯିବା ପରେ କ୍ୟାଲସିୟମକୁ ଯୁଗିତ୍ ମାଧ୍ୟମରେ ବାହାର କରିଦେଇଥାଏ। ଯାହା ଫଳରେ ଶରୀରରେ କ୍ୟାଲସିୟମ ମାତ୍ରା କମିଯିବା ସହ ହାତ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଇଥାଏ।
ଚକଲେଟ୍: ଛୋଟ ହେଉ ବା ବଡ, ଚକଲେଟ୍ ସମସ୍ତଙ୍କ ପସନ୍ଦ। ଏହା ନା କେବଳ ମୁତୁକୁ ପ୍ରେମ୍ କରିଥାଏ ବରଂ ମୁହଁର ସ୍ୱାଦ ମଧ୍ୟ ବଢାଇଥାଏ। କିନ୍ତୁ ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ଅଧିକ ଚକଲେଟ୍ ଖାଇଲେ ଏହାର ସିଧା ପ୍ରଭାବ ହାତ ଉପରେ ପଡିଥାଏ। ଅଧିକ ଚକଲେଟ୍ ଖାଇଲେ ଶରୀରରେ ସୁଗାର ଏବଂ ଓଲୋଳେଟର ମାତ୍ରା ବଢିଯାଇଥାଏ। ଯାହା ଫଳରେ ଶରୀରରେ କ୍ୟାଲସିୟମର ପ୍ରଦେଶ କରି ପାରିନଥାଏ ଏବଂ ହାତ ଧୀରେ ଧୀରେ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଇଥାଏ।
ମଦ: ମଦ ପିଇବା ଭଳି ଖରାପ ଅଭ୍ୟାସ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକଙ୍କର ଥାଏ। ହେଲେ ମଦ ନା କେବଳ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ

ସାମ୍ମୁଦ୍ରେ ଆପଣଙ୍କ ଛବି ଖରାପ କରିଥାଏ ବରଂ ହାତ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ। ଅଧିକ ମଦ ପିଇଲେ ଶରୀରରେ କ୍ୟାଲସିୟମର ଅଭାବ ହେବା ସହ ହାତ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଇଥାଏ।
କୋଲ୍ଡ ଡ୍ରିଙ୍କ୍: ଖରାବିନେ କୋଲ୍ଡ ଡ୍ରିଙ୍କ୍ ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତଙ୍କର

ତାଏତର ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଂଶ ହୋଇଯାଏ। କିନ୍ତୁ ମନେ ରଖନ୍ତୁ କୋଲ୍ଡ ଡ୍ରିଙ୍କ୍ରେ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ ଏବଂ ଫସ୍ଫରସ୍ ଥାଏ। ଯାହା ଶରୀର ମଧ୍ୟକୁ ପ୍ରବେଶ କରି ହାତକୁ ଦୁର୍ବଳ କରିଦେଇଥାଏ।
ବା ଏବଂ କଫି: ବା ହେଉ ବା କଫି, ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ

ନିଜ ଦିନର ଆରମ୍ଭ ଏଥିରୁ ହିଁ କରିଥାନ୍ତି। କିନ୍ତୁ ଏସବୁ ପିଇବା ପୂର୍ବରୁ ଏହାର କ୍ଷତି କଷ୍ଟରେ ଜାଣିବା ଆବଶ୍ୟକ। ବା ଏବଂ କଫିରେ କଫିନ୍ ଭରପୁର ମାତ୍ରାରେ ଥାଏ। ଯଦି ଏହା ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଶରୀର ମଧ୍ୟକୁ ପ୍ରବେଶ କରେ ତେବେ ହାତ ଧୀରେ ଧୀରେ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଇଥାଏ।



ଶୀତଦିନେ ପିଅକୁ ଗୋଲମରିଚ ପାଣି

ଗୋଲମରିଚକୁ ଆମେ ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟ ହେଉ ଅବା ତା'ରେ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଉ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଶରୀରକୁ ଅନେକ ପ୍ରକାର ଫାଇଦା ମିଳିଥାଏ। ଏଥିରେ ଥିବା ଆଣ୍ଡି-ଅକ୍ସିଜେନ୍ ଏବଂ ଆଣ୍ଡି ଲକ୍ଷ୍ମେନୋଫୋରା ଗୁଣ ସିନ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ସକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ। ହେଲେ ଆପଣ ଜାଣି ଆସୁଛନ୍ତି ହେବେ କେବଳ ଗୋଲମରିଚ ନୁହେଁ ଏହାର ପାଣି ମଧ୍ୟ ଆପଣଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବରଦାନ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇପାରେ। ଗୋଲମରିଚ ପାଣି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ପାଇଁ ଆପଣ ଏକ କପ୍ ପାଣିକୁ ଗରମ କରନ୍ତୁ। ଏଥିରେ ଚିକେ ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ ମିଶାନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହାକୁ ଥରେ ଭଲ ଭାବରେ ଫୁଟାନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହାକୁ ଛାଣି ଦିଅନ୍ତୁ। ଆପଣ ଗୋଲମରିଚ ପାଣିର ସ୍ୱାଦ ବଢାଇବା ପାଇଁ ମହୁ କିମ୍ବା ଲେମ୍ବୁ ରସ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ। ତେବେ ପିଅନ୍ତୁ ଜାଣିବା ଗୋଲମରିଚ ପାଣି ପିଇବାର କିଛି ଆସ୍ତତ୍ୟାବଳୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପକାରଣ ବିଷୟରେ।
ପେଟ ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ: ଗୋଲମରିଚ ପାଣି

ଅଳ୍ପକାଳୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଲାଭଦାୟକ ବୋଲି ବିବେଚନା କରାଯାଏ। ଏପିକ୍ସି ଭଳି ପେଟ ସମସ୍ୟାକୁ ମୂଳିକ ପାଇବା ପାଇଁ ଏହି ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ଭରପୁର ପାନୀୟ ମଧ୍ୟ ପିଇପାରିବେ। ଯଦି ଆପଣ ଶରୀରକୁ ଚିତ୍ତଶୁଦ୍ଧି କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି, ତେବେ ଆପଣ ଗୋଲମରିଚ ପାଣି ମଧ୍ୟ ପିଇବା ଆରମ୍ଭ କରିପାରିବେ।
ଅଣ୍ଡା ଓ କାଶ: ଶୀତ ଋତୁରେ ଅଣ୍ଡା, କାଶ ଓ ଜର ଭଳି ସମସ୍ୟା ବହୁତ ବଢିଯାଇଥାଏ। ଗୋଲମରିଚ ପାଣି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଏଭଳି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସମସ୍ୟାକୁ ବହୁ ପରିମାଣରେ ମୂଳିକ ମିଳିଥାଏ। ଆସ୍ତମା ଏବଂ ବ୍ରୋଙ୍କାଇଟିସ୍ ଭଳି ଋତୁତର ସମସ୍ୟାରେ ପୀଡିତ ରୋଗୀମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଗୋଲମରିଚ ପାଣି ପିଇବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଛି। ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଆପଣଙ୍କ ସ୍ମୃତିଶୀଳ ପାଇଁ କହିବାରୁ ଯେ ଗୋଲମରିଚ ପାଣିରେ ଥିବା ସମସ୍ତ ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ ଆପଣଙ୍କ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତିକୁ ମଜବୁତ କରିବାରେ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇପାରେ। କେତେବେଳେ

ପିଇବା ଅଧିକ ଲାଭଦାୟକ: ପ୍ରାୟତଃ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଗୋଲମରିଚ ପାଣି ପିଇବାକୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଏ। ଗୋଲମରିଚ ପାଣି ଆପଣଙ୍କ ସାମଗ୍ରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବାରେ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇପାରେ। ତଥାପି, ଭଲ ଫଳାଫଳ ପାଇବା ପାଇଁ, ଆପଣ ଏକ ସାମାନ୍ୟରେ ଔଷଧୀୟ ଗୁଣରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ଏହି ପାନୀୟକୁ ପିଇବା ଉଚିତ୍। ନଚେତ୍ ଆପଣଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ସକାରାତ୍ମକ ପରିବର୍ତ୍ତେ ନକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ପକାଇପାରେ।

ପଣସ ଖାଇବା ପରେ କ୍ଷୀର ମନ୍ଦା

ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଋତୁରେ ଅତ୍ୟଧିକ ପଣସ ଖାଇବାକୁ ମିଳିଥାଏ। ତେବେ ତାଳବେତସ୍ ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ହାଲ ଭୃତ ପ୍ରେସର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ପଣସ ଉପକାରୀ ହୋଇଥାଏ। ଏହା ସହ ପଣସ ଖାଇବା ପାଇଁ ବହୁତ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ। ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ପଣସକୁ ଖାଇବା ପାଇଁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି। ଏଥିରେ ପ୍ରଚୁର ଫାଇଦା, ଭିଟାମିନ୍ 'ଏ', ଭିଟାମିନ୍ 'ସି', ଭିଟାମିନ୍ 'ବି', ପୋଟାସିୟମ, କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍, ଆଇରନ୍ ଏବଂ କ୍ୟାଲସିୟମ ଥାଏ। ଏହି ସମସ୍ତ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ତେବେ ପଣସ ଖାଇବା ପରେ କିଛି ଜିନିଷକୁ ଖାଇବାକୁ ଏତାହା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ। ନଚେତ ଆମକୁ ଯାକ ବଡ ସମସ୍ୟା ହୋଇପାରେ। ତାହେଲେ ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ଯେ ପଣସ ଖାଇବା ପରେ କେଉଁ ଜିନିଷ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ।



କିମ୍ବା ସେଥିରେ ତିଆରି ଜିନିଷ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ। ଯଦି ଆପଣ କ୍ଷୀର ପିଇନ୍ତି ତେବେ ବୁରୁଜ ପଣସ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ। ପଣସ ଏବଂ କ୍ଷୀରକୁ ଏକାଠି ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଚର୍ମ ରୋଗ ହୋଇପାରେ। ଏହା ବାତ, କୁଷ୍ଠେଇ, ଏକଜେମା ଏବଂ ସୋରିଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଭଳି ରୋଗର କାରଣ ହୋଇପାରେ। ଏହା ହଜମ କରାଇବାରେ ମଧ୍ୟ କଷ୍ଟକର ହୋଇଥାଏ। ମହୁ: ପଣସ ଏବଂ ମହୁର ମିଶ୍ରଣ ମଧ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଭଲ ନୁହେଁ। ଯଦି ଆପଣ ପଣସ ଖାଇବା ପରେ ବୁରୁଜ ମହୁକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କିଛି ଖାଆନ୍ତି, ତେବେ ଶରୀରରେ ବୁରୁଜ ମହୁର ଲେକ୍ସ ଅଧିକ ହୋଇପାରେ। ବିଶେଷକରି ପାଚିଲା ପଣସ ଖାଇବା ପରେ ମହୁ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ।

ଭେଣ୍ଡି: କିଛି ଲୋକ ପଣସ ଏବଂ ଭେଣ୍ଡି ମିଶାଇ ଖାଆନ୍ତି, ଯାହା ଠିକ୍ ନୁହେଁ। ଆପଣ ପଣସ ଏବଂ ଭେଣ୍ଡି ମିଶାଇ ଖାଇବା ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ଉଚିତ୍। ଏହା ଚର୍ମ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ। ଏହି ମିଶ୍ରଣ ଧଳା ଦାଗର ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ। ଅମୃତଭଣ୍ଡା: ଯେତେବେଳେ ଆପଣ ପଣସ ଖାଆନ୍ତି, ତେବେ ଆପଣ ଏହା ପରେ ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଖାଇବା ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ଉଚିତ୍। ଏହା ସହ ପଣସ ସହିତ କେବେ ହେଲେ ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ। ଏପରି କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆମକୁ ଯାକ ବଡ ସମସ୍ୟା ହୋଇପାରେ।

ପାଚ: ଯଦି ଆପଣ ଭୋଜନ ପରେ ପାଚ ପତ୍ର ଖାଇବାକୁ ଭଲ ପାଆନ୍ତି, ତେବେ ପଣସ ଖାଇବା ପରେ ଏହାକୁ ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ସାବଧାନ ରୁହନ୍ତୁ। ତେବେ ପଣସ ଖାଇବା ପରେ ପାଚ ପତ୍ର ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ପେଟ ଏବଂ ସିନ ସହ ଜଡିତ ଅନେକ ସମସ୍ୟା ହୋଇପାରେ। ସେଥିପାଇଁ ପଣସ ଖାଇବା ପରେ ଏହି ସମସ୍ତ ଜିନିଷ ଖାଇବା ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ଉଚିତ୍।

ସକାଳୁ ଖାଲିପେଟରେ ଖାଆନ୍ତୁ ଘିଅ

ସାଧାରଣତଃ ସକାଳୁ ଉଠିବା ମାତ୍ରେ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକଙ୍କର ତା କିମ୍ବା କଫି ପିଇବାର ଅଭ୍ୟାସ ଥାଏ। ଆଉ କିଛି ଲୋକ ସିଧା ଜଳଖିଆ କରିବାକୁ ଉଚିତ୍ ଭାବିଥାନ୍ତି। ହେଲେ ଏପିକ୍ସି କିଛି ଲୋକ ଅଳ୍ପକ୍ଷଣ ଯିବ ନିଜର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ନେଇ ଖୁବ୍ ସତର୍କତା ପାତ୍ରି ଏବଂ ସେମାନେ ସକାଳେ ଉଠିବା ପରେ ଗରମ ପାଣି ଓ ମହୁ ଖାଇଥାନ୍ତି। ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଘିଅ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଆମକୁ ଅନେକ ଫାଇଦା ମିଳିଥାଏ। ଯାହା ଏକ ଭଲ ଅଭ୍ୟାସ ବୋଲି ବିବେଚନା କରାଯାଏ। କିନ୍ତୁ ପ୍ରାୟତଃ ଲୋକେ ଘିଅକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତିନାହିଁ। ଆସ୍ତତ୍ୟାବଳୀ ଅନୁସାରେ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଜଳଖିଆ ପୂର୍ବରୁ ଘିଅ ଖାଇବା ଆମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଲାଭ ହୋଇଥାଏ। ଘିଅ କେବଳ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଭଲ ହୋଇ ନଥାଏ ବରଂ ତୃତୀୟ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ବେଶ୍ ହୋଇଥାଏ। ତେବେ ଆସନ୍ତୁ ଘିଅ ଖାଇବାର ଫାଇଦା ସମ୍ପର୍କରେ ଜାଣିବା। ତୃତୀୟ ତଥାପି ଆମେ ଆମ ଘିଅ ସେବନ କରିବାରେ ଆପଣଙ୍କ କୌଣସିକାଗୁଡିକ ପୁନର୍ଜୀବିତ ହୋଇଥାଏ। ତୃତୀୟ ପ୍ରାକୃତିକ ଚମକ ଦେଖାଦିଏ। ଘିଅ ଆପଣଙ୍କର ଚର୍ମର ନାଚୁରାଲ୍ କୋମଳତାକୁ ବଢାଇ ରଖେ। ଚର୍ମକୁ ଶୁଖିତାକୁ ବଢାଇଥାଏ। ଗଣ୍ଡିଗୁଡିକୁ ଆରାମ ଦିଏ: ଘିଅକୁ ସେବନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଗଣ୍ଡି ସମସ୍ୟା ଉପୁଜିନାଏ। କାରଣ ଘିଅ ଏକ ନାଚୁରାଲ୍ ଲୁଗାଣ୍ଡ ଭଳି କାମ କରିଥାଏ। ଘିଅରେ ଓମେଗା ୩ ଫ୍ୟାଟି ଏସିଡ୍ ମଧ୍ୟ ଥାଏ। ଯାହା ଅଣ୍ଡି-ପୋଟୋସିୟମ୍ ହେବାର ସମ୍ଭାବନାକୁ କମ୍ କରିଥାଏ। ଏଥିସହ ହାତକୁ ମଜବୁତ କରିବାରେ ବଡ଼ ଭୂମିକା ନିର୍ବାହ କରିଥାଏ। ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ବିକଶିତ କରିଥାଏ: ଯଦି ଆପଣ ଘିଅକୁ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ସେବନ କରୁଛନ୍ତି ତ ଆପଣଙ୍କର ମସ୍ତିଷ୍କର କୌଣସିକାଗୁଡିକୁ ଆକ୍ତିତ ରଖେ। ଯାହା ଆପଣଙ୍କର ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି ସମତାକୁ ବଢାଇଥାଏ। ଏହାର ସେବନ ଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କୁ ଅଲିକମର ଭଳି ରୋଗ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା କମିଯାଇଥାଏ। ଓଜନକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ: ଲୋକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଏହା ଏକ ବଡ଼ ଭ୍ରମ ଥାଏ କି ଘିଅର ବ୍ୟବହାର କରିବା ଦ୍ୱାରା ଓଜନ ଓଜନ ବଢିଥାଏ। କିନ୍ତୁ ଆପଣ ଯଦି ଖାଲି ପେଟରେ ଫଳୁ ୧୦ ଏମଏଲ ଘିଅ ସେବନ କରିବେ ତ ଏହାଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କର ମେଟାବୋଲିକ୍ ରେଟ୍ ବଢିଥାଏ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କର ଓଜନ କମ୍ ହୋଇଥାଏ। କେଶ ସୁସ୍ଥିର ରୋକିଥାଏ: ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଘିଅ ସେବନ କରିବା ଦ୍ୱାରା କେଶ ସୁସ୍ଥିର ବଢ ହୋଇଥାଏ। କାରଣ ଏଥିରୁ ପୁରା ନ୍ୟୁଟ୍ରିଏଟ୍ ମିଳିଥାଏ। ଫଳରେ କେଶର କୋମଳତା, ଚମକତା ଆସିଥାଏ। ଏବଂ କେଶ ସୁସ୍ଥିର ରୋକିଥାଏ। କ୍ୟାନସର ରୋଗକୁ ମୂଳିକ ମିଳେ: ଘିଅରେ ଆଣ୍ଡି-କ୍ୟାନସର ଗୁଣ ରହିଛି। ଯାହା ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରରେ କ୍ୟାନସର କୋଷକୁ ବଢିବାରୋ ରୋକିଥାଏ।



କଞ୍ଚା ହଳଦୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ହିତକର

ଶୀତଦିନ ଆମ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ବ୍ୟାଧିକାରୀ ଥାଏ। ଏହି ଋତୁରେ ଅନେକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ। ଏହି ଦିନରେ ସାଧାରଣତଃ ଅଣ୍ଡା, କାଶ, ଗଣ୍ଡି ଯନ୍ତ୍ରଣା, ଫୁଲ, ବଦହଜମା ଏବଂ ରୋଗପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ପାଇଁ ଦୁର୍ବଳ ଅନୁଭବ କରିବା ଭଳି ସମସ୍ୟା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ। ଆସ୍ତତ୍ୟାବଳୀ ଅନୁସାରେ ଅନେକ ଉପାୟ ରହିଛି। ଯାହା ମହୋଷ୍ଠୀ ଶାବ୍ଦ କାମ କରିଥାଏ। ସେହି ସବୁ ଆସ୍ତତ୍ୟାବଳୀ ଜିନିଷ ମଧ୍ୟରେ କଞ୍ଚା ହଳଦୀ ଅନ୍ୟତମ। କଞ୍ଚା ହଳଦୀ ଖାଇବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ। ବିଶେଷ କରି ଶୀତଦିନେ ଏହା ଖାଇବା ବେଶ୍ ଫଳପ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥାଏ। ଯାହା ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଅଣ୍ଡା ଏବଂ ଆଣ୍ଡି ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ ମୂଳିକ ମିଳିଥାଏ। ଏହାକୁ ଖାଇବା ଫଳରେ ଶରୀରରେ ଥିବା ବିଷକ୍ଷେପ ଜିନିଷକୁ ବିଷମୂଳୁ କରିଥାଏ ଏବଂ ରୋଗ ସହିତ ଲଢେଇ କରିବାର ସମତାକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ। ଏହାର ନିୟମିତ ସେବନ ଆପଣଙ୍କ ଚୂରାକୁ ମଧ୍ୟ ଲାଭ ଦେଇଥାଏ। ତେଣୁ କଞ୍ଚା ହଳଦୀ ଏକ ଔଷଧି ଭାବେ ବିବେଚନା କରାଯାଏ। ଶୀତଦିନେ ଏହାକୁ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଅନେକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଲାଭ ମିଳିଥାଏ। କଞ୍ଚା ହଳଦୀରେ ଆଣ୍ଡିବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆଲ, ଆଣ୍ଡିବାଇରଲ ଏବଂ ଆଣ୍ଡିଫଙ୍ଗାଲ୍ ଗୁଣ ରହିଛି। ଯାହା ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଅଣ୍ଡା, ଗଳା ଯନ୍ତ୍ରଣା ଏବଂ ଭାଇରଲ ସଂକ୍ରମଣକୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ। ଶୀତଦିନେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଯାଇଥାଏ। ଯାହାଫଳରେ ସଂକ୍ରମଣର ସମ୍ଭାବନା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ। କିନ୍ତୁ କଞ୍ଚା ହଳଦୀ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶୀତକାଳୀନ ସଂକ୍ରମଣ ସହିତ ଲଢେଇ କରିବାରେ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ। ଲିଭେ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଫଳପ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥାଏ ବୋଲି ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇ ଆସୁଅଛି। କେବଳ ହଳଦୀ ନୁହେଁ

ହଳଦୀ ପାଣି ମଧ୍ୟ ଆମ ଶରୀର ପାଇଁ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ହୋଇଥାଏ। ଶୀତଦିନେ ଲୋକମାନେ ପ୍ରାୟତଃ ଗଣ୍ଡି ଯନ୍ତ୍ରଣା, ଆଣ୍ଡି କଠିନତା ଏବଂ ମା'ସପେଶୀ କଠିନତା ଦେଖା ଦେଇଥାଏ। କଞ୍ଚା ହଳଦୀରେ ମିଳୁଥିବା କରକ୍ଷମିନି ଏକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଆଣ୍ଡି-ଇନ୍ସୁ ମାଟେରିଆ ଯାହା ପ୍ରତ୍ୟେକ କମ କରେ। ଖୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଅଧିକ ରାମଚ କଞ୍ଚା ହଳଦୀକୁ ଉଷୁମ ଶାଢ ସହିତ ମିଶାଇ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଗଣ୍ଡି କଠିନତା ଦୂର ହୁଏ, ମା'ସପେଶୀରେ ଉନ୍ନତ ହୁଏ ଏବଂ ଭଲ ନିଦ ହୋଇଥାଏ। ଶୀତଦିନେ ହଳଦୀ ଶକ୍ତି କମିଯାଇଥାଏ। ଯାହା ଫଳରେ କାଶ, ବଦହଜମା ଏବଂ ପେଟ ଫୁଲିବା ଭଳି ସମସ୍ୟା ବଢିଯାଇଥାଏ। କଞ୍ଚା ହଳଦୀ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ପାଚନ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଏ, ଯାହା ଖାଦ୍ୟ ହଜମ କରିବା ସହଜ କରିଥାଏ। ଏହା ପେଟ ଫୁଲିବା ଏବଂ କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ଭଳି ସମସ୍ୟାକୁ ମଧ୍ୟ ମୂଳିକ ଦିଏ। ଏଥିସହ ହଳଦୀ ଖାଇବା ସହିତ ଫେସପାକ୍ ଭଳି ମଧ୍ୟ କାମ କରେ। କେଶ ଛତିବା ଏବଂ ତ୍ୟାକ୍ସୁଡ୍ ଭଳି ସମସ୍ୟାକୁ ଦୂର କରି ଦେଇଥାଏ। ଅନେକ ସମୟରେ ଲିଭରରେ ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ। ଯାହାକୁ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଲିଭରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ଏଥିରେ ଥିବା ଗୁଣ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥକୁ ବାହାର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ତେବେ ଆସନ୍ତୁ ହଳଦୀ କିପରି ବ୍ୟବହାର କରିବେ ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ଆମେ ଆପଣଙ୍କୁ ଜଣାଇବୁ। କଞ୍ଚା ହଳଦୀ ପାଣି ଲିଭରକୁ ବିଷମୂଳୁ କରିବା ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ। କେବଳ କଞ୍ଚା ହଳଦୀକୁ ପେଷି ଉଷୁମ ପାଣି ସହିତ ମିଶାନ୍ତୁ। ସ୍ୱାଦ ପାଇଁ ଅଳ୍ପ ମହୁ ମିଶାଇ ସେଥିରେ ଅଳ୍ପ ଲେମ୍ବୁ ମିଶାନ୍ତୁ। ଏହାକୁ ଖାଲି ପେଟରେ ସେବନ କରନ୍ତୁ। ଯାହା ଲିଭରକୁ ବିଷମୂଳୁ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ।



