

ମାଟି

ସଦାଶିବ ବାବୁ ରାତି ପାହିଲେ ପ୍ରାତଃସ୍ନାନ କରିବାକୁ ମୋଟେ ଭୁଲି ଯିବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଥିଲା। ସେତେବେଳେ ସେ ଚାହିଦାରେ ଥିଲା ବେଳେ ଗାଆଁକୁ ଛୁଟି ପାଇଲେ ବୁଲିବା ଆସିବାର ସୁଯୋଗକୁ ମୋଟେ ହାତ ଛଡ଼ା କରୁ ନ ଥିଲେ। ସେ ଭାରି ସରଳ ଆଉ ସାଧାରଣ ମଣିଷ ଛନ୍ଦ କପଟ ମୋହ ମାୟା ତାଙ୍କୁ କେବେ ବିଚଳିତ କରି ପାରନ୍ତା। ପିଲାଛୁଆ ବଡ଼ ହେବା ପରେ ଆଉ ଗାଁକୁ ଯିବା ପାଇଁ ମୋଟେ ରାଜି ହେଲେ ନାହିଁ। କିଛି ଉପାୟ ନ ପାଇ ଶେଷରେ ଜାଗା ବାଡ଼ି କିଛି ଘର କରିବାକୁ ପଡ଼ିଲା। ଆଗରୁ ଗାଁରେ ବାପା ମାଆ ବଞ୍ଚିଥିଲେ ବେଳେ ମନଟା ମାସରେ ଥରେ ଦେଖା ଶୁଣା କରିବାକୁ ଭାରି ଦ୍ୟାକୁଳ ହେଉଥିଲା। ଏବେ ଭାଇମାନେ ନିଜ ଘର ସଂସାର ପିଲାଛୁଆରେ ବ୍ୟସ୍ତ ଆଉ ସେ ସ୍ନେହ ସରାଗ ଖୋଜିଲେ ମିଳିବ ନ କେଉଁଠୁ।



ରଜ ଅଷ୍ଟମୀ ପୂର୍ବେକ ଘର ବହୁ ସାଙ୍ଗସାଥୀଙ୍କୁ ଦେଖା କରିବାକୁ ଧାଇଁ ଯାଉଥିଲା। ଆଧୁନିକ ସମାଜରେ ବଡ଼ ସହଜିଆ ଭାଷାରେ ଅନୁପ୍ରାଣିତ ହେବା ତାଙ୍କ ପିଲାମାନଙ୍କର ସିଖ୍ସା ଧାରେ ଧାରେ ବଦଳି ଯାଇଥିଲା। ଯାହାକୁ ରୋଜିବା ପାଇଁ ତାଙ୍କ ପାଖରେ ସମ୍ଭବ ନ ଥିଲା। ପିଲାମାନେ ବାହା ସାହା ହୋଇ ଘର ସଂସାର କଲେ ତାଙ୍କୁ ଆଉ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟରେ ହସ୍ତକ୍ଷେପ ନ କରି ଆରାମ ଖାଇ ପିଇ ବିଶ୍ରାମ କରିବାକୁ ଲାଗିଲେ ବେଳେ। ପ୍ରତି ମାସରେ ସେ ପାଉଥିବା ପେନସନ ଟଙ୍କାକୁ ନିଜ ପାଇଁ ହାତଖର୍ଚ୍ଚ ରଖି ପୁଅ ବୋହୂଙ୍କ ହାତରେ ଧରାଇ ଦେଉଥିଲେ।

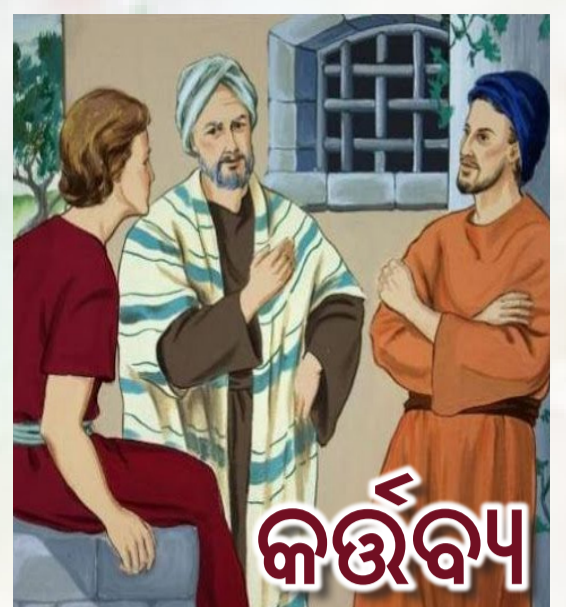
ଅନେକ ଦିନ ପରେ ଉପର ବେଳା ଚିଲି ଦେଖିବା ଲାଗି ସେ ଦସି ପଡ଼ିଲେ। ଆମ ସଂସ୍କୃତି ଓ ପରମ୍ପରାକୁ ଆଧାର କରି ଓଡ଼ିଆ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ଦେଖିବା ଭିତରେ ସେଇ ଛାତି ମାଟିର ଘର ବିଲ ବଣ ପାହାଡ଼ ଭରା ସବୁଜ ପରିବେଶ ଚିଲି ଝରଣା ସାଙ୍ଗକୁ ନଈ କୂଳ ଆମ୍ଭ ଚୋଟା ଶଗଡ଼ ଗାଡ଼ି ଧାନ

ସାଙ୍ଗକୁ ଚାରିପାଖେ ବୁଲାଇ ହୋଇଥିବା ବାଡ଼ କଣାଇ ଦେଉଥିଲା ଏଇ ଆମ ଛୋଟ ସଂସାର କରିବା ତାହାକୁ ସୁନ୍ଦର। ସେ ରାସ୍ତା କଡ଼ରେ ବିକ୍ରି ହେଉଥିବା ଫୁଲଗଛ ଦେଖି କିଣିବା ପାଇଁ ଠିଆ ହୋଇ ପଡ଼ିଲେ। ନିଜ ମନ ସହଜରେ ଗୁଡ଼ାଏ ଗଛ ସହିତ କୁଣ୍ଡ ବି କିଣିଲେ। ବୋକାଳା ଠାରୁ ଚାରି ବାମ୍ଫ ଜାଣି ସେ ପୁରା ଆଖୁର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଗଲେ। ଫୁଲଗଛ କୁଣ୍ଡର ବାମ୍ଫ ସହିତ ଲଗାଇବା ପାଇଁ ମାଟିର ମୂଲ୍ୟ ମଧ୍ୟ ତା ସହିତ ଯୋଡ଼ା ହୋଇଥିଲା। ଯାହା ସେ ପିଲାଦିନେ କେତେ ଧୂଳି ବାଲିର ଘର କରି ଖେଳ ଖେଳିଛି କେତେ ମାଟିରେ ନିଜ ହାତଗତା ଠାରୁ ଯୋଡ଼ା ଚିଲି ରେଡ଼ିଓ ତିଆରି କରିଛି ଯାହାର ହିସାବ ନାହିଁ। ଖରାଦିନ ଛୁଟିରେ ସାଙ୍ଗ ମାନଙ୍କ ସହିତ କେତେ ଆକାଶକୁ ମାଟି ହେଲା ଫୋପାଡ଼ି ଚାଲି ହିସାବ ନାହିଁ।

ଆଜି ପୁଣି ସେଇ ମାଟି ତାକୁ କିଣିବାକୁ ପଡ଼ିବା କଥା ଭାବିଲା ବେଳକୁ ଆଖି ତାର ଲୁହରେ ଛଳ ଛଳ ହୋଇ ଯାଇଥିଲା। ଆଜି ପୁଣି ତାର ମୂଲ୍ୟ ଦେବାକୁ ପଡ଼ିବ ଏତ ସହର କଳାରୁ ଧନୀ ହେବା ଲାଗି ବେଶୀ ସମୟ ଲାଗୁନାହିଁ। ମାଟି ମାଆକୁ ହାତରେ ଧରି ଆଉ ପୁଣି ହରାଇବା ଲାଗି ଛାତି ତଳେ ଲୁଚି ରହିଥିବା ବିବେକଟା ମନା କରୁଥିଲା। ସବୁ କିଣିବା ପରେ ତାହାର ଉଚିତ ପାରଣା ଧରାଇ ସିଧା ଘରକୁ ଫେରି ଆସିଲେ।

ଏତେ ଦିନ ପରେ ନିଜ ହାତରେ ସେଇ ମାଟିକୁ ଫୁଲ କୁଣ୍ଡରେ ରଖି ଗଛ ଗୁଡ଼ାକୁ ଲଗାଇ ପାଣି ଦେବେ ବୋଲି ବାଟସାରା ଭାବି କେତେବେଳେ ଘରେ ପହଞ୍ଚି ଗଲେ ମୋଟେ ଜଣା ପଡ଼ି ନ ଥିଲା। ଘରେ ପୁଅ ଝିଅ ଏ ସବୁ ତାଙ୍କ ହାତରେ ଦେଖି ରାଗରେ ଚଳିଗଲେ। ବଜାରରେ ପୁଣି ଗଛ ଘର ସଜାଇବା ପାଇଁ ତ ମିଳି ଯାଉଛି ଅସଲି ଗଛ ଲଗାଇ ତାକୁ ପାଣି ଦେଇ ଏତେ ସାମ୍ରା କରିବା କିଛି ଦରକାର ନ ଥିଲା। ବାହାରେ କେଉଁଠି ଲଗାଇ ଦିଅ ବୋଲି ତାଙ୍କୁ ଶୁଣିବାକୁ ପଡ଼ିଥିଲା।

ଏତେ ଶୁଖିଲେ କିଛି ଆଣିଥିବା ଗଛ ଗୁଡ଼ାକୁ ସେ ଫୋପାଡ଼ି ଦେବା କଥା ଭାବିଲା ବେଳକୁ ଛାତି ଭିତରୁ ଦୋହଲି ଯାଇଥିଲା। ସେ ଘରେ ଅଣାନ୍ତର ବାବାବରଣ ନ ଘରୁ ବୋଲି ଚିତ୍କାର କଲେ। ଘର ପାଖକୁ ଲାଗି ରାସ୍ତା କଡ଼ରେ ସେ ଆଣିଥିବା ଗଛ ଗୁଡ଼ାକୁ ଲଗାଇ ଦେଇଥିଲେ। ପ୍ରତିଦିନ ତାଙ୍କର ନିଜ କାମ ଆଉ ଅବା ନ ଥାଉ ତା ମୂଳରେ ପାଣି ଦେବାକୁ ମୋଟେ ଭୁଲି ନ ଥିଲେ। ସେ ସହର। ମନରେ କିପରି ଚଳିବାକୁ ହୁଏ ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରି ଯାଉଥିଲେ। ସବୁଦିନ ଗଛରେ ପାଣି ଦେବା ଭିତରେ ଗୋଟେ ମାଆଟିଏ ପରି ମାଟିର ମୋହରେ ସେ ପଡ଼ି ଯାଇଥିଲେ। ଜୀବନରେ ହସିଥିବା ଯାଏ ଗଛ ମାନଙ୍କର ସବୁ ନେବାରେ ମାଟି ମାଆକୁ ଭଲ ପାଇଲେ ସମାଜ ତଥା ଦେଶର ମଙ୍ଗଳ ହେବା ସହିତ ପୁଣ୍ୟ ଅଛି ବୋଲି ତାଙ୍କର ଭାବନା ରାଜ୍ୟକୁ ଚାଲି ଆସୁଥିଲା।



କର୍ତ୍ତବ୍ୟ

ବୁଦ୍ଧଭାଇଙ୍କ ଭିତରେ ବାପାଙ୍କ ସମ୍ପର୍କ ଯାହା ସବୁ ଥିଲା ସମାନ ଭାବରେ ଭାଗ ହୋଇ ହେଲା ପରେ କେବଳ ବାକି ରହି ଯାଇଥିଲା ଖାଲି ବୁଢ଼ା ମାଆ। ଯାହାକୁ ନେଇ ଅନେକ ସମୟ ଯାଏ ବିଚାର ଚାଲିଥିଲା କିଏ ପାଖରେ ରଖିବ ବୋଲି। ସିଏ ତ ଜିଅନ୍ତା ମଣିଷ ତାକୁ ଆଉ କିପରି ସେ ଅଲଗା କରାଯିବ। ସେଥିପାଇଁ ଶେଷରେ ଗାଁ ଲୋକ ମାନଙ୍କ ଉପସ୍ଥିତିରେ ନିଷ୍ପତ୍ତି ହେଲା ନୁହେଁ ଭାଗ କରି ଖାଇବାକୁ ଦେବେ।

ନିଜ ଜୀବନଠାରୁ ଅଧିକ ଭଲ ପାଇଥିବା ସାନ ପୁଅ ମାଆକୁ ଏପରି ଅଲଗା କରି ଖାଇବାକୁ ଦେବାରେ ସବୁଷ୍ଟ ନ ଥିଲା। ସେ ନିଜ ଇଚ୍ଛାରେ ସାରା ଜୀବନ ପାଖରେ ରଖିବାକୁ ମୁହଁ ଖୋଲି କହିଥିଲା। ବଡ଼ଭାଇ କାଳେ କିଛି ସାନଭାଇ ମାଆକୁ ପାଖରେ ରଖି ନିଜ ନାମରେ ଲେଖି ଦେଇ ପାରେ ବୋଲି ମନରେ ଭାବି ତା କଥାରେ ରାଜି ନ ଥିଲା। ବଡ଼ଭାଇର ଭାବନାକୁ ସେ ଜାଣି ପାରି ନିଜ ଭାଗର ସବୁ ସମ୍ପତ୍ତି ଦେବା ବଦଳରେ ମାଆକୁ ପାଖରେ ରଖିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ବୋଲି ସଭାରେ ଉପସ୍ଥିତ ଥିବା ଭଦ୍ରଲୋକଙ୍କୁ ଅନୁରୋଧ କରି କହିଥିଲା। ବଡ଼ଭାଇ ସମ୍ପତ୍ତି ଲୋଭରେ ତା କଥାରେ ରାଜି ହୋଇଗଲା। ସାନଭାଇ ନିଜ ବାହୁ ବଳରେ ପରିଶ୍ରମ କରି ତା ସଂସାର ଚଳାଇ ଥିଲା। ସେ ଯେତେ ଦୁଃଖରେ ଥିଲେ ବି ତା ମାଆର ମୁହଁ ଦେଖିଲେ ସବୁ ସହି ସହିବା ଶକ୍ତି ଯାଇଥିଲା। ବଡ଼ଭାଇ ଚଢ଼ାଏ ଗର୍ବରେ ଆଉ କାହାକୁ ମାନୁ ନ ଥିଲେ। ସେ ସାନଭାଇକୁ ପରିହାସ କରି ନିଜ ଚଢ଼ା ବଢ଼ିମା ଦେଖାଇ ତା ପାଖରେ କାମ ଅଛି ବୋଲି କହିଥିଲା। ସେ ବଡ଼ଭାଇ କଥା ଶୁଣି ଚିତ୍କେ ସ୍ପୃହହାସ ଦେଇ ତା ପାଖରେ କେବଳ ସ୍ନେହମୟୀ ମାଆ ଅଛି ବୋଲି କହିଥିଲା। ସେ କେଉଁ ଫିଲ୍ମର ସଂଳାପ ଭଳି ଲାଗୁଛି ଭାବି ସେଠାରୁ ଚାଲି ଯାଇଥିଲା। ଗୋଟେ ପୁଅର ତା ବାପା ମାଆ ଠାରୁ ପ୍ରକୃତ ବଡ଼ ସମ୍ପତ୍ତି ବୋଲି ଆଉ କିଛି ନାହିଁ ଯାହା ବଡ଼ଭାଇ ଭାବନାକୁ ଆସିବା ଏତେ ସହଜ କଥା ନ ଥିଲା। ସାନଭାଇ ମାଆକୁ ପାଖରେ ରଖି ଜୀବନରେ ସବୁଠୁ ବଡ଼ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ପାଳନ କରିଛି ବୋଲି ଖୁସି ଅନୁଭବ କରୁଥିଲା।

ରହସ୍ୟ ଘେରରେ ନେତାଜୀଙ୍କ ଘଣ୍ଟା



ଡକ୍ଟର ଲକ୍ଷ୍ମଣ ସାହୁ

ଶରୀରରେ ନିଆଁ ଲାଗିଯାଇଥିଲା। ସେ ଗୁରୁତର ଭାବରେ ପୋଡ଼ି ଯାଇଥିଲେ। ହସ୍ପିଟାଲରେ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେ ନେତାଜୀଙ୍କ ପାଖରେ ଥିଲେ। ଏହି ବକ୍ତବ୍ୟ ଆଗାମୀ ଦଶନ୍ଧି ଧରି ସରକାରୀ ଚବ୍ଦକ୍ରମ ମୁଖ୍ୟ ଆଧାର ପାଲଟିଥିଲା। କିନ୍ତୁ ନେତାଜୀଙ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜିନିଷପତ୍ର, ବିଶେଷକରି ତାଙ୍କ ହାତ ଘଣ୍ଟା ସମ୍ପର୍କରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଅସଙ୍ଗତି ପ୍ରକାଶ ପାଇବା ପରେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠିବା ଆରମ୍ଭ ହେଲା।

ଦେଖିବାକୁ ଗଲେ ନେତାଜୀଙ୍କ ଘଣ୍ଟା ଏତେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରି ? ନେତାଜୀ ଜଣେ ସମୟାନୁବର୍ତ୍ତୀ ବ୍ୟକ୍ତି ଥିଲେ। ତାଙ୍କ ପୋଷାକ, ତାଙ୍କ ଶୈଳୀ, ତାଙ୍କର ସାମରିକ ଶୈଳୀ, ସବୁକିଛିରେ ଶୃଙ୍ଖଳା ଥିଲା। ସେ ସାଧାରଣତଃ ତାଙ୍କ ହାତରେ ଏକ ଘଣ୍ଟା ପିନ୍ଧିଥିଲେ। ବନ୍ଦ ଫତୋରେ ସେ ଏକ ଗୋଲ ଡାଏଲ ହାତ ଘଣ୍ଟା ପିନ୍ଧିଥିବା ଦେଖାଯାଉଛି। ବିମାନ ଦୁର୍ଘଟଣା ପରେ ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜିନିଷପତ୍ର ଉଦ୍ଧାର କରାଯାଇଛି ବୋଲି ଦାବି କରାଯାଇଥିଲା, ସେଥିରେ ଏକ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟ ଥିଲା। ଏହି କଳାକୃତିକୁ ପରେ 'ନେତାଜୀଙ୍କ ସମ୍ପତ୍ତି ଘରଣା' ଭାବରେ ଚିହ୍ନଟ କରାଯାଇଥିଲା। କିନ୍ତୁ ଏହିଠାରୁ ବିବାଦ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ। କାରଣ ବିଭିନ୍ନ ସାକ୍ଷ୍ୟ, ଫଟୋଗ୍ରାଫି ଓ ଦୟାନରେ ଦେଖାଯାଏ ଯେ ନେତାଜୀ ସାଧାରଣତଃ ଏକ ଗୋଲ ଡାଏଲ ଥିବା ଘଣ୍ଟା ବ୍ୟବହାର କରୁଥିଲେ। ତଥାପି, ଚବ୍ଦକ୍ରମରେ ପରେ ଦେଖାଯାଇଥିବା ଘଣ୍ଟାଟି ବର୍ଗାକାର ଥିଲା। ଆରମ୍ଭରୁ ଏହି ଅସଙ୍ଗତି ଗବେଷକଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟିକୁ ଆସିଥିଲା।

ହରିଦ୍ୱର ରହମାନଙ୍କ ଭୂମିକା ଯଥେଷ୍ଟ ହେବ। କର୍ଣ୍ଣେଇ ହରିଦ୍ୱର ରହମାନ ନେତାଜୀଙ୍କ ଜଣେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଘନିଷ୍ଠ ସହଯୋଗୀ ଥିଲେ। ସେ ଆଜାଦ ହିନ୍ଦ ଫୌଜରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ। ନେତାଜୀଙ୍କ ପ୍ରତି ତାଙ୍କର ବିଶ୍ୱସ୍ତତା ଉପରେ କେବଳ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠିନଥିଲା। କିନ୍ତୁ ଇତିହାସରେ, ଅନେକ ଥର, ବ୍ୟକ୍ତି ନୁହେଁ ବରଂ ପରିସ୍ଥିତି ହିଁ ପ୍ରଶ୍ନ ସୃଷ୍ଟି କରେ। ଦୁର୍ଘଟଣା ପରେ ନେତାଜୀଙ୍କ କିଛି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜିନିଷପତ୍ର ସଂଗ୍ରହ କରାଯାଇଥିବା କଥା ହରିଦ୍ୱର ରହମାନ ପ୍ରଥମେ କହିଥିଲେ। ନେତାଜୀଙ୍କ ଏହି ଜିନିଷମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟ ଏଥିରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ଥିଲା।

କିନ୍ତୁ ପରେ, ଯେତେବେଳେ ନେତାଜୀଙ୍କ ପରିବାର ସଦସ୍ୟ ଓ ବିଭିନ୍ନ ଗବେଷକ ଘଣ୍ଟାଟି ପରୀକ୍ଷା କଲେ, ସେମାନେ ସନ୍ଦେହ ପ୍ରକାଶ କଲେ। ନେତାଜୀଙ୍କ କାଳ ଶରତ ଚନ୍ଦ୍ର ବୋଷ ଓ ପରେ ଶିଶିର ବୋଷଙ୍କ ସମେତ ଅନେକ ପରିବାର ସଦସ୍ୟ ଭାବିଥିଲେ ଯେ ଚକ୍ ନେତାଜୀଙ୍କର ହେବାର ସମ୍ଭାବନା କମ୍। ଏହି ଠାରୁ 'ଚାରି ଗୋଲଘୋରା' ବାକ୍ୟଟି ଜନ୍ମ ନେଇଥିଲା। ଘଣ୍ଟାର ଆକୃତିକୁ ନେଇ ବିବାଦ ନେତାଜୀଙ୍କ ନିକଟତମ ଫଟୋଗ୍ରାଫିରେ ସେ ଏକ ଗୋଲ ଡାଏଲ ଘଣ୍ଟା ପିନ୍ଧିଥିବାର ଦେଖାଯାଇଛି। ଏହିଠାରେ ଦଲିଲରେ ସେ ବ୍ୟବହାର କରିଥିବା ଏକ ଚକ୍ ଖଣ୍ଡର ଉଲ୍ଲେଖ ମଧ୍ୟ ଅଛି। କିନ୍ତୁ ପରେ ପ୍ରଚଳିତ ଘଣ୍ଟାଟି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଥିଲା।

ଗବେଷକଙ୍କ ମତରେ, ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଘଣ୍ଟା ପିନ୍ଧିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ସାଧାରଣତଃ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପ୍ରକାର ଘଣ୍ଟା ପ୍ରତି ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି। ନେତାଜୀଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ଏହା ସ୍ୱାଭାବିକ। ତେବେ କୌଣସି ଆୟାତ୍ତ ଘଣ୍ଟା ହଠାତ୍ କେଉଁଠାରୁ ଆସିଲା ? ଅନେକ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି ଯେ ବିମାନ ଦୁର୍ଘଟଣାର ଗନ୍ଧକ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରିବା ପାଇଁ କିଛି ଭୌତିକ ପ୍ରମାଣ ସୃଷ୍ଟି କରାଯାଇଥିଲା ଓ ଏହି ଘଣ୍ଟାକୁ ସେହି ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରାଯାଇଥିଲା। ଯଦି ଏହାର କୌଣସି ସିଧାସଳଖ ପ୍ରମାଣ ନାହିଁ, ତଥାପି ସନ୍ଦେହର ସ୍ଥାନ ଅଛି। ଶାନ୍ତନୁଙ୍କ କମିଟି ଓ ଘଣ୍ଟାର ପ୍ରଶ୍ନ। ସ୍ୱାଧୀନତା ପରେ, ଭାରତ ସରକାର ନେତାଜୀଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁର ତଦନ୍ତ ପାଇଁ ଶାନ୍ତନୁଙ୍କ କମିଟି ଗଠନ କରିଥିଲେ। ହରିଦ୍ୱର ରହମାନ ଏହି କମିଟି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରେ ସାକ୍ଷ୍ୟ ଦେଇଥିଲେ। ସେ ପୁଣି ଥରେ ବିମାନ ଦୁର୍ଘଟଣାର ବିବରଣୀ ଦେଇଥିଲେ ଓ ନେତାଜୀଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁକୁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କରିଥିଲେ। କିନ୍ତୁ ତଦନ୍ତ ସମୟରେ, ଚକ୍ ବିଷୟରେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠିଥିଲା।

ନେତାଜୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟବହୃତ ଘଣ୍ଟାର ପ୍ରକାର ଓ ଉଦ୍ଧାର ହୋଇଥିବା ଚକ୍ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ପାର୍ଥକ୍ୟ ବିଷୟରେ ବିସ୍ତୃତ ଭାବରେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଥିଲା। ଯଦି କମିଟି ଶେଷରେ ସରକାରୀ ସଂସ୍କରଣକୁ ସମର୍ଥନ କରିଥିଲା, ଏହି ପ୍ରଶ୍ନର କୌଣସି ସତ୍ୟାପନକାରକ ଉତ୍ତର ମିଳିଲା ନାହିଁ। ପରେ ଏହି ପ୍ରସଙ୍ଗଟି ଖୋସାଳ କମିଟିର ଓ ମୁଖ୍ୟାଳୀ କମିଟିର ନେତା ସାଲୋକର ନେତୃତ୍ୱରେ ଘଣ୍ଟାଟିର ପ୍ରମାଣ ସୃଷ୍ଟି କରାଯାଇଥିଲା। ୨୦୦୦ ମସିହାରେ ଗଠିତ ମୁଖ୍ୟାଳୀ କମିଟିର ନେତା ରହସ୍ୟର ଏକ ନୂତନ ତଦନ୍ତ ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ। କମିଟିର ଭୌତିକ ପ୍ରମାଣ ଉପରେ ବିଶେଷ



ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଥିଲେ। ସେମାନେ ଘଣ୍ଟାର ମଧ୍ୟ ଚବ୍ଦକ୍ରମ କରିଥିଲେ। କମିଟିର ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣରୁ ଜଣାପଡ଼ିଥିଲା, ଗାଡ଼ିର ସତ୍ୟତା ଉପରେ ଯଥେଷ୍ଟ ସନ୍ଦେହ ଥିଲା। ନେତାଜୀଙ୍କ ପରିବାରର ଅନେକ ସଦସ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଗାଡ଼ିକୁ ନିଜର ବୋଲି ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ଚାହୁଁ ନଥିଲେ। କମିଟିର ନେତାଜୀଙ୍କ ଗୋଟିଏ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ମତାମତ ଥିଲା। ଯଦି ଘଣ୍ଟାଟି ପ୍ରକୃତରେ ନେତାଜୀଙ୍କର ଥିଲା, ତେବେ ଏହାର ଉତ୍ପତ୍ତି, ପୁନରୁଦ୍ଧାର ପ୍ରକ୍ରିୟା ଓ ସଂରକ୍ଷଣ ଇତିହାସକୁ ଅଧିକ ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାବରେ ଦଲିଲଭିତ୍ତ କରାଯିବା ଉଚିତ୍। କିନ୍ତୁ ସେସବୁ ନିୟମିତ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ନୁହେଁ। ଏହା ଚାଲିଲା ନାହିଁ ଯାହା କି ବିବାଦକୁ ଆହୁରି ବଢ଼ାଇ ଦେଲା।

ହରିଦ୍ୱର ରହମାନ ସତ୍ୟକୁ ଲୁଚାଇଥିଲେ କି ? ଏହି ପ୍ରଶ୍ନ ଇତିହାସର ସବୁଠାରୁ କଷ୍ଟକର ପ୍ରଶ୍ନ ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ। କାରଣ ହରିଦ୍ୱର ରହମାନଙ୍କୁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସକୋଚତାର ସିଧାସଳଖ ଅଭିଯୋଗ କରିବା ସହଜ ନୁହେଁ। ସେ ଆଜାଦ ହିନ୍ଦ ଫୌଜର ଜଣେ ଉତ୍ତରାଧିକାରୀ ଥିଲେ। ନେତାଜୀଙ୍କ ପ୍ରତି ତାଙ୍କର ବିଶ୍ୱସ୍ତତା ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟତା ଥିଲା।

ତେବେ ତାଙ୍କ ବକ୍ତବ୍ୟରେ ଏତେ ଅସଙ୍ଗତି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରି ? ଗୋଟିଏ ଚକ୍ ହେଉଛି ଯେ ସେ ଜାପାନୀ ସାମରିକ କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷ ତାଙ୍କୁ ଯାହା କହିଥିଲେ ତାହା ବିଶ୍ୱାସ କରିଆଇପାରନ୍ତି। ଦୁର୍ଘଟଣାର ବିଶ୍ୱାସନୀତ ପରିସ୍ଥିତିରେ ସେ ନିଜେ ଆହତ ହୋଇଥିଲେ, ତେଣୁ ସେ ଯାହା ଦେଖିଲେ କିମ୍ବା ବୁଝିଲେ ତାହା କହିଥିଲେ। ଅନ୍ୟ ଏକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ଅଧିକ ଜଟିଳ। କିଛି ଗବେଷକ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି ଯେ ନେତାଜୀଙ୍କ ନିରାପତ ସ୍ଥାନକୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତର କରିବା ପାଇଁ ବିମାନ ଦୁର୍ଘଟଣା କାହାଣୀ ଜାଣିଶୁଣି ସୃଷ୍ଟି କରାଯାଇଥିଲା। ସେହି ଯୋଜନାର ଏକ ଅଂଶ ଭାବରେ, ହରିଦ୍ୱର ରହମାନଙ୍କୁ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବିବୃତ୍ତି ଦେବାକୁ କୁହାଯାଇଥିଲା।

ଏହି ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ପାଇଁ କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପ୍ରମାଣ ନାହିଁ, କିନ୍ତୁ ସମୟର ଛାୟା ଚିତ୍ରରେ ବୟସର ଅସଙ୍ଗତି ଏହି ସମ୍ପର୍କକୁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କରିଛି। ନେତାଜୀଙ୍କ ଘଣ୍ଟା କେବଳ ଏକ ଯାଦୁ ବସ୍ତୁ ନୁହେଁ। ବାସ୍ତବରେ ଏହା ଏବେ ଏକ ପ୍ରତୀକ ପାଲଟିଛି। ଏହି ଘଣ୍ଟା ସମୟକୁ ପ୍ରଶ୍ନ କରିବା ପରି ମନେହୁଏ, ଏହା କ'ଣ ପ୍ରକୃତରେ ୧୯୪୫ ଅଗଷ୍ଟ ୧୮ରେ ଶେଷ ହୋଇଥିଲା ? ଘଣ୍ଟା ସାଧାରଣତଃ ସମୟ କହିଥାଏ। କିନ୍ତୁ ନେତାଜୀଙ୍କ ଘଣ୍ଟା ସମୟକୁ ଅଟକାଇ ଦେଇଥିବା ପରି ମନେହୁଏ। ସେହି ଅଟକିଯାଇଥିବା ସମୟରେ ଫସି ରହିବା ଭାରତୀୟ ଇତିହାସର ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ରହସ୍ୟ ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ। ଘଣ୍ଟାର ପ୍ରାମାଣିକତା ଉପରେ ବିତର୍କ

ଦୃଢ଼ିତା ସହିତ, ନେତାଜୀଙ୍କ ରହସ୍ୟ ନୂତନ ପିଢ଼ି ପାଇଁ ଆଗ୍ରହର କେନ୍ଦ୍ର ପାଲଟିଯାଇଛି।

ନେତାଜୀଙ୍କ ନିରସ୍ତ୍ରାକରଣ କେବଳ ଏକ ଏତିହାସିକ ରହସ୍ୟ ନୁହେଁ। ଏହା ରାଜନୈତିକ ଭାବପ୍ରବଣତାର ବିଷୟ ମଧ୍ୟ। ବିଭିନ୍ନ ରାଜନୈତିକ ଦଳ ନେତାଜୀଙ୍କ ପ୍ରସଙ୍ଗକୁ ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ ବ୍ୟବହାର କରିଛନ୍ତି। ଫଳସ୍ୱରୂପ ଘଣ୍ଟା ବିତର୍କ ମଧ୍ୟ ଏକ ରାଜନୈତିକ ରଙ୍ଗ ନେଇଛି। କେତେକ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି, ସରକାର ଜାଣିଶୁଣି ସତ୍ୟକୁ ଲୁଚାଇ ରଖିଛନ୍ତି। ଅନ୍ୟ କେତେକ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି ଯେ ଏକ ଅତିରକ୍ଷିତ ରହସ୍ୟ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଛି। ଅନ୍ୟମାନେ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି, ହୋଇପାରେ ନେତାଜୀଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁର ପ୍ରକୃତ କାହାଣୀ ଅନ୍ଧାରରେ ଛୁପି ଛୁପି ରହି ଯାଉଛି। ଏହି ସମସ୍ତ ବିବାଦ ମଧ୍ୟରେ ଏହି ଛୋଟ ଘଣ୍ଟାଟି କିନ୍ତୁ ବାରମ୍ବାର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରମାଣ ଭାବରେ ଉଭା ହୋଇଛି।

ଏତିହାସିକ ଦଲିଲ ବନାମ ଜନସାଧାରଣଙ୍କ ବିଶ୍ୱାସ। ଇତିହାସ କେବଳ ନଷ୍ଟ ଉପରେ ଠିଆ ହୁଏ ନାହିଁ। ଲୋକଙ୍କ ମନ ମଧ୍ୟ ଇତିହାସକୁ ଗଢ଼ିଥାଏ। ନେତାଜୀଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହି ସତ୍ୟ ଆହୁରି ସତ୍ୟ ହୋଇ ପ୍ରତିପଳିତ ହୁଏ। ସରକାରୀ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ହୁଏତ ସେ ଏକ ବିମାନ ଦୁର୍ଘଟଣାରେ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରିଥିଲେ ବୋଲି କୁହାଯାଇପାରେ। କିନ୍ତୁ ଅନେକ ଲୋକ ଏହାକୁ ଗ୍ରହଣ କରିପାରି ନ ଥିଲେ। କାରଣ ନେତାଜୀ କେବଳ ନେତା ନଥିଲେ, ନା, ସେ ଥିଲେ ସଂଗ୍ରାମୀ ବହୁ ଉନ୍ନତ। ଏକ ଆଦେଶ, ଏକ ବିପ୍ଳବୀ ପ୍ରତୀକ। ସେଥିପାଇଁ ଲୋକମାନେ ତାଙ୍କ ଘଣ୍ଟା ଭଳି ଏକ ସରଳ ସାଧାରଣ ବସ୍ତୁ ଜିନିଷ ପ୍ରତି ମଧ୍ୟ ଏତେ ଆଗ୍ରହ।

ଏଠାରେ ଜାପାନ, ରେଜୋକି ମନ୍ଦିର ଓ ଘଣ୍ଟା ପ୍ରସଂଗ ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ। ଜାପାନରେ ରେଜୋକି ମନ୍ଦିରରେ ରଖାଯାଇଥିବା ଭଦ୍ରକୁ ମଧ୍ୟ ନେତାଜୀଙ୍କର ବୋଲି ଦାବି କରାଯାଉଛି। କିନ୍ତୁ ଏହାର ସତ୍ୟତା ବିଷୟରେ ଅନେକ କିଛି ବିବାଦ ଥିଲା। ଘଣ୍ଟା ପରି ଏହାର ପ୍ରମାଣ ଅଭାବ ଅଛି। ଅନେକ ଗବେଷକ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି ଯେ ଘଣ୍ଟା ଓ ପାର୍ଶ୍ୱ ଉଭୟ ସମାନ ପ୍ରଶ୍ନକୁ ଉଚ୍ଚିତ କରନ୍ତି। ସରକାରୀ କାହାଣୀରେ କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ କୌଣସି ପାଠ ଅଛି କି ?

ଇତିହାସର ଏହା ଏକ ଅସମାପ୍ତ ଅଧ୍ୟାୟ। ନେତାଜୀଙ୍କ ଘଣ୍ଟା ଉପରେ ବିତର୍କ କେବେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସମାପ୍ତ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ। କାରଣ ଏହା କେବଳ ଏକ ବସ୍ତୁ ଉପରେ ବିତର୍କ ନୁହେଁ, ରହସ୍ୟ ଘେରରେ ଆଧୁନିକ ନୁହେଁ। ଏହା ସତ୍ୟ, ପୂର୍ତ୍ତି ଓ ଜାତୀୟ ଭାବନାର ବିରାଟ ସଂସର୍ପି। ହରିଦ୍ୱର ରହମାନ ଜାଣିଥିବା ସତ୍ୟ କହିପାରନ୍ତି। ଏହା ମଧ୍ୟ ସମ୍ଭବ ଯେ ସେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସତ୍ୟ ଜାଣି ନଥିଲେ। ଇତିହାସର ଅନେକ ଦରଶନ। ଏପରି ଘନ କୁହୁଡ଼ିରେ ଯୋଡ଼ାଇ ହୋଇ ରହିଛି। କିନ୍ତୁ ଗୋଟିଏ କଥା ସ୍ଥିର ନିଶ୍ଚିତ। ନେତାଜୀଙ୍କ ଘଣ୍ଟା ଏବେ ବି ଇତିହାସକାର, ଗବେଷକ ଓ ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କୌତୁହଳର କେନ୍ଦ୍ରବିନ୍ଦୁରେ ଅଛି। ନେତାଜୀ ସ୍ମାରକ ଚନ୍ଦ୍ର ବୋଷଙ୍କ ଜୀବନ ଯେପରି ବୀରତ୍ୱରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ଥିଲା, ସେହିପରି ତାଙ୍କର ଅନ୍ତର୍ଦ୍ଧାନ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଶ୍ନରେ ଯୋଡ଼ାଇ ହୋଇ ରହିଛି। ସେହି ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ, ଏକ ଛୋଟ ମନେ ହେଉଥିଲା। କିନ୍ତୁ ଗଭୀର ଭାବରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଉପାଦାନ ହେଉଛି ତାଙ୍କ ହାତ ପ୍ରସ୍ତ ଘଣ୍ଟା। କର୍ଣ୍ଣେଇ ହରିଦ୍ୱର ରହମାନଙ୍କ ସାକ୍ଷ୍ୟ, ଉଦ୍ଧାର ଘଣ୍ଟାରେ ଥିବା ବିବରଣି ଓ ତଦନ୍ତ କମିଟିର ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ ଘଣ୍ଟା ଦୁର୍ଗାଟିକୁ ଭାରତୀୟ ଇତିହାସର ଅନେକ ସମୟର ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବିବାଦରେ ପରିଣତ କରିଛି। ଭାବିବ କୌଣସି ଦିନ ନୂତନ ତଥ୍ୟ ମୂଳକ ସୂଚନା ପ୍ରକାଶ ପାଇବ। ସମୟର ଛାୟା ଚିତ୍ରରେ ହୁଏତ ରହସ୍ୟର ସମାଧାନ ହୋଇଯିବ। କିନ୍ତୁ ସେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ, ନେତାଜୀଙ୍କ ପ୍ରସ୍ତ ଘଣ୍ଟା ଆମକୁ ବାରମ୍ବାର ମନେ ପକାଇ ଦେଉଥିବ ଇତିହାସ କେତେକ ସମୟରେ କେବଳ ଅତୀତ ନୁହେଁ, ଏହା ଏକ ଅନୁସନ୍ଧାନର ଦରକାର।!!!! ଅଧ୍ୟକ୍ଷ, ମହାନଦୀବିହାର ମହିଳା ସ୍ମୃତକ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ, କଟକ -୪ ମୋବାଇଲ୍: ୯୦୪୦ ୧୫୧୪ ୭୫



ଶ୍ରୀ ବଳଦେବଜୀଉଙ୍କୁ ଲାଗିହେଲା ବ୍ରହ୍ମକମଳ

ଡେରାବିଶା, ୨୪।୫ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ଡେରାବିଶା ବଳଦେବଜୀଉଙ୍କୁ ବ୍ରହ୍ମକମଳ ଲାଗିହେଲା।



ଲକ୍ଷ୍ୟାଧିକ ଟଙ୍କାର ସାମଗ୍ରୀ ଫେରାଇଲେ ଯୁବ ସମାଜସେବୀ



ବାଲିଆପାଳ, ୨୪।୫ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ସମାଜସେବୀ ଡେରାବିଶାରେ ଲକ୍ଷ୍ୟାଧିକ ଟଙ୍କାର ସାମଗ୍ରୀ ଫେରାଇଲେ।

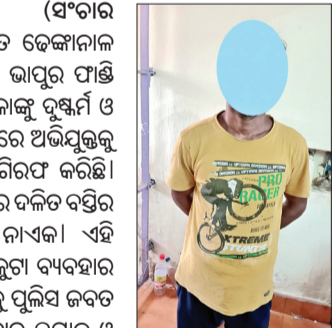
ଅଗ୍ନି ବିପନ୍ନ ପରିବାରକୁ ମାରୁତି ଯୁଥ୍ ସେବା ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ



ମହାକାଳପଡ଼ା, ୨୪।୫ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ମାରୁତି ଯୁଥ୍ ସେବା ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ।

ମହିଳାଙ୍କୁ ଦୁର୍ଘଟଣା ଓ ହତ୍ୟା ଉଦ୍ୟମ ମାମଲା, ଅଭିଯୁକ୍ତ ଗିରଫ

ଡେକାନାଲ, ୨୪।୫ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ଦୁର୍ଘଟଣା ଓ ହତ୍ୟା ଉଦ୍ୟମ ମାମଲାରେ ଅଭିଯୁକ୍ତ ଗିରଫ ହେଲେ।



ଡେକାନାଲ, ୨୪।୫ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ଦୁର୍ଘଟଣା ଓ ହତ୍ୟା ଉଦ୍ୟମ ମାମଲାରେ ଅଭିଯୁକ୍ତ ଗିରଫ ହେଲେ।

ବହୁଛି ଚାପମାତ୍ରା ଇଟାଭାଟି ନିଆଁ ଓ ଧୂଆଁରେ ଲୋକେ କଲବଲ

ରୂପ ବସିଛି ପ୍ରଶାସନ ଓ ପରିବେଶ ବିଭାଗ ଅବାଧ ଗଛ କଟା ଉପରେ ଲଗାମ ନାହିଁ



ବନ ବିଭାଗ କୌଣସି ପଦକ୍ଷେପ ନେଇ ନେଇ ରୂପ ବସିଛି କେତେବେଳେ ଦୂଷ୍ଟ ଶୂନ୍ୟ ହୋଇ ମରୁଭୂମି ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି ହେବ କହି ହେବ ନାହିଁ।

ଅଂଶୁଦାତର ଶିକାର ହୋଇ ଲୋକମାନେ ମୃତ୍ୟୁ ମୁଖରେ ପହଞ୍ଚିଛନ୍ତି। ପ୍ରଚଣ୍ଡ ରୌତ୍ର ଚାପରେ ଲୋକମାନେ କଲବଲ ହେଉଥିବାବେଳେ ପଶୁପକ୍ଷୀଙ୍କର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶକୁ ବେଆଇନ ଭାବେ ଚୋରି କରାଯାଉଛି।

ସରପଞ୍ଚ ଓ ତାଙ୍କ ବାପାଙ୍କୁ ଧମକପୂର୍ଣ୍ଣ ଫୋନ୍ କଲ୍

ମହାକାଳପଡ଼ା, ୨୪।୫ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ମହାକାଳପଡ଼ା ସରପଞ୍ଚ ଓ ତାଙ୍କ ବାପାଙ୍କୁ ଧମକପୂର୍ଣ୍ଣ ଫୋନ୍ କଲ୍ କରାଯାଇଛି।



ତହସିଲ ପ୍ରଶାସନର ମନମାନିକୁ କରିଥିଲେ ବିରୋଧ

ସାମାଜିକ ଗଣମାଧ୍ୟମରେ ଦେଲେ ସୂଚନା

ଶେଷରେ କାନୁନଗ ଆଣ୍ଡିସି ଫୋନ୍ ଆସିଥିଲେ। ଏହି ଘଟଣାର ଭିତ୍ତିପ୍ରତି ସାମାଜିକ ଗଣମାଧ୍ୟମରେ ବେଶ୍ ଭାବନା ଛେଦ ହେବାରେ ଲାଗିଛି।

କାଳବୈଶାଖୀରେ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ଅଞ୍ଚଳ ପରିଦର୍ଶନ କଲେ ବିଧାୟକ

ବେ. ବି. ଗୁ. ଶ୍ରୀ / କୋଟପାଡ଼, ୨୪।୫ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ବିଧାୟକ ରଘୁଭଦ୍ରା ଶୁକ୍ରବାର ନିଜ ନିର୍ବାଚନ ମଣ୍ଡଳୀରେ



କାଳବୈଶାଖୀରେ ଭାୟାବହ କୋରାଲ ରୂପରେ ବିଶେଷ ଭାବେ ପ୍ରଭାବିତ ଅଞ୍ଚଳ ତଳେ ଗୁଡ଼ା, ଏସ ଧାର ଗୁଡ଼ି, ବରଷି, ସିସି ଓ ତୁଙ୍ଗରୀ ଗ୍ରାମରେ ପହଞ୍ଚି ଗ୍ରାମୀଣ ଜନସାଧାରଣଙ୍କୁ ଭେଟି ଅଭ୍ୟର୍ଥନା କରିଥିଲେ।

୨୭ରେ ଡିଜିଟାଲ ଆସିବେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ

ପାରାଦୀପ, ୨୪।୫ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ପାରାଦୀପ ୨୭ ତାରିଖ ଦିନ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ମୋହନ ଚରଣ ମାଝୀ ଜଗତସିଂହପୁର ଆସିବେ ଲାଗିଛି।

ଜଣାପଡ଼ିଛି। କମ୍ପାନୀ ପରିସରରେ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହେବାକୁ ଥିବାବେଳେ ପ୍ରଶାସନ ଏଥିପାଇଁ ବ୍ୟାପକ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଆରମ୍ଭ କରିଛି।

ସାମ୍ବାଦିକଙ୍କ ନାମରେ ମିଥ୍ୟା ଅଭିଯୋଗ ଏସଡିପିଓଙ୍କ ନିକଟରେ ଫେରାଦ ହେଲା ନିମାପଡ଼ା ପ୍ରେସ କ୍ଲବ୍



ନିମାପଡ଼ା, ୨୪।୫ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ନିମାପଡ଼ା ଅଞ୍ଚଳର ନିର୍ଭୀକ ଯୁବ ସାମ୍ବାଦିକ ବିଶ୍ୱଜିତ୍ ମିଶ୍ରଙ୍କ ନାମରେ ମିଥ୍ୟା ଅଭିଯୋଗ ହେବା ପରେ ସେ ନିମାପଡ଼ା ପ୍ରେସ କ୍ଲବ୍ ନିକଟରେ ଫେରାଦ କରିଛନ୍ତି।

ପଦାରେ ପଡ଼ିଲା ସିଡିପିଓଙ୍କ ପ୍ରିୟାପ୍ରୀତି ନୀତି ୧୦ ନଂ ଓଡ଼ିଶା କେନ୍ଦ୍ରରେ ୮ ନଂ ଅଙ୍ଗନବାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ର କରିବାକୁ ମସୂଧା

ହିଞ୍ଜିଳିକାପୁ, ୨୪।୫ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ହିଞ୍ଜିଳିକାପୁ ପୌରାଧିକାରୀଙ୍କୁ ଓଡ଼ିଶା କେନ୍ଦ୍ରରେ ୧୦ ନଂ ଅଙ୍ଗନବାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ରକୁ ୮ ନଂ ଓଡ଼ିଶା କେନ୍ଦ୍ରରେ ୧୦ ନଂ ଅଙ୍ଗନବାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ରକୁ ମସୂଧା ଦିଆଯାଇଛି।

ନୂତନ କୋଠା ନିର୍ମାଣ ବେଳେ ସାହି ବାସିନ୍ଦାଙ୍କୁ ଅବଦାନ ଅନୁନୟନ ଥିଲା। ଅନ୍ୟପକ୍ଷେ ଓଡ଼ିଶା କେନ୍ଦ୍ରରେ ୧୦ ନଂ ଅଙ୍ଗନବାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ରକୁ ମସୂଧା ଦିଆଯାଇଛି।

ଝୁମୁରୀ ପାରା ଶିଶୁ ସାହିତ୍ୟ ସଂସଦର ପ୍ରଥମ ବାର୍ଷିକ ଉତ୍ସବ

ବନ୍ଦରପୁର, ୨୪।୫ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ଝୁମୁରୀ ପାରା ଶିଶୁ ସାହିତ୍ୟ ସଂସଦର ପ୍ରଥମ ବାର୍ଷିକ ଉତ୍ସବ ବନ୍ଦରପୁର ରୁକ୍ମିଣୀ ମହାପାତ୍ରଙ୍କ ସମ୍ମାନେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହେଲା।



ପ୍ରଭାତ ପ୍ରସାଦ ତଥା ଉନ୍ନତି ଦିଗରେ ଅତିଥି ମାନେ ନିଜସ୍ୱ ବଳବ୍ୟୟ ଦେବା ସହିତ ଝୁମୁରୀ ପାରା ଶିଶୁ ସାହିତ୍ୟ ସଂସଦ ଦ୍ୱାରା ହେଉଥିବା ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ପ୍ରଶଂସା କରିଥିଲେ।

ଅସରଞ୍ଜରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି ଚୋରୀ ମଦ କାରବାର

ପ୍ରତି ଛକରେ ବେଆଇନ ଭାବେ ଚାଲିଛି କାରବାର

ସବୁ ଜାଣି ଅଜଣା ସାଜିଛି ଅବକାରୀ ବିଭାଗ ସହ ସ୍ଥାନୀୟ ପୁଲିସ



ପୁରୀ ଜିଲ୍ଲା ଅସରଞ୍ଜ ବ୍ଲକ୍ ୧୫ଟି ଗୋଟି ପଞ୍ଚାୟତକୁ ନେଇ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଗ୍ରାମ୍ୟ ଦିନରେ ଅନେକ ଗ୍ରାମରେ ପାନୀୟ ଜଳର ଅଭାବ ରହିଛି।

ମିଷ୍ଟକଲ୍ରେ ପହଞ୍ଚି ମଦ

କାକଟପୁର/ଅସରଞ୍ଜ, ୨୪।୫ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ପୁରୀ ଜିଲ୍ଲା ଅସରଞ୍ଜ ବ୍ଲକ୍ ଅଧୀନ ବିଭିନ୍ନ ଗ୍ରାମରେ ଚୋରୀ ମଦ କାରବାର ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାରେ ଲାଗିଛି।

ଚୋରୀ ମଦ ଅତି ସହଜରେ ମିଳି ଯାଉଛି। ଗାଁରେ ଛୋଟ କ୍ୟାବିନିଟିଏ ହେଉ କି ଛକ, ବଜାରରେ ଥିବା ପାନ ବୋକାଳ ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ରାସନ ବୋକାଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସବୁଠି ମଦ ମିଳୁଛି।

ବୋକାଳକୁ ମିସିତ କଲ ମାରିଲେ ବସିଥିବା ସ୍ଥାନରେ ଆସି ମଦ ପହଞ୍ଚି ଯାଉଛି। ଅବଶ୍ୟ ବୃଦ୍ଧ ଅଧିକ ଗୋଟିଏ ବୁଦ୍ଧି ଗ୍ରାମରେ ମଦ ବିରୋଧୀ ଆନ୍ଦୋଳନ ହେବାରୁ ସେଠାରେ କିଛି ମାତ୍ରାରେ ମଦ ବିକ୍ରି କମିଛି।

ସୁଧାମାନ ରାଇଟ୍ ଅଫିସର କହି ଠକିଲେ ଟଙ୍କା

ନିର୍ଭୁକ୍ତକୋଇଲି, ୨୪।୫ (ସଂଚାର ବ୍ୟୁରୋ): ମୁଁ ସୁଧାମାନ ରାଇଟ୍ ଅଫିସର ଅଟିବି। ମୋତେ ଟଙ୍କା ଦିଅ ମୁଁ ତୁମର ସବୁ କେସର ସମାଧାନ କରିଦେବି। ମୋର ସବୁ ଉପରେ ଅଫିସରଙ୍କ ସହିତ ହାତ ଅଛି ସେମାନଙ୍କୁ ଟଙ୍କା ଦେଲେ ସେ ତୁମର ଫାଇଦା କରିଦେବେ, ମୋ ଉପରେ ତୁମେ ଭରସା କର ଏମିତି କିଛି ମଧୁର ବଚନ କହି ନେଇଛନ୍ତି ୨ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା।



ଏଲ୍‌ପିଜି, ସିଏନ୍‌ଜି, ହାଇଡ୍ରୋଜେନ୍ ଡିସପେନସରର ଯାଞ୍ଚ ହୋଇପାରିବ



ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୪୫: ଦେଶରେ ପେଟ୍ରୋଲ, ଡିଜେଲ, ସିଏନ୍‌ଜି, ଏଲ୍‌ପିଜି, ଏବଂ ହାଇଡ୍ରୋଜେନ୍ ଡିସପେନସର କରିଥାରେ ଗ୍ରାହକମାନଙ୍କୁ ତେଲ ବିକ୍ରି କରାଯାଇଥାଏ। ଦିନକୁ ଦିନ ଏପ୍ରକାର ଇନ୍ଦନର ବ୍ୟବହାର ବୃଦ୍ଧି ପାଉଛି। ତେବେ ଗ୍ରାହକମାନେ ଏସବୁ ଇନ୍ଦନ ଠିକ୍ ମାତ୍ରରେ ପାଉଛନ୍ତି କି ନାହିଁ ତାହାକୁ ନିଶ୍ଚିତ କରିବା ପାଇଁ ଏସକାର ମାପ ଓ ଓଜନ (ସରକାରୀ ମଞ୍ଜୁରିପ୍ରାପ୍ତ ପରୀକ୍ଷା କେନ୍ଦ୍ର) ନିୟମ ୨୦୧୭ରେ ସଂଶୋଧନ ଆଣିଛନ୍ତି। ଏଥିରେ କେନ୍ଦ୍ର ଖାତର ବ୍ୟାପାର ମହାଳୟ ପକ୍ଷରୁ ସରକାରୀ ମଞ୍ଜୁରିପ୍ରାପ୍ତ ପରୀକ୍ଷା କେନ୍ଦ୍ର(ଜିଏଚ୍‌ସି)ଗୁଡ଼ିକର ଭୂମିକାକୁ ବ୍ୟାପକ କରାଯାଇଛି।

ଗ୍ରାହକଙ୍କୁ ଏସବୁ ସାମଗ୍ରୀ ବିକ୍ରି କରୁଥିବା ସଂସ୍ଥାର ଡିସପେନସରଗୁଡ଼ିକୁ ସେମାନେ ଏଣିକି ଯାଞ୍ଚ କରିପାରିବେ। ଫଳରେ ଏସବୁ ଯାଞ୍ଚ ସେବା ଦେଶରେ ବ୍ୟାପକ ହେବ ବୋଲି ଆଶା କରାଯାଉଛି। ଖାତର ବ୍ୟାପାର ମହାଳୟର ସୂଚନା ଅନୁଯାୟୀ ଜିଏଚ୍‌ସିଗୁଡ଼ିକ ଦର୍ତ୍ତମାନ ସୁଦ୍ଧା ୧୮ଟି ବର୍ଗର ମାପ ଓ ଓଜନର ପରିଚାଳନା କରିପାରୁଛନ୍ତି। କିନ୍ତୁ ଏଥିରେ ୫ଟି ନୂଆ ଇନ୍ଦନ ଡିସପେନସି ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ସାମିଲ କରାଯାଇଛି। ଫଳରେ ଉକ୍ତ ତାଲିକା ୨୩କୁ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି। ଦେଶରେ ସବୁ ଇନ୍ଦନର ବ୍ୟବହାର ବୃଦ୍ଧିପାଉଥିବାରୁ ଏପ୍ରକାର ଡିସପେନସରଗୁଡ଼ିକର ଲାଗିଥିଲେ ଗ୍ରାହକମାନେ ଯେତେକି ଅର୍ଥ ଦେଉଛନ୍ତି ସେତିକି ସାମଗ୍ରୀ ପାଉଛନ୍ତି ବୋଲି ନିଶ୍ଚିତ ହୋଇପାରିବେ। ପେଟ୍ରୋଲ ଓ ଡିଜେଲ ଡିସପେନସର ଯାଞ୍ଚ ବାବଦରେ ନୋଜକ୍ ପିଛା ୫୦୦୦ ଟଙ୍କା ଧାର୍ଯ୍ୟ କରାଯାଇଥିବାବେଳେ ସିଏନ୍‌ଜି, ଏଲ୍‌ପିଜି, ଏବଂ ଏଲ୍‌ପିଜି ଓ ହାଇଡ୍ରୋଜେନ୍ ଡିସପେନସର ଯାଞ୍ଚ ପାଇଁ ନୋଜକ୍ ପିଛା ୧୦ ହଜାର ଟଙ୍କା ଧାର୍ଯ୍ୟ କରାଯାଇଛି ବୋଲି ମହାଳୟ ପକ୍ଷରୁ କୁହାଯାଇଛି। ରାଜ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ଏହି ନିୟମରେ ଅଧିକ ସୁବିଧା ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି। ଜିଏଚ୍‌ସି କରିଥାରେ ସ୍ଥାନୀୟ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ ରାଜ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ଏହି ତାଲିକାରେ ଅଧିକ ସାମଗ୍ରୀ ଯାଞ୍ଚ ପାଇଁ ସାମିଲ କରିପାରିବେ।

ପାକିସ୍ତାନରେ ୬ଟଙ୍କା କମିଲା ତେଲ ଦର

ଭାରତରେ ଦର ବୃଦ୍ଧି ସତ୍ତ୍ୱେ ସ୍ଥିତି ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ

ଇସଲାମାବାଦ/ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୪୫: ଦେଶ ଆର୍ଥିକ ସଙ୍କଟ ଦେଇ ଗତି କରୁଥିବା ପାକିସ୍ତାନରେ ସର୍ବସାଧାରଣଙ୍କୁ ସାମାନ୍ୟ ଆଶ୍ୱସ୍ତି ଦେଇ ସରକାର ପେଟ୍ରୋଲ ଓ ଡିଜେଲର ମୂଲ୍ୟରେ ସାମାନ୍ୟ ହ୍ରାସ କରିଛନ୍ତି। ଶେହବାଜ ଶରୀଫ ସରକାରଙ୍କ ପେଟ୍ରୋଲିୟମ୍ ଡିଭିଜନର ସୂଚନା ଅନୁଯାୟୀ, ନୂତନ ଦର ଅନୁସାରେ ପେଟ୍ରୋଲ ଲିଟର ପିଛା ୬ ଟଙ୍କା ଓ ଡିଜେଲ ୬.୮୦ ଟଙ୍କା ହ୍ରାସ ହୋଇଛି। ଏହି ହ୍ରାସ ପରେ ପାକିସ୍ତାନରେ ପେଟ୍ରୋଲର ମୂଲ୍ୟ ଲିଟର ପିଛା ୪୦୩ଟଙ୍କା ୬୮ପଇସା ଏବଂ ଡିଜେଲ ମୂଲ୍ୟ ୪୦୨.୬୮ଟଙ୍କାରେ ପହଞ୍ଚିଛି। ଅନ୍ୟପଟେ କରୋସିନ ତେଲର ମୂଲ୍ୟ ଲିଟର ପିଛା ୧.୬୧ଟଙ୍କା ବୃଦ୍ଧି ପାଇ ୩୧୩.୪୪ ଟଙ୍କାରେ ସ୍ଥିର ହୋଇଛି। ଗତ ସପ୍ତାହରେ ମଧ୍ୟ ସରକାର ୫ ଟଙ୍କା କମାଇଥିଲେ, କିନ୍ତୁ ଏହା ସତ୍ତ୍ୱେ ତେଲ ଦର ୪୦୦ଟଙ୍କାରୁ ଅଧିକ ଥିବାରୁ ସାଧାରଣ ମଧ୍ୟବିତ୍ତ ଲୋକଙ୍କ ଆର୍ଥିକ ମେରୁଦଣ୍ଡ ଭାଙ୍ଗିଯାଇଛି ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ନିଜର ସଞ୍ଚିତ ପୁଞ୍ଜି ଖର୍ଚ୍ଚ କରିବାକୁ ପଡୁଛି।

ପାକିସ୍ତାନ ତୁଳନାରେ ଭାରତରେ ପେଟ୍ରୋଲିୟମ୍ ସାମଗ୍ରୀର ମୂଲ୍ୟ ବହୁତ କମ୍ ରହିଛି। ଭାରତରେ ନିଜତର ୩ ଥର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି କରାଯାଇଥିଲେ ବି ରାଜଧାନୀ ଦିଲ୍ଲୀରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ପେଟ୍ରୋଲ ଲିଟର ପିଛା ୯୯ଟଙ୍କା ୫୧ପଇସା ଏବଂ ଡିଜେଲ ୯୨.୪୯ଟଙ୍କାରେ ଉପଲବ୍ଧ ହେଉଛି, ଯାହା ପାକିସ୍ତାନର ତାରିଗୁଣା ଅଧିକ ଦର ତୁଳନାରେ ଯଥେଷ୍ଟ ଆରାମଦାୟକ। ଭାରତ ସହିତ ଆମେରିକା-ଇସ୍ରାଏଲ ମହାଯୁଦ୍ଧ ଆରମ୍ଭ ହେବା ପରଠାରୁ ବିଶ୍ୱ ବଜାରର ସ୍ଥିତିକୁ ଦେଖି ପାକିସ୍ତାନ ପ୍ରତି ସପ୍ତାହରେ ନିଜର ଟୌକ ଦର ସମୀକ୍ଷା କରୁଛି। ହାଇ-ସ୍ପିଡ୍ ଡିଜେଲର ଏହି ଆକାଶଛୁଆଁ ମୂଲ୍ୟ ପାକିସ୍ତାନରେ ମୁଦ୍ରାସ୍ଥାପନା ବଢ଼ାଇଛି, କାରଣ ବସ୍, ଟ୍ରକ୍, ମାଲବାହୀ ଗାଡ଼ି ସମେତ ବାଣ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟରେ ବ୍ୟବହୃତ ଟ୍ରାକ୍ଟର ଓ ନଳକୃତ ଡିଜେଲ ଡିଭିଜନର ନିର୍ଭରଶୀଳ। ଏହାଯୋଗୁଁ ସେଠାରେ ପରିସରିବା ଏବଂ ନିତ୍ୟ ବ୍ୟବହାରୀଙ୍କୁ ଖାସ୍ତା ସାମଗ୍ରୀର ପରିବହନ ଖର୍ଚ୍ଚ ବଢ଼ିଯାଇଛି, ଯାହା ବଜାରକୁ ଆହୁରି ମହଙ୍ଗା କରିଦେଇଛି।



ପୁଣି ବଢ଼ିବ ପେଟ୍ରୋଲ, ଡିଜେଲ ଦର: ତେଲ କମ୍ପାନି ବରିଷ୍ଠ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ସଙ୍କେତ

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୪୫: ଦିନିତମାସରେ ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ଡିଜେଲ କମ୍ପାନିଗୁଡ଼ିକ ୩ ଥର ପେଟ୍ରୋଲ ଓ ଡିଜେଲ ଦର ବଢ଼ାଇ ସାରିଲେଣି। ୯ ଦିନ ଭିତରେ ୩ ଥରରେ ପେଟ୍ରୋଲ ଓ ଡିଜେଲ ଦର ଲିଟର ପିଛା ପାଖାପାଖି ୫ ଟଙ୍କା ମହଙ୍ଗା ହୋଇପାରିଲାଣି। କିନ୍ତୁ ଦରବୃଦ୍ଧିରେ ଏଇଠି ପୂର୍ଣ୍ଣଚକ୍ରେ ପ୍ରତି ନପାରେ। ଆଗାମୀ ଦିନରେ ପୁଣି ଦର ବଢ଼ିବ। ସାଧାରଣରେ ଏ ଦେଇ ଯେଉଁ ଧାରଣା ରହିଛି ଆଜି ଏକ ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ଡିଜେଲ କମ୍ପାନିର ଜଣେ ବରିଷ୍ଠ ଅଧିକାରୀ ମଧ୍ୟ ସମାନ ମତ ପୋଷଣ କରିଛନ୍ତି। ଭାରତ ପେଟ୍ରୋଲିୟମ୍ କର୍ପୋରେସନ୍ ଲିମିଟେଡ୍ (ପିପିଏଏଲ୍)ର ମାନବ ସମ୍ପଦ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ରାଜ କୁମାର କୁଟ୍ଟର କହିଛନ୍ତି ଯଦି ବିଶ୍ୱ ବଜାରରେ ଅଶୋଧିତ ତେଲ ଯୋଗାଣ ନେଇ ଅସୁବିଧା ଭାରି ରହେ ତାହେଲେ ପେଟ୍ରୋଲ ଓ ଡିଜେଲ ଦରରେ ଆଉ ଏକ ଦରବୃଦ୍ଧିକୁ ଏଡ଼ାଇ ଦିଆଯାଇ ପାରିବ ନାହିଁ। ଅଶୋଧିତ ତେଲ ବଜାରରେ ଅସୁବିଧା ଲାଗି ରହିଥିବାରୁ ନୀତି ନିର୍ମାତାଙ୍କ ନିକଟରେ ଗତି ବିଳମ୍ବ ରହିଛି। ସେଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ ହେଲା ପେଟ୍ରୋଲ ଓ ଡିଜେଲର ଖୁଚୁରା ଦର ବଢ଼ାଇବା। ଦ୍ୱିତୀୟଟି ହେଲା ପେଟ୍ରୋଲିୟମ୍ କମ୍ପାନିଗୁଡ଼ିକ ନିଜେ କ୍ଷତି ବହନ କରିବା ଏବଂ ତୃତୀୟ ବିକଳ୍ପଟି ହେଲା ସରକାର କମ୍ପାନିଗୁଡ଼ିକର ନିଅଣ୍ଟ ଭରଣା କରିବା।

ସେ କହିଛନ୍ତି, ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଅକ୍ଟୋଟାୟ ବଜାରରେ ଅଶୋଧିତ ତେଲ ଦରବୃଦ୍ଧି ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ କରାଯାଉଥିଲା। କିନ୍ତୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ଦିନକୁ ଦିନ ଯେଉଁକି ସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି ହେଉଛି ଦରବୃଦ୍ଧି ଲାଗି ରହିବ ବୋଲି ସେ ମନେ କରୁଛନ୍ତି। ଉପସାଧାରଣ ଦେଶଗୁଡ଼ିକରେ ତୈଳ ଭିତ୍ତିକୁ ନିଷ୍ପ ସଂପର୍କରେ ସେ କହିଛନ୍ତି ସେସବୁକୁ ସମାପ୍ତିବା ପାଇଁ ଅନେକ ସମୟ ଲାଗିବ। ତେଣୁ ଦୁଶ୍ୟପରେ ସଂପ୍ରତି ଯଦି କୌଣସି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସେ ତାହେଲେ ଆଉ ଅନେକ ପେଟ୍ରୋଲ, ଡିଜେଲ ଦରବୃଦ୍ଧି ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ବୋଲି ସେ ମତ ଦେଇଛନ୍ତି। ତେବେ କେତେ ବୃଦ୍ଧି ଆବଶ୍ୟକ ସେ ନେଇ କିଛି କହିନାହାନ୍ତି। ଭୁବନେଶ୍ୱର ନିକଟରେ ମଧ୍ୟରେ ବିଶ୍ୱର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଉତ୍ପାଦକ ଦେଶ ସଂଗ୍ରହ କରି ଦେଶକୁ ତୈଳ ଯୋଗାଣରେ ଯେଉଁ ସୁରକ୍ଷା ଦିଆଯାଇଛି ସେଥିପାଇଁ ସେ କୃତଜ୍ଞତା ଜଣାନ୍ତି। ପ୍ରଶଂସା କରିଛନ୍ତି। ହର୍ମୁଜ ପ୍ରଶାନ୍ କେଲି ଦୈନିକ ୨ ନିୟୁଟ ବ୍ୟାବେଲରୁ ଅଧିକ ତେଲ ଆସିବା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଇଛି। ତେଣୁ ଉକ୍ତ ନିଅଣ୍ଟର ଭରଣା କେବଳ ବିଳମ୍ବ ଉତ୍ପାଦକ ତୈଳ ସଂଗ୍ରହ ଫଳରେ ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରିଛି। ତାହା ରୁଷ୍ଟି ହେଉ କିମ୍ବା ଆଫ୍ରିକା କିମ୍ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଉତ୍ତର ଦେଶ କିଛି କହିଛନ୍ତି। ଭାରତୀୟ ତୈଳ କମ୍ପାନିଗୁଡ଼ିକ ପୂର୍ବରୁ ୨୦ଟି ସ୍ଥାନରୁ ତେଲ ଆଣୁଥିଲେ। ଏବେ ଏହା ୪୦ଟି ସ୍ଥାନକୁ ପରିବର୍ତ୍ତା ହୋଇଛି। ଏଥିପାଇଁ ତୈଳ ଯୋଗାଣରେ ଆମକୁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ସୁରକ୍ଷା ମିଳିଛି। ସେ ଏହା ମଧ୍ୟ କହିଛନ୍ତି ଯୁଦ୍ଧ ପରେ ଭାରତରେ ଇନ୍ଦନ ବ୍ୟବହାର ବଢ଼ିଛି। ଏହା ସତ୍ତ୍ୱେ ବିନା ଆବାବରେ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଆମେ ସମ୍ଭାଳିବୁ ବୋଲି ସେ କହିଛନ୍ତି। ତେବେ ଏହି ସଂକଟ ଦେଶରେ ସବୁଜ ଶକ୍ତିକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିବ ବୋଲି ସେ ଆଶାବ୍ୟକ୍ତ କରିଛନ୍ତି। ଦେଶରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ସୌର ଶକ୍ତି ଉତ୍ପାଦନ କ୍ଷମତା ୨୦୦ ଟିରାଘାଟରୁ ଅଧିକ ରହିଛି। କିନ୍ତୁ ଅଶୋଧିତ ତେଲ ଆମବାନି ଯୋଗୁଁ ବିଦେଶୀ ମୁଦ୍ରା ପ୍ରବାହ ଯେଉଁ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରୁଛି ତାହାକୁ ବୃଦ୍ଧିରେ ରଖି ଆମକୁ ସବୁଜ ଶକ୍ତି ଉତ୍ପାଦନ ବୃଦ୍ଧି ଦିଗରେ ଅଗ୍ରସର ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ ବୋଲି ସେ ମତ ଦେଇଛନ୍ତି।

ଆପଣଙ୍କର ବିଜୁଳି ବିଲ୍ ଅଧିକ ଆସୁଛି କି ?

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୪୫: ଗୋଟିଏ ପଟେ ପ୍ରବଳ ଗରମ ହେଉଥିବା ବେଳେ ଅନ୍ୟପଟେ ଗରମ ଯୋଗୁଁ ବହୁଥିବା ବିଦ୍ୟୁତ୍ ବିଲ୍ ଲୋକଙ୍କ ଜୀବନକୁ କଷ୍ଟକର କରିଦେଇଛି। ତେଣୁ ଲୋକମାନେ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ସଞ୍ଚୟ କରିବା ପାଇଁ ପକ୍ଷୀ, ଲାଇଟ୍ ଏବଂ ଏୟାର କଣ୍ଡିସନର ବ୍ୟବହାରକୁ ସୀମିତ କରୁଛନ୍ତି। ଉତ୍ତର ପ୍ରଦେଶ ପାଞ୍ଚାଳ କର୍ପୋରେସନ୍ ଲିମିଟେଡ୍ ଅନୁଯାୟୀ, ଯେଉଁ ଅନେକ ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋନିକ୍ ଉପକରଣ ବନ୍ଦ ହୋଇଗଲେ ମଧ୍ୟ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ବ୍ୟବହାର ହୋଇଥାଏ।

ଆପଣମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ବହୁତ କମ୍ ଲୋକ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ଲୋଡ୍ ସିସ୍ଟମରେ ଜାଣନ୍ତି। ଯେତେବେଳେ ଆମେ ରିମୋଟ୍ କିମ୍ବା ପାଞ୍ଚାଳ ବନ୍ଦ ବ୍ୟବହାର କରି କୌଣସି ଉପକରଣକୁ ବନ୍ଦ କରୁ, ତାହା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ବନ୍ଦ ହୁଏ ନାହିଁ, ବରଂ କ୍ଷୁଦ୍ରତାଏ ମୋଡ୍‌ରେ ଚାଲିଥାଏ। ଚିଲି, ସେଟ୍-ଟପ୍ ବକ୍ସ, କମ୍ପ୍ୟୁଟର ଏବଂ ମାଇକ୍ରୋୱେଭ୍ ଭଳି ଉପକରଣଗୁଡ଼ିକ ଏହି ମୋଡ୍‌ରେ କେବଳ ନିରନ୍ତର



ଲୋଡ୍ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି ନାହିଁ ବରଂ ସର୍ବାଧିକ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି। ଏହା ବ୍ୟତୀତ, ଚାର୍ଜ୍ କରିବା ପରେ ଚାର୍ଜିଂକୁ ପୁନଃ କରି ରଖିବା ମଧ୍ୟ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଅପତୟର ଏକ ପ୍ରମୁଖ କାରଣ ଭାବରେ ବିବେଚନା କରାଯାଏ।

ମୁଖ୍ୟ ସ୍ତ୍ରୁ ଅଧିକ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ପ୍ରକୃତରେ, କେବଳ ରିମୋଟ୍ ସାହାଯ୍ୟରେ ଚିଲି, କମ୍ପ୍ୟୁଟର କିମ୍ବା ମ୍ୟୁଜିକ୍ ସିଷ୍ଟମକୁ ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ, ବରଂ ବ୍ୟବହାର ପରେ କାନ୍ଧରେ ଥିବା ମୁଖ୍ୟ ସ୍ତ୍ରୁ ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ। ପୁନର୍ଥୁ ଅନୁପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବାକୁ ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ- ବ୍ୟବହାର ପରେ ତୁରନ୍ତ ମୋବାଇଲ୍ ଚାର୍ଜିଂ, ଲାପଟପ୍ ଚାର୍ଜିଂ ଏବଂ ମାଇକ୍ରୋୱେଭ୍ ଭଳି ଉପକରଣଗୁଡ଼ିକୁ ସକେଟ୍‌ରୁ କାଢ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହା କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କର ବିଦ୍ୟୁତ୍ ବିଲ୍ ବହୁତ ହ୍ରାସ ପାଇବ। ପାଞ୍ଚାଳ କ୍ଷୁଦ୍ର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ- କମ୍ପ୍ୟୁଟର, ପ୍ରିଣ୍ଟର ଏବଂ ମନିଟର ଭଳି ଏକାଧିକ ଡିଭାଇସ୍ ପାଇଁ, ଅର୍ଦ୍ଧ-ଅର୍ଦ୍ଧ ସ୍ତ୍ରୁ ସହିତ ଏକ ପାଞ୍ଚାଳ କ୍ଷୁଦ୍ର ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ବିଚାର କରନ୍ତୁ। କେବଳ ଗୋଟିଏକୁ ବନ୍ଦ କରି, ଆପଣ ସମସ୍ତ ଡିଭାଇସ୍‌ର ପାଞ୍ଚାଳକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ କାଢ଼ି ପାରିବେ।

ପେଟିଏମ୍‌ର 'ପକେଟ୍ ମନି' ଫିଟର ଲକ୍ଷ୍

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ, ୨୪୫: ଆର୍ଥିକ ସଂକଟର ସାମ୍ନା କରୁଥିବା ପେଟିଏମ୍ ନିଜ ଯୁକ୍ତକଳ୍ପ ଲାଗି ଏକ ନୂଆ ଫିଟର 'ପକେଟ୍ ମନି' ଉପଲବ୍ଧ କରିଛି। ଏହା ବିଶେଷ କରି କିଶୋର ଓ କିଶୋରୀଙ୍କୁ ଧ୍ୟାନରେ ରଖି ବିକଶିତ କରାଯାଇଛି। ଏହି ଫିଟର ମାଧ୍ୟମରେ ଯୁବବର୍ଗ ବିନା ବ୍ୟାଙ୍କ ଆକାଉଣ୍ଟରେ ଯୁପିଆଇ ପୈଠ କରିପାରିବେ। ଏହି ସୁବିଧା ଏନପିସିଆଇଙ୍କ ଯୁପିଆଇ ସର୍କଲ୍ ଫ୍ରେମ୍‌ୱାର୍କ ଆଧାରିତ, ଯାହାର ମୁଖ୍ୟ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ପିଲା ଓ କିଶୋରଙ୍କୁ ଡିଜିଟାଲ୍ ଯୋଗାଣ ପ୍ରଦାନ କରିବା। ତେବେ ମାତାପିତା ଓ ପରିବାରର ବିଶ୍ୱସ୍ତାୟ ସହଯ୍ୟ ସେମାନଙ୍କ ଖର୍ଚ୍ଚ ଉପରେ ନଜର ରଖି ପାରିବେ। ଏହି ଫିଟର ମାଧ୍ୟମରେ ଅଧିଭାବକ ନିଜ ବ୍ୟାଙ୍କ ଖାତାକୁ ଲିଂକ୍ କରି ପିଲାଙ୍କୁ ସୀମିତ ଯୁପିଆଇ ଆକ୍ସେସ୍ ଦେଇ ପାରିବେ। ଏହା ପରେ ପିଲା ନିଜ ମୋବାଇଲ୍ ଫୋନରୁ ଯୁପିଆଇ ପୈଠ କରିପାରିବେ। ହେଲେ ଏହାର ପୁରା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ସେମାନଙ୍କ ମାତାପିତାଙ୍କ ପାଖରେ ରହିବ। ସେମାନେ ବାଞ୍ଛିଲେ ଯେତେବେଳେ ଏହି ଆକ୍ସେସ୍‌କୁ ବନ୍ଦ କରିପାରିବେ। ଏହି ଫିଟର ସେହି ପିଲା ଓ ଯୁବବର୍ଗଙ୍କ ଲାଗି ଉପଯୋଗୀ ହେବ ଯେଉଁମାନେ ସେମାନଙ୍କ



୫୦୦ ଟଙ୍କା ପୈଠ କରାଯାଇ ପାରିବ। ପ୍ରଥମ ୨୪ ଘଣ୍ଟାରେ ମୋଟ ନେଣଦେଣ ସୀମା ୫ହଜାର ଟଙ୍କା ରହିଛି। ଏହି ଫିଟର ଚାଲୁ କରିବା ପାଇଁ ତିଭାଇସ୍ ଲକ୍ ହୋଇପାରୁଥିବା ଆବଶ୍ୟକ ଓ ଅଧିଭାବକ କେବେକି ଯୁପିଆଇ ପିନ୍ ମାଧ୍ୟମରେ ଖର୍ଚ୍ଚ ସୀମା ବଦଳାଇ ପାରିବେ। ଏହି ଫିଟରକୁ ସକ୍ରିୟ କରିବା ପାଇଁ ସର୍ବ ପ୍ରଥମେ ପେଟିଏମ୍ ଆପକୁ ଗୁଗୁଲ୍ ପ୍ଲେ ଷ୍ଟୋର ଅଥବା ଆପଲ୍ ଆପ୍ ଷ୍ଟୋରରୁ ଅପଡେଟ୍ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ। ଏହା ପରେ ଆପ ଖୋଲି 'ଟୁ ମୋବାଇଲ୍/କମ୍ପ୍ୟୁଟ୍' ସେକ୍ସନ୍‌କୁ ଯିବାକୁ ପଡ଼ିବ। ସେଠାରେ ପକେଟ୍ ମନି ବିକଳ୍ପ

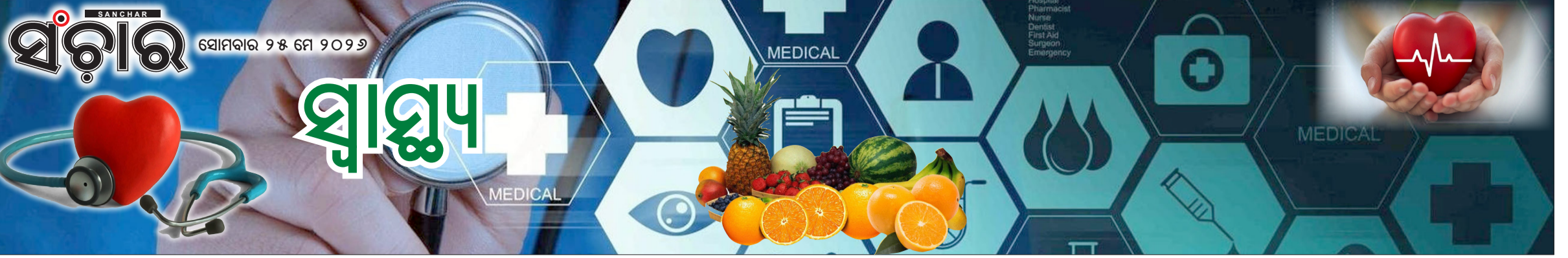
ବାଛିବାକୁ ପଡ଼ିବ ଓ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିର ନମ୍ବର ଡିପିଆଇକୁ ପଡ଼ିବ ଯାହାକି ପାଇଁ ଆପଣ ଏହି ଫିଟର ଚାଲୁ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି। ଏହା ପରେ ସାମାନ୍ୟ ଆସୁଥିବା ଯୁକ୍ତକଳ୍ପ ଯୁପିଆଇ କ୍ୟୁଆର କୋଡ୍ ସ୍କାନ କରନ୍ତୁ ନଚେତ୍ ଯୁପିଆଇ ଆଇଡି ଦିଅନ୍ତୁ। ଆବଶ୍ୟକ କାଗଜପତ୍ର ମାଧ୍ୟମରେ ଭେରିଫିକେସନ୍ ପୂରା କରନ୍ତୁ। ଏହା ପରେ ମାସିକ ଖର୍ଚ୍ଚର ସୀମା ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରନ୍ତୁ ନଚେତ୍ ପୂର୍ବରୁ ଦିଆଯାଇଥିବା ବିକଳ୍ପ ବାଛନ୍ତୁ। ନିଜର ପ୍ରାଇମେରୀ ବ୍ୟାଙ୍କ ଆକାଉଣ୍ଟକୁ ବାଛିନ୍ତୁ ଓ ପେଟିଏମ୍ ଯୁପିଆଇ ପିନ୍ ଦିଅନ୍ତୁ। ଶେଷରେ ସେହି ଯୁକ୍ତକଳ୍ପ ଇନଭାଲିଡେସନ୍ ସ୍ୱୀକାର କଲେ ଫିଟର ଆକ୍ଟିଭେଟ୍ ହୋଇଯିବ।

ଆଜିର ସୁନା ଦର

ଯଦି ଆପଣ ଆଜି ସୁନା କିଣିବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି ବା ଯୋଜନା କରିଛନ୍ତି ତେବେ ପ୍ରଥମେ ଜାଣି ନିଅନ୍ତୁ ଆଜିର ସୁନା ଦର। ଆଜି ଭାରତୀୟ ବଜାରରେ ୨୪ କ୍ୟାରେଟ୍ ସୁନା ୧,୫୯,୦୬୦ ଟଙ୍କା ରହିଛି। ସେହିପରି ୨୨ କ୍ୟାରେଟ୍ ସୁନା ଦର ୧,୪୫,୮୦୦ ଟଙ୍କା ରହିଛି। ସେହିପରି ରାଜଧାନୀ ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ୨୪ କ୍ୟାରେଟ୍ ସୁନା ମୂଲ୍ୟ ୧୦ ଗ୍ରାମ ପିଛା ୧,୫୯,୦୬୦ ଟଙ୍କା ରହିଥିବା ବେଳେ ୨୨ କ୍ୟାରେଟ୍ ସୁନା ମୂଲ୍ୟ ୧,୪୫,୮୦୦ ଟଙ୍କା ପହଞ୍ଚିଛି। ସେହିପରି ମୁମ୍ବାଇରେ ୨୪ କ୍ୟାରେଟ୍ ମୂଲ୍ୟ ୧,୫୯,୦୬୦ ଟଙ୍କା ଓ ୨୨ କ୍ୟାରେଟ୍ ମୂଲ୍ୟ ୧,୪୫,୮୦୦ ଟଙ୍କା ରହିଛି। ନୂଆଦିଲ୍ଲୀରେ ୨୪ କ୍ୟାରେଟ୍ ୧,୫୯,୨୧୦ ଟଙ୍କା ଓ ୨୨ କ୍ୟାରେଟ୍ ୧,୪୫,୯୫୦ ଟଙ୍କା ରହିଛି। ଦକ୍ଷିଣ ଭାରତର ପ୍ରମୁଖ ସହର ଚେନ୍ନାଇରେ ୨୪ କ୍ୟାରେଟ୍ ମୂଲ୍ୟ ୧,୬୦,୬୯୦ ଟଙ୍କା ଥିବାବେଳେ ୨୨ କ୍ୟାରେଟ୍ ମୂଲ୍ୟ ୧,୪୬,୩୦୦ ଟଙ୍କା ରହିଛି। ପୂର୍ବ ଭାରତର ପ୍ରମୁଖ ସହର କୋଲକାତାରେ ଯଥାକ୍ରମେ ୧,୫୯,୦୬୦ ଓ ୨୨ କ୍ୟାରେଟ୍ ମୂଲ୍ୟ ୧,୪୫,୮୦୦ ଟଙ୍କା ରହିଛି। ଅନ୍ୟପଟେ ରୁପା ମୂଲ୍ୟ କଲୋ ପିଛା ୨,୮୫,୦୦୦ ଟଙ୍କା ହୋଇଛି।

ଆଜିର ପେଟ୍ରୋଲ, ଡିଜେଲ ଦର

ଆଜି ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ପେଟ୍ରୋଲ ଦର ୧୦୬.୧୦ ଟଙ୍କା ରହିଥିବା ବେଳେ ଡିଜେଲ ଦର ୯୮.୬୩ ଟଙ୍କା ପଇସା ରହିଛି। ସେହିପରି ଦିଲ୍ଲୀରେ ପେଟ୍ରୋଲ ଲିଟର ପିଛା ୯୮ ଟଙ୍କା ୬୪ ପଇସା ଓ ଡିଜେଲ ଦର ୯୧ ଟଙ୍କା ୫୮ ପଇସା ହୋଇଛି। ମୁମ୍ବାଇରେ ପେଟ୍ରୋଲ ଲିଟର ପିଛା ୧୦୨ ଟଙ୍କା ୫୯ ପଇସା ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଡିଜେଲ ଲିଟର ପିଛା ୯୪.୦୮ ଟଙ୍କା ରହିଛି। ସେହିପରି କୋଲକାତାରେ ପେଟ୍ରୋଲ ଦର ୧୦୯.୬୦ ଟଙ୍କା ଥିବାବେଳେ ଡିଜେଲ ଦର ୯୬ ଟଙ୍କା ୦୬ ପଇସା ରହିଛି। ଚେନ୍ନାଇରେ ପେଟ୍ରୋଲ ଦର ୧୦୪ ଟଙ୍କା ୫୬ ପଇସା ଥିବା ବେଳେ ଡିଜେଲ ଦର ୯୬ ଟଙ୍କା ୨୧ ପଇସା ରହିଛି। ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ସରକାର ୬ଟାରେ ପେଟ୍ରୋଲ ଏବଂ ଡିଜେଲ ଦାମରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇଥାଏ। ପେଟ୍ରୋଲ ଏବଂ ଡିଜେଲ ମୂଲ୍ୟରେ ଏକ୍ସାଇଜ୍ ଟ୍ୟୁକ୍ସ, ଡିଲର କମିଶନ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ନିନିଷ ଯୋଡ଼ିବା ପରେ ଏହାର ମୂଲ୍ୟ ପ୍ରାୟ ବୃଦ୍ଧିପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ।



କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ୍ ସ୍ତର ବୃଦ୍ଧିର କାରଣ

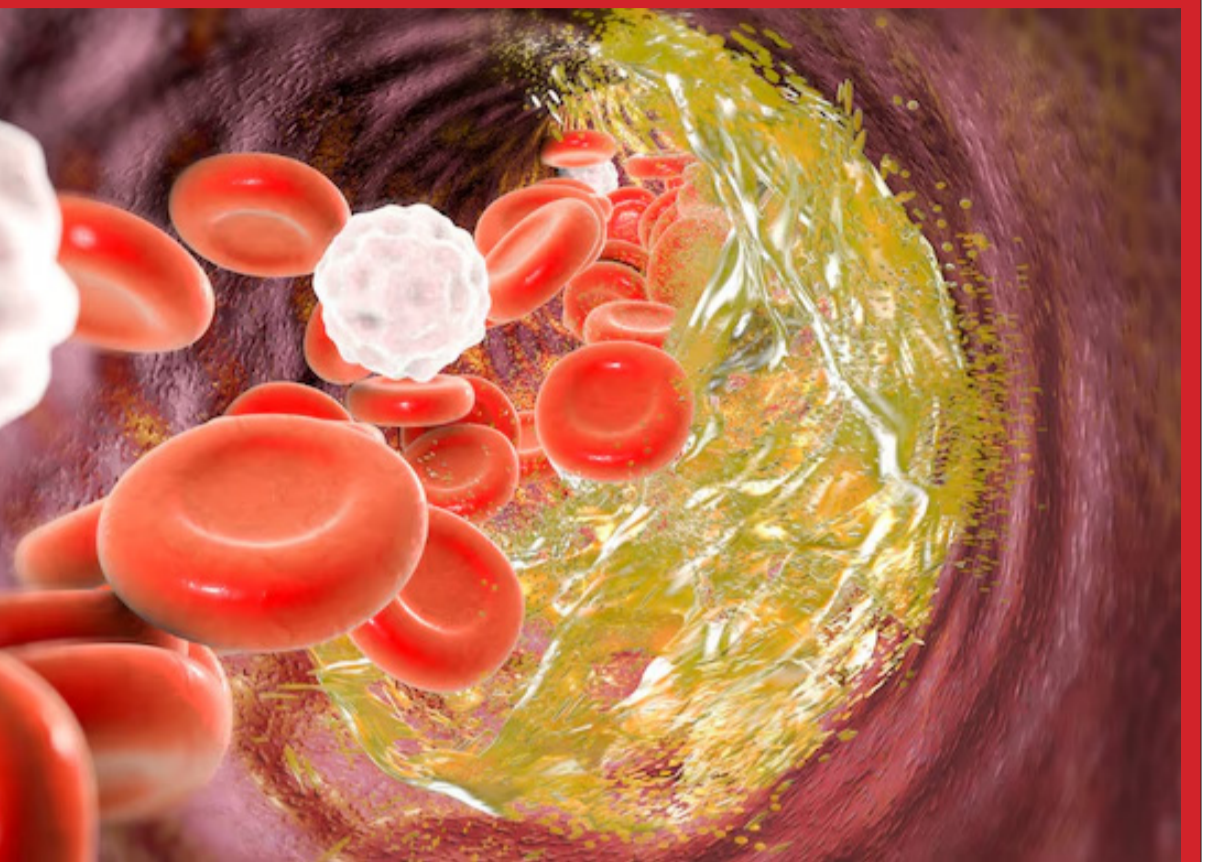
ଶୀତ ଋତୁରେ ଲୋକମାନଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ଅନେକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୁଏ, ଯାହା ବିଭିନ୍ନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ସମସ୍ୟାର ଆଶଙ୍କାକୁ ବୃଦ୍ଧି କରାଏ। ଏଥିମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ ହେଉଛି କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ୍ ସ୍ତର ବୃଦ୍ଧି, ଯାହା ହୃଦୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଚିନ୍ତାର କାରଣ ହୋଇପାରେ। ତେବେ ଆସନ୍ତୁ ପ୍ରଥମେ ଶୀତ ଋତୁରେ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ୍ ବୃଦ୍ଧି ହେବାର ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ଜାଣିବା।

ଶୀତ ଋତୁରେ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ୍ ସ୍ତର ବୃଦ୍ଧି ପାଇଲେ ଶରୀର ଅନେକ ସଙ୍କେତ ଦିଏ। ଅଳ୍ପପତା, ଛାତି ଭାରୀ ଅନୁଭବ, ଆଳସ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ନିଶ୍ୱାସ ନେବାରେ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଉଥିଲେ ସାବଧାନ ହୋଇଯାଆନ୍ତୁ। ଅନେକ ଲୋକ ବ୍ୟାୟାମ କିମ୍ବା ଅଳ୍ପ ପରିଶ୍ରମ ପରେ ଶୀଘ୍ର ଅଳ୍ପ ଯାଆନ୍ତି। ଅନେକ ସମୟରେ ଗୋଟାରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା, ବେକ କିମ୍ବା କାନ୍ଧ ଜରଜ ଏବଂ ମୁଣ୍ଡ ଭାରି ଅନୁଭବ ଭଳି ଲକ୍ଷଣ ସୂଚାଇ ଦିଏ ଯେ, ଶରୀରରେ ବର୍ଦ୍ଧି ଏବଂ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ୍ ସ୍ତର ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି। ଏବଂ ଏହାକୁ ତୁରନ୍ତ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ଜରୁରୀ। ତେବେ ଶୀତ ଋତୁରେ ଏହି ବିପଦ କାହିଁକି ବୃଦ୍ଧି ପାଏ।

ଶୀତଦିନେ ହାଇ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ୍ ବିପଦ ଅନେକ କାରଣରୁ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ। ଅଣ୍ଡାରେ ଶରୀର ଶକ୍ତି ସଂରକ୍ଷଣ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ, ଯାହା ମେଟାବୋଲିଜିମ୍ କୁ ଧୀର କରିଦିଏ ଏବଂ ଫ୍ୟାଟ୍ ବର୍ଣ୍ଣିକୁ କମ କରେ। ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଅଣ୍ଡା ପାଚରେ ଲୋକମାନେ ଧିର ହୋଇଯାଆନ୍ତି। କମ୍

ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଯାହା ଫଳରେ ଶରୀରରେ ତରଳ ଜମା ହୁଏ। ଶୀତଦିନେ ଲୋକମାନେ ଚଳିଥା ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ମିଠା ଭଳି ହାରାହାରି ଖାଦ୍ୟ ଅଧିକ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି, ଯାହା କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ୍ ସ୍ତରକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଅଣ୍ଡା ପାଚ ମଧ୍ୟ ହରମୋନ ପରିବର୍ତ୍ତନର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ହୁଏ ଯାହା ଯକୃତରେ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ୍ ଗଠନ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ବଢ଼ାଇପାରେ। ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣର ଅଭାବ ଭିତ୍ତିମୂଳକ ଚିକିତ୍ସା କରେ, ଯାହା କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ୍ ସନ୍ତୁଳନକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ।

ଶୀତଦିନେ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ୍ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିବା ପାଇଁ ହାଲୁକା, ପୁଷ୍ଟିକର ଏବଂ ଫାଇବରଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଜରୁରୀ। ଆପଣଙ୍କ ଖାଦ୍ୟରେ ଓଷ୍ଟ୍ର, ଦଳିଆ ଏବଂ ମଲ୍ଟିଗ୍ରେନ୍ ଶସ୍ୟ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ, କାରଣ ଏହା ଖରାପ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ୍ କମ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ବାବାନ ଏବଂ ଅଖରୋଟ ଭଳି ଡ୍ରାଏଫ୍ରୁଟ୍ସରେ ହେଲିପ୍ ଫ୍ୟାଟ୍ ଥାଏ, ଯାହା ହୃଦୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ମଜବୁତ କରେ। ଅଳସୀ, ତିଆ



ସିରୁ ଏବଂ କଖାରୁ ମଝିରେ ଓମେଗା-3 ଭରପୁର ଥାଏ, ଯାହା ହୃଦୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ। ସବୁଜ ପନିପରିବା ଏବଂ ଫଳ ଶରୀରକୁ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ପ୍ରଦାନ କରେ ଯାହା ଦ୍ୱାରା ଲିଭର ହେଲିପ୍ ରୁହେ। ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ସୌକ୍ଷ୍ମ୍ୟ ଚୋଳ ବ୍ୟବହାର ଭଲ ହେବ। ଏହା ବ୍ୟତୀତ ପ୍ରତିଦିନ ଅତି କମରେ ୩୦ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ବାଲୁକା କିମ୍ବା ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ। ଆପଣଙ୍କ ମେଟାବୋଲିଜିମ୍ କୁ ସକ୍ରିୟ ରଖିବା ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ। ଚୋଳିଆ ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ମିଠା କମ୍ ଖାଆନ୍ତୁ। ନିୟମିତ ଭାବରେ ଆପଣଙ୍କର କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ୍ ସ୍ତର ଯାଞ୍ଚ କରନ୍ତୁ। ଏହା ଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସର୍ବୋତ୍ତମରେ ରଖିବ।

ବିଳମ୍ବରେ ରାତ୍ରିଭୋଜନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ

ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟସମ୍ପନ୍ନ ସହ ପରିବାର ସଦସ୍ୟ ଓ ପିଲାଙ୍କ ଖାଇବା ପରେ ଅଧିକାଂଶ ମହିଳା ରାତ୍ରିଭୋଜନ ବିଳମ୍ବରେ କରିଥା'ନ୍ତି। ହେଲେ ନିଜ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ଅବହେଳା କରିଦେବା ଯେ ଅପରପକ୍ଷେ ସେମାନଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ନକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ ଯେ ଦିନରେ ସେମାନେ ଯତ୍ନଶୀଳ ନ ଥାନ୍ତି। ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ବିଳମ୍ବରେ ବିଳମ୍ବରେ କରିବାର ଅଭ୍ୟାସ ରହିଛି ତେବେ କେତୋଟି କଥା ନିହାତି ଜାଣିରଖନ୍ତୁ...

ମେଦବହୁଳତା: ତେବେ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଖାଦ୍ୟ ହଜମ ନ ହୋଇ ପାରିବା କାରଣରୁ ଅନେକଙ୍କଠାରେ ମେଟାବୋଲିଜିମ୍ ସ୍ତର ଅନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇଥାଏ। ଶରୀରରେ ଅଧିକ କ୍ୟାଲୋରି ଜମାହୋଇ ଫଳରେ ମେଦବହୁଳତା ଦେଖାଦିଏ, ଯାହାକି ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ତାଇଭେଟିସ୍, ଲୁଡ଼ପ୍ରେସର ଭଳି ବିଭିନ୍ନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାର କାରଣ ସାଜିଥାଏ।



ଯାହାକି ଖାଦ୍ୟ ଭଲ ଭାବେ ହଜମ ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ। ଦେଖାଦିଏ ନିଦ୍ରାହୀନତା: ଅନେକ ମହିଳା ରାତ୍ରିରେ ନିଦ ହେଉ ନ ଥିବା ନେଇ ଅଭିଯୋଗ କରିଥାଆନ୍ତି। ହେଲେ ଏକ ଗବେଷଣା ରିପୋର୍ଟ ମୁତାବକ ରାତ୍ରିଭୋଜନ ବିଳମ୍ବରେ କରିବା ଦ୍ୱାରା ବଦହଜମା, ଗ୍ୟାସ୍ ଭଳି ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟା ଉପୁଜିବା ସହ ରାତ୍ରିରେ ନିଦ୍ରା ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ। କେବଳ ଏତିକି ନୁହେଁ, ମସ୍ତିଷ୍କ ଠିକ ଭାବେ ବିଶ୍ରାମ ନ ପାଇବାରୁ କେତେକଙ୍କଠାରେ ଅଳ୍ପ ସ୍ୱପ୍ନ ସାଧିଥାଏ।

ପ୍ରଭାବିତ କରେ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ: ବିଳମ୍ବରେ ରାତ୍ରିରେ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ହଜମକ୍ରିୟା ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହେବା ସହ ଠିକ ଭାବେ ନିଦ ନ ହେବା କାରଣରୁ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ନକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ। ବାରମ୍ବାର ଏପରି ହେବା ଦ୍ୱାରା ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ା, ଲାଗିବା, ଚିପ୍ରେଶନ ଭଳି ବିଭିନ୍ନ ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇଥାଏ। ତେଣୁ ଏସବୁ ସମସ୍ୟାକୁ ଦୂରରେ ରଖିବା ଲାଗି ପ୍ରତିଦିନ ରାତ୍ରିରେ ଶୀଘ୍ର ଖାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ।

ପୁସ୍ତୁସ୍ତୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିବାର ସହଜ ଉପାୟ

ଆଜିକାଲି ଶୀତ ଆସିବା ସହ ବାୟୁମଣ୍ଡଳରେ ସ୍ୱଳ୍ପ ମାତ୍ରା ଜଳବାୟୁ ବୃଦ୍ଧିପାଇ, ଯାହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ଗଭୀର ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ। ଏହା ଗଳା ଓ ଛାତିରେ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ। ଯଦି ଏହି ସମୟରେ ପୁଣି ବିଶାଳ ବାୟୁମଣ୍ଡଳ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ବାରମ୍ବାର ଯା'ଆସ କରିବାକୁ ପଡେ। ତେବେ ଛାତିରେ ଜ୍ୱଳନ, ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା ଓ ଭାରିପଣ ଅନୁଭବ ହୋଇଥାଏ। ଏଭଳି ସ୍ଥିତିକୁ ମୁକାବଲ କରିବା ପାଇଁ ଭାରତୀୟ ଚାନ୍ଦିନୀ ଗଣେଶ ଘରେ ରହିଛି ଅବ୍ୟର୍ଥ ଔଷଧ। ଯେଉଁଥିରେ ଆଣ୍ଡିଲୋମେଟୋରା ଓ ଆଣ୍ଡି-ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆଲ୍ ଗୁଣ ଭରି ରହିଛି। ଏହା ପ୍ରତ୍ୟେକ ବାୟୁରୁ ହେଉଥିବା ସମସ୍ୟାକୁ ଦୂର କରିପାରିବ।

ଅଧା: ଅଧା ବା' କେବଳ ସ୍ୱାଦ ବଢ଼ାଏନା। ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ। ଅଧାରେ ଥିବା ଗରମପଣ ସ୍ତବ୍ଧ ହେଉଥିବା ସମସ୍ୟାକୁ ମୁକ୍ତି ଦେଇଥାଏ। ଏଥିରେ ଥିବା ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ଏୟାରୋଷ୍ଟେଲ ପ୍ରଦାହକୁ କମ କରିବା ସହ ସଫା କରିଥାଏ। ଲଗାତାର ହେଉଥିବା କାଶରୁ ମଧ୍ୟ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ।

ତୁଳସୀ ପତ୍ର: ତୁଳସୀ ଗଛର କେବଳ ଧାର୍ମିକ ମହତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି ଭାବିବା ଭୁଲ। ଏହା ମଧ୍ୟ ଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସମସ୍ୟାକୁ ଦୂର କରିଥାଏ। ଏଥିରେ ଆଣ୍ଡି-ମାଇକ୍ରୋବାୟୋଲ୍, ଆଣ୍ଡି-ଇନ୍ସୁମେଟୋରା ଓ ଡିଟକ୍ଟିଫିକେଟାନ୍ ଗୁଣ ମଧ୍ୟ ରହିଥାଏ, ଯାହାଗଲାରଖଣ୍ଡକୁ ନୁହେଁକରିବା ସହ ଛାତିରୁ ଶ୍ୱାସରୁ ଦେଇଥାଏ।

ଗୋଲମରିଚ: ନାକକୁ ସଫା କରିବାରେ ବେଶ୍ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ତୁଳାଇଥାଏ, ଯାହା ସ୍ୱଳ୍ପ ଯୋଗୁ ହୋଇଥାଏ। ଗୋଲମରିଚ ଶରୀରରୁ ଅଧିକାଂଶ ପଦାର୍ଥକୁ ବାହାର କରିବାରେ ସହଯୋଗ କରିଥାଏ। ଗୋଲମରିଚକୁ ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟରେ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ବାୟୁ ପ୍ରବାହ ସହଜ ହେବା ସହ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚନ ଚାଳୁ ହୋଇଥାଏ। ଫଳରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବାୟୁରେ ଅଧିକ ସମୟ ରହିଲେ ମଧ୍ୟ ଶରୀରର ସେତେବେଳେ କ୍ଷତି ହୋଇ ନଥାଏ।



ଚିନାବାଦାମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ହିତକର

ଚିନାବାଦାମ ହେଉଛି ଗୋଟିଏ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ। ଶୀତଋତୁରେ ପ୍ରତିଦିନ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ବାଦାମ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧିପାଏ। ଏହାକୁ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଦୂରରେ ରଖିବା ଆସିବା ସହ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ। ହେଲେ ଆପଣ କାଣ୍ଡି କି ପ୍ରତିଦିନ ଚିନାବାଦାମ କେତେ ପରିମାଣରେ ଖାଇବା ଉଚିତ। ଏହା ପ୍ରୋଟିନ, ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ, ଭିଟାମିନ-ଇ ଏବଂ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଏକ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ଉତ୍ସ। ଶରୀରରେ ଫ୍ୟାଟ୍ ଏବଂ ପ୍ରୋଟିନ ସନ୍ତୁଳନ ବଜାୟ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ବାଦାମ। ତେଣୁ ଦିନକୁ ପ୍ରାୟ ୧୨୦-୧୬୦ କ୍ୟାଲୋରୀ ବାଦାମ ଖାଇବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ହିତକର। ବାଦାମରେ ଥିବା ସୁସ୍ୱାଦୁ ଏବଂ ଭିଟାମିନ-ଇ ବର୍ମିକୁ ପୋଷଣ ଦେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ଏଥିରେ ଥିବା ବାୟୋଟିନ କେଶକୁ ମଜବୁତ କରେ ଏବଂ କେଶ ଝଡ଼ିବାକୁ ରୋକିଥାଏ। ଯଦିଓ ଚିନାବାଦାମରେ ପୁଷ୍ଟିକର ଅଧିକ ରହିଥାଏ, ତଥାପି ଏହାକୁ ସାମିତ ପରିମାଣରେ ଖାଇବା ଉଚିତ। ପ୍ରତିଦିନ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ବାଦାମ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବା ସହ ରକ୍ତଚାପ ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଇପାରେ। ଏହାବ୍ୟତୀତ ଆଲର୍ଜି ଥିବା ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ହାଲୁକା କୁଣ୍ଡେଲ ହେବାପାଇଁ ଜୀବନ ଯାତକ ଆନାଟୋଲାଇଡ୍ସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇପାରେ। କାରଣ ଏଥିରେ ଆପ୍ଟାଟିନ୍ ପରି ବିଷାକ୍ତ ଫଳାଳ ପଦାର୍ଥ ଥାଇପାରେ, ଯାହା ଯକୃତ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ। ଭଲ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ପାଇବା ପାଇଁ, କିଛି ବାଦାମକୁ ଭାଜିବା ପୂର୍ବରୁ କିଛି ଘଣ୍ଟା ପାଇଁ ପାଣିରେ ଭିଜାଇ ରଖନ୍ତୁ। ଗୁଡ଼ ସହିତ ବାଦାମ ମିଶାଇ ତିନି ଭାବେ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଲୌହ ଏବଂ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଏକାଠି ପାଇବାର ଏକ ସ୍ୱାର୍ଥ ଉପାୟ। ଫଳ କିମ୍ବା ସାଲାଡ଼ ସହିତ ବାଦାମ ମିଶାଇ ଖାଇବା ଆଉ ଏକ ସୁସ୍ୱ ବିକଳ୍ପ। କାରଣ ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଲାଗିବା ସହ ମନ ହାଲୁକା କରିଥାଏ। କୋଲେଷ୍ଟେରଲ୍ ବା ବର୍ଦ୍ଧି କମ କରିବା ପାଇଁ ସିଙ୍ଗା କିମ୍ବା ଶୁଖିଲା-ଭଜା ବାଦାମ ଖାଇବା ଶରୀର ପାଇଁ ହିତକର। ଚିନାବାଦାମ ଶରୀରକୁ ଉଷ୍ଣ ରଖିବା ସହ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ଯୋଗାଇଥାଏ। ତଥାପି ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଦିନକୁ ଗୋଟିଏ ମୁଠା ଅଧିକ ବାଦାମ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ବୋଲି ମତ ଦିଅନ୍ତି।



ଅଧିକ ରାଗ ଖାଇବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ହାନିକାରକ



ଦୁନିଆରେ ଅନେକ ଲୋକ ମସଲାଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଭଲ ପାଆନ୍ତି। ତାହା ଭାରତୀୟ ଚରକାରୀ ହେଉ କିମ୍ବା ମେଡିଟେରୀୟାନ ଯାହା ନାଲି ଲଙ୍କା କେବଳ ଖାଦ୍ୟରେ ସ୍ୱାଦ ବଢ଼ାଏ ନାହିଁ, ବରଂ ଆପଣଙ୍କ ମେଟାବୋଲିଜିମ୍ କୁ ମଧ୍ୟ ବିକଳିତ କରେ। କିନ୍ତୁ ଗତ କିଛି ବର୍ଷ ଧରି, ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରୁଛନ୍ତି ଯେ ଲଗାତାର ଭାବରେ ଅତ୍ୟଧିକ ଲଙ୍କା ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ପାଚନ ସମ୍ପର୍କିତ କର୍ମକ୍ଷମତାରେ ଆଶଙ୍କା ବୃଦ୍ଧି ପାଇପାରେ କି? ପ୍ରତ୍ୟେକ ଲଙ୍କା ନ୍ୟୁଟ୍ରିସନ୍ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ପ୍ରକାଶିତ ଏକ ଅଧ୍ୟୟନ ଏହି ବିଷୟକୁ ବିସ୍ତୃତ ଭାବରେ ପରୀକ୍ଷା କରିଛି। ଗବେଷଣା ଅନୁଯାୟୀ, ଲଙ୍କାରେ ଥିବା ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଗୁଣ କମ୍ ପରିମାଣରେ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇପାରେ, କିନ୍ତୁ ଅତ୍ୟଧିକ ସେବନ ଖାଦ୍ୟକଳା, ପେଟ ଏବଂ କୋଲକ କର୍ମକ୍ଷମତାରେ ଆଶଙ୍କା ବଢ଼ାଇପାରେ। ଭାରତରେ କୋଲୋରେକ୍ଟଲ କର୍ମକ୍ଷମତା ସବୁଠାରୁ ସାଧାରଣ କର୍ମକ୍ଷମତା ଏବଂ ଯଦି ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଚିକିତ୍ସା ଆରମ୍ଭ କରାଯାଏ ତେବେ ଏହା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆରୋଗ୍ୟ ହୋଇପାରିବ। ଲଙ୍କାରେ ଥିବା କ୍ୟାପସାଇସିନ୍ ନାମକ ଯୌଗିକ ଏହାକୁ ମସଲାଯୁକ୍ତ କରିଥାଏ। ଏହା ସ୍ତମ୍ଭିଆ-ନିବାରଣକାରୀ, ପ୍ରଦାହ-ବିରୋଧୀ ଏବଂ ଚର୍ଦ୍ଦି-କମ୍ କରିବା ଗୁଣ ପାଇଁ ଜଣାଶୁଣା। ତଥାପି, କର୍ମକ୍ଷମତା ଉପରେ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ସମ୍ପର୍କରେ ମିଶ୍ରିତ ଫଳାଫଳ ସାମ୍ନାକୁ ଆସିଛି। ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ନାଲି ଲଙ୍କା, ବିଶେଷକରି କିଛି କିମ୍ବା ଅତ୍ୟଧିକ ରାଗ ଲଙ୍କା ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ପାଚନ ତନ୍ତ୍ରରେ କୁଳନ ଏବଂ ପ୍ରଦାହ ବୃଦ୍ଧି ପାଇପାରେ। ଏହି ପ୍ରଦାହ ଧୀରେ ଧୀରେ କୋଷ୍ଠଗୁଡ଼ିକ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଇ କର୍ମକ୍ଷମତାରେ ଆଶଙ୍କା ବୃଦ୍ଧି କରିପାରେ। ତଥାପି, ଯଦି ଖାଦ୍ୟରେ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣରେ ପନିପରିବା, ଫଳ ଏବଂ ଫାଇବର ଥାଏ, ତେବେ ଲଙ୍କା କ୍ଷତିକାରକ ନୁହେଁ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଲଙ୍କା ନ୍ୟୁଟ୍ରିସନ୍ ପ୍ରକାଶିତ ଏହି ଅଧ୍ୟୟନରେ ବିଶ୍ୱର ହଜାର ହଜାର ଲୋକଙ୍କ ଉପରେ ଗବେଷଣା ଅଭିଭୁକ୍ତ କରାଯାଇଥିଲା। ଏହି ଫଳାଫଳକୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ସେହିମାନେ ପ୍ରତିଦିନ କିମ୍ବା ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଅତ୍ୟଧିକ ମସଲାଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ପାଚନ ତନ୍ତ୍ର କର୍ମକ୍ଷମତାରେ ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ ଥାଏ। ହାଲୁକା କିମ୍ବା ମଧ୍ୟମ ପରିମାଣର ଲଙ୍କା ସେବନ କ୍ଷତିକାରକ ନୁହେଁ ଏବଂ କ୍ୟାପସାଇସିନ୍ ହେତୁ ଏହା କିଛି ଲାଭ ମଧ୍ୟ ଦେଇପାରେ। ତେବେ ଲଙ୍କା କ୍ଷତିକାରକ ନୁହେଁ; ପ୍ରକୃତରେ, ଏହା ସଠିକ ପରିମାଣରେ ଅନେକ ଲାଭ ପ୍ରଦାନ କରେ। ଏହା ମେଟାବୋଲିଜିମ୍ ବୃଦ୍ଧି କରେ, ଏବଂ କ୍ୟାପସାଇସିନ୍ କ୍ୟାଲୋରି ନଷ୍ଟ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ଏହା ହୃଦୟ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଭଲ; ଏହାକୁ ସାମିତ ପରିମାଣରେ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତ ପ୍ରବାହ ଏବଂ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ୍ ଉପରେ ସକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିପାରେ। ଏହାକୁ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଏକ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ଉତ୍ସ ବିବେଚନା କରାଯାଏ, ଏଥିରେ ଭିଟାମିନ୍ ସି, ବିଟା-କାରୋଟିନ୍ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଉପାଦାନ ଶରୀରକୁ ଅକ୍ସିଡେଟିଭ୍ ଟାପୁ ରକ୍ଷା କରେ।

