

# ଭଞ୍ଜାଦୂତ

THE BHANJA DOOTA

★ Vol. No.-5  
 ★ Issue-3  
 ★ January 13 to January 19, 01.2025  
 ★ Weekly, Mayurbhanj  
 ★ Page-8  
 ★ Rs.5.00/-  
 ★ ବର୍ଷ-୫★ ସଂଖ୍ୟା-୩  
 ★ ଜାନୁଆରୀ ୧୩ରୁ ଜାନୁଆରୀ ୧୯.୦୧.୨୦୨୫  
 ★ ସାପ୍ତାହିକ, ମୟୂରଭଞ୍ଜ  
 ★ ପୃଷ୍ଠା-୮, ମୂଲ୍ୟ-୫

RNI No. ODIODI/2019/78384 ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା: ସଗର୍ଭା ବିତନୁ କୁମାର ନାୟକ P.R. No. OR/MBJ-3/2025-2027



## ୨୦୩୭ ସୁଦ୍ଧା ସମୃଦ୍ଧ ଓଡ଼ିଶା ଗଠନ ହେବ: ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ

ଭୁବନେଶ୍ୱର: ସିଙ୍ଗାପୁର ସରକାରଙ୍କ ସହ ଓଡ଼ିଶା ସରକାରଙ୍କର ୮ଟି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଏମ୍ପ୍ଲୁୟ୍ ସ୍ୱାକ୍ଷରିତ ହୋଇଛି । ଏହାଦ୍ୱାରା ଓଡ଼ିଶାରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ନିବେଶ ହେବା ସହ ସହଯୋଗୀ ଯୋଜନା, ବନ୍ଦର ପରିଚାଳନା, ଲଜିଷ୍ଟିକସ୍, ସବୁଜ ଶକ୍ତି ଓ ଦକ୍ଷତା ବିକାଶ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଅଧିକ ସହଯୋଗର ସମ୍ଭାବନା ସୃଷ୍ଟି ହେବ । ରାଜ୍ୟରେ ୫ ହଜାର କୋଟିର ନିବେଶ ହେବାର ଆଶା ରହିଛି ।



ଲୋକସେବା ଭବନରେ ସାମ୍ବାଦିକ ସମ୍ମିଳନୀରେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ କହିଛନ୍ତି, ଓଡ଼ିଶାର ନେତୃତ୍ୱ ନେଇ ଦିଲ୍ଲୀ ଏବଂ ବମ୍ବେରେ ଆମେ ରୋଡ୍ ସୋ' କରିଥିଲୁ । ସିଙ୍ଗାପୁରକୁ ଆମ ସରକାରଙ୍କର

ହୋଇଛି । ଆମ ସରକାର କହିଥିବା କଥା ପୂରଣ କରିଛନ୍ତି ବୋଲି ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ କହିଛନ୍ତି । ଯାହାକି ପୂର୍ଣ୍ଣ ନିବେଶ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଓଡ଼ିଶା ଗଠନର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ କରିବାରେ ବେଶ୍ ସହାୟକ ହେବ ବୋଲି ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ମୋହନ ଚରଣ ମାଝୀ କହିଛନ୍ତି । ୨୦୩୭ ସୁଦ୍ଧା ସମୃଦ୍ଧ ଓଡ଼ିଶା ଗଠନ ହେବ ବୋଲି ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ କହିଛନ୍ତି । ସିଙ୍ଗାପୁରର ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଅର୍ପିତ ଶନମୁଗ୍ଧରତ୍ନଙ୍କ ଗଣ୍ଡ ନେଇ ପୂର୍ବରୁ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ କହିଥିଲେ, ସିଙ୍ଗାପୁର ଏବଂ ଓଡ଼ିଶା ମଧ୍ୟରେ ବନ୍ଧୁତ୍ୱ ଭାଗିଦାରୀରେ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ମାଲକ୍ଷ୍ଟ୍ଟ ଚିହ୍ନଟ କରି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କ୍ଷେତ୍ରଗୁଡ଼ିକରେ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ଏବଂ ସିଙ୍ଗାପୁର ଭିତିକ କମ୍ପାନିଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ଏମ୍ପ୍ଲୁ ବିନିମୟ

ହୋଇଛି । ସିଙ୍ଗାପୁର ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଅର୍ପିତ ଶନମୁଗ୍ଧରତ୍ନଙ୍କ ଓଡ଼ିଶା ଗଣ୍ଡ ନେଇ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ସୁଦନା ପ୍ରଦାନ କରିଛନ୍ତି । ସିଙ୍ଗାପୁର ରାଷ୍ଟ୍ରପତିଙ୍କ ଓଡ଼ିଶା ଗଣ୍ଡ ଏକ ଏତିହାସିକ ଘଟଣା । ଆଗାମୀ ଦିନରେ ଦେଶର ଶ୍ରେଷ୍ଠ ୫ ରାଜ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ଓଡ଼ିଶା ସ୍ଥାନ ପାଇବ ବୋଲି ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ କହିଛନ୍ତି । ଓଡ଼ିଶା ଏକ ସମ୍ଭବନାର ରାଜ୍ୟ । ଏହା ଗ୍ରୋଥ୍ ଇଣ୍ଡିକ୍ସ ଡାଏର କାର୍ଯ୍ୟ କରିବ ବୋଲି ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ କହିଛନ୍ତି । ଭିଡିଓରୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ଏବଂ ରାଜ୍ୟକୁ ନିବେଶ ଆଣିବାକୁ ସରକାର କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ କହିଛନ୍ତି । ସିଙ୍ଗାପୁରର ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଅର୍ପିତ ଶନମୁଗ୍ଧରତ୍ନ କହିଛନ୍ତି, ...୭

## ନୂଆ ମୋଡ଼ ନେଲା ନବ ଦାସ ହତ୍ୟା ମାମଲା: ଏକା ଗୋପାଳ ହତ୍ୟାକାରୀ ନୁହେଁ !

ଝାରସୁଗୁଡ଼ା: ପୂର୍ବତନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମନ୍ତ୍ରୀ ତଥା ବିଜେଡି ନେତା ନବ ଦାସଙ୍କୁ ଏକାଧିକ ବନ୍ଧୁକରୁ ଗୁଳି ମାଡ଼ ହୋଇଥିଲା ବୋଲି ରାଜ୍ୟ ଫରେନ୍ସିକ୍ ସାଇନ୍ସ ଲାବରେଟୋରି ପକ୍ଷରୁ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିବା ରିପୋର୍ଟରୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇଛି । ଘଟଣା ସମୟରେ କେବଳ ଗୋପାଳ ଦାସର ବନ୍ଧୁକରୁ ନୁହେଁ ବରଂ ଏକାଧିକ ବନ୍ଧୁକରୁ ଗୁଳିମାଡ଼ ହୋଇଥିବା କଥା ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇଛି । ତେଣୁ ନବ ଦାସଙ୍କୁ ପ୍ରକୃତରେ ଗୋପାଳ ମାରିଛି ନା ଘଟଣାସ୍ଥଳରେ ଗୋପାଳକୁ ମୋହରା କରି ଆଉ କିଏ ଗୁଳି କରିଥିଲା ? ଏଭଳି ପ୍ରଶ୍ନ ଏବେ ଆଲୋଚନା ସୃଷ୍ଟି କରିଛି । ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ଅଭିଯୁକ୍ତ ଗୋପାଳଙ୍କ ମାମଲା ପରିଚାଳନା କରୁଥିବା ଆଇନଜୀବୀ ନରେଶ ନାୟକଙ୍କୁ ପଚାରିବାରେ, ଘଟଣାସ୍ଥଳରେ ସ୍ୱାଜପର ନିଯୁକ୍ତ



ହୋଇଥିବା ତଥା ସେମାନଙ୍କ ବନ୍ଧୁକରୁ ବାହାରିଥିବା ଗୁଳିରେ ନବ ଦାସଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଥିବା ଆଶଙ୍କା କରାଯାଇଛି ବୋଲି କହିଛନ୍ତି । କ୍ରାଇମ୍‌ହୁାଟ ପକ୍ଷରୁ ଦାଖଲ ହୋଇଥିବା ଚାର୍ଜ୍‌ସିଟ୍, ଏସ୍‌ଏଫ୍‌ଏସ୍‌ଏଲ୍ ଓ ବାଲିଷ୍ଟିକ୍ ରିପୋର୍ଟ ଅନୁସାରେ ୨୦୨୩ ଜାନୁଆରୀ ୨୯ ତାରିଖରେ ନବ ଦାସଙ୍କର ୨ଟି ଗାଡ଼ି ବୁଜାଗଣନାରେ ଗଣ୍ଡା ଛକକୁ ଯାଇଥିଲା । ପ୍ରଥମ ଗାଡ଼ି(ଓଡି ୧୫ ୟୁ ୬୧୯୭)ରେ ଖୋଦ୍ ତତ୍କାଳୀନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ଦାସ ବସିଥିବା ବେଳେ ଦ୍ୱିତୀୟ ଗାଡ଼ି(ଓଡି ୧୫ ଟି ୦୧୮୩)ରେ ତାଙ୍କର ସହଯୋଗୀମାନେ ବସିଥିଲେ । କ୍ରାଇମ୍‌ହୁାଟ ପକ୍ଷରୁ ଦାଖଲ ହୋଇଥିବା ଫାଇନାଲ୍ ଫର୍ମ୍‌ରେ ଗୋପାଳ ଦାସ ନିକଟରୁ ୧୮ଟି ଗୁଳି ରହିଥିବା ଏକ ମାଗାଜିନ୍ (ସେଉଁଥିରେ ...୭

ଗାଡ଼ିର ବାମା ନଥିଲେ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ: ଇ-ଡିଟେକ୍ସନ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଜାରି ହେବ ଇ-ଚାଲିଣା କଟକ: ଏଣିକି ମୋଟର ଯାନର ବାମା ନ ଥିଲେ ସ୍ୱୟଂକ୍ରିୟ ପ୍ରଣାଳୀରେ ଧରିବ ଟୋଲଗେଟ୍ । ଏହି ଇ-ଡିଟେକ୍ସନ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଗାଡ଼ି ମାଲିକଙ୍କ ନାମରେ ଜାରିହେବ ଇ-ଚାଲିଣା । ଆସନ୍ତା ଫେବୃଆରୀ ପହିଲାରୁ ରାଜ୍ୟର ବିଭିନ୍ନ ଜାତୀୟ ରାଜପଥରେ ଥିବା ସମସ୍ତ ୨୨ଟି ଟୋଲଗେଟ୍‌ରେ ଏହା କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହେବ । ବିଧି ବାମା ନଥାଇ ଗାଡ଼ି ଚଳାଉଥିଲେ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ରାଜ୍ୟ ପରିବହନ ପ୍ରାଧିକରଣ ପକ୍ଷରୁ ନିଷ୍ପତ୍ତି ହୋଇଛି । ମୋଟର ଯାନ ଆଇନର ଧାରା ୧୪୬ ଅନୁଯାୟୀ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମୋଟର ଯାନ ...୭

## ଓଡ଼ିଶାରେ ବିଚିତ୍ର ସ୍କୁଲ ଶିକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥା: କମ୍ପ୍ୟୁଟର ନାହିଁ, ଇଂଟରନେଟ୍ ଅଛି

ଭୁବନେଶ୍ୱର: ରାଜ୍ୟରେ ସରକାରୀ ସ୍କୁଲଗୁଡ଼ିକରେ କମ୍ପ୍ୟୁଟର ଶିକ୍ଷା ଆଦେଇ ଉପାହତ୍ତ କରାଯାଇ ନୁହେଁ । ପ୍ରାୟ ୪୫% ସରକାରୀ ସ୍କୁଲରେ କମ୍ପ୍ୟୁଟର ସୁବିଧା ହିଁ ନାହିଁ । ଯେଉଁଠି କମ୍ପ୍ୟୁଟର ଅଛି ସେଥିରୁ ଅଧିକାଂଶ ଅଚଳ । ବହୁ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ କମ୍ପ୍ୟୁଟର ଚଳାଇବାକୁ ଶିକ୍ଷକ ହିଁ ନାହାନ୍ତି । ସ୍ୱାର୍ଥ ବିଦ୍ୟାଳୟ ନେଇ ସରକାର ନାରାଜାକି କରୁଥିବା ବେଳେ ଆମ ସରକାରୀ ଶିକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥାର ଏମିତି ବିକଳ ଚିତ୍ର ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ କରିଛି । ଉଦ୍‌ବେଗର ବିଷୟ ହେଲା, କମ୍ପ୍ୟୁଟର ନଥିଲେ ବି ଅନେକ ସ୍କୁଲକୁ ଇଂଟରନେଟ୍ ସୁବିଧା ଉପଲବ୍ଧ କରାଯାଇଛି । ଏହା କାହାର କି କାମରେ ଲାଗୁଛି, ତାହା



ଅନୁସନ୍ଧାନ ସାପେକ୍ଷ । ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ତଥ୍ୟ ଆଧାରରେ କେନ୍ଦ୍ର ଶିକ୍ଷା ମନ୍ତ୍ରାଳୟ 'ୟୁଡାଟାକ୍+' ରିପୋର୍ଟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତି । ଏହି ରିପୋର୍ଟରେ ଦର୍ଶାଯାଇଛି, ଓଡ଼ିଶାର ୬୧ ହଜାର ୬୯୩ ବିଦ୍ୟାଳୟ ରହିଛି । ସେଥିମଧ୍ୟରୁ ୩୫ ହଜାର ୬୨୮ ବିଦ୍ୟାଳୟ (୫୯.୪%)ରେ କମ୍ପ୍ୟୁଟର ସୁବିଧା ଉପଲବ୍ଧ । ଅର୍ଥାତ୍ ବାକି ୨୬ ହଜାର ୬୫ ବିଦ୍ୟାଳୟର ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଆଜି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କମ୍ପ୍ୟୁଟର ଦେଖିନାହାନ୍ତି । ବେସରକାରୀ ଅନୁଦାନପ୍ରାପ୍ତ ବିଦ୍ୟାଳୟଗୁଡ଼ିକ ...୭

## କିଏ ହେବ ରାଜ୍ୟ ବିଜେପି ସଭାପତି ?

ଭୁବନେଶ୍ୱର: ରାଜ୍ୟ ବିଜେପି ମୁଖ୍ୟ ଚନ୍ଦନକୁ ନେଇ ବହୁଛି ସସପେନସ୍ । ଦୀର୍ଘ ଦିନ ଧରି ଅଳ୍ପ ଛିଣ୍ଡୁ ନଥିବାରୁ ଏହାକୁ ବିଜେପି ଶିବିରରେ ବହୁଛି ଚର୍ଚ୍ଚା । ଶାସକ ଦଳ ବିଜେପିର ସଭାପତି ବଦଳିବେ, ନା ପୁଣି ଥରେ ମନମୋହନ ସାମଲ ଦାଉରୁ ସମ୍ଭାଳିବେ ତାକୁ ନେଇ ଦୀର୍ଘ ଦିନ ହେଲା ଲାଗି ରହିଛି ସସପେନସ୍ ।



ଗତ କିଛି ଦିନ ହେଲା ଦିଲ୍ଲୀରେ ବିଭିନ୍ନ ଗୋଷ୍ଠୀ ତେରା ପକାଇବା ସହ ନିଜ ପସନ୍ଦର ନେତାଙ୍କ ପାଇଁ ଲବି କରୁଥିବା ...୭

## ୩ ମାଓବାଦୀ ଗିରଫ

ମାଲକାନଗିରି: ମାଲକାନଗିରି ଜିଲ୍ଲା ସାମାନ୍ତ ଛତିଶଗଡ଼ରେ ଲଗାତାର ଅପରେସନ ଯୋଗୁ ନିକଳ ଏବେ ଦୁର୍ବଳ ଓ ଭୟଭୀତ ହେଲେଣି । ଧିରେ ଧିରେ ସଂଗଠନ ଛାଡ଼ି ଛାଡ଼ିଆ ନେତାମାନେ ପୁଲିସ ନିକଟରେ ଆତ୍ମସମର୍ପଣ କରୁଥିବା ବେଳେ କିଛି ଗିରଫ ହେଲେଣି । ଏହି କ୍ରମରେ ସୁକମା ...୭

## ପରିବାରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ ମିଳିବ 'ଆୟୁଷ୍ମାନ' କାର୍ଡ

ଭୁବନେଶ୍ୱର: ଓଡ଼ିଶାରେ ଆୟୁଷ୍ମାନ ଭାରତ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଜନ ଆରୋଗ୍ୟ ଯୋଜନା ଆରମ୍ଭ ହେବ । ଏଥିପାଇଁ କେନ୍ଦ୍ର ଓ ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ଭିତରେ ରୁଚ୍ଛିନାମା ସ୍ୱାକ୍ଷରିତ ହୋଇଛି । ଆୟୁଷ୍ମାନ ଭାରତ କାର୍ଡ ଛାପିବା ପାଇଁ ଜାତୀୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏଜେନ୍ସି



(ଏନ୍ଏସ୍ଏ)ର ଭେଣ୍ଡରଙ୍କ ତାଲିକା ଦିଆଯିବି । ଆସନ୍ତା ଫେବୃଆରୀ ମାସରେ କାର୍ଡ ବଂଶୀ ଆରମ୍ଭ ହେବ ବୋଲି ସୂଚନା ମିଳିଛି । ରାଜ୍ୟରେ ଆୟୁଷ୍ମାନ ଭାରତ ଯୋଜନା ଲାଗୁ ହେବା ପରେ କ'ଣ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେବ ଓ ହିତାଧିକାରୀ ...୭

ହେଁନା ଛିନ୍ଦି ଶକ୍ତି ହେଁନା ଦୃଢ଼ି ପାବକଃ । ନ ହେଁନା ବୃଦ୍ଧବ୍ୟାଧିମା ନ ଶୋଷୟତି ମାରୁତଃ ॥

# ✓ ଅମିୟକାନ୍ତ ବିଶ୍ୱାଳି ଙ୍କ

## ଏକାଦଶାହ ଉପଲକ୍ଷେ

### ଅଶୁଳ ଗୁଢାଞ୍ଜଳି

ଆବିର୍ଭାବ:- ୦୫.୦୪.୧୯୪୭ / ତିରୋଧାନ:- ୧୨.୦୧.୨୦୨୫

ପୁରୁଷୋତ୍ତମପୁର, ଯାଜପୁର

ଆପଣଙ୍କର ଅମର ଆତ୍ମାର ଶାନ୍ତି ଓ ସଦଗତି ପାଇଁ ମହାପ୍ରଭୁ ଜଗନ୍ନାଥଙ୍କ ଶ୍ରୀ ଚରଣରେ ଆମର ପ୍ରାର୍ଥନା

ଶୋକ ସନ୍ତାପ: ବିଶ୍ୱାଳି ପରିବାର ବର୍ଗ

### ଶ୍ରୀମନ୍ଦିର ଭିତର ଫଟୋ ଭାଇରାଲ୍

#### ଘଟଣା: ତଦନ୍ତ ଆରମ୍ଭ କଲା ପୁଲିସ

ପୁରୀ: ଶ୍ରୀମନ୍ଦିର ମଧ୍ୟରେ ଚିତ୍ର ଓ ଭିଡିଓ ଉତ୍ତୋଳନ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନିଷେଧ ଥିଲେ ହେଁ ଗତ ୧୨ ତାରିଖରେ ଗୌରବ କୁମାର ସାହୁ ନାମକ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ସୋସିଆଲ ମିଡିଆ ସାଇଟରେ ଏହାକୁ ସେୟାର କରି ଭାଇରାଲ୍ କରିଛନ୍ତି । ଶ୍ରୀମନ୍ଦିର ମଧ୍ୟରେ ଗୁମାସ୍ତାଙ୍କୁ ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ପୂରା ଜିଲ୍ଲାପାଳ ସିଦ୍ଧାର୍ଥ ଶଙ୍କର ସାହି ଓ ଆରକ୍ଷା ଅଧୀକ୍ଷକ ବିନୀତ ଅଗ୍ରୱାଲଙ୍କ ସହ ଆଲୋଚନା କରିଛନ୍ତି । ଅଧିକ ତଦନ୍ତ କରି କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ପାଇଁ ପୁଲିସ୍ ପକ୍ଷରୁ ପଦକ୍ଷେପ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିବା ମୁଖ୍ୟ ପ୍ରଶାସକ ସୁଦନା ଦେଇଛନ୍ତି । ମୁଖ୍ୟ ପ୍ରଶାସକ ଶ୍ରୀ ପାଢ଼ୀ ଶ୍ରୀମନ୍ଦିର ମଧ୍ୟକୁ ମୋବାଇଲ୍ କିମ୍ବା କ୍ୟାମେରା ନ ନେବା ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ପୁନର୍ବାର ଶ୍ରୀମନ୍ଦିରର ସମସ୍ତ ସେବକ, ଅଧିକାରୀ ତଥା କର୍ମଚାରୀମାନେ ଶ୍ରୀମନ୍ଦିର ମଧ୍ୟକୁ ମୋବାଇଲ୍ ନ ନେବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ଯିଏ ଏହାର ବ୍ୟତିକ୍ରମ କରିବେ ତାଙ୍କ ବିରୋଧରେ ଦୃଢ଼ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଗ୍ରହଣ କରାଯିବ ବୋଲି ସୁଦନା ଦେଇଛନ୍ତି । ଚିତ୍ର ଓ ଭିଡିଓ ଉତ୍ତୋଳନ ...୭









# ଦୂର କରନ୍ତୁ 'ମନତେ ବୁ'



ଓଁକେଷୁ ଗୁଡ଼ିକ ଖୁବ ଶୀଘ୍ର କଟିଯାଏ । ସୋମବାର ପୁଣି କେତେବେଳେ ଆସିଯାଏ ଜଣାପଡ଼େନି । ନିଦରୁ ଉଠି ଅର୍ଥାତ୍ ଯିବାକୁ ହେବ ବୋଲି ଭାବିଲା ମାତ୍ରେ ମିଜାଜ ବିଗିଡ଼ିଯାଏ । ଅର୍ଥାତ୍ ଯାଇ ମଧ୍ୟ କାମରେ ମନ ଲାଗେନାହିଁ । ଲଠ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିଦୁଆ ନିଦୁଆ ଲାଗେ । କେବଳ ଆପଣ ନୁହନ୍ତି, ଅନେକ ଲୋକ ସୋମବାର କାର୍ଯ୍ୟରେ ଯୋଗ ଦେବା କଥା ଭାବିବା ମାତ୍ରେ ଛାନିଆ ହୁଅନ୍ତି । ଏହାକୁ ମନସ୍ତାତ୍ଵିକ ଭାଷାରେ କୁହାଯାଏ 'ମନତେ ବୁ' । ଜାଣନ୍ତୁ 'ମନତେ ବୁ' ଦୂର କରିବାର ଉପାୟ ।

- କାନ୍ଦଠଡ଼ାଉନ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ । ଆଜି ସୋମବାର, ମାନେ ଆଉ ୫ଦିନ । ଏହାପରେ ଆପଣ ପୁଣିଥରେ ଉପଭୋଗ କରିପାରିବେ ଓଁକେଷୁ । ବିଭିନ୍ନ କର୍ଯ୍ୟରେ ଯେକୌଣସି ୫ ଦିନିଆ ଓଁକେଷୁ ହୋଇଥାଏ ।

- ସୋମବାର ସକାଳୁ ଉଠି ଅର୍ଥାତ୍ ଯିବା କଥା ଭାବିଲେ ମୂର୍ଚ୍ଛ ଅର୍ଥ ହୋଇଯାଏ । ଅର୍ଥାତ୍ କଥା ନଭାବି ଭାବନ୍ତୁ ଓଁକେଷୁକୁ ଆପଣ କେମିତି ଉପଭୋଗ କଲେ । ମଜା କରି ବା ଆରାମ କରି କିପରି ଛୁଟି କାଟିଛନ୍ତି ସେ କଥା ମନେ ପକାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କଲେ ମନ ଭଲ ହୋଇଯିବ । ଥରେ ମୂର୍ଚ୍ଛ ଭଲ ହୋଇଗଲେ ଦେଖିବେ ଆପଣଙ୍କର ଯିବାକୁ ବିଶେଷ ସମସ୍ୟା ହେବନାହିଁ ।

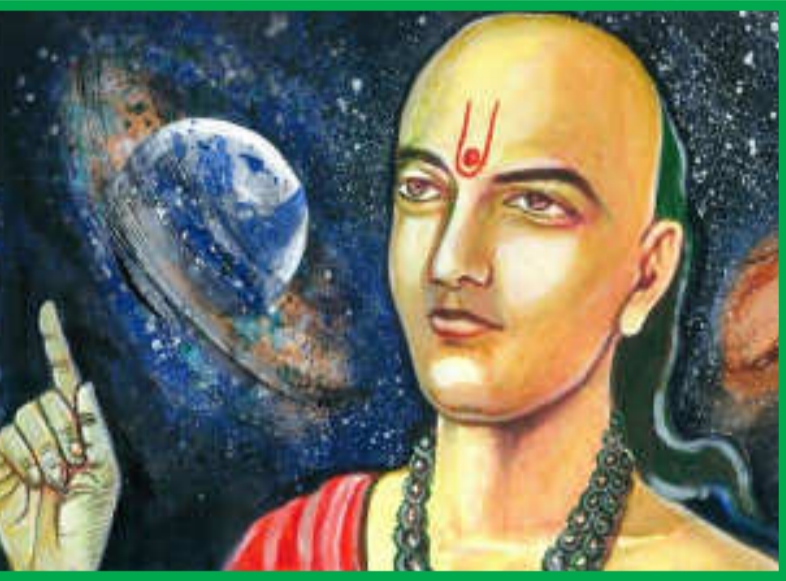
- ନିଜର କାମ ନେଇ ସକାରାତ୍ମକ ଭାବନା ରଖନ୍ତୁ । ଭଲ ଓ ବିଳାସବ୍ୟସନରେ ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ଅର୍ଥତା ଆବଶ୍ୟକ ରହିଛି । ଆଉ ଏହି ଅର୍ଥ ଆପଣ ଚାକିରି କ୍ଷେତ୍ରରୁ ଆସୁଛି । ତେଣୁ କାମ କରିବା କ୍ଷେତ୍ରରେ ସକାରାତ୍ମକ ମନୋଭାବ ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତୁ । ଦେଖିବେ ସୋମବାର କଥା ଭାବିଲେ ଆଉ ମନଦୁଃଖ ହେବନି ।

- ଏମିତି ଅନେକ ଲୋକ ଅଛନ୍ତି ଯେଉଁମାନେ ଓଁକେଷୁ ଛୁଟି କଥା ଚିନ୍ତା କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ସାମାଜିକ, ଚିକିତ୍ସକ ବା କଲସେଟରରେ ଚାକିରି କରିଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କୁ ରବିବାରରେ ବି ଅର୍ଥାତ୍ ଯିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଥରେ ଭାବନ୍ତୁ ତ ସେମାନଙ୍କ ଭୁଲନାରେ ଆପଣ କେତେ ଭାଗ୍ୟବାନ ।

- ମନତେ ବୁ ବିଷୟଟି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ମାନସିକ । ସପ୍ତାହରେ ପ୍ରଥମଦିନ । ତେଣୁ ଦିନେ ବା ଦୁଇଦିନ ଛୁଟି କାଟିବା ପରେ ପୁଣିଥରେ କାମରେ ଯୋଗଦେବା ପାଇଁ ମନକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାକୁ ସମୟ ଲାଗେ ।



# ଜ୍ୟୋତିର୍ବିଜ୍ଞାନୀ ଓ ଗଣିତଜ୍ଞ ଆର୍ଯ୍ୟଭଟ୍ଟ

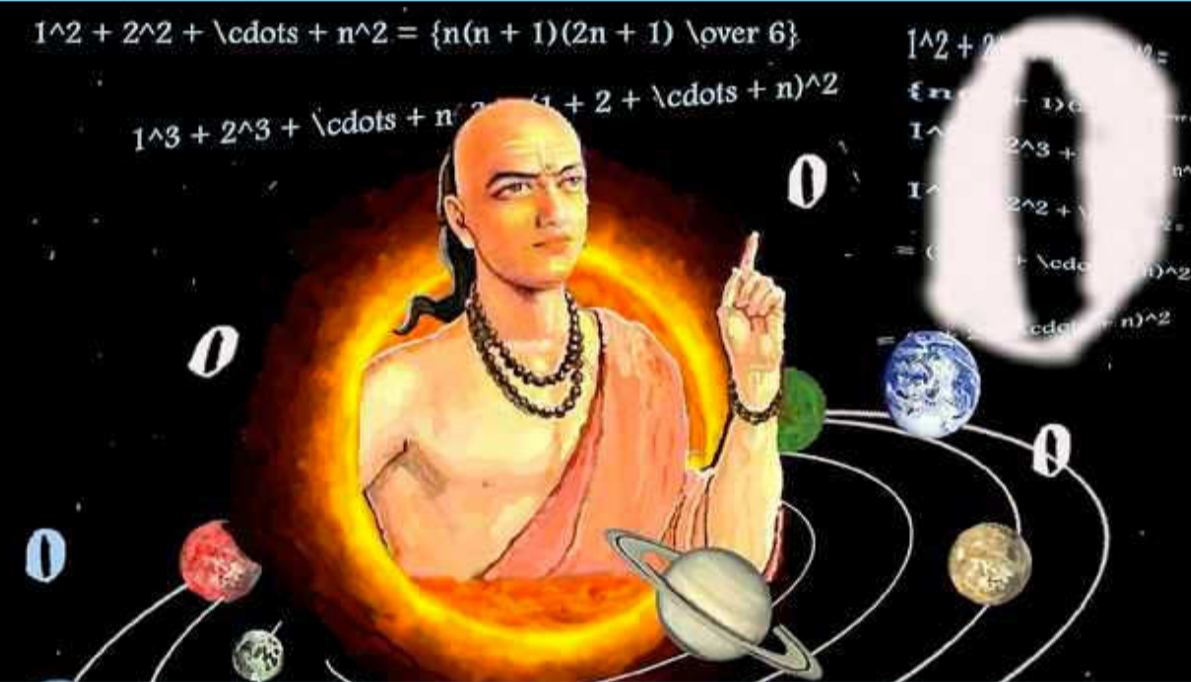


ଜ୍ଞାନ-ବିଜ୍ଞାନର ମହାନୀୟ ଭୂମି ପବିତ୍ର ଭାରତବର୍ଷ । ପ୍ରାଚୀନ ଭାରତର ମୁନୀ, ରଷି ଏବଂ ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ସେମାନଙ୍କ ମହାନ ସାଧନା ବଳରେ ଯେଉଁ ଉଦ୍ଭାବନ ଓ ଆବିଷ୍କାର ସବୁ କରିଯାଇଛନ୍ତି, ସେଗୁଡ଼ିକ ଆଜି ବି ଉପାଦେୟ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇପାରିଛି ।

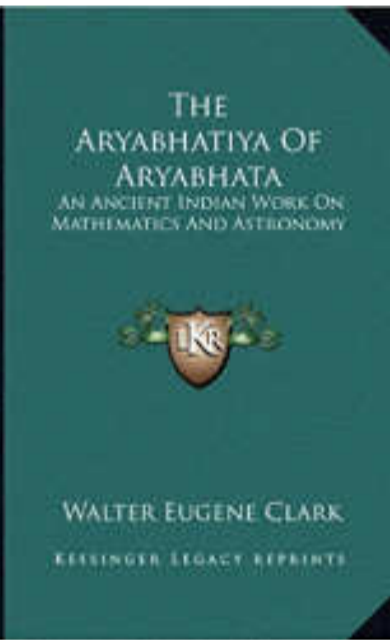
ବିଦ୍ଵାନଙ୍କ ଦେଶ ଭାରତ: ପ୍ରାଚୀନ ଭାରତବର୍ଷର ବିଦ୍ଵାନ ଆର୍ଯ୍ୟଭଟ୍ଟ ଏକାଧାରରେ ଥିଲେ ଜଣେ ମହାନ ବୈଜ୍ଞାନିକ, ବିଚକ୍ଷଣ ଗଣିତଜ୍ଞ ଓ ଜ୍ୟୋତିର୍ବିଜ୍ଞାନୀ । ୪୭୬ ଖ୍ରୀଷ୍ଟାବ୍ଦରେ ମରାଠ ଅବର୍ତ୍ତ ପାଟଳୀପୁତ୍ରରେ ଆର୍ଯ୍ୟଭଟ୍ଟଙ୍କ ଜନ୍ମ । ଭାରତର ସୁବର୍ଣ୍ଣଯୁଗ ବୋଲାଉଥିବା ଗୁପ୍ତ ଶାସନ ସମୟରେ ହିଁ ସେନିଜର ଗବେଷଣା ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ । ନାଳନ୍ଦା ବିଶ୍ଵବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଅଧ୍ୟୟନ କରିଥିବା ଆର୍ଯ୍ୟଭଟ୍ଟ ୪୯୯ ଖ୍ରୀଷ୍ଟାବ୍ଦରେ ରଚନା

ତ୍ରିକୋଣମିତି ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ପ୍ରସଙ୍ଗ ଆଜି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଉପାଦେୟ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହେଉଛି । ଜ୍ୟୋତିର୍ବିଜ୍ଞାନ ତଥ୍ୟ: ଜ୍ୟୋତିର୍ବିଜ୍ଞାନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅନେକ ଅନାଲୋଗିକ ଦିଗ ଓ ତଥ୍ୟ ଆବିଷ୍କାର କରିଥିଲେ ଆର୍ଯ୍ୟଭଟ୍ଟ । ପୃଥିବୀ ଗୋଲାକାର ଏବଂ ଏହା ନିଜ ଅକ୍ଷ ଚତୁଃପାର୍ଶ୍ଵରେ ଘୂର୍ଣ୍ଣନ କରିବା ସହ ସୂର୍ଯ୍ୟ ଚତୁଃପାର୍ଶ୍ଵରେ ମଧ୍ୟ ପରିଭ୍ରମଣ କରୁଛି ବୋଲି ଆର୍ଯ୍ୟଭଟ୍ଟ ହିଁ ପ୍ରଥମେ ବିଶ୍ଵାସରେ ଉପନୀତ ହୋଇଥିଲେ । ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ

ବିଦାରାତ୍ର ହେବାର ତଥ୍ୟ, ଋତୁ ପରିବର୍ତ୍ତନର କାରଣ ସଂପର୍କରେ ମଧ୍ୟ ସେ ସୂଚନା ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ । ଚନ୍ଦ୍ର ପୃଥିବୀର ଉପଗ୍ରହ ଓ ଏହା ପୃଥିବୀ ଚାରି ପଟେ ପରିଭ୍ରମଣ କରୁଥିବା ତଥା ନିଜସ୍ଵ ଆଲୋକ ନ ଥାଇ ଏହା ସୂର୍ଯ୍ୟାଲୋକ ଦ୍ଵାରା ଆଲୋକିତ ହେଉଥିବା କଥା ସେ ହିଁ ପ୍ରଥମେ ସମଗ୍ର ପୃଥିବୀବାସୀଙ୍କୁ ଜଣାଇଥିଲେ । ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ ସୂର୍ଯ୍ୟପତାର, ଚନ୍ଦ୍ରଗ୍ରହଣ, ପୃଥିବୀର ପରିସୀମା, ବର୍ଷ ଗଣନା, ମାଧ୍ୟକର୍ଷଣ ଶକ୍ତି ଇତ୍ୟାଦିର ସଠିକ୍



କରିଥିଲେ ଆର୍ଯ୍ୟଭଟ୍ଟଙ୍କ ନାମକ ଏକ ଗବେଷଣା ଲକ୍ଷ ଗ୍ରନ୍ଥ । ଜ୍ୟୋତିର୍ବିଜ୍ଞାନ, ତ୍ରିକୋଣମିତି, ଗଣିତ ବା ଏରିଥମେଟିକ୍, ବାଳଗଣିତ ବା ଆଲଜେବ୍ରା ଏବଂ ସମତଳ ତ୍ରିକୋଣମିତି ଆଦି ବିଷୟରେ ନାନାଦି ଦୁର୍ଲଭ ସୂତ୍ରାବଳୀ ଉପସ୍ଥାପନ କରାଯାଇଥିଲା ଉକ୍ତ ପୁସ୍ତକରେ । ଗଣିତ ସହିତ ଜ୍ୟୋତିର୍ବିଜ୍ଞାନର ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରିବାରେ ସେ ଥିଲେ ବିଶ୍ଵର ପ୍ରଥମ ବିଦ୍ଵାନ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ଵ । ତ୍ରାୟୋଦଶ ଶତାବ୍ଦୀରେ ଉକ୍ତ ପୁସ୍ତକଟି 'ଲାଟିନ୍' ଭାଷାରେ ଅନୁଦିତ ହେବା ପରେ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶର ଗଣିତଜ୍ଞମାନେ ଏସବୁ ବିଷୟରେ ଜାଣିବାକୁ ସମର୍ଥ ହୋଇଥିଲେ । 'ଆର୍ଯ୍ୟଭଟ୍ଟୀୟ' ପୁସ୍ତକର ପ୍ରତ୍ନାବଳୀକୁ ଅନୁକରଣ କରି ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ତ୍ରିଭୁଜଙ୍କର କ୍ଷେତ୍ରଫଳ, ଗୋଲକର ଆୟତନ ତଥା ବର୍ଗମୂଳ ଓ ଘନମୂଳ ନିର୍ଣ୍ଣୟ ପଦ୍ଧତିର ସୂତ୍ରପାତ ହୋଇଥିଲା । ସେ ପ୍ରଦାନ କରିଯାଇଥିବା ତ୍ରିଭୁଜ ଏବଂ ବୃତ୍ତ ସ୍ଵରାୟ ପ୍ରତ୍ନାବଳୀ, ପାଲର ମୂଲ୍ୟ,



ତଥ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଆର୍ଯ୍ୟଭଟ୍ଟଙ୍କ ଗବେଷଣାର ଅଂଶବିଶେଷ ଥିଲା । ତାଙ୍କ ଦ୍ଵାରା ଲିଖିତ 'ଆର୍ଯ୍ୟସିଦ୍ଧାନ୍ତ' ଗ୍ରନ୍ଥ ବହୁ ଜ୍ୟୋତିର୍ବିଜ୍ଞାନ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଗବେଷଣା ସହ ହିନ୍ଦୁ କ୍ୟାଲେଣ୍ଡର ପ୍ରସ୍ତୁତିରେ ସହାୟକ ହେଉଛି । ତେବେ ଗୁରୁତ୍ଵପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା ହେଉଛି, ସମଗ୍ର ବିଶ୍ଵ ଯେଉଁ ବୈଜ୍ଞାନିକମାନଙ୍କୁ ଉପରୋକ୍ତ ଆବିଷ୍କାର ପାଇଁ ଶ୍ରେୟ ପ୍ରଦାନ କରୁଛି, ସେମାନଙ୍କ ଠାରୁ ହଜାରେ ବର୍ଷ ପୂର୍ବରୁ ଭାରତୀୟ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଆର୍ଯ୍ୟଭଟ୍ଟ ଏସବୁର ନିର୍ଭୁଲ ତଥ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରିଯାଇଥିଲେ । କିନ୍ତୁ ବିତ୍ତହୀନତା ବିଷୟ ଏହା ଯେ ପୃଥିବୀର ଇତିହାସ ଲେଖିଥିବା ଐତିହାସିକଗଣ ଭାରତୀୟ ବୈଜ୍ଞାନିକମାନଙ୍କ ଅବଦାନର ପ୍ରକୃତ ମହତ୍ଵ ଆଜି ପ୍ରତିପାଦିତ ହୋଇପାରୁନାହିଁ । ପ୍ରାଚୀନ ଭାରତୀୟ ବିଜ୍ଞାନ ଓ ବୈଜ୍ଞାନିକଙ୍କ ମହତ୍ଵ ସମାଧାରିତ ପ୍ରଚାର ଓ ପ୍ରସାର କରାଗଲେ ଏହା ବିଶ୍ଵ ଦରବାରରେ ଉପସ୍ଥାପିତ ଓ ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇପାରିବ ।

# ମୋଟ ବୟସ ବନାମ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ବୟସ: ମାସପେଶୀ କ୍ଷୟହାର କମାଇବା

## ଜରୁରି

ଝିଗତ ଏକ ଶତାବ୍ଦୀ ହେଲା ବିଭିନ୍ନ କାରଣରୁ ଆମର ଜୀବନଧାରଣା କ୍ଷମତା ନୀଚକାୟ ଭାବେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି । ତାହାର ପ୍ରମୁଖ କାରଣ ହେଉଛି ପରିମଳ, ସାର୍ବଜନୀନ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟସେବା ଓ ଔଷଧପତ୍ରରେ ଉନ୍ନତ ଯାହା ବିଶେଷ କରି ଯୁବପିଢ଼ିଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ହାରକୁ କମାଇଦେଇଛି । ବିଂଶ ଶତାବ୍ଦୀରେ ଏପରି ହାରାହାରି ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ମାନବକାଳର ଅନ୍ୟତମ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଉପଲବ୍ଧ କହିଲେ ଅତ୍ୟୁକ୍ତି ହେବନାହିଁ । ତେବେ 'ମୋଟ ବୟସ' ବା ଜନ୍ମଠାରୁ ମୃତ୍ୟୁ ମଧ୍ୟରେ ରହିଥିବା ବୟସର ବ୍ୟବଧାନ ଏବଂ 'ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ବୟସ' ବା ସୁସ୍ଥ ସବଳ ହୋଇ ବଞ୍ଚି ରହିବାର ଅବଧି ଭିତରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ରହିଛି । ବୟସ୍କ ଲୋକମାନେ ସାଧାରଣତଃ ଦୁର୍ବଳ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ସହ ଅଧିକ ସମୟ ବିତାଉଛନ୍ତି, ଯାହା ଏକ ପ୍ରମୁଖ



ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ବୋଝକୁ ଉଚ୍ଚିତ କରୁଛି । ପରିଶ୍ରମ ବୟସରେ ଏକ ସ୍ଵାଧୀନ ଜୀବନଶୈଳୀ ବିଚାରଣା ହିଁ ଜଣକର ଜୀବନର ମାନକୁ ଉଚ୍ଚ ରଖୁଥାଏ । ତେବେ ବୟସ୍କଙ୍କର ମାଂସପେଶୀ, ତାହାର ଦୃଢ଼ତା ଓ ଲିପିଶୀଳତାରେ ଅବନତି ହେଉଛି ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କ 'ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ବୟସ' ହ୍ରାସର ପ୍ରମୁଖ କାରଣ । ମୟୂଷ୍ୟର ଅଜ୍ଞତା ଓ ଚଳପ୍ରଚଳନରେ ପ୍ରମୁଖ ଭୂମିକା ନିର୍ବାହ କରୁଥିବା ମାଂସପେଶୀ ଶରୀରର ସମଗ୍ର ଗଠନରେ ଅବଦାନ ରଖୁବା ସହ ଶର୍କରା ଓ ଚର୍ବିର ଏକ ଗୁରୁତ୍ଵପୂର୍ଣ୍ଣ ଭଣ୍ଡାର ସାଜିଥାଏ । ଆମେ ବୟସର ପଂଚଦଶକରେ ଉପନୀତ ହେଲେ ପରେ ଆମର ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକ ବର୍ଷକୁ ଏକ ପ୍ରତିଶତ ହାରରେ କ୍ଷୟପ୍ରାପ୍ତ ହେବାକୁ ଲାଗିଥାଏ ଏବଂ ତାହାର ଦୃଢ଼ତା ବର୍ଷକୁ ତିନି ପ୍ରତିଶତ ହାରରେ କମିଥାଏ । ଏହା ଶରୀରରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ନକାରାତ୍ମକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସୃଷ୍ଟିକାରୀ । ସୁତରାଂ ଜଣକର ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ବୟସ ବକାୟ ରଖିବା ବା ପରିବର୍ଦ୍ଧିତ କରିବା ପାଇଁ ଆମର ମାଂସପେଶୀ ଓ ତାହାର ଦୃଢ଼ତାକୁ ବକାୟ ରଖିବାକୁ

# ଶୀତ ଦିନେ ବଜାରରେ ମୂଳା ଓ ଏହାର ପତ୍ର ପ୍ରବଳ ମାତ୍ରାରେ ମିଳିଥାଏ । ଏହି ଶୀତ ଦିନିଆ ପରିବା ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଜାଣନ୍ତୁ ମୂଳା ପତ୍ର ଖାଇବା ଦ୍ଵାରା କଣ ପାଇବା ମିଳିଥାଏ...

ମୂଳା ଓ ଏହାର ପତ୍ର ଅତ୍ୟନ୍ତ ପୁଷ୍ଟିକର ପରିବା ବୋଲି ସମସ୍ତେ ଜାଣନ୍ତି । ଏମିତିରେ ଶୀତ ଦିନେ ବଜାରରେ ମୂଳା ଓ ଏହାର ପତ୍ର ପ୍ରବଳ ମାତ୍ରାରେ ମିଳିଥାଏ । ଏହି ଶୀତ ଦିନିଆ ପରିବା ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିରେ ଥିବା ପୋଷଣ ତତ୍ତ୍ଵ ଅନେକ ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ତେବେ ଅନେକ ଲୋକ ମୂଳା ଖାଇବାକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି । କିଛି ଲୋକ ମୂଳାକୁ ସାଲ୍‌ଆଡ଼ ରୂପେ ଖାଇଥାନ୍ତି ତ ଆଉ କେହି ମୂଳା ପତ୍ରକୁ ଚରକାରୀ ଓ ଭଜା ଭାବେ ଖାଇବାକୁ ଭଲ ପାଆନ୍ତି । ଏମିତି ବି କିଛି ଲୋକ ଅଛନ୍ତି ଯାହାଙ୍କୁ ମୂଳା ଖାଇବା ଆଦୌ ପସନ୍ଦ ନୁହେଁ । ହେଲେ ଏହାର ଶରୀର ପ୍ରତି ଥିବା ଲାଭକୁ ଜାଣିଲେ ଆପଣ ବି ପ୍ରତିଦିନ ମୂଳା ପତ୍ର ଖାଇବା ଆରମ୍ଭ କରିବେ । ମୂଳା ପତ୍ରରେ ଭିଟାମିନ ଏ, ବି, ସି ସହିତ କ୍ୟାଲସିୟମ, ଆଇରନ, ମ୍ୟାଗ୍ନିସିୟମ, ଜିଙ୍କ, ପୋଟାସିୟମ, ଫସଫରସ ଭଳି ମିନେରାଲ ରହିଛି ଯାହା ଆମର ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷେ ଖୁବ୍ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ । ହଜମ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ: ମୂଳା ଅନେକ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ଵର ଭଣ୍ଡାର ରହିଛି । ବିଶେଷ କରି ଏଥିରେ ପାଇବର ଭରପୂର ମିଳିଥାଏ । ଏହା ଆପଣଙ୍କ ହଜମ କରିବା ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଉନ୍ନତ କରି କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ସମସ୍ୟାକୁ ମୁକ୍ତି ଦେଇଥାଏ । ମଧୁମେହକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ: ମଧୁମେହ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ: ମଧୁମେହକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ମୂଳା ପତ୍ର ବେଶ୍ ଉପଯୋଗୀ ହୋଇଥାଏ । ମୂଳା ପତ୍ରରେ ଭରପୂର ପାଇବର ମିଳିଥାଏ । ଏହା ଜନସୂଳିନ ଷରକୁ ସହଜିତ କରି ମଧୁମେହ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ତେଣୁ ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କୁ ନିୟମିତ ମୂଳା ପତ୍ର ଖାଇବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ହାତକୁ ମଜଭୂତ କରେ: ମୂଳା ପତ୍ରରେ କ୍ୟାଲସିୟମ ଓ ଅନ୍ୟ ଖଣିକ ସାର ରହିଥାଏ । ଏହା ଆପଣଙ୍କ ହାତକୁ ସୁସ୍ଥ ଓ ମଜଭୂତ ରଖିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ମୂଳା ପତ୍ର ନିହାତ ଆବଶ୍ୟକ ରହିଛି । ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ: ଓଜନ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ନିୟମିତ ମୂଳା ପତ୍ର ଖାଇବା ଭଲ । କାରଣ ଏଥିରେ କମ୍ କ୍ୟାଲୋରୀ ଓ ଅଧିକ ପାଇବର ଥାଏ । ହାର ପାଇବରଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଅଧିକ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପେଟକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ରଖୁଥାଏ ଓ ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଉନ୍ନତ ଆଣିଥାଏ । ଯାହାକି ଓଜନ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।



ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରେ: ମୂଳାପତ୍ରରେ ଥିବା ଜରୁରୀ ପୋଷଣ ତତ୍ତ୍ଵ ଉନ୍ନତ ସ୍ଵିଷ୍ଟମୂଳ ମଜଭୂତ କରେ । ଫଳରେ ଶୀତ ଦିନେ ହେଉଥିବା ଥଣ୍ଡା, କାଶ ସମେତ ବିଭିନ୍ନ ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା ମିଳିଥାଏ । ଏହା ଆମର ମସ୍ତିଷ୍କ ଓ ହୃଦୟ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷେ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ । ମୂଳା ପତ୍ରରେ ନାଇଟ୍ରେଟ୍ ଥାଏ ଯାହାକି ମସ୍ତିଷ୍କର କାର୍ଯ୍ୟପ୍ରଣାଳୀରେ ସୁଧାର ଆଣିପାରେ ।

# ଶୀତଦିନେ ଖାଆନ୍ତୁ ମୂଳା ପତ୍ର, ମିଳିବ ଅନେକ ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତି



