

ଇନ୍ଦ୍ରପେକ୍ଟର । ଏଥିପାଇଁ
 ବାୟୁ ବିଭାଗ ସହ
 ଲାଭାବନା ସରିଛି । ଖାଲି
 ଅବଦ । ନୁହେଁ, ଅବଦ ।
 ପ୍ରସ୍ତୁତିରେ ଲାଗୁଥିବା ଘିଅର
 ହେବ ମାନ ପରାକ୍ଷା ।
 ତିରୁପତି ବାଲାଜୀଙ୍କ ଲାଠି
 ପ୍ରସ୍ତୁତିରେ ପଶୁ ବର୍ବ
 ବ୍ୟବହାର ହେଉଥିବାର ସାଂଘିକ
 ଅଭିଯୋଗ ଯେଉଁଭଳି ଭାବେ କୋଟି
 ବୋଟି ଉତ୍କଳ ଭାବାବେଗକୁ
 ଦୋହଲାଇ ଦେଉଛି । ପୁରୀ ମନ୍ଦିରରେ
 ସେଭଳି ଘଟଣା ଘଟିବା ପୂର୍ବରୁ ଆମକୁ
 ସତର୍କ ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ ବୋଲି
 କହିଛନ୍ତି ଆଇନ ମନ୍ତ୍ରୀ ।



ସୁନ୍ଦର ସକାଳ

ଚିତ୍ର ଟାଇମ୍

ଭୂତଙ୍କ ମେଳା

ମେଳା ତ ଅନେକ ରହିଥାଏ । ମେଳାକୁ ଆକର୍ଷଣୀୟ କରିବା ପାଇଁ କେତେକ ସ୍ଥାନରେ ଗୋରୁଗାଈ ତ ଆଉ କେଉଁଠି କଣ୍ଢେଇ, ଖେଳନାମାନ ବିକ୍ରି କରାଯାଇଥାଏ । ହେଲେ ଭୂତମାନଙ୍କୁ ନେଇ କେବେ କୌଣସି ମେଳା ହେଉଥିବା ବିଷୟରେ ଶୁଣିଛନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଏପରି ଏକ ମେଳା ମିର୍ଜାପୁରର କୋହରୋରାର ବରହି ଗ୍ରାମରେ ବେତୁବାର ବାବାଙ୍କ ସମ୍ପାଦ୍ଧ ଉପରେ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ମେଳାରେ ଭୂତ, ପ୍ରେତ ଏବଂ ଡାହାଣମାନଙ୍କର ମେଳା ହୋଇଥାଏ । ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସ ସହିତ କଡ଼ିତ ଏହି ମେଳାରେ ଭୂତ-ପ୍ରେତଙ୍କ ପ୍ରକୋପରୁ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ମୁକ୍ତି ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସର ଏ ସମସ୍ତ ଖେଳ ସ୍ଥାନୀୟ ପୋଲିସ୍ କର୍ମିକ୍ଷରାମାନଙ୍କ ସାମ୍ମୁଦେ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ମେଳା ୩୫୦ ବର୍ଷରୁ ହୋଇଆସିଲାଣି । ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସର ଏହି ମେଳାରେ ଅଭିଯୋଗ ନେଇ ମଣିଷମାନେ ଆସିଥାନ୍ତି । ଯଦି କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଉପରେ ଭୂତ କିମ୍ବା ପ୍ରେତଙ୍କର ପ୍ରଭାବ ରହିଥାଏ ତେବେ ତାଙ୍କୁ ଏହି ସଂକଟରୁ କେବଳ ବେତୁବିର ବାବା ହିଁ ମୁକ୍ତ କରିପାରିବେ । ଏଠାକୁ ଅନେକ ଦୂର ଦୂରାନ୍ତରୁ ଲୋକମାନେ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ପାଇଁ ଆସିଥାନ୍ତି । ବେତୁ ବାବାଙ୍କ ସମାଧିର ଦେଖାଶୁଣା ତାଙ୍କର ଏହି ଛଅ ବର୍ଷଜ କରିଥାନ୍ତି । ଏଠାରେ ଭୂତ-ପ୍ରେତଙ୍କ ବ୍ୟତୀତ ନିଃସନ୍ତାନ ଲୋକମାନେ ମଧ୍ୟ ଆସିଥାନ୍ତି ।

୧୦୬୮ଟଙ୍କାର କିଟ୍‌କାର୍

ଯଦି ଆପଣ ଟକୋଲେଟ୍ ଖାଇବାର ଯୋଗ୍ୟ ତେବେ ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ବଡ଼ ଖୁସି ଖବର । ପ୍ରସିଦ୍ଧ କମ୍ପାନୀ ନେସ୍‌ଲେ କାପାନରେ ଗୋଟିଏ ନୂଆ ପ୍ରଡ଼କ୍ଟ ଲଞ୍ଚ କରିଛନ୍ତି । ଏହି ପ୍ରଡ଼କ୍ଟ ହେଉଛି ଗୋଟିଏ ଟକୋଲେଟ୍ । କିନ୍ତୁ ଏହା ଏକ ସାଧାରଣ ଟକୋଲେଟ୍ ନୁହେଁ । ସୁନାରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଟକୋଲେଟ୍ । ନେସ୍‌ଲେ ଏହି ଟକୋଲେଟ୍‌ର ଉତ୍ପାଦନ କମ୍ପାନୀର ଟକଲେଟ୍‌ଫ୍ରୀ ବ୍ରିଡ୍‌ଜ୍ ପାଇଁ କରିଛନ୍ତି । ଏହାକୁ ଖାଇବା ଯୋଗ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ସେଥିରେ ସୁନାରେ ପତଳା କୋର୍ଟି ଦିଆଯାଇଛି । ଏବେ ଟକୋଲେଟ୍‌କୁ ଡ୍ରେନ୍, ଫିଙ୍ଗର କିଟ୍‌କାର୍, ଟକୋଲେଟ୍ ଆକାରରେ ଲଞ୍ଚ କରାଯାଇଛି । ମିଳିଥିବା



ଖରିଦ୍ ଧାନ ସଂଗ୍ରହ ପାଇଁ ଚାଷୀ ନାମପଂଜୀକରଣରେ ୧୩ ପ୍ରତିଶତ ବୃଦ୍ଧି

ଭୁବନେଶ୍ୱର, (ପିଏନ)- ୨୦୨୦-୨୧ ଖରିଦ୍ ବିପଣନ ଋତୁରେ ମୂଲ୍ୟ ସହାୟକ ଯୋଜନାରେ ଖରିଦ୍ ଧାନ ସଂଗ୍ରହ ନିମନ୍ତେ ଚାଷୀ ନାମ ପଂଜୀକରଣ ଗତବର୍ଷ ତୁଳନାରେ ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ୧୩ ପ୍ରତିଶତ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି । ୨୦୨୦-୨୧ ଖରିଦ୍ ଧାନ ସଂଗ୍ରହ ପାଇଁ ଅଦ୍ୟାବଧି ମୋଟ ୧୪ ଲକ୍ଷ ୨ ହଜାର ୨୦୫ ଜଣ ଚାଷୀ ଅନ୍ ଲାଇନ୍ କରିଆରେ ସେମାନଙ୍କ ନାମ ପଂଜୀକରଣ କରିଛନ୍ତି । ଗତବର୍ଷ ୨୦୧୯-୨୦ ଖରିଦ୍ ଧାନ ନିମନ୍ତେ ୧୨ ଲକ୍ଷ ୩୫ ହଜାର ୯୦୮ ଜଣ ଚାଷୀ ନାମ ପଂଜୀକରଣ କରିଥିଲେ । କୋଭିଡ୍-୧୯ ସ୍ଥିତିରେ ସରକାରଙ୍କ ସମସ୍ତ ମାର୍ଗଦର୍ଶିକା ଓ ସାମାଜିକ ଦୂରତ୍ୱ ଅନୁପାଳନ କରି ବିଭାଗ ଦ୍ୱାରା ପ୍ୟାଙ୍କ ଓ ଲ୍ୟାମ୍ପ୍‌ସ୍ ମାଧ୍ୟମରେ ଚାଷୀ

ନାମ ପଂଜୀକରଣ କାର୍ଯ୍ୟ ସୁରୁଖୁରୁରେ କରାଯାଇପାରିଛି ଏବଂ ଗତବର୍ଷ ତୁଳନାରେ ୧ ଲକ୍ଷ ୬୬ ହଜାର ୨୯୭ ଜଣ ଅଧିକ ଚାଷୀ ସେମାନଙ୍କ ଖରିଦ୍ ଧାନ ବିକିବା ନିମନ୍ତେ ନାମ ପଂଜୀକରଣ କରିଥିବାରୁ ଖାଦ୍ୟଯୋଗାଣ ଓ ଖାଉଟି କଲ୍ୟାଣ, ସମବାୟ ମନ୍ତ୍ରାଳୟ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ପ୍ରତାପ ସ୍ୱାଇଁ ସମସ୍ତ କୃଷକ ଭାଇ ଏବଂ ବିଭାଗୀୟ ଅଧିକାରୀ ଓ କର୍ମଚାରୀଙ୍କୁ ସାଧୁବାଦ ଜଣାଇଛନ୍ତି । ରାଜ୍ୟର ୩୦ଟି ଜିଲ୍ଲାରେ ଖରିଦ୍ ଧାନ ସଂଗ୍ରହ ନିମନ୍ତେ ୨୮୫୨ଟି ପ୍ୟାଙ୍କ କରିଆରେ ନାମ ପଂଜୀକରଣ କାର୍ଯ୍ୟ କରାଯାଉଛି । ୨୦୨୦-୨୧ ଖରିଦ୍ ଧାନ ସଂଗ୍ରହ ନିମନ୍ତେ ରାଜ୍ୟର ପ୍ରାୟ ପ୍ରତିଟି ଜିଲ୍ଲାରେ ଗତବର୍ଷ ତୁଳନାରେ ନାମ ପଂଜୀକରଣ ସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି

ପାଇଥିବାବେଳେ ନୂଆପଡ଼ା ଜିଲ୍ଲାରେ ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ୩୫ ପ୍ରତିଶତ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି । ଏତଦ୍ ବ୍ୟତୀତ ବଲାଙ୍ଗୀର ଓ ଯାଜପୁର ଜିଲ୍ଲାରେ ୨୯ ପ୍ରତିଶତ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥିବାବେଳେ ମୟୂରଭଞ୍ଜ ଜିଲ୍ଲାରେ ୨୮ ପ୍ରତିଶତ, ଝାରସୁଗୁଡ଼ାରେ ୨୩ ପ୍ରତିଶତ, ଦେବଗଡ଼ରେ ୨୨ ପ୍ରତିଶତ, ଭଦ୍ରଖରେ ୨୦ ପ୍ରତିଶତ, ଢେଙ୍କାନାଳରେ ୧୯ ପ୍ରତିଶତ, ଅନୁଗୋଳ, ଜଗତସିଂହପୁର ଓ କୋରାପୁଟରେ ୧୮ ପ୍ରତିଶତ ଲେଖାଏଁ ନାମ ପଂଜୀକରଣ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି । ସେହିପରି କଟକ ଜିଲ୍ଲାରେ ଚାଷୀ ନାମ ପଂଜୀକରଣ ୧୭ ପ୍ରତିଶତ, ସମ୍ବଲପୁରରେ ୧୬ ପ୍ରତିଶତ, ବାଲେଶ୍ୱର ୧୫ ପ୍ରତିଶତ, ବରଗଡ଼ରେ ୧୫ ପ୍ରତିଶତ ଏବଂ ସୁନ୍ଦରଗଡ଼ରେ ୧୩ ପ୍ରତିଶତ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି ।

କ୍ଲୋରାମିନ୍ ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ହାନିକାରକ



ପ୍ରତିକ୍ରିୟାରୁ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଛନ୍ତି । ପାଣିକୁ ସୃଜ୍ କରିବା ପାଇଁ ସେଥିରେ କ୍ଲୋରିନ୍ କିମ୍ବା

କ୍ଲୋରୋଏମିନ୍‌ର ଅଣୁ ମିଶାଯାଇଥାଏ । ଗବେଷକଙ୍କ ମତରେ ପାଇଁ ପାଣିରେ ଉପସ୍ଥିତ

ଥିବା କ୍ଲୋରିନ୍ କିମ୍ବା କ୍ଲୋରୋଏମିନ୍‌ ଆୟୋଡିନ୍ ଲୁଣ ସହ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା କରି ହାଇପୋଆୟୋଡ୍‌ସ୍ ସହିତ ନିର୍ମାଣ କରିଥାଏ । ଯାହା ସାଧାରଣତଃ ହାନିକାରକ ନୁହେଁ । କିନ୍ତୁ ଯେତେବେଳେ ଏସିଡ୍ ଖାଦ୍ୟ ରାନ୍ଧିବା ସମୟରେ ପାଇଁ ପାଣିରେ ଉପସ୍ଥିତ ଅଣୁ ଓ ଅନ୍ୟ କାର୍ବନିକ୍ ପଦାର୍ଥ ସହିତ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା କରିଥାଏ । ସେତେବେଳେ ସେଥିରେ ହାନିକାରକ ଆୟୋଡିନ୍ ଯୁକ୍ତ କାର୍ବାଣୁ ନାମକ ତିଆରି ହୋଇଥାଏ ।

ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ଲୋକଙ୍କର ଅଭିଯୋଗ ରହିଆସିଛି ଯେ, ସେମାନେ ଅଳ୍ପ କାମ ରେ ଜଳଦି ଅଧିକପ୍ରତି । କିଛି ବ୍ୟକ୍ତି ଏଭଳି ନି ବି ଅଛନ୍ତି ଯିଏ କିଛି କାମ ନ କରି ମଧ୍ୟ ଥଳୁ ଅନୁଭବ କରିଥାନ୍ତି । ଶରୀରରେ ଶକ୍ତିର କମି ଫଳରେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଥଳୁ ଅନୁଭବ କରିଥାଏ । ତେଣୁ ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ବନାଇବାପାଇଁ ଆପଣ ଆପଣଙ୍କ ଖାଦ୍ୟରେ ଦିନବର୍ଦ୍ଦୀରେ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ । ପୁରା ଦିନ ପାଣି କିମ୍ବା କିଛି ତରଳ ପଦାର୍ଥ ପିଇବା ଉଚିତ୍ ।



ପାଣି ଶରୀରର ହାନିକାରକ ତତ୍ତ୍ୱକୁ ବାହାରକୁ ବାହାର କରି ଶାରୀରିକ ପ୍ରଶାଳୀରେ ନୂତନ ଶକ୍ତି ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ସର୍ବତ୍ର, ଫଳରସ,

ନଡ଼ିଆ ପାଣି ଭଳି ପାଣି ଜିନିଷ ପିଇବା ଉଚିତ୍ । ଶାରୀରିକ ସତେକ ରହିବା ପାଇଁ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ନିଜ ଖାଦ୍ୟରେ ଗ୍ରହଣ କରିବା

ଉଚିତ୍ । କାହୋହାଲତେପୁ ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ମିଳିଥାଏ । ଫଳମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କମଳା, ଆତାବି, ଲିଟି ଆଦି ଖାଇବା ଉଚିତ୍ । ଏଥିରେ ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ରହିଥାଏ । କ୍ଷୀରରେ ମହୁ ମିଶାଇ ଓ କଦଳୀର ସେକ୍ ପିଇଲେ ଶରୀରକୁ ଭଲ ଶକ୍ତି ମିଳିଥାଏ । ସବୁଠାରୁ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା ହେଉଛି ଆପଣ ପୁରା ଦିନ ଯେତେ କାମ କରିଲେ ମଧ୍ୟ ୭ରୁ ୮ ଘଣ୍ଟାର ନାଦ ପୂରା କରିବା ଉଚିତ୍ । ଏଭଳି କଲେ ପୁରା ଆପଣଙ୍କୁ ସଠିକ୍ ଶକ୍ତି ମିଳିପାରିବ ।

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୦୨୪, ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୨୮

ମାତୃଭୂମି ମାତୃଭାଷାର ମମତା ଯା' ହୃଦେ ଜନମି ନାହିଁ, ତାକୁ ଯଦି ଜ୍ଞାନୀ ଗଣରେ ଗଣିବା ଅଜ୍ଞାନୀ ରହିବେ କାହିଁ

ସମ୍ପାଦକ 26 9

ପୁରାଣ କାହାଣୀ

ହଜିଯାଇଥିବା ଜିନିଷ ଖୋଜି ଆଣିବ ସୁଦର୍ଶନ ଚକ୍ର

ଜୀବନରେ କୌଣସି ଜିନିଷ ଭୁଲିଯିବା, ହଜିଯାଇଥିବା ଜିନିଷ ସ୍ମାରକିକ ଭାବେ ଉଚିତ୍ । ଯାହା ହଜିଯିବା, କେଉଁଠି ରଖି ଖୋଜିଲେ ନ ମିଳିବ ଆଦି ସମସ୍ୟା ମନକୁ ଭାରାନ୍ତ୍ରଣ କରିଦିଏ । ଏଭଳି

ନ୍ୟୁଡ଼ ସେଲଫି ବଦଳରେ ମିଲୁଛି ରଣ

ବେଙ୍ଗ ସାଧାରଣତଃ ରଣ ପ୍ରଦାନ ସମୟରେ ବ୍ୟାଙ୍କ କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷ ଘର କିମ୍ବା ଜମି ପଟ୍ଟାକୁ ବନ୍ଦକ ରଖିଥାନ୍ତି । ହେଲେ ଚୀନର ଏକ ବ୍ୟାଙ୍କ ଗ୍ୟାରେଞ୍ଜ ବାବଦରେ ଝିଅଙ୍କ ଅଶ୍ଳିଳ ଫଟୋକୁ ଗ୍ରହଣ କରୁଛି । ସର୍ତ୍ତ ରହିଛି ଯଦି ସଠିକ ସମୟରେ ରଣ ପରିଶୋଧ କରାନଯାଏ ତେବେ ଏହି ଫଟୋକୁ ସାର୍ବଜନୀନ କରାଯିବ । ଚୀନରେ ଜିଏସ୍‌ଆଇଏଫ୍ ନାମକ ଏକ କମ୍ପାନୀ ଲୋକଙ୍କୁ ବ୍ୟବସାୟ ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରି କ୍ରୟ ପାଇଁ ଅନଲାଇନରେ ରଣ ପ୍ରଦାନ କରୁଛି । ତେବେ ରଣ ପାଇଁ ଗ୍ୟାରେଞ୍ଜର ଭାବେ ଝିଅ



ତେବେ ଏହି ଫଟୋ ପରିବାର ଏବଂ ପରିଚିତ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ପଠାଇବା ସହ ସୋସିଆଲ ସାଇଟରେ ମଧ୍ୟ ସେୟାର କରାଯିବ । କମ୍ପାନୀଟି ୩୦% ସାପ୍ତାହିକ ସୁଧରେ ଏହି ଅର୍ଥ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଲୋକଙ୍କୁ ପ୍ରଦାନ କରୁଛି । ମିଳିଥିବା ସୂଚନା ଅନୁସାରେ ଏହି କମ୍ପାନୀଟି ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ୧.୬୦ କଣ ଝିଅଙ୍କ ଫଟୋକୁ ସୋସିଆଲ ସାଇଟରେ ଛାଡି ସାରିଲେଣି । ଘଟଣାକୁ ନେଇ ବିଶ୍ୱବ୍ୟାପୀ ତୀବ୍ର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା । ବେଳେ କମ୍ପାନୀକୁ ବନ୍ଦ କରିବା ପାଇଁ ଦାବି ତେଜିଲାଣି ।

ଖାତାକୁ ଆସିଲା ୩୧କୋଟି, ଗହଣା ଏବଂ କପଡ଼ା ପାଇଁ କରିଦେଲେ ଖର୍ଚ୍ଚ

ସିଡନୀ ଭାରତରେ ନୋଟରବ ନିଷ୍ପତ୍ତି କାରଣରୁ ଅନେକ କଳାଧନକୁ ଧଳା କରିବା ପାଇଁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଆକାଉଣ୍ଟରେ ଅର୍ଥ ଜମା କରୁଥିବା ଘଟଣା ଏବେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି । ସେହିପରି ଭୁଲରେ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟାଙ୍କ



ଅଧିକାରୀମାନେ ଜଣଙ୍କ ସ୍ଥାନରେ ଅନ୍ୟଜଣଙ୍କ ଆକାଉଣ୍ଟରେ ଟଙ୍କା ଜମା କରିଦେଉଛନ୍ତି । ବ୍ୟାଙ୍କର ଏହି ତ୍ରୁଟି ଯୋଗୁ ଜଣେ ଛାତ୍ରଙ୍କୁ କୋର୍ଟର ଚକ୍ରୁ କାଟିବାକୁ ପଡିଛି । ମାମଲାର ୨୦୧୨ ମସିହାର ବ୍ୟାଙ୍କ ପକ୍ଷରୁ

ଭୁଲରେ ମାଲେସିଆର ଜଣେ ୨୧ବର୍ଷୀୟ ଛାତ୍ର ଜିଷ୍ନାଙ୍କ ଖାତାକୁ ଆସିଥିଲା ୩୧କୋଟି ଟଙ୍କା । ୨୦୧୪ ଜୁଲାଇ ମାସରେ ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ଜିଷ୍ନା ଜଣିପାରିଥିଲେ । ପରେ ଏହି ଟଙ୍କାରେ ସେ ଗହଣା,ପ୍ରଶାଧନ ସାମଗ୍ରି ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ

ସନ୍ତାନ ଓ ଚାକିରି ଛାଡ଼ି ଆଇଏସ ବିରୋଧରେ ବନ୍ଧୁକ ଉଠାଇଲେ ମହିଳା

ସିରିୟାର ବେବିଲୋନିଆ ତାଙ୍କର ଦୁଇ ସନ୍ତାନ



ଓ ହେୟାର ଡେସର ଚାକିରି ଛାଡି ଦୁର୍ଦ୍ଦର୍ଷ ଆତଙ୍କବାଦୀ ସଂଗଠନ ଆଇଏସଆଇଏସ

ବିରୋଧରେ ବନ୍ଧୁକ ଉଠାଇଛନ୍ତି । ସେ ଆଇଏସ ବିରୋଧରେ ଲଢୁଥିବା ଖ୍ରୀଷ୍ଟିଆନ ଫିମେଲ ପ୍ରୋଟେକସନ ଗ୍ରୁପରେ ସାମିଲ ହୋଇଛନ୍ତି । ୩୬ ବର୍ଷୀୟା ବେବିଲୋନିଆ ସିରିୟାର ଉତ୍ତର-ପୂର୍ବରେ ହଶଗାହ ପ୍ରଦେଶରେ ଖ୍ରୀଷ୍ଟିଆନ ସଂଖ୍ୟାଲଘୁ ସଂପ୍ରଦାୟର ମହିଳା । ଏହି ଗ୍ରୁପରେ ୫୦ ମହିଳା ଅଛନ୍ତି ଏବଂ ଏମାନଙ୍କ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଶିବିର ସିରିୟାର ଅଲ-କହଡନିଏ ସହରରେ ରହିଛି । ବେବିଲୋନିଆ କହିଛନ୍ତି ପିଲାଙ୍କ ଭବିଷ୍ୟତ ସୁରକ୍ଷିତ କରିବା ପାଇଁ ସେ ଆଇଏସଆଇଏସ ବିରୋଧରେ ଅସ୍ତ୍ର ଉଠାଇଛନ୍ତି । ସିରିୟାରେ ୮୯ହଜାର ଖ୍ରୀଷ୍ଟିଆନ ବସବାସ କରୁଥିଲେ ହେଁ ଆଇଏସ ଆତଙ୍କବାଦୀଙ୍କ ଭୟରେ ଏମାନଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଦ୍ରୁତ ହ୍ରାସ ପାଉଛି ।

ଅଳ୍ପାପଣ ଦୂର କରିବ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଖାଦ୍ୟ

ଆପଣଙ୍କ ଶରୀର ପାଇଁ କ୍ଷତିକାର୍ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇପାରେ । ନିକଟରେ କରାଯାଇଥିବା ଏକ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାଯାଇଛି କ୍ଲୋରାମିନ୍ ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଓ ଲୁଣ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା କରି ଏଭଳି ଏକ ହାନିକାରକ ରସାୟନ ନିର୍ମାଣ କରୁଛନ୍ତି, ଯାହା ଆପଣଙ୍କୁ ଡାଇଉକ୍ସିନାରେ ପହଞ୍ଚାଇଦେବ । ଗବେଷକମାନେ ଅନେକ ଅଣୁମାନଙ୍କର ସନ୍ତାନ କରିଛନ୍ତି, ଯାହା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନୂଆ ଓ କ୍ଲୋରାମିନ୍ ଯୁକ୍ତ ପାଣି ଓ ଖାଦ୍ୟରେ ଥିବା ଆୟୋଡିନ୍ ଯୁକ୍ତ ଲୁଣ ମଧ୍ୟରେ



ପ୍ରତିକ୍ରିୟାରୁ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଛନ୍ତି । ପାଣିକୁ ସୃଜ୍ କରିବା ପାଇଁ ସେଥିରେ କ୍ଲୋରିନ୍ କିମ୍ବା

କ୍ଲୋରୋଏମିନ୍‌ର ଅଣୁ ମିଶାଯାଇଥାଏ । ଗବେଷକଙ୍କ ମତରେ ପାଇଁ ପାଣିରେ ଉପସ୍ଥିତ

ଥିବା କ୍ଲୋରିନ୍ କିମ୍ବା କ୍ଲୋରୋଏମିନ୍‌ ଆୟୋଡିନ୍ ଲୁଣ ସହ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା କରି ହାଇପୋଆୟୋଡ୍‌ସ୍ ସହିତ ନିର୍ମାଣ କରିଥାଏ । ଯାହା ସାଧାରଣତଃ ହାନିକାରକ ନୁହେଁ । କିନ୍ତୁ ଯେତେବେଳେ ଏସିଡ୍ ଖାଦ୍ୟ ରାନ୍ଧିବା ସମୟରେ ପାଇଁ ପାଣିରେ ଉପସ୍ଥିତ ଅଣୁ ଓ ଅନ୍ୟ କାର୍ବନିକ୍ ପଦାର୍ଥ ସହିତ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା କରିଥାଏ । ସେତେବେଳେ ସେଥିରେ ହାନିକାରକ ଆୟୋଡିନ୍ ଯୁକ୍ତ କାର୍ବାଣୁ ନାମକ ତିଆରି ହୋଇଥାଏ ।

ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ଲୋକଙ୍କର ଅଭିଯୋଗ ରହିଆସିଛି ଯେ, ସେମାନେ ଅଳ୍ପ କାମ ରେ ଜଳଦି ଅଧିକପ୍ରତି । କିଛି ବ୍ୟକ୍ତି ଏଭଳି ନି ବି ଅଛନ୍ତି ଯିଏ କିଛି କାମ ନ କରି ମଧ୍ୟ ଥଳୁ ଅନୁଭବ କରିଥାନ୍ତି । ଶରୀରରେ ଶକ୍ତିର କମି ଫଳରେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଥଳୁ ଅନୁଭବ କରିଥାଏ । ତେଣୁ ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ବନାଇବାପାଇଁ ଆପଣ ଆପଣଙ୍କ ଖାଦ୍ୟରେ ଦିନବର୍ଦ୍ଦୀରେ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ । ପୁରା ଦିନ ପାଣି କିମ୍ବା କିଛି ତରଳ ପଦାର୍ଥ ପିଇବା ଉଚିତ୍ ।



ପାଣି ଶରୀରର ହାନିକାରକ ତତ୍ତ୍ୱକୁ ବାହାରକୁ ବାହାର କରି ଶାରୀରିକ ପ୍ରଶାଳୀରେ ନୂତନ ଶକ୍ତି ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ସର୍ବତ୍ର, ଫଳରସ,

ନଡ଼ିଆ ପାଣି ଭଳି ପାଣି ଜିନିଷ ପିଇବା ଉଚିତ୍ । ଶାରୀରିକ ସତେକ ରହିବା ପାଇଁ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ନିଜ ଖାଦ୍ୟରେ ଗ୍ରହଣ କରିବା

ଉଚିତ୍ । କାହୋହାଲତେପୁ ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ମିଳିଥାଏ । ଫଳମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କମଳା, ଆତାବି, ଲିଟି ଆଦି ଖାଇବା ଉଚିତ୍ । ଏଥିରେ ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ରହିଥାଏ । କ୍ଷୀରରେ ମହୁ ମିଶାଇ ଓ କଦଳୀର ସେକ୍ ପିଇଲେ ଶରୀରକୁ ଭଲ ଶକ୍ତି ମିଳିଥାଏ । ସବୁଠାରୁ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା ହେଉଛି ଆପଣ ପୁରା ଦିନ ଯେତେ କାମ କରିଲେ ମଧ୍ୟ ୭ରୁ ୮ ଘଣ୍ଟାର ନାଦ ପୂରା କରିବା ଉଚିତ୍ । ଏଭଳି କଲେ ପୁରା ଆପଣଙ୍କୁ ସଠିକ୍ ଶକ୍ତି ମିଳିପାରିବ ।

— CMY

ସମ୍ପାଦକ : ଡକ୍ଟର ପବିତ୍ର ମୋହନ ସାମନ୍ତରାୟ
EDITOR : Dr. Pabitra Mohan Samantaray