

ସ୍ଵୀକାର

The Sweekar **स्वीकार**
www.sweekarweekly.com

ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ସମ୍ପାଦକ : ଏ ଶରତ ନାରାୟଣ ବେହେରା

RNI No. 66443/94

Vol.27

Issue - 45

5 - 11 November 2023

Sambalpur

Page- 8

Invitation Price Rs.10

ଏମ୍.ସି.ଏଲ୍‌ରେ କୋଲ ଇଣ୍ଡିଆ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଦିବସ



ସମ୍ବଲପୁର : ମହାନଦୀ କୋଲଫିଲ୍ଡସ୍ ଲିମିଟେଡ୍ ପକ୍ଷରୁ କୋଲ ଇଣ୍ଡିଆ ଲିମିଟେଡ୍‌ର ୪୯ତମ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଦିବସ ଅବସରରେ ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆୟୋଜନ କରାଯାଇ ବୁଲ୍‌ବିନିଆ ଉତ୍ସବ ପାଳନ କରାଯାଇଛି । ଏଥିରେ ଏମ୍‌ସି‌ଏଲ୍ କର୍ମଚାରୀ ଓ ସେମାନଙ୍କ ପରିବାର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରିଥିଲେ । ସମାବେଶର ପ୍ରାରମ୍ଭରେ 'ଉତ୍କର୍ଷ ପାଇଁ ଦୌଡ଼' ସହିତ କମ୍ପାନୀ ମୁଖ୍ୟାଳୟରେ ଏମ୍‌ସି‌ଏଲ୍ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ତଥା ପ୍ରବନ୍ଧ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ କେଶବ ରାଓ କୋଲ ଇଣ୍ଡିଆର ପତାକା ଉତ୍ତୋଳନ କରିଥିଲେ । ଏମ୍‌ସି‌ଏଲ୍ ମୁଖ୍ୟ ସଚକ୍ତା

ଅଧିକାରୀ ପି.କେ ପଟ୍ଟେଲ, ବିଭ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଏ.କେ. ବେହେରା, ବୈଷୟିକ ଓ ଯୋଜନା ଓ ପରିଯୋଜନା ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଏ.ଏସ୍ ବାପଟ୍ ପ୍ରମୁଖ ବରିଷ୍ଠ ଅଧିକାରୀ ଉପସ୍ଥିତ ଥିବାବେଳେ କମ୍ପାନୀର ପୂର୍ବତନ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକମାନେ ସମ୍ମାନିତ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ସିଏମ୍‌ଡି ଶ୍ରୀ ରାଓ କାର୍ଯ୍ୟରତ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, କ୍ଷେତ୍ରୀୟ ମହାପ୍ରବନ୍ଧକ, ବିଭିନ୍ନ ବିଭାଗୀୟ ମୁଖ୍ୟ ଓ ଶ୍ରମିକ ସଂଘ ପ୍ରତିନିଧିମାନଙ୍କ ଉପସ୍ଥିତିରେ ମୁଖ୍ୟାଳୟରେ ୨୭ତମ ଜେଜି କୁମାର ମଙ୍ଗଳମ ବକ୍ତୃତାମାଳାର ଉଦ୍‌ଘାଟନ କରିଥିଲେ । ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଦିବସ

ଅବସରରେ ଏମ୍‌ସି‌ଏଲ୍‌ରେ ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ପ୍ରଦର୍ଶନ ପାଇଁ କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କୁ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧିତ କରାଯାଇଥିଲା । କୋଲ ଇଣ୍ଡିଆ ଦିବସ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ସମ୍ବଲପୁର ଆକ୍ରମ ସ୍ଵଳ ନୃତ୍ୟ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ୨୦୨୩ ଆୟୋଜିତ ହୋଇଥିଲା । ବିଦ୍ୟାଳୟର ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ଚିତ୍ରାକର୍ଷକ ନୃତ୍ୟ ପରିବେଷଣ କରିଥିବା ବେଳେ ପ୍ରଥମ, ଦ୍ଵିତୀୟ ଓ ତୃତୀୟ ସ୍ଥାନ ଅକ୍ରାନ୍ତ କରିଥିବା କୃତୀ ଦଳକୁ ସିଏମ୍‌ଡି ପୁରସ୍କୃତ କରିଥିଲେ । କୋଲ ଇଣ୍ଡିଆ ଦିବସ ଚଳୁ ଚୁଣ୍ଡାମେଣ୍ଟରେ କମ୍ପାନୀର ପୂର୍ବତନ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଓ କର୍ମଚାରୀମାନେ ଭାଗନେଇଥିଲେ ।

ଉଦ୍‌ଘାଟନା ସମାବେଶରେ ସିଏମ୍‌ଡି କେଶବ ରାଓ ଓ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକବୃନ୍ଦ, ମୁଖ୍ୟ ସଚକ୍ତା ଅଧିକାରୀ ଓ ଶ୍ରମିକ ସଂଘ ପ୍ରତିନିଧିମାନଙ୍କ ଦ୍ଵାରା ସମାବେଶରେ ଯୋଗ ଦେଇଥିବା ପୂର୍ବତନ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଜି.ଡି ଗୁଲାବ, ପି.ସି. ପାଣିଗ୍ରାହୀ, ଏଲ୍.ଏନ୍. ମିଶ୍ର, କୁଳମଣି ବିଶ୍ଵାଳ, କେ.କେ. ପରିଡା, ବବନ ସିଂ ପ୍ରମୁଖଙ୍କୁ ସମ୍ମାନିତ କରାଯାଇଥିଲା । ଜାଗୃତି ମହିଳା ମଣ୍ଡଳର ପୂର୍ବ ଉପାଧ୍ୟକ୍ଷା ମାନଙ୍କୁ ଜାଗୃତି ମହିଳା ମଣ୍ଡଳର ଅଧ୍ୟକ୍ଷା ଅଜ୍ଞନା ଶୁକ୍ଳା ରାଓ ଏବଂ ଉପାଧ୍ୟକ୍ଷା ରଶ୍ମୀ ବେହେରା ଓ ଅଞ୍ଜଳି ବାପଟ୍ ସମ୍ମାନିତ କରିଥିଲେ ।



ଏ ସଂଖ୍ୟାରେ..



ମଧୁମେହ ଦୂରକରେ ଚିତୁ



ବହୁ ଉପକାରୀ ଚାନ୍ଦୁ



ଲାଭକାରୀ ରାଜମା



ଗୋପଣ ଦୂର କରିବ କଳାଜିରା



ଶ୍ଵାସ ରୋଗ ଦୂର କରେ ଭେଣ୍ଡି ଲୁମ୍ପ



ବାଇଗଣର ଉପକାରିତା

ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଡ୍ରୌପଦୀ ମୁର୍ମୁ ଚଳିତ ସମ୍ବଲପୁର ଆସିବେ !

ସମ୍ବଲପୁର : ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଡ୍ରୌପଦୀ ମୁର୍ମୁ ଚଳିତ ମାସ ତୃତୀୟ ସପ୍ତାହରେ ସମ୍ବଲପୁର ଆସିବେ । ତାଙ୍କ ଗସ୍ତ କାଳରେ ସେ ପ୍ରଜାପିତା ବ୍ରହ୍ମକୁମାରୀ



ବିଶ୍ଵବିଦ୍ୟାଳୟର ଶିକ୍ଷା ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ଆରମ୍ଭ କରାଯାଉଥିବା 'ନୂଆଁ ଭାରତ ପାଇଁ ନୂଆଁ ଶିକ୍ଷା' କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଶୁଭାରମ୍ଭ କରିବେ । ଏହାଛଡ଼ା ସେ ବୁର୍ଲା ସ୍ଥିତ ବୀର ସୁରେନ୍ଦ୍ର ସାଏ ବୈଷୟିକ ବିଶ୍ଵବିଦ୍ୟାଳୟର ସମାବେଶ ଉତ୍ସବରେ ଯୋଗ ଦେବାର ଆପାତତଃ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ରହିଛି । ତେବେ ଏ ବାବଦରେ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଭବନରୁ ବିଧିବଦ୍ଧ ଭାବେ କୌଣସି ସୂଚନା ଆସି ନ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଉଭୟ ଅନୁଷ୍ଠାନକୁ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଭବନରୁ ଉଭୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ରାଷ୍ଟ୍ରପତିଙ୍କ ଯୋଗ ଦେବାର ସମ୍ଭାବନା ସମ୍ପର୍କରେ ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଛି । ସେଥିପାଇଁ ଉଭୟ ଅନୁଷ୍ଠାନ ପକ୍ଷରୁ ଇତି ମଧ୍ୟରେ ବ୍ୟାପକ ପ୍ରସ୍ତୁତି ମଧ୍ୟ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି ।

କେଶବ ରାଓଙ୍କୁ ଏମ୍‌ସି‌ଏଲ୍ ସିଏମ୍‌ଡି ଭାବେ ଅତିରିକ୍ତ ଦାୟିତ୍ଵ

ବୁର୍ଲା : ଏମ୍‌ସି‌ଏଲ୍ ସିଏମ୍‌ଡି ଓ.ପି ସି ଗତ ୩୦ ତାରିଖରେ ଅବସର ଗ୍ରହଣ କରିବା ପରେ କାର୍ଯ୍ୟ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ କେଶବ ରାଓଙ୍କୁ ଏମ୍‌ସି‌ଏଲ୍ ସିଏମ୍‌ଡି ଭାବେ ଅତିରିକ୍ତ ଦାୟିତ୍ଵ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି । ତାଙ୍କୁ ତିନିମାସ ପାଇଁ ଏହି ଅତିରିକ୍ତ ଦାୟିତ୍ଵ ଦିଆଯାଇଛି । ତେବେ ନବ ନିଯୁକ୍ତ ସିଏମ୍‌ଡି ତାଙ୍କର ପଦବୀରେ ଯୋଗ ଦେଲେ ତାଙ୍କୁ ଅବ୍ୟାହତ ଦିଆଯିବ ବୋଲି କୋଲ ଇଣ୍ଡିଆ ପକ୍ଷରୁ



କୁହାଯାଇଛି । ଗତ ୧ ତାରିଖ ଦିନ ଶ୍ରୀ କେଶବ ରାଓ ଏମ୍‌ସି‌ଏଲ୍ ସିଏମ୍‌ଡି ଦାୟିତ୍ଵ ଗ୍ରହଣ କରିଛନ୍ତି । ଏହି ଅବସରରେ ଏମ୍‌ସି‌ଏଲ୍‌ର ବରିଷ୍ଠ ଅଧିକାରୀମାନେ ଉପସ୍ଥିତ ରହି ତାଙ୍କୁ ପୁଷ୍ଟଗୁଚ୍ଛ ଦେଇ ସ୍ଵାଗତ କରିଥିଲେ । ଏଠାରେ ଉଲ୍ଲେଖଯୋଗ୍ୟ ଯେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଭାରତ କୋଲି କୋଲ ଲିମିଟେଡ୍‌ର ବୈଷୟିକ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ରୂପେ କାର୍ଯ୍ୟରତ ଶ୍ରୀ ଉଦୟ ଏ. କାଠଲେ ଏମ୍‌ସି‌ଏ ଏଲ୍ ସିଏମ୍‌ଡି ରୂପେ ନିଯୁକ୍ତ ପାଇଛନ୍ତି । ତେବେ ଏଥିପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକୀୟ କାଗଜପତ୍ର ଓ ସିଭିସି କ୍ଲିଅରନ୍ସ ମିଳିବାରେ ବିଳମ୍ବ ହେଉଥିବାରୁ ଗତ ୧ ତାରିଖ ଦିନ ସେ ତାଙ୍କ ନୂତନ ପଦବୀରେ ଯୋଗ ଦେଇ ପାରି ନ ଥିଲେ ।

ବାଇଗଣର ଉପକାରଣ

ବାଇଗଣରେ ବହୁ ଭିଟାମିନ୍, ଭରପୁର ମାତ୍ରାରେ ରହିଛି । ଏହା ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ମିନେରାଲ, ଫାଇବର ସହ ଅତ୍ୟଧିକ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ମିଳିଥାଏ । ଯାହା ବୁଣ ଭଳି ଚର୍ମ ହାନୀକାରକ ରୋଗକୁ ମଧ୍ୟ କମାଇଥାଏ । ଏହା ଚର୍ମକୁ ମଲଟିସ୍ୱର ରଖିବାରେ ଉପାଦେୟ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ଚର୍ମ ଶୁଷ୍କ କିମ୍ବା କେଶ ଢାଏ ଅଛି ତେବେ ବାଇଗଣକୁ ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ଅଧିକ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।

ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଏଥିରେ ଆଇରନ, କ୍ୟାଲସିୟମ ପ୍ରଭୃତି ମାତ୍ରାରେ ରହିଥାଏ । ଏହା ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ମଧୁମେହ ଏବଂ ହୃଦରୋଗ ଭଳି ରୋଗ

ହେବାର ଆଶଙ୍କା କମ୍ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିରେ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଏବଂ ଆର୍ଥ୍ରାଇଟିସ ଅଧିକ ଥାଏ । ଯାହା



ବୟସ ବଢ଼ିବାର ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ କମ୍ କରିଥାଏ । ଏଥିରେ ଫାଇବର ମାତ୍ରା ଅଧିକ ରହିଥିବାରୁ ଏହା ଭିଟାମିନ୍ରେ ଭରପୁର ହୋଇଥାଏ । ଫଳରେ ପେଟ ସଫା ହେବାରେ ଏହା ସହାୟକ

ହୋଇଥାଏ । ଅତ୍ୟଧିକ ପାଣି ରହିଥିବାରୁ ଏହା ଦୂରାକୁ ହାଇଡ୍ରେଟ କରିଥାଏ । ସେହିପରି ଏହା କଲେଷ୍ଟ୍ରଲ ସ୍ତରକୁ କମାଇଥାଏ । କାରଣ ଏଥିରେ କ୍ୟାଲସିୟମ ଓ ମ୍ୟାଗନେସିୟମ ରହିଥାଏ ।

ଭିଟାମିନ୍ 'ସି' ଥିବାରୁ ଏହା ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ କ୍ଷମତା ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ ।

ସରୁଠାରୁ ବାଇଗଣର ଭଲ ଗୁଣ ହେଉଛି ଯଦି ଆପଣ ସିଗାରେଟ୍ ଛାଡ଼ିବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି ତାହାହେଲେ ବାଇଗଣ ଅଧିକ ଖାଆନ୍ତୁ । କାରଣ

ଏଥିରେ ଥିବା ନିକୋଟିନର ମାତ୍ରା ସୀମିତ ରହିଥାଏ ।

ବାଇଗଣର ରସ ଦାକ୍ଷ ବଥାଉଥିଲେ ଏହା ଫଳପ୍ରଦ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଚର୍ମକୁ ଜଳେଇ କ୍ୟାଲୋରୀକୁ କମ୍ କରିଥାଏ । ଏହାକୁ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶାନ୍ତ ଭୋକ ହୋଇ ନ ଥାଏ । କାରଣ ଫାଇବର ଦ୍ୱାରା ପେଟପୁରା ହୋଇଥାଏ ଏହା ଦ୍ୱାରା ଆମ ଶରୀରର ଓଜନ ମଧ୍ୟ ହ୍ରାସ ହୋଇଥାଏ । ଭୋଜନର ଠିକ୍ ପୂର୍ବରୁ ଅଧା ସିଝା ବାଇଗଣ ସାଙ୍ଗରେ ସାଲାଡ୍ ଏବଂ ସରୁକ ପରିବାକୁ ଯଦି ସେବନ କରାଯାଏ ତ ଧୂରେ ଧୂରେ ଆମ ଶରୀରର ଓଜନ କମିବାକୁ ଲାଗିଥାଏ ।

ଶ୍ୱାସ ରୋଗ ଦୂର କରେ ଭେଣ୍ଡି ଜୁସ୍

ପିଲା ଦିନରୁ ଆମେ ପଢ଼ି ଆସିଛେ ଭେଣ୍ଡି ଗୋଟିଏ ଭଲ ପରିବା । ଭେଣ୍ଡିର ତରକାରୀ ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଭଜା ଆଦି ଯେତିକି ସୁଆଦିଆ ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଲାଭଦାୟକ । ଏଥିରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣର ଭିଟାମିନ୍ ରହିଛି ।

ଭେଣ୍ଡିରେ ପ୍ରଚୁର ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି । ଏଥିରେ ଭିଟାମିନ୍ ସି ଓ ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମର କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍, ଫେଲେଟ୍, ଫାଇବରର ଉତ୍ତମ ସ୍ରୋତ ରହିଛି । ଶ୍ୱାସ ରୋଗମାନେ ଭେଣ୍ଡି ଖାଇବା ଖୁବ୍ ଲାଭଦାୟକ । ଭେଣ୍ଡି ଜମ୍ପ୍ୟୁନି ସିଙ୍ଗମକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । କୋଲେଷ୍ଟେରଲ ସ୍ତର କମ୍ କରିବାରେ ଭେଣ୍ଡି ସହାୟକ ହୁଏ । କୃତ ସୁଗାର ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଭେଣ୍ଡି ଖାଇବା ଖୁବ୍ ଭଲ । ବିଶେଷକରି ଭେଣ୍ଡି ଜୁସ୍ ପିଇବା ବହୁତ ଭଲ । କିଡନୀ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଭେଣ୍ଡି ବହୁତ ଲାଭଦାୟକ ପରିବାଟିଏ । ଓଜନ କମ୍ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ ଭେଣ୍ଡି ଜୁସ୍ ନିହାତି ପିଅନ୍ତୁ । ଅପତ ବା ବଦହଜମି ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ଭେଣ୍ଡି ଜୁସ୍ ପିଇବାକୁ ଡାକ୍ତର ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥାନ୍ତି ।



ଚନ୍ଦାପଣ ଦୂର କରିବ କଳାଜିରା

କଳାଜିରାର ଉପଯୋଗ ବିଶେଷ କରି ରୋଷେଇ ଘରେ କରାଯାଉଥିଲେ ହେଁ ଏଥିରେ ଏଭଳି ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ ସବୁ ରହିଛି ଯାହା ଆମକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବ ।

କଳା ଜିରାରେ ଆଇରନ, ସୋଡିୟମ, କ୍ୟାଲସିୟମ, ପୋଟାସିୟମ ଓ ଫାଇଭର ଭରି ରହିଥାଏ । ଏଥିରେ ଆମିନୋ ଏସିଡ୍ ଓ ପ୍ରୋଟିନ ମଧ୍ୟ ଭରପୁର ରହିଛି । ଏହି କାରଣରୁ ଆୟୁର୍ବେଦରେ ଏହାର ବ୍ୟବହାର କାହିଁ କେଉଁ ଆଦିମ କାଳରୁ କରାଯାଉଛି ।

କଳାଜିରାକୁ ଖାଲି ପେଟରେ ଗରମ ପାଣି ସହିତ ଖାଇବା ଫଳରେ ତାଜପେଟିସ ଓ ଏସିଡିଟିରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିଥାଏ । ଏଥି ସହିତ ମୁହଁ ବୁଣ ସମସ୍ୟାରୁ ମଧ୍ୟ ମୁକ୍ତି ଦେଇଥାଏ ।



ଲାଭକାରୀ ରାଜମା

ରାଜମାର ସ୍ୱାଦ ଖୁବ୍ ନିଆରା । ଏହା ଦେଖିବାକୁ ଲାଲ ରଙ୍ଗର କିଡନୀ ଆକୃତିର । ଏଥିରେ ପୋଟାସିୟମ, ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ ଓ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଭରପୁର ମାତ୍ରାରେ ରହିଛି । ଏହା ବିଶେଷକରି ଶାକାହାରୀ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଉତ୍ତମ । ଏଥିରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଗୁଣ ବି ରହିଛି ।

ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଏ: ରାଜମା ଖାଇବା ଫଳରେ ଶକ୍ତି ମିଳିଥାଏ । କାହିଁକି ନା ଏଥିରେ ଆଇରନ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ରହିଥାଏ । ଶରୀରରେ ମେଟାବଲିଜମ୍ ବଢ଼ାଇ ଥାଏ । ଶରୀର ଲାଗି ଆଇରନ ଖୁବ୍ ଆବଶ୍ୟକ । ଏହାକୁ ଖାଇବା ଫଳରେ ଶରୀରରେ ଅକ୍ସିଜେନର ପ୍ରବାହ ସୂଚାରୁ ରୂପରେ ହୋଇଥାଏ ।

ଓଜନ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରଖେ: ରାଜମାରୁ ଉତ୍ତମ



କ୍ୟାଲୋରି ମିଳିଥାଏ । ଏହାକୁ ସବୁ ବୟସର ବ୍ୟକ୍ତି ଖାଇ ପାରିବେ । ଓଜନ କମ୍ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ରାଜମାକୁ ନିୟମିତ ଖାଦ୍ୟରେ ସାମିଲ କରିବା ଉଚିତ । ଏଥିରେ ଥିବା ଫାଇବର ଶରୀରରେ ମେଟାବଲିଜମକୁ ଭଲ ରଖିଥାଏ । ଏହା କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟକୁ କମ୍ କରିଥାଏ, ଯାହାଦ୍ୱାରା କୃତ ସୁଗାର କମ୍ ରହେ । ରାଜମା ଶରୀରରେ କୋଲେଷ୍ଟେରଲ କମ୍ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିରେ ଥିବା ଫାଇବର କୋଲେଷ୍ଟେରଲକୁ ବଢ଼ିବାକୁ ଦେଇ ନ ଥାଏ । ଏଥିରେ ରହିଥିବା ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ ଓ ପୋଟାସିୟମ ବ୍ୟତୀତ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଓ ଫାଇବର କୃତ ପ୍ରେସରକୁ କଣ୍ଟ୍ରୋଲ କରିବା ସହିତ ହାର୍ଟ ବିଟ୍ ମଧ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାଏ । ରାଜମା ହୃଦୟକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖେ ।

ବହୁ ଉପକାରୀ ପଦ୍ମ

କେଶକୁ ଘନ ଏବଂ କଳା କରିବା ପାଇଁ ଅନେକ ଲୋକ କ୍ଷୀର ଏବଂ ଏହାର ପାଖୁଡ଼ାର ପେଷ୍ଟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି କେଶରେ ଲଗାଇଥାନ୍ତି ।

କେଶ ସମେତ ଦୂରୀର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟତା ପାଇଁ ଅନେକ ବିୟୁଟିସିଆନ ଫେସ୍ ପ୍ୟାକ୍ସରେ ପଦ୍ମ ପାଖୁଡ଼ା ଏବଂ ମଞ୍ଜିର ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି ।

ଗାଁମାନଙ୍କରେ ଚର୍ମସମ୍ପାଦନ ରୋଗ ପାଇଁ ପଦ୍ମ ନାଥ ଏବଂ ମଞ୍ଜିର ପେଷ୍ଟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ସଂକ୍ରମିତ ସ୍ଥାନରେ ଲଗାଯାଇଥାଏ ।

ବାକ୍ସି ଆସିଲେ, ପଦ୍ମଫୁଲର ମଞ୍ଜି ସହ ମହୁ ମିଶାଇ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଉପଶମ ମିଳିଥାଏ । ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ପ୍ରାଥମିକ ଦିନମାନଙ୍କରେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହୋଇଥାଏ । ଏପରି ସ୍ଥିତିରେ ପଦ୍ମନାଥ ପେଷ୍ଟ ସେବନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଖୁବ୍ ଫଳପ୍ରଦ ହୋଇଥାଏ । ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିବାରେ ଖୁବ୍ ଫଳପ୍ରଦ



ପଦ୍ମ ପାଖୁଡ଼ା । ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ରୋକିବାରେ ପଦ୍ମନାଥର ପେଷ୍ଟକୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ରକ୍ତଚାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ପାଇଁ ଏହାର ବହୁଳ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଏ ।

ବହୁଥିବା ବୟସ ସହ ମହିଳାଙ୍କ ଶରୀରରେ ପୋଷଣର ମାତ୍ରା କମିଯାଏ ଯାହା ଫଳରେ ସେମାନଙ୍କ ସ୍ତନ ଢିଳା ହେବାକୁ ଲାଗେ । ଏପରି କ୍ଷେତ୍ରରେ ପଦ୍ମଫୁଲର ମଞ୍ଜି ଖୁବ୍ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହୁଏ । ମଞ୍ଜିକୁ କ୍ଷୀର ସହିତ ମିଶାଇ ଏକ ପେଷ୍ଟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଅତି କମରେ ଦୁଇ ମାସ ସେବନ କରନ୍ତୁ । ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ପଦ୍ମପତ୍ର ରସ ଲାଭକାରୀ । ପଦ୍ମ ପାଖୁଡ଼ା ରସ ମହିଳାଙ୍କ ପ୍ରଜନନ କ୍ଷମତା ବୃଦ୍ଧି କରେ ।

କହିପାରିବେ କି ?

- (୧) ମିଥେନର ରାସାୟନିକ ସୂତ୍ର କ'ଣ ?
- (୨) ଅଭିନବ ବିହ୍ୱା କେଉଁ ଖେଳ ଲାଗି ସୂଚିତ ?
- (୩) ନାଳନ୍ଦା ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ଭାରତର କେଉଁ ରାଜ୍ୟରେ ଅବସ୍ଥିତ ?
- (୪) ବୀରଭୂମି କାହା ସହ ଜଡ଼ିତ ?
- (୫) ଏଫିଲ ଟାୱାର କେଉଁଠି ଅବସ୍ଥିତ ?
- (୬) ପଶୁପତି ନାଥ ମନ୍ଦିର କେଉଁଠି ?
- (୭) ଜବାହରଲାଲ ନେହେରୁ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ କେଉଁଠି ଅବସ୍ଥିତ ?
- (୮) ହାତୀ ଗୁମ୍ଫା କେଉଁଠି ଅଛି ?
- (୯) ଶାକ୍ତି ନିକେତନର ସ୍ଥାପନା କିଏ କରିଥିଲେ ?
- (୧୦) ସରୁର ବଡ଼ ଉପନିଷଦର ନାଁ କ'ଣ ?

JUMBLE WORDS

1) RPZIEP	=	6) BRDOFI	=
2) JOCEBT	=	7) RAWOR	=
3) CFLOA	=	8) RUDGO	=
4) TUHOY	=	9) CDDOEE	=
5) DLUEGS	=	10) RINWEN	=

ଏହି ସମସ୍ତ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ସଂପାଦକ, “ସ୍ୱାକାର”, ଲେବର କଲୋନୀ ମୁଦ୍ରିତ୍ରୀ, ସମ୍ବଲପୁରଠାରେ ପଠାଇବାକୁ ଅନୁରୋଧ । ସମସ୍ତଙ୍କ ଜାଣିବା ପାଇଁ ସମସ୍ତ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଆସନ୍ତା ସଂଖ୍ୟାରେ ଦିଆଯିବ ।

ଗତ ସଂଖ୍ୟାର କହିପାରିବେ କି ? ର ଉତ୍ତର :-
୧.ଚାନ, ୨.ସିଦ୍ଧାର୍ଥ, ୩.ଅରାବଲୀ, ୪.ଶାହାଜାହାନ, ୫.ବେଙ୍ଗାଲୁରୁ, ୬. ୧୯୩୮, ୭.ରାଜସ୍ଥାନ, ୮.୧୯୫୨ ଅଗଷ୍ଟ ୬, ୯.ଲିଡି, ୧୦.ଖରିଫ୍ ।

Jumble Words ର ଉତ୍ତର :-
(1) FLUNG (2) SHRUG (3) INTENT (4) TEDIUM (5) GRANT
(6) FAULT (7) STUDIO (8) TENDON (9) PIXEL (10) RALLY

