



ରାଜ୍ୟସରା ପାଇଁ ନାମାଙ୍କନ
ଦାଖଳ କଲେ ମମତା ଓ ଜଗନ୍ମାଥ

ବର୍ଷପାତରେ ଗଣଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ, ଓ ଗୁରୁତର



ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୨୩୮ (ମହାଭାରତ): ରତ୍ନ କିଛି ଦିନ ଧରି ରାଜ୍ୟର କର୍ଷ୍ଣ ସହ ଘଡ଼ିଯାଇ ଯୋଗୁଁ ଅକାଳରେ ଜୀବନହୀନ ଘଟିଛି। ଆଜି ଅପରାଧରେ ବର୍ଷା ଓ ବିଜୁଳି ମାରିବାକୁ ଗଣଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଛି। ସେହିପରି ଆଉ ୫ ଜଣ ଗୁରୁତର ଆସଦ ହୋଇଛି। ତଥାକ ଜିଲ୍ଲାରେ ୪ ଜଣ, ବାଲେଶ୍ୱର, କେନ୍ଦ୍ରୀୟ, କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଓ ଜାମାମ ଜିଲ୍ଲାରେ ଜଣେ ଲୋକୀଏ ବ୍ୟକ୍ତି ବଜ୍ରପାତ ଯୋଗୁଁ ପ୍ରାଣ ହରାଇଥିଲା। ସେହିପରି ବର୍ଷପାତରେ ୨ ଜଣ ଓ ସମ୍ବଲପୁରେ ବିଜୁଳି ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଛି। ସେହିପରି ବର୍ଷପାତରେ ୨ ଜଣ ଗଣ ଗୁରୁତର ହୋଇଛି।

ବିଜୁଳିରେ ସପ୍ତାହରେ ୨୩ ଜଣଙ୍କର ବିଜୁଳିର ବର୍ଷପାତର

ବର୍ଷପାତର ଶିକାର ହେବା ପରେ ଉତ୍ତରପାତ୍ର ଗୁରୁତର ଅସ୍ଵାରେ ଆଗରପାତ୍ର ଗୋଷା ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ରରେ ଉତ୍ତର କାର୍ଯ୍ୟାନ୍ତରକାରୀ। ତେବେ ସେଥାରେ ତାତ୍କାଳିକ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଛି। ବେଳେ ତାତ୍କାଳିକ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଛି। ସେହିପରି ଗୋଷା କାର୍ଯ୍ୟାନ୍ତରକାରୀ ହୋଇଥିଲା। ବେଳେ ତାତ୍କାଳିକ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଛି।

ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲ୍ଲା ନାଲିଗରି ଅଞ୍ଚଳରେ ବଜ୍ରପାତରେ ଜଣେ ଶ୍ରୀମତି କାନ୍ତିକାନ୍ତି ପାତ୍ର ଯୋଗୁଁ ପ୍ରାଣ ହରାଇଥିଲା। ବେଳେ ତାତ୍କାଳିକ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଛି।

ବର୍ଷପାତର ଶିକାର ହେବା ପରେ ଉତ୍ତରପାତ୍ର ଗୁରୁତର ଅସ୍ଵାରେ ଆଗରପାତ୍ର ଗୋଷା ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ରରେ ଉତ୍ତର କାର୍ଯ୍ୟାନ୍ତରକାରୀ। ତେବେ ସେଥାରେ ତାତ୍କାଳିକ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଛି। ସେହିପରି ଗୋଷା କାର୍ଯ୍ୟାନ୍ତରକାରୀ ହୋଇଥିଲା। ବେଳେ ତାତ୍କାଳିକ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଛି।

ବର୍ଷପାତର ଶିକାର ହେବା ପରେ ଉତ୍ତରପାତ୍ର ଗୁରୁତର ଅସ୍ଵାରେ ଆଗରପାତ୍ର ଗୋଷା ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ରରେ ଉତ୍ତର କାର୍ଯ୍ୟାନ୍ତରକାରୀ। ତେବେ ସେଥାରେ ତାତ୍କାଳିକ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଛି। ସେହିପରି ଗୋଷା କାର୍ଯ୍ୟାନ୍ତରକାରୀ ହୋଇଥିଲା। ବେଳେ ତାତ୍କାଳିକ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଛି।

ବର୍ଷପାତର ଶିକାର ହେବା ପରେ ଉତ୍ତରପାତ୍ର ଗୁରୁତର ଅସ୍ଵାରେ ଆଗରପାତ୍ର ଗୋଷା ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ରରେ ଉତ୍ତର କାର୍ଯ୍ୟାନ୍ତରକାରୀ। ତେବେ ସେଥାରେ ତାତ୍କାଳିକ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଛି। ସେହିପରି ଗୋଷା କାର୍ଯ୍ୟାନ୍ତରକାରୀ ହୋଇଥିଲା। ବେଳେ ତାତ୍କାଳିକ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଛି।

ବର୍ଷପାତର ଶିକାର ହେବା ପରେ ଉତ୍ତରପାତ୍ର ଗୁରୁତର ଅସ୍ଵାରେ ଆଗରପାତ୍ର ଗୋଷା ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ରରେ ଉତ୍ତର କାର୍ଯ୍ୟାନ୍ତରକାରୀ। ତେବେ ସେଥାରେ ତାତ୍କାଳିକ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଛି। ସେହିପରି ଗୋଷା କାର୍ଯ୍ୟାନ୍ତରକାରୀ ହୋଇଥିଲା। ବେଳେ ତାତ୍କାଳିକ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଛି।

ବର୍ଷପାତର ଶିକାର ହେବା ପରେ ଉତ୍ତରପାତ୍ର ଗୁରୁତର ଅସ୍ଵାରେ ଆଗରପାତ୍ର ଗୋଷା ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ରରେ ଉତ୍ତର କାର୍ଯ୍ୟାନ୍ତରକାରୀ। ତେବେ ସେଥାରେ ତାତ୍କାଳିକ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଛି। ସେହିପରି ଗୋଷା କାର୍ଯ୍ୟାନ୍ତରକାରୀ ହୋଇଥିଲା। ବେଳେ ତାତ୍କାଳିକ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଛି।

ବର୍ଷପାତର ଶିକାର ହେବା ପରେ ଉତ୍ତରପାତ୍ର ଗୁରୁତର ଅସ୍ଵାରେ ଆଗରପାତ୍ର ଗୋଷା ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ରରେ ଉତ୍ତର କାର୍ଯ୍ୟାନ୍ତରକାରୀ। ତେବେ ସେଥାରେ ତାତ୍କାଳିକ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଛି। ସେହିପରି ଗୋଷା କାର୍ଯ୍ୟାନ୍ତରକାରୀ ହୋଇଥିଲା। ବେଳେ ତାତ୍କାଳିକ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଛି।

ବର୍ଷପାତର ଶିକାର ହେବା ପରେ ଉତ୍ତରପାତ୍ର ଗୁରୁତର ଅସ୍ଵାରେ ଆଗରପାତ୍ର ଗୋଷା ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ରରେ ଉତ୍ତର କାର୍ଯ୍ୟାନ୍ତରକାରୀ। ତେବେ ସେଥାରେ ତାତ୍କାଳିକ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଛି। ସେହିପରି ଗୋଷା କାର୍ଯ୍ୟାନ୍ତରକାରୀ ହୋଇଥିଲା। ବେଳେ ତାତ୍କାଳିକ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଛି।

ବର୍ଷପାତର ଶିକାର ହେବା ପରେ ଉତ୍ତରପାତ୍ର ଗୁରୁତର ଅସ୍ଵାରେ ଆଗରପାତ୍ର ଗୋଷା ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ରରେ ଉତ୍ତର କାର୍ଯ୍ୟାନ୍ତରକାରୀ। ତେବେ ସେଥାରେ ତାତ୍କାଳିକ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଛି। ସେହିପରି ଗୋଷା କାର୍ଯ୍ୟାନ୍ତରକାରୀ ହୋଇଥିଲା। ବେଳେ ତାତ୍କାଳିକ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଛି।

ବର୍ଷପାତର ଶିକାର ହେବା ପରେ ଉତ୍ତରପାତ୍ର ଗୁରୁତର ଅସ୍ଵାରେ ଆଗରପାତ୍ର ଗୋଷା ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ରରେ ଉତ୍ତର କାର୍ଯ୍ୟାନ୍ତରକାରୀ। ତେବେ ସେଥାରେ ତାତ୍କାଳିକ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଛି। ସେହିପରି ଗୋଷା କାର୍ଯ୍ୟାନ୍ତରକାରୀ ହୋଇଥିଲା। ବେଳେ ତାତ୍କାଳିକ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଛି।

ବର୍ଷପାତର ଶିକାର ହେବା ପରେ ଉତ୍ତରପାତ୍ର ଗୁରୁତର ଅସ୍ଵାରେ ଆଗରପାତ୍ର ଗୋଷା ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ରରେ ଉତ୍ତର କାର୍ଯ୍ୟାନ୍ତରକାରୀ। ତେବେ ସେଥାରେ ତାତ୍କାଳିକ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଛି। ସେହିପରି ଗୋଷା କାର୍ଯ୍ୟାନ୍ତରକାରୀ ହୋଇଥିଲା। ବେଳେ ତାତ୍କାଳିକ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଛି।

ବର୍ଷପାତର ଶିକାର ହେବା ପରେ ଉତ୍ତରପାତ୍ର ଗୁରୁତର ଅସ୍ଵାରେ ଆଗରପାତ୍ର ଗୋଷା ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ରରେ ଉତ୍ତର କାର୍ଯ୍ୟାନ୍ତରକାରୀ। ତେବେ ସେଥାରେ ତାତ

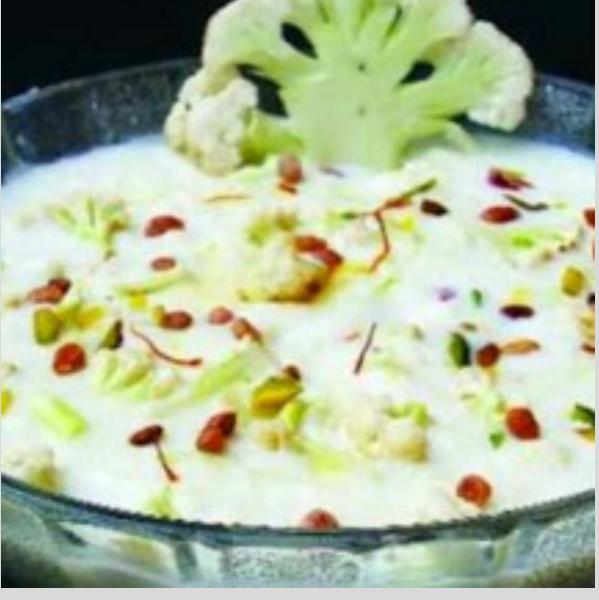
ଗୁରୁବାର, ୨୨ ଅଗଷ୍ଟ, ୨୦୨୪

‘ପୁଲକୋରି ଖୁରି’

ପରିବାରୁ ବି ହୋଇପାରେ ଖୁବି । ଫୁଲକୋବି ସହାୟରେ ଆପଣ ଏହି ମିଠା ଖାଦ୍ୟଟି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିପାରିବେ । ତେବେ ଏହି ଖାଦ୍ୟଟି କେମିତି ପସ୍ତୁ କରାଯିବ ଜାଣନ୍ତି ।

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ: ଶାର, କାନ୍ତ, ପିଣ୍ଡା, କିଷ୍ଟିଥ, ଫୁଲକୋବି, ଚିନି, ମିଳମେଉଁ ଲୁଣା ଓ ରିଆ।

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଶାଳକୀୟାଙ୍କୁ ପ୍ରଥମେ ଫୁଲକୋବିକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ କରି କାଟି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏବେ କଡ଼େଇରେ ଘିଅ ଗରମ କରି କଟା କୋବିରେ ଲୁଣ ପକାଇ ଭାଙ୍ଗି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାପରେ କଡ଼େଇରେ ଶୀରକୁ ଫୁଟାଇ ସେଥୁରେ ଚିନି ପକାନ୍ତୁ । ଶୀର ଭଲ ଭାବେ ଫୁଟିଯିବା ପରେ ସେଥୁରେ ଫୁଲକୋବି ଭଜା ପକାନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ଏଥରେ ମିଳମେଡ଼, କାକ୍କୁ, ପିଞ୍ଚା, କିଷମିଷ ପକାଇ ୪ ରୁ ୧୦ ମିନିଟ୍ ଫୁଟାନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଯିବ ‘ଫୁଲକୋବି ଖୁରି’ ।



ଅଭିନେତ୍ରୀ ମିଳିଲା ଦୁଷ୍କର୍ମ
ମନକୟ ଜଣାଶୁଣା ବଙ୍ଗୀୟ
ଅଭିନେତ୍ରୀ ତଥା ତୁଣମୂଳ
ପ୍ରେସର ପୂର୍ବତନ ସାଂସକ୍ରାନ୍ତିକ
ମନ୍ଦିମି କର୍ବାଙ୍ଗୁ ମିଳିଛି ଦୁଷ୍କର୍ମ
ମନକ । କେବଳ ସେତିକି
ଦୁହେଁ ତାଙ୍କ ପାଖକୁ ଅଶ୍ଵାଳ
ମଧ୍ୟେଜ ମଧ୍ୟ ପଠାଇଛନ୍ତି
ଦୁର୍ବୁଦ୍ଧ । ଏନେଇ ସେ ନିଜେ
ଧାଶାଳ ମିତିଆରେ ଯୋଷ୍ଟ
ଦୂରି ସୃତନା ଦେଇଛନ୍ତି ।
କାଳକାତା ଦୁଷ୍କର୍ମ ଓ ହତ୍ୟା
ମାମଲାକୁ ନେଇ ସାରା
ଦଶର ବିରୋଧ ପ୍ରଦର୍ଶନ
କାରି ରହିଛି । ସୁପ୍ରିମକୋର୍ଟ୍
ଏହି ମାମଲାକୁ ଗୁରୁତର ସହ
ନିଜାଛନ୍ତି । ସିବିଆଇ ମଧ୍ୟ
ଏହି ଘଟଣାର ପୁଞ୍ଜାନ୍ତପୁଞ୍ଜ
ନୂସନାନ କରୁଛି । ଏହାରି
ଉତ୍ତରେ ଟିଏମ୍ବିର ପୂର୍ବତନ
ପାଂସଦ ତଥା ଅଭିନେତ୍ରୀ
ମନ୍ଦିମି ଜୁ ଦୁଷ୍କର୍ମ ଧମାଳ
ମିଳିଛି । କାଳକାତା ଦୁଷ୍କର୍ମ

ଏବଂ ହତ୍ୟା ମାମଲା
ବିରୋଧରେ ପୋଷ୍ଟ ସେୟାର
କରିବା ଦିନୀରୁ ତାଙ୍କୁ
ପୋଷିଥାଳ ମିଛିଆରେ
ବଳାଙ୍ଗାର ଧମକ ଦିଆଯାଉଛି
ଏବଂ ଅଶ୍ଵୀଳ ମେସେଜ ମଧ୍ୟ
ପଠାଯାଉଥିବା ସେ
କହିଛନ୍ତି ପୋଷିଥାଳ ମିତିଆରେ

ମିମି ଧମକପୂର୍ଣ୍ଣ ମେସେଜଟି
ସ୍ତ୍ରୀ ନଶତ ସେଯାର କରି
ଲେଖୁଛନ୍ତି, 'ଆମେ ଏଠାଟେ
ମହିଳାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ନ୍ୟାୟ

ଦାବି କରୁଛି । ଏମାନେ
ହେଉଛନ୍ତି ସେମନାଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ
ଜଣେ, ଯିଏକି ଭିଡ଼ ଭିତରେ
ମଞ୍ଚାପିନ୍ଧି ଆସେ ପହିଲାଙ୍କ

ସରଳ ଉପାୟରେ ପୂରଣ ହେବ ମନସ୍କାମନା

ଖୁବୁସହ ଉଚ୍ଚ ମିଶନ : ପାଳନ କରେ ହେବ ଧନବର୍ଷା

ଖାତ୍ରୁର ବ୍ୟବହାର ପ୍ରତ୍ୟେକ
ଘରେ କରାଯାଏ । ଘରକୁ
ସଫାସୁତୁଗା କରିବା ପାଇଁ
ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଥିବା
ଖାତ୍ରୁରେ ମା'ଲକ୍ଷୀ 1 ବାସ
କରିଥାଆନ୍ତି ବୋଲି ମାନ୍ୟତା
ରହିଛି । ତେଣୁ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ଖାତ୍ରୁକୁ
ନେଇ ଅନେକ ନିୟମ ମଧ୍ୟ
ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି । ଖାତ୍ରୁ ସହ
ଜତିତ କିଛି ନିୟମ ପ୍ରତି ଧାନ
ଦେବା ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ଏହି
ନିୟମର ପାଳନ କରିବା ଦ୍ୱାରା
ଆର୍ଥିକ କ୍ଷେତ୍ରର ଥିବା ସମସ୍ୟା
ଦୂର ହୋଇ ଧନଲାଭ
ହୋଇଥାଏ ।

ଖାତ୍ରୁ କିଣିବା ପୂର୍ବରୁ କିମ୍ବା
ଫୋପାଡ଼ିବା ପୂର୍ବରୁ ବାରର
ଗୁଡ଼ ରହିଛି । ଖାତ୍ରୁ ସହ ଜତିତ
ନିୟମର ପାଳନ କରିବା ଦ୍ୱାରା



ଦ୍ୱାରା ମା'ଲକ୍ଷ୍ମୀ ଅଥତୁଷ୍ଟ ହୋଇ
ଆଏଛି । ଖାତ୍ରେ କବାପି ଗୋଡ଼
ମାରକୁ ନାହା ଜ୍ୟୋତିଷ ଶାସ
ଅନୁଯାୟୀ, ଖାତ୍ରୁ କଣ୍ଠିବା ପାଇଁ
ମଞ୍ଜଳବାର ଓ ଶନିବାର ଦିନ ଖୁବ
ଧାରା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଆର୍ଥିକ
ଶୂନ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ
ଘରେ ସମ୍ପନ୍ନତା
ମା'ଲକ୍ଷ୍ମୀଙ୍କ ବିଶେଷ
ହୋଇଥାଏ ।
ଖାତ୍ରୁ କଣ୍ଠିବା
ଲିଙ୍କ କୁହାଯାଏ ।
ନ ଏପରି ସ୍ଥାନରେ
ରି ଏହା ଉପରେ
ର ପଢ଼ିବ ନାହିଁ ।
ର ମଧ୍ୟ ଖଟ ଡଳେ
ସୂର୍ଯ୍ୟମାସ ପରେ
ଖାତ୍ରୁ କରକୁ ନାହିଁ ।
ମା'ଲକ୍ଷ୍ମୀ ଅଥତୁଷ୍ଟ

ପ୍ରସମ୍ବନ୍ଧ

କର୍ତ୍ତା ରୋଗରୁ ଦୂରେଇ ରଖୁଥାଏ କାଙ୍ଗଡ଼

ଶରୀରରେ ରକ୍ତ ଅଭାବକୁ ଦୂର କରେ କିସମିସ୍

ଶରୀରରେ ହେମୋଗ୍ଲୋବିନର
ପରିମାଣ କମ୍ ହେଲେ, ବ୍ୟକ୍ତିକୁ
ଅନେକ ରୋଗ ଘେରି
ରହିଥାଏ । କିନ୍ତନୀ ସହିତ
ଜଡ଼ିତ ଅଧିକାଂଶ ରୋଗ ରଙ୍ଗ
ଅଭାବରୁ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି
ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରରେ ମଧ୍ୟ ରଙ୍ଗ
ଅଭାବ ଥାଏ, ତେବେ ରଙ୍ଗ
ବଜାଇବା ପାଇଁ ଆପଣ
କେବଳ ଉଷ୍ଣଧ ବ୍ୟବହାର
କରିବା କରୁଗୁ ନୁହେଁ ।
ଆପଣ କିଛି ଘରୋଇ
ଉପରକୁ ଆପଣେଇ
ଶରୀରରେ ହେମୋଗ୍ଲୋବିନର
ଅଭାବକୁ ମଧ୍ୟ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ
କରିପାରିବେ । ଏପରି ଏକ
ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଉପର ହେଉଛି
ଭିଜା ହୋଇଥିବା କିସମିସା ।
ଭିଜା ହୋଇଥିବା କିସମିସରେ
ଆଇବନ, ପୋଟାସିୟମ,
କ୍ୟାଲସିୟମ, ମ୍ୟାଗ୍ରେସିୟମ
ଏବଂ ପାଇବର ଭରପୂର
ମାତ୍ରାରେ ଥାଏ । ଏହାକୁ
ନିୟମିତ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା
ଶରୀରରେ ରଙ୍ଗ ପରିମାଣ
ବଢ଼ିଥାଏ ଏବଂ ରଙ୍ଗହୀନତା
ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ
ଆପଣ ପ୍ରତିଦିନ ରାତିରେ
୫୦ ଗାମ କିସମିସକ ଭିଜାଇ



ଦିଅନ୍ତୁ । ସକାଳେ ଉଠିବା ପରେ
 ପ୍ରଥମେ କିସମିସ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ
 ଏବଂ ପରେ କିସମିସ ଖାଆନ୍ତୁ ।
 ଭିଜାଇଥୁବା କିସମିସ ସହିତ
 ଏହାର ଜଳ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ
 ଦେହୁଡ଼ ଲାଭଦାୟକ
 ହୋଇଥାଏ ।
 ଭିଜା ହୋଇଥୁବା କିସମିସ
 ଖାଇବାର ଫାଇଦା :
 (୧) ବିଭାଗୋଧୀନୀ

କିସମିସ ପାଇବରରେ ଭରପୁଣ
ହୋଇଥାଏ, ଏହାକୁ ନିୟମିତ
ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ହଜମ ଜନିତ
ସମସ୍ୟାରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିଥାଏ ।
(୨) : ଭିଜା ହୋଇଥିବ
କିସମିସ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ
ଶକ୍ତି ବଢାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ
କରେ । ଏହା ଜୀବାଣୁ ଏବଂ
ସଂକୁମଣି ସହିତ ଲଭିବାରେ
ମଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ ଜରିଥାଏ ।

(ନୀ): ଦାକ୍ତ ଏବଂ ହାତର
ଶକ୍ତି ଶାଳୀ ରଖୁବା ପାଇଁ
କ୍ୟାଲସି ଯମ ଆବଶ୍ୟକ
ତେଣୁ କିସମିସ ଦାକ୍ତ ଏବଂ
ହାତ ପାଇଁ ମାତ୍ର
ଖାଇପାରିବେ । ୧୦୦ ଗ୍ରାମ
କିସମିସ ଉଚ୍ଚରେ ପ୍ରାୟ ୫
ମିଗ୍ରା କ୍ୟାଲସି ଯମ, ଥାଏ
ଯାହା ଆପଣଙ୍କ ଦାକ୍ତ ଏବଂ
ହାତକ ଶକ୍ତି ଶାଳୀ ଉଚ୍ଚରିତ

ପାଇଁ କାମ କରେ ।
 (୪) : କିସମିସ୍ ଖାଇବ
 ଦ୍ୱାରା ପାଟିରୁ ଆସୁଥିବ
 ଗନ୍ଧ ମଧ୍ୟ ଦୂର ହୋଇଥାଏ
 (୫) : ଯଦି ଆପଣଙ୍କିମ୍ବନ୍ତି
 ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି ହେଉନାହିଁ
 ତେବେ ଉଜାଇଥୁବା କିସମିସ୍
 ଖାଆନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ଖାଇବ
 ଦ୍ୱାରା ସହଜରେ ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି
 ହୋଇଥାଏ ।

ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ଏଥୁରେ
ପାଇବର, ଭିଟାମିନ ବି ଗ ଆ
ପର୍ଯ୍ୟାସ୍ତ ପରିମାଣରେ ରହିଛି
ଜାଣକୁ କାଙ୍କଡ଼ ଖାଇଲେ କି କି ଲାଗୁ
ମିଳେ..

କାଙ୍କଡ଼ରେ ଭିଟାମିନ ସି ପର୍ଯ୍ୟାସ୍ତ
ମାତ୍ରାରେ ରହିଛି । ଏହା ରେ
ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି କୁ ମଳଭୂତ
କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ
ଫଳରେ ଶରୀରକୁ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ
ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ଏହି ପରିବାର
ପାଇବର, ଭିଟାମିନ ବି ଗ ଆ
ପୋଷକତତ୍ତ୍ଵ ଭାବୁର ମାତ୍ରାରେ
ରହିଛି । ଏହି ପରିବାକ ନିଃ

ଖାଦ୍ୟରେ ସାମିଲ କରିବା ଦ୍ୱାରା
ପାଚନ ଜନିତ ସମସ୍ୟା ଦୂର
ହୋଇଥାଏ । ଶରୀରରେ
କୋଲେଷ୍ଣେଗୋଲ୍ ମାତ୍ରା ନିୟମିତ
ହୋଇ ରହିଥାଏ ।

କାଙ୍କଡ଼ରେ ଆଣି-ଅଛିତାଣ ରହିଛି ।
ଯାହା ଦୁଇକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖୁବାରେ
ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ବ୍ରଶ
ଓ କୁଞ୍ଚନ ସମସ୍ୟାରୁ ରକ୍ଷା
କରିଥାଏ ।

ଯେଉଁ ମାନଙ୍କର ମଧୁମେହ ସମସ୍ୟା
ରହିଛି, ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ କାଙ୍କଡ଼
ବେଶ ଉପକାରୀ । ଏଥୁରେ ଥୁବା
ପାଇବର ରହୁରେ ଶର୍କରାର

ମାତ୍ରାକୁ ନିୟମିତ ରଖୁଥାଏ
ମଧୁମେହ ରୋଗା ନିଜ ଖାଦ୍ୟରେ
କାଙ୍କଡ଼ ନିଷୟ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ ।
କାଙ୍କଡ଼ ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିବାରେ
ବେଶ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ
ଏଥୁରେ ଥୁବା ପାଇବର ଅଧିକ
ସମୟ ଯାଏଁ ପେଟ ଉର୍ଦ୍ଦ୍ଵ କରି
ରଖୁଥାଏ । ଫଳରେ ବାରମ୍ବାର
ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଇଛୁ
ହୋଇନଥାଏ ।

ନିୟମିତ ଭାବେ କାଙ୍କଡ଼ ସେବନ
କରିବା ଦ୍ୱାରା ଏଥୁରେ ଥୁବା
ପୋଷକକୁ କର୍କଟ ରୋଗ ହେବାର
ସମ୍ଭାବନାକ କମ କରିଥାଏ ।

