



ଧରିତ୍ରୀ

DHARITRI

ଡୁବୁନେଶ୍ୱର, ସୋମବାର, ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୧/୨୦୨୫ (୧୪ ପୃଷ୍ଠା)

Bhubaneswar, Monday, September 1/2025

Page 14 ₹ 7.00

RAYAGADA

୪୧ ଶତାବ୍ଦୀ ୨୭୭ ସଂଖ୍ୟା

www.orissakhabar.com/www.dharitri.com | Printed at Rayagada, Bhubaneswar, Sambalpur & Angul VOLUME 51 ISSUE 277 ମୁଲ୍ୟର୍ତ୍ତା



ଜୀବିତ ଉଚ୍ଚସ୍ଥିତିରେକୁ କର୍ପୋରେସନ ଅପା ଇଞ୍ଜିନୀଆ
LIFE INSURANCE CORPORATION OF INDIA

ଯୁଦ୍ଧ କଣ ଆସନ୍ତି ଏଥୁରେ



ଆଶ୍ଵସ୍ତ୍ର ବର୍ତ୍ତମାନ, ସୁରକ୍ଷିତ ଉବିଷ୍ୟତ ।



ଆମ ଉପରେ ଭରଷା ରଖୁଥିବାରୁ ଆମର ଧନ୍ୟବାଦ ସ୍ବୀକାର କରନ୍ତୁ ।
ପାଳନ କରୁଛୁ ଦେଶ ପ୍ରତି ସମର୍ପିତ 69 ବର୍ଷର ସାର୍ଥକ ସେବା ।

ସବସିଦ୍ଧାନ୍ତରାଜୀ: **LIC PFL**
LIC PENSION FUND LTD

LIC CARDS
SERVICE LIMITED

ସହଯୋଗୀବ୍ୟବ: **LIC HFL**
LIC HOUSING FINANCE LTD

LIC MUTUAL FUND
LIC Asset Management Company Limited

ଆମର ହାତସଥାପନ ନଂ: **'Hi'**
8976862090

ନିରନ୍ତର ବନ୍ଦୁ ପରିବହନ କାର୍ଡ
LIC Digital

ଦେଖନ୍ତୁ:
licindia.in

କଳ ସେବକ ସର୍ବିସ
(022) 6827 6827

ଆମର ପତ୍ର କରନ୍ତୁ: **f** **Y** **X** **I** **LIC India Forever**

IRDAI Regn No.: 512

ସଂକ୍ରମଣ ଆଶଙ୍କା ଦୂର କରେ ଅଛୁର

ଅଜ୍ଞାନରେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ଉପକାରୀ ଗୁଣ ଭରି ରହିଛି । ଏକ ସଦ୍ୟତମ ସର୍ତ୍ତେରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ଏହାକୁ ନିୟମିତ ଖାଲିଲେ ତାହା କେତେକଣ୍ଠାରେ ସଂକ୍ରମଣ ଆଶଙ୍କା ଦୂର କରିଥାଏ । ଡ୍ରାଶିଟନ ବିଶ୍ଵବିଦ୍ୟାଳୟର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଏକଥା ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି । ଏଭଳି ସିଦ୍ଧାନ୍ତରେ ଉପମାତ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ସେମାନେ ସଂକ୍ରମଣଜନିତ ସମସ୍ୟା ସହ ଜୀବିତ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ନିୟମିତ ଅଜ୍ଞାନ ଖାଲିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥିଲେ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ବ୍ୟବଧାନରେ ଏହାର କେଉଁ ପ୍ରକାର ପ୍ରଭାବ ସେମାନଙ୍କର ସଂକ୍ରମଣ ଉପରେ ପଢ଼ି ତାହାକୁ ନିରାକଷଣ ମଧ୍ୟ କରିଥିଲେ । ଏହାଦ୍ୱାରା ସର୍ତ୍ତେ ପରିସରଭ୍ରମ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରାୟ ୪୫ ପ୍ରତିଶତଙ୍କଠାରେ ସଂକ୍ରମଣ କମୁଥାର ଜଣାପଡ଼ିଥିଲା । ବୋଲି ରିପୋର୍ଟରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି । କେବଳ ସେତିକି



ବୁଝେ, ଏହାକୁ ନିଯମିତ ଖାଇଲେ ତାହା
ଶରୀରରେ କୋଲେଷ୍ଟରଲ ପରିମାଣକୁ
ସତ୍ତ୍ଵଳିତ ରଖେ । ସବୁଠାରୁ ଖାସ କଥା
ହେଲା, ଗୋଗ ପ୍ରତିଭୋଧକ ଶକ୍ତିକୁ ଦୃଢ଼ି
କରିବାରେ ଏହା ମଧ୍ୟ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।
ଅଞ୍ଚୁରେ ଭିତମିନ୍ ‘କେ’, କ୍ୟାଲେସିଯମ,
ପୋଟେସିଯମ ଓ ମ୍ୟାଗ୍ରେସିଯମ ଭରି ରହିଛି ।
ଏହା ମଧ୍ୟ ଥିଲି ଓ ମଜାକୁ ଶକ୍ତ ରଖୁଥାଏ ।

ଅଛିରେ...

→ ତକା ଫଳମୂଳ ଏବଂ ସେଇରୁ ପ୍ରମୃତ ଛୁଟିରେ ପ୍ରବୁନ ଭଗାମିନ ଭର ରହିଛି । ଏହାକୁ ଦୈନିକିନ ଖାଦ୍ୟ ତଳିକାରେ ସାମିଳ କରନ୍ତୁ ।

→ ନିଜ ଶରୀର ଯେତେସମ୍ବନ୍ଧ ଚଳଚଞ୍ଚଳ ରଖାବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ଏହାହାରା ଆପଣ ଅନେକାଂଶରେ ଫିର ରହିବା ସହ ମାନସିକତା ସକାରାମ୍ବନ ରହିଥାଏ ।

→ ମନକୁ ମନ କୌଣସି ରୋଗରୁ ଆଗୋଗ୍ୟ ଲାଭ କରିବାକୁ ଆଶିବାଯେଟିକ ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ସମୁବେଳେ ତାଙ୍କରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁସାରେ ହିଁ ଅକ୍ଷୟ ଖାଆନ୍ତି ।

→ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇ ବାରିବାର ଠିକ ପରେ ପରେ କୋଳୁ ପ୍ରିକ୍ସିପ ପିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହାହାରା ପାଚନ କ୍ରିୟା ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ ।



→ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ କିଛି ସମୟ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ସଂସର୍ଜନରେ ଆସନ୍ତୁ । ଏହାହାର ଶରୀରକୁ ଅନେକାଂଶରେ ଭଗାମିନ 'ତିମିଳିଥାଏ ।

→ ପ୍ରତିଦିନ କିଛି ପରିମାଣରେ ପ୍ରେଟିନକାତୀଯ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତି । ଏହା ଶରୀର ପାଇଁ ବେଶ ଉପକାରୀ ।



ରେନଡ୍ର ସିଣ୍ଡ୍ରାମ

ବାରଯାର ହାତ ଗରମ କିମ୍ବା ଥଣ୍ଡା ପାଣିର
ସଂସ୍କର୍ଷରେ ଆସିବା ଦ୍ୱାରା ଏକ ପ୍ରକାର
ସ୍ଵାଧ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଡାକ୍ତରଙ୍କ
ଭାଷାରେ ଏହାକୁ ‘ରେନନ୍ତ ସିଣ୍ଟ୍ରୋମ’
କହନ୍ତି । କେବଳ ସେତିକି ଦୁଇଁ, ଦ୍ୱରା
ଗଠିରେ ଘୂରି ଛୁଲୁଥିବା ସମସ୍ୟା- ଡ୍ରିଲକୁ
ମେରିନ ଏବଂ ହେୟାର ଭ୍ରାୟର ଥାଦି
ବାରଯାର ବ୍ୟବହାର କଲେ ଏତିଲି ସମସ୍ୟା
ଦେଖାଯିବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି । ଏହି
ଗୋଗରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ହାତ ଏବଂ ଗୋଡ଼ର
ଆଜୁଠିର ଧମନୀ ସିଧାଏଲଖ ପ୍ରଭାବିତ
ହୋଇଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ହାତ ଗୋଡ଼କୁ
ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣର ଅମ୍ବନାନ ଯାଇପାରି
ନ ଥାଏ । ଫଳରେ ଏଥିରେ ରକ୍ତ ଜମାର
ବନ୍ଧିବା ଦ୍ୱାରା ହାତଗୋଡ଼ର ଆଜୁଠି ରଙ୍ଗ
ନୀଳ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏତିଲି ସମସ୍ୟା ଲାଗି
ରହିଲେ ଆଜୁଠିର ରଙ୍ଗ ଧୀରେ ଧୀରେ



ବାଦ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ବିଷ୍ଣୁ



• १०८ •

ମଧ୍ୟରେ ଏକ ଘଣ୍ଟା କିମ୍ବା ତା' ୦୩ ରୁ କମ୍ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ୧୦୦
ମି.ମି. ରୁ ଅଧିକ ବୃକ୍ଷପାତ ହେଲେ ତାହାକୁ 'ବାଦଳ ଫାଟିବା'
ଘରଣା କହନ୍ତି ପୂର୍ବେ ବିଶ୍ୱାସ କରାଯାଉଥିଲା ଯେ, ଆକାଶର
ବାଦଳ ଏକ ଜଳପୂର୍ଣ୍ଣ ବେଳୁନ ସଦୃଶ ଏବଂ ଏହା ଫାଟିଗଲେ
ଏଥୁରେ ଥୁବା ସମସ୍ତ ଜଳରାଶି ବର୍ଷା ଆକାରରେ ଅଚାନକ
ତଳକୁ ଖସିପଡ଼େ। ସେଥିପାଇଁ ଏହାକୁ ପୂର୍ବେ ବାଦଳ ଫାଟିବା
ବୋଲି କୁହାଯାଉଥିଲା। ମାତ୍ର ଏହି ଧାରଣା ଠିକ୍ ନୁହେଁ ସ୍ଵର୍ଗ
ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଅଛି ସାମିତ ସ୍ଥାନରେ ଅଚାନକ ଅତ୍ୟଧିକ ବର୍ଷା
ହୋଇଗଲେ ଏହାକୁ 'ବାଦଳ ଫାଟିବା' ଘରଣା କୁହାଯାଏ ।"

କୌଣସି ୨୦ ରୁ ୩୦ ବର୍ଷ କି.ମି. ପରିମିତ ସାମିତ ଅଞ୍ଚଳ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ଘଣ୍ଟା କିମୀ ତା'୦ରୁ କମ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ୧୦୦ ମି.ମି. ରୁ ଅଧିକ ବୃକ୍ଷିପାତ ହେଲେ ତାହାକୁ 'ବାଦଳ ପାଟିବା' ଘଟଣା କହନ୍ତି। ପୂର୍ବେ ବିଶ୍ୱାସ କରାଯାଉଥିଲା ଯେ, ଆକାଶର ବାଦଳ ଏକ ଜଳ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଦେଲୁନ ସଦୃଶ ଏବଂ ଏହା ପାଟିଗାଲେ ଏଥିରେ ଥିବା ସମୟ ଜଳକଣି ବର୍ଷା ଆକାରରେ ଅଚାନକ ତଳକୁ ଖସିପଡ଼େ। ସେଥିପାଇଁ ଏହାକୁ ପୂର୍ବେ ବାଦଳ ପାଟିବା (Cloud Bursting) ବୋଲି କୁହାଯାଉଥିଲା। ମାତ୍ର ଏହି ଧାରଣା ଠିକ୍ ନହେଁ ସବୁ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଅତି ସାମିତ ପ୍ଲାନରେ ଅଚାନକ ଅତ୍ୟଧିକ ବର୍ଷା ହୋଇଗଲେ ଏହାକୁ 'ବାଦଳ ପାଟିବା' ଘଟଣା କୁହାଯାଏ। ତଥାପି ପୂର୍ବେ ଏହି ନାମକରଣ ଏବେବି ନାମକରଣ ଏବେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରତିକିଟି ହେଉଛି। ଏବେ ଆସନ୍ତୁ, ବାଦଳ ପାଟିବାର କାରଣ ଜାଣିବା। ପେଟେବେଳେ ଜଳୀୟବାଷ୍ପ ଭରା ମୌସୁମୀ ବାୟୁ କୌଣସି ଉଚ୍ଚ ପର୍ବତରେ ବାଧା ପାଇ ଏହାର ତାପ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଦେଇ ଉପରକୁ ଉଠିବା ପାଇଁ ବାଧ ହୁଁଥା, ଏହା ଅଚାନକ ପ୍ରାସାରିତ ହୋଇ ଶାତଳତା ସୃଷ୍ଟିକରେ। ଏଥିରେ ଥିବା ସମୟ ଜଳୀୟବାଷ୍ପ ଘନାଭ୍ୟତ ହୋଇ ଜଳକଣାରେ ପରିଣିତ ହୁଁଏ। ମାତ୍ର ଏହି ଜଳକଣା ଉର୍ଫକୁ ଉଠୁଥିବା ବାୟୁପ୍ରୋତ୍ତର ସଂଘାତରେ ତଳେ ଖପି ନ ପଡ଼ି ଆକାଶରେ ବିପୁଳ ଜଳକଣା ଭରା ଏକ ବିଶାଳ ପିଣ୍ଡ ରୂପରେ ଜମା ହୋଇ ରହେ। ଜଳୀୟବାଷ୍ପ ଭରା ଏହି ବିଶାଳ ପିଣ୍ଡ ନିର୍ମୁବ୍ରତରେ ଉତ୍ତରାଖଣ୍ଡର ପିଥୋରାଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲାରେ ବାଦଳ ପାଟିବା ଯୋରୁ ଭୁବନେଶ୍ୱର କେଳାଶ-ମାନସରୋବର ତାର୍ଥୀତାଙ୍କ ଅଟେ। ସମୟକ୍ରମେ, ଉର୍ଫକୁ ଉଠୁଥିବା ଅଟେ। ସମୟକ୍ରମେ, ଉର୍ଫକୁ ଉଠୁଥିବା ପାଇଥିଲା। ଏହାକୁରା ପ୍ରବଳ ବନ୍ୟା ଆସି ନଦୀ କୁଳରେ ଥିବା ୧୫,୦୦୦ ଲୋକଙ୍କ ମୃଦୁ ଘଣ୍ଟିବା ସାଙ୍ଗୁ ସମ୍ବାଦୀୟ ୮୦,୦୦୦ ଘର ଭସିଯାଇଥିଲା। ୧୯୭୦ ମଧ୍ୟରେ କୁଳାଇ ୨୦ ତାରିଖରେ ଅଳକାନନ୍ଦା ନଦୀର ଉପରମୁଣ୍ଡ ଜଳଶୁଦ୍ଧତାରେ କୌଣସି ଉପରମୁଣ୍ଡ ଦେଇ ଉପରକୁ ଉଠିବା ପାଇଁ ବାଧ ହୁଁଥା, ଏହା ଅଚାନକ ପ୍ରାସାରିତ ହୋଇ ଶାତଳତା ସୃଷ୍ଟିକରେ। ଏଥିରେ ଥିବା ସମୟ ଜଳୀୟବାଷ୍ପ ଘନାଭ୍ୟତ ହୋଇ ଜଳକଣାରେ ପରିଣିତ ହୁଁଏ। ମାତ୍ର ଏହି ଜଳକଣା ଉର୍ଫକୁ ଉଠୁଥିବା ବାୟୁପ୍ରୋତ୍ତର ସଂଘାତରେ ତଳେ ଖପି ନ ପଡ଼ି ଆକାଶରେ ବିପୁଳ ଜଳକଣା ଭରା ଏକ ବିଶାଳ ପିଣ୍ଡ ରୂପରେ ଜମା ହୋଇ ରହେ। ଜଳୀୟବାଷ୍ପ ଭରା ଏହି ବିଶାଳ ପିଣ୍ଡ ନିର୍ମୁବ୍ରତରେ ଉତ୍ତରାଖଣ୍ଡର ପିଥୋରାଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲାରେ ବାଦଳ ପାଟିବା ଯୋରୁ ଭୁବନେଶ୍ୱର ପାଇଥିଲା।

ଶ୍ରୀ ଶ୍ରୀପୁଣ୍ୟ ସାହେବ

A woman in a green hoodie and white pants is performing a dynamic stretching exercise outdoors on a wooden deck. She is in a lunge position, with one leg extended forward and her hands on her hips, demonstrating a hip flexor stretch. The background shows a blurred outdoor setting with greenery and a paved path.

କିପରି ନୀରୋଟି ରହିଲେ...

ଆଜିକାଲି ନିଜ ଶରୀରକୁ ସୁଖ ତଥା ଶରୀରର ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଅଗ୍ରବୃତ୍ତିକ ଆଉ ଏକ କଥା ହେଲା ବିଶ୍ଵାମୀ ତେବେ ତାହାକୁ ଅଣଦେଖା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ତୁରତ ଅଭିଜ୍ଞ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପ୍ରତିଦିନ ୩-୮ ଘଣ୍ଟା ଶୁଅନ୍ତା ଯଦି ପ୍ରୋଫେସର ପାଣ୍ଡା ପାଣ୍ଡା କେନ୍ଦ୍ରରେ ପାଇଁ ଏହି ପିଣ୍ଡିତ ପାଇଁ



