

ହୃଦ୍ୟମିତି ସମସ୍ୟା ଓ ଭିଚାମିନ୍ 'ସି'

ହୃଦ୍ୟମାତାର ନିଜକୁ ଦେଇର ରଖିବାର ଏକ ସରଳ ଉପାୟ ରହିଛି। ଏଥପାଇଁ ଦେଇନଦିନ ଖାଦ୍ୟ ତାଙ୍କାରେ ଭିଚାମିନ୍ 'ସି' କୁ ସାମିନା କରିବାର ଯୁନିଟର୍ ସିଟି ଅଥ୍ ଲକ୍ଷ୍ମନର ହୃଦ୍ୟମାତା ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି। ସେମାନଙ୍କ ମତରେ



**କୌଣସି ତିଥି ପାହାଡ଼ର
ଏକ ବିଶାଳ ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ ତଳକୁ
ଦୂର ଗଠି କରିବା ଆରମ୍ଭ କଲେ
ଏହାକୁ ବରଫ ସ୍ଳଳନ (Avalanche)
କହନ୍ତି। କିନ୍ତୁ ପ୍ରାକୃତିକ
ଘଣଣା ଯଥା ଭୁବନ, ମୁଣ୍ଡପାତ,
ବାମୁପୁରାହ କିମ୍ ଉଚ୍ଚ ତାପମାତ୍ରା
ଯୋଗୁ ମୂଳ ବରଫ ତରଣ ଦୂରକ
ହୋଇ ଥିଲେ ଏଣେ ସ୍ମୃତି ହୋଇ
ଭୁବନ ପଡ଼ିବା ଭଲ ବରଫ ସ୍ଳଳନ
ଘଣିଥାଏ ।**

ଏହି ଅବଶେଷ ବ୍ରମାଗତ ଜମା ହୋଇ
ଏକ ପ୍ରାକୃତିକ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ମଧ୍ୟରେ
ଜମା ହୋଇଥାଏ କାରଣ ଯଥା – ଜଳକଟା,
ପ୍ରଦୂଷଣ ଲାଖ୍ୟ କାରଣରୁ ମୁଣ୍ଡ
ହେଉଥିବା ଜଳବାୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଯୋଗୁ
ମଧ୍ୟ ଏହି ବନ୍ଦ ଭାବିତା ପ୍ରକ୍ରିୟା ହୋଇଥାଏ ।
ମନୁଷ୍ୟକୁ ଜାରଣ ଯଥା – ଜଳକଟା,
ପ୍ରଦୂଷଣ ଲାଖ୍ୟ କାରଣରୁ ମୁଣ୍ଡ
ହେଉଥିବା ଜଳବାୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଯୋଗୁ
ମଧ୍ୟ ଏହି ବନ୍ଦ ଭାବିତା ପ୍ରକ୍ରିୟା ହୋଇଥାଏ ।
ମନୁଷ୍ୟକୁ ପ୍ରଦୂଷଣକୁ ନିର୍ଭର ହେଉଥିବା
ଧୂମକଟିକା ଜଳବାୟର ତଳେ ବସିଥିବା
ଦ୍ୱାରା ଏହା ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ତାପ
ଶୋଷଣ କରି ବରଫ ଭରିବା ପ୍ରକାଶରୁ
ଦେଇଥିବାକୁ ପରେ ଯେତେ ଏହା ଏକ ଅଧିକରୁ
ପରିପର୍ବତ ଶିଖର ଓ ପାର୍ଶ୍ଵରାତିର
ପରିପର୍ବତ ଶିଖର ଥିବାରେ ଥିବା
ହେଉଥିବା ଜଳବାୟର କିମ୍ବା ଏହା
କିମ୍ବା ଏହା ତ ମଧ୍ୟରେ
ଜଳରେ ପରିପର୍ବତ ହୁଏ; ମାତ୍ର ଏହା
ରାତ୍ରିରେ ଅନେକ ଆବର୍ଜନା ଯଥା
ଶିଳା, ପଥର, ମାଟି, ଗୋଡ଼ି, ବାଲି
କିମ୍ବା ଅବଶେଷ ଭାବିଦେଇ ଯାଏ ।

ଗତ ଫେବୃଆରୀ ୭ ତାରିଖ ମଧ୍ୟରେ
ପାଖାପାଖ ସମୟରେ ଉଭାରଖଣେ
ଏକ ପ୍ରାକୃତିକ ହୃଦ ଭାଙ୍ଗିଯାଇ ତଳ
ମୁଣ୍ଡରୁ ଅନ୍ତର୍ବାତ କ୍ଷେତ୍ର କିମ୍ବା ଏକ
ନିର୍ଭର କାରଣ ଯଥା – ଜଳକଟା,
ଏବଂ ଅଳକାନନ୍ଦର ଜଳପ୍ରତିଷ୍ଠାନ
ହେଲେ ତାଙ୍କୁ ହେଲେ ହୃଦ୍ୟମାତା
କେତେବେଳେ ବ୍ୟାହର କରିଥାଏ ।
ଏହା ଏକ ବନ୍ଦ ଭାବିତା ପ୍ରକ୍ରିୟା ଏକ
ଅଧିକରୁ ପରିପର୍ବତ ଶିଖରରେ
ପରିପର୍ବତ ଶିଖରରେ ଏଣେ ଏହା
କିମ୍ବା ଏହା ତ ମଧ୍ୟରେ
ଜଳରେ ପରିପର୍ବତ ହୁଏ; ମାତ୍ର ଏହା
ରାତ୍ରିରେ ଅନେକ ଆବର୍ଜନା ଯଥା
ଶିଳା, ପଥର, ମାଟି, ଗୋଡ଼ି, ବାଲି
କିମ୍ବା ଅବଶେଷ ଭାବିଦେଇ ଯାଏ ।

ହେଲେ ଯାଇଥିଲାବେଳେ ଯେଉଁ କେବେଳେ
ଅନ୍ତର୍ବାତ କରିଯାଇଥିଲେ, ସେସବୁ ୧୦
ମୁଣ୍ଡ ଗଠାର କାହୁଆରେ ପୋଡ଼ି ହୋଇ
ପରିଥିଲେ । ଏହି ଭଯକର ବନ୍ଦାରେ
୧୭୦ ଜଣ ନିଶ୍ଚାଳ ହୋଇଥିଲେ ।
ଏହି ବନ୍ଦାରେ ନିଶ୍ଚାଳ ହୋଇଥିଲେ
କିମ୍ବା କାରଣ ଯଥା – ଜଳକଟା,
ପ୍ରଦୂଷଣ ଲାଖ୍ୟ କାରଣରୁ ମୁଣ୍ଡ
ହେଲେ ବାମୁପୁରା ହୃଦ୍ୟମାତା
କେତେବେଳେ ବ୍ୟାହର କରିଥାଏ ।
ଏହା ଏକ ବନ୍ଦ ଭାବିତା ପ୍ରକ୍ରିୟା
ଏକ ଅଧିକରୁ ପରିପର୍ବତ ଶିଖରରେ
ପରିପର୍ବତ ଶିଖରରେ ଏଣେ ଏହା
କିମ୍ବା ଏହା ତ ମଧ୍ୟରେ
ଜଳରେ ପରିପର୍ବତ ହୁଏ; ମାତ୍ର ଏହା
ରାତ୍ରିରେ ଅନେକ ଆବର୍ଜନା ଯଥା
ଶିଳା, ପଥର, ମାଟି, ଗୋଡ଼ି, ବାଲି
କିମ୍ବା ଅବଶେଷ ଭାବିଦେଇ ଯାଏ ।

**“ହେଲେ ଯାଇଥିବା ଗଛିତ ବରଫ ଭରିବା ଦ୍ୱାରା
ଏହା ତ ମଧ୍ୟରେ କରିବା ହେଲେ;
ରାତ୍ରାରେ ଅନେକ ଆବର୍ଜନା ଯଥା ଶିଳା, ପଥର, ମାଟି,
ଗୋଡ଼ି, ବାଲି ଭଲ ଅବଶେଷ ଭାବିଦେଇ
ଯାଏ । ଏହି ଅବଶେଷ କ୍ରମାଗତ ଜମା ହୋଇ ଏକ
ପ୍ରାକୃତିକ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ସ୍ମୃତି କରେ ।”**



ହୋଇ ଯାଇଥିଲାବେଳେ ଯେଉଁ କେବେଳେ
ଅନ୍ତର୍ବାତ କରି ଯାଇଥିଲେ, ସେସବୁ ୧୦
ମୁଣ୍ଡ ଗଠାର କାହୁଆରେ ପୋଡ଼ି ହୋଇ
ପରିଥିଲେ । ଏହି ଭଯକର ବନ୍ଦାରେ
୧୭୦ ଜଣ ନିଶ୍ଚାଳ ହୋଇଥିଲେ ।
ଏହି ବନ୍ଦାରେ ନିଶ୍ଚାଳ ହୋଇଥିଲେ
କିମ୍ବା କାରଣ ଯଥା – ଜଳକଟା,
ପ୍ରଦୂଷଣ ଲାଖ୍ୟ କାରଣରୁ ମୁଣ୍ଡ
ହେଲେ ବାମୁପୁରା ହୃଦ୍ୟମାତା
କେତେବେଳେ ବ୍ୟାହର କରିଥାଏ ।
ଏହା ଏକ ବନ୍ଦ ଭାବିତା ପ୍ରକ୍ରିୟା
ଏକ ଅଧିକରୁ ପରିପର୍ବତ ଶିଖରରେ
ପରିପର୍ବତ ଶିଖରରେ ଏଣେ ଏହା
କିମ୍ବା ଏହା ତ ମଧ୍ୟରେ
ଜଳରେ ପରିପର୍ବତ ହୁଏ; ମାତ୍ର ଏହା
ରାତ୍ରିରେ ଅନେକ ଆବର୍ଜନା ଯଥା
ଶିଳା, ପଥର, ମାଟି, ଗୋଡ଼ି, ବାଲି
କିମ୍ବା ଅବଶେଷ ଭାବିଦେଇ ଯାଏ ।

ପ୍ରକୃତିର ଏ ଅନ୍ତର୍ବାତ କୁର୍ବାକର
କାରଣ ଯଥା – ଜଳକଟା,
ପ୍ରଦୂଷଣ ଲାଖ୍ୟ କାରଣରୁ ମୁଣ୍ଡ
ହେଲେ ବାମୁପୁରା ହୃଦ୍ୟମାତା
କେତେବେଳେ ବ୍ୟାହର କରିଥାଏ ।
ଏହା ଏକ ବନ୍ଦ ଭାବିତା ପ୍ରକ୍ରିୟା
ଏକ ଅଧିକରୁ ପରିପର୍ବତ ଶିଖରରେ
ପରିପର୍ବତ ଶିଖରରେ ଏଣେ ଏହା
କିମ୍ବା ଏହା ତ ମଧ୍ୟରେ
ଜଳରେ ପରିପର୍ବତ ହୁଏ; ମାତ୍ର ଏହା
ରାତ୍ରିରେ ଅନେକ ଆବର୍ଜନା ଯଥା
ଶିଳା, ପଥର, ମାଟି, ଗୋଡ଼ି, ବାଲି
କିମ୍ବା ଅବଶେଷ ଭାବିଦେଇ ଯାଏ ।

ଥାଲାବେଳେ ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ଏଥିପାଇଁ
ମୁଣ୍ଡରୁ ବେଳେ ଯାଇଥିଲେ, ସେସବୁ ୧୦
ମୁଣ୍ଡ ଗଠାର କାହୁଆରେ ପୋଡ଼ି ହୋଇ
ପରିଥିଲେ । ଏହି ଭଯକର ବନ୍ଦାରେ
୧୭୦ ଜଣ ନିଶ୍ଚାଳ ହୋଇଥିଲେ ।
ଏହି ବନ୍ଦାରେ ନିଶ୍ଚାଳ ହୋଇଥିଲେ
କାରଣ ଯଥା – ଜଳକଟା,
ପ୍ରଦୂଷଣ ଲାଖ୍ୟ କାରଣରୁ ମୁଣ୍ଡ
ହେଲେ ବାମୁପୁରା ହୃଦ୍ୟମାତା
କେତେବେଳେ ବ୍ୟାହର କରିଥାଏ ।
ଏହା ଏକ ବନ୍ଦ ଭାବିତା ପ୍ରକ୍ରିୟା
ଏକ ଅଧିକରୁ ପରିପର୍ବତ ଶିଖରରେ
ପରିପର୍ବତ ଶିଖରରେ ଏଣେ ଏହା
କିମ୍ବା ଏହା ତ ମଧ୍ୟରେ
ଜଳରେ ପରିପର୍ବତ ହୁଏ; ମାତ୍ର ଏହା
ରାତ୍ରିରେ ଅନେକ ଆବର୍ଜନା ଯଥା
ଶିଳା, ପଥର, ମାଟି, ଗୋଡ଼ି, ବାଲି

