



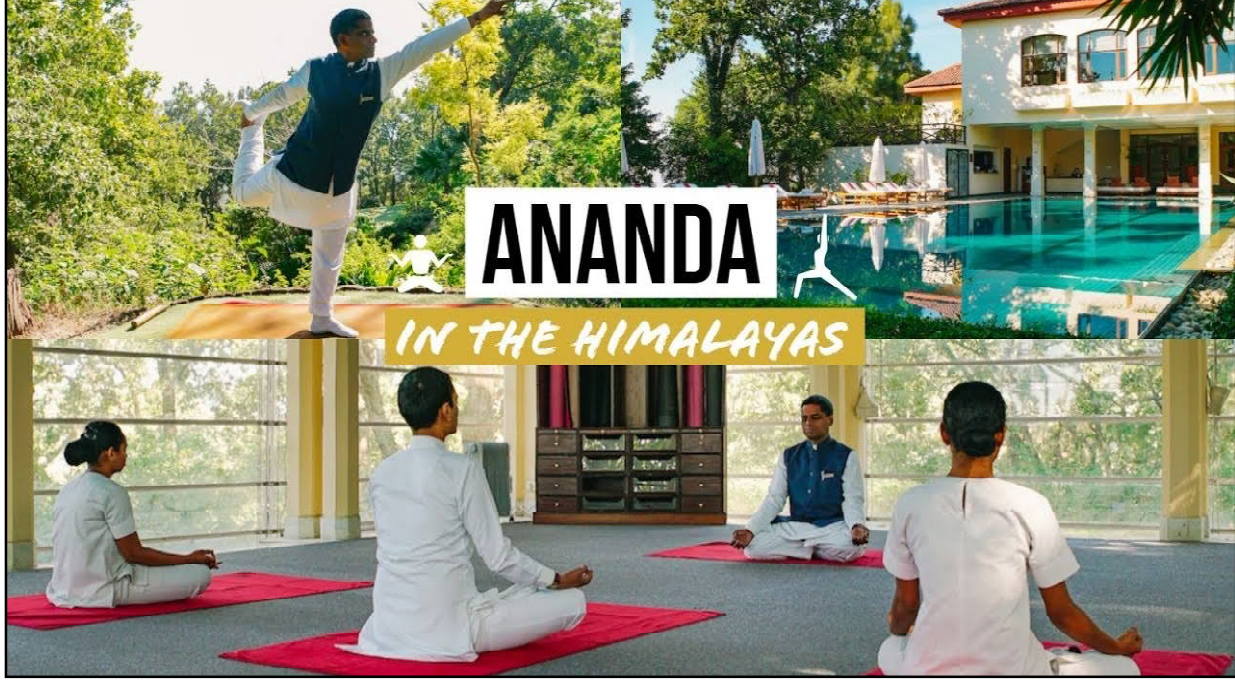






# ଆୟୁର୍ବେଦୀୟ ଭ୍ରମଣ

ଘରେ ମନି-ପ୍ଲାଣ୍ଟ ଥିଲେ, ଜାଣିବା କଥା



**ଆନନ୍ଦ ଭବ୍ ବି ହିମାଳୟ, ଭରତୀୟ:**  
 ଏଠାରେ ରଷିକେଶ ନିକଟରେ ଅବସ୍ଥିତ ଆନନ୍ଦ ଭାରତର ସର୍ବୋଚ୍ଚ ଆରାମଦାୟକ ଶାନ୍ତି ଉପାୟ ଥିବାରୁ ଅନ୍ୟତମ । ପ୍ରାୟ ୧୦୦ ଏକର ପରିବ୍ୟାପ୍ତ ଏହି ରିସୋର୍ଟ ଅଞ୍ଚଳରେ ଆୟୁର୍ବେଦୀୟ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା ପାଇବା ସହ ହିମାଳୟ ପାର୍ବତ୍ୟାଞ୍ଚଳର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଉପଭୋଗ କରିହେବ । ଆନନ୍ଦରେ ଆୟୁର୍ବେଦ ଡାକ୍ତର, କୁଶଳୀ ଥେରାପିଷ୍ଟ, ଯୋଗ ତତ୍ତ୍ଵ ଏବଂ ଯୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞ ରହିଛନ୍ତି । ତେବେ ଏହାର ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା ପାଇଁ ଏଠାରେ ପାରମ୍ପରିକ ଆୟୁର୍ବେଦ ଏବଂ ଆଧୁନିକ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ କୌଶଳ ମିଶ୍ରଣରେ ୮୦ରୁ ଅଧିକ ପ୍ରକାର ସେବା ଯୋଗାଣ ଦିଆଯାଏ ।

କରୋନା ସଂକ୍ରମଣ ଭୟାବହତା ମଧ୍ୟରେ ମଣିଷ ନିଜ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ପୂର୍ବାପେକ୍ଷା ଅଧିକ ସଚେତନ ହୋଇପଡ଼ିଛି । ବିଶ୍ଵର ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ଭାରତୀୟ ଆୟୁର୍ବେଦର ସ୍ଵତନ୍ତ୍ର ସ୍ଥାନ ରହିଛି । ଦେଶର ଏପରି ପ୍ରମୁଖ ପାଞ୍ଚଟି ଆୟୁର୍ବେଦୀୟ ସ୍ଥାନ ସମ୍ପର୍କରେ ଜାଣନ୍ତୁ, ଯେଉଁଠାରେ ଉତ୍ତମ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ପର୍ଯ୍ୟଟନର ସୁଖ ପାଇପାରିବେ ।

**ଦେବସ୍ୟା ଆୟୁର୍ବେଦ ଆଶ୍ରମ ନେତର ବିଶ୍ଵାସୀ ସେବକ, ଗୋଆ:**  
 ଏଠାରେ ବିଶ୍ଵର ଦ୍ଵୀପରେ ଥିବା ଏହି ରିସୋର୍ଟରେ ଯେଉଁ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା ଦିଆଯାଏ, ଶରୀର ଏବଂ ମନ ସହ ଆତ୍ମା ବି ସଚେତନ କରି ଦେଖାଇଥାଏ । ପୁସ୍ତକ ଓ ଡିଜିଟାଲ୍ କାବନ ଡିଜିଟାଲ୍ ଲାଗି ଏଠାରେ ଆଧୁନିକ ଯୋଗ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଶିକ୍ଷା କରିପାରିବେ । ନଡ଼ିଆ ଗଛ ଓ ଅନ୍ୟ ସବୁଜିମା ଭରା ପରିବେଶ ଏହି ରହଣିକୁ ଅଧିକ ଆନନ୍ଦିତ କରେ । ପଞ୍ଚକର୍ମ, ନ୍ୟାଚୁରୋଥେରାପି, ସ୍ଵା ଆଦିର ସୁବିଧା ଏଠାରେ ଉପଲବ୍ଧ ।



**ଆୟୁର୍ବେଦୀୟ ହେରିବେକ ଷ୍ଟେସନ ସେବକ, ଦେଲ୍‌ହାଟ୍:**  
 ସହର ବାହାରେ ଥିବା ଏହି ଆୟୁର୍ବେଦୀୟ ରିସୋର୍ଟ କରୀବା ଲାଗି ଆୟୁର୍ବେଦ ଏବଂ ଯୋଗର ସହଯୋଗ ଦିଆଯାଏ । ୯ ଏକର ପରିବ୍ୟାପ୍ତ ଏହି ସେକ୍ଟରରେ ଆୟୁର୍ବେଦୀୟ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା, ସ୍ଵା, ଯୋଗ, ପ୍ରାଣାୟାମ, ଶାକାହାରୀ ଭୋଜନ ଜୀବନକୁ ଏକ ନୂଆ ଦିଗ ଦେଖାଯାଏ । ଏଠାକୁ ଆସୁଥିବା ଅତିଥିମାନେ ନିଜ ବଜେଟ୍ ଅନୁସାରେ ପ୍ୟାକେଜ୍ ବାଛିଥାନ୍ତି ।



ବାୟୁଶାସ୍ତ୍ର ନିୟମ ଅନୁସାରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବାରାଣସୀର ନିମ୍ନ ଉଚ୍ଚ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଦିଗ ରହିଛି । ଏହି ନିୟମ ମାନିଲେ ଘରେ ସୁଖ ସମୃଦ୍ଧି ବୃଦ୍ଧି ହେଉଥିବାର ମତ । ଉତ୍ତରରେ କୋଟିଷାତାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରମୁଖ ଭଙ୍ଗ ଏ ବାବାଦରେ ଜନସାଧାରଣଙ୍କୁ ଉପଦେଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ମନି-ପ୍ଲାଣ୍ଟ ଗଛକୁ ଉଚିତ୍ ଦିଗରେ ଲଗାଇଲେ ଘରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ସଦସ୍ୟଙ୍କ ଉପରେ ଉତ୍ତମ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼େ । ଉତ୍ତର-ପୂର୍ବ ଦିଗରେ କେବେହେଲେ ଏହି ଗଛ ଲଗାଇବେ ନାହିଁ ନଚେତ୍ ଅଯଥାରେ ହିଁ ଅର୍ଥହାନି ସମସ୍ୟା ଉତ୍ପନ୍ନିବ । ଏହି ଗଛକୁ କାର୍ତ୍ତିକ ମାସ କୁଣ୍ଡରେ ଲଗାଇବା ଉଚିତ୍ । ସିଧାସଳଖ ମାଟି ଉପରେ ଏହାକୁ ଲଗାଇଲେ ମଧ୍ୟ କୁପ୍ରଭାବ ପଡ଼େ । ମନି-ପ୍ଲାଣ୍ଟ ଗଛ ଯେପରି ଝାଉଁଳି ନଯାଏ ସେଥିପ୍ରତି ମଧ୍ୟ ସଚେତନ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ । ହଳଦୀ ରଙ୍ଗର ପତ୍ରକୁ ଛିଣ୍ଡାନ୍ତ ଦେବା ଉଚିତ୍ । ଦକ୍ଷିଣ-ପଶ୍ଚିମ ଦିଗରେ ମନି-ପ୍ଲାଣ୍ଟ ବାରାଣସୀର ନିମ୍ନ ଉଚ୍ଚ ବାଟିମତ ପାଣି ଦେବା ଭଲ ।

**ସୋମାଥରମ୍ ଆୟୁର୍ବେଦ ସ୍ଥାନ, ବେଙ୍ଗଲ:**  
 ଏଠାକାର ଚୋଡ଼ାବା ବେଙ୍ଗାଳୁମିରେ ଥିବା ସୋମାଥରମ୍‌ରେ ରିସୋର୍ଟର ସୁବିଧା ସହ ଆୟୁର୍ବେଦୀୟ ଚିକିତ୍ସା ପାଇପାରିବେ । ତ୍ରିଭେନ୍ଦ୍ରମ ଆକର୍ଷଣୀୟ ବିମାନ ବନ୍ଦର ଏହାର ନିକଟତର । ଏଠାରେ ପଞ୍ଚକର୍ମ ସହ ମାଲିଭ୍, ଶିରୋଧାରା, ବସ୍ତି, ଶିରୋବସ୍ତି, ଅଭ୍ୟାଙ୍ଗ, ନାସ୍ୟମ ଆଦି ଆୟୁର୍ବେଦୀୟ ପଦ୍ଧତିରେ ଶରୀରକୁ ବିଷାକ୍ତ ତରୁମୁକ୍ତ କରିପାରିବେ । ନିଜସ୍ଵ ଔଷଧୀୟ ଉଦ୍ୟାନରୁ ଆୟୁର୍ବେଦୀୟ ଔଷଧି ଏଠାରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ପଦ୍ମନାଭସାମୀ ମନ୍ଦିର, ଚିକିତ୍ସାଖାନା, ଏକାଧିକ ସଂଗ୍ରହାଳୟ ଏହା ନିକଟରେ ରହିଛି ।



## ଗଛର ଜନ୍ମଦିନ ପାଳିଲେ ଅଧ୍ୟାପକ

‘କୁହାଯାଏ ୧୦ଟି ପିଲାଙ୍କ ଲାଳନ ପାଳନ କରିବା ଭଲ ଫଳ ଗୋଟିଏ ଗଛ ଲଗାଇଲେ ମିଳେ । ଏମିତିରେ ବାପା, ମା’ ଯଦି ପିଲାମାନଙ୍କର ଜନ୍ମଦିନ ପାଳନ କରନ୍ତି, ତେବେ ଗଛମାନଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ପ୍ରାୟ ୧୦ ପ୍ରତିଶତ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ । ଏହାକୁ ବୃଦ୍ଧି କିଛି ଦେଖାଏ ।’ ଏକଥା କହୁଛନ୍ତି ରାଜସ୍ଥାନର ବିକାଶନେତ୍ର ରାଜେନ୍ଦ୍ର ପୁରୋହିତ ଓ ଅନାମା ପୁରୋହିତ । ଏମାନେ ବିକାଶନେତ୍ର ସବୁଠୁ ବଡ଼ କଲେଜ ଡକ୍ଟର ମହାବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଅଧ୍ୟାପକ କରନ୍ତି । ଏମାନଙ୍କର ପେସା ଅଧ୍ୟାପକ, କିନ୍ତୁ ନିଜା ଗଛ ଲଗାଇବା । ବର୍ଷକ ତଳେ କଲେଜ ପରିସରରେ ଏମାନେ ଏକ ଅଶ୍ରୁତ୍ୟ ଗଛ ଲଗାଇଥିଲେ । ବର୍ଷେ ଧରି ସେ ଗଛର ଯତ୍ନ ନେଲେ । ନିକଟରେ ତାର ଜନ୍ମଦିନ ପାଳନ କରି ଚର୍ଚ୍ଚାରେ ଅଛନ୍ତି । ପୁଅବା ଓ ପରିବେଶ ପାଇଁ ଗଛ କେତେ ଜରୁରୀ, ଏକଥା ବିକାଶନେତ୍ର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । ତଥାପି ନିଜ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ଗଛ ଲଗାଇବାର ବାଣୀ ଦେବାକୁ ସେମାନେ ଏହି ନିଆରା ପ୍ରଣୟ କରିଥିଲେ । ଅଶ୍ରୁତ୍ୟ ଗଛର ଜନ୍ମଦିନ ପାଳନ ପାଇଁ ତାଙ୍କୁ ଭଲ ଭାବେ ସମାଯୋଗିତା । ବ୍ରାହ୍ମଣଙ୍କୁ ତାଙ୍କ ପୂଜା ପାଠ କରାଯାଇଥିଲା । କେବଳ ବି କଟାଯାଇଥିଲା । ଅନ୍ୟପକ୍ଷେ ରାଜେନ୍ଦ୍ର ପୁରୋହିତ ଓ ଅନାମା ପୁରୋହିତ ପ୍ରଥମ



ଅର ପାଇଁ ଏହି ପ୍ରଣୟ କରିନାହାନ୍ତି । ପୂର୍ବରୁ ସେହି ଅଞ୍ଚଳରେ ସେମାନେ ଅନେକ ବୃକ୍ଷରୋପଣ କରିଛନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ଏହି କାମ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ମନରେ ବହୁ ସକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଛି । କିଛି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ମଧ୍ୟ ଏହି କାମରେ ସାମିଲ ହେଉଛନ୍ତି ।

## ୭% ଆମେରିକୀୟ ବୈବାହିକ ଜୀବନ ସଫଳ

ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶରେ ନୀତିନିୟମ ସବୁକିଛି ଅଲଗା । ବିବାହ ଓ ବିଚ୍ଛେଦକୁ ନେଇ ବିଦେଶ ରାଜକ (ଆମେରିକା, ଇଉରୋପ)ର ଲୋକ ଏତେବେଳେ ବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇନାହାନ୍ତି । ମନ ନ ମିଶିଲେ ଦମ୍ପତି ଆପୋଷ ରୂପାଣ୍ଟରେ ପରସ୍ପରଠାରୁ ଅଲଗା ହେବାର ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇଥିବାର ଦେଖାଯାଉଛି । ଭାରତୀୟ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ସେପରି ନାହିଁ । ଅଧିକାଂଶକ କହିବାର କଥା ହେଲା, ବାହାଘର ଖେଳଘର ନୁହେଁ । ପରସ୍ପର ମନ ମିଶାଇ ଆଜୀବନ ଚଳିବା ହିଁ ବିବାହର ପ୍ରଥମ ଓ ପ୍ରମୁଖ ନିୟମ । ଆମ ଦେଶରେ ଗାଁଗଣ୍ଡାଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ନଗର, ମହାନଗରୀ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହିସାବ କଲେ ୪୦%ରୁ ଅଧିକ ବୟସ୍କ ଦମ୍ପତି ସେମାନଙ୍କ ୫୦ତମ ବିବାହବାର୍ଷିକୀ ପାଳନ କରିସାରିଥିବାର ଜାଣିବେ । ତେବେ ନିକଟରେ ହୋଇଥିବା ଏକ ଅନ୍-ଲାଇନ୍ ସର୍ବେକ୍ଷଣରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି, ମାତ୍ର ୭% ଆମେରିକୀୟ ଦମ୍ପତି ସେମାନଙ୍କ ୫୦ ତମ ବିବାହ ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିଥାନ୍ତି । ଅନ୍ୟମାନେ ବିବାହର କିଛି ବର୍ଷ ପରେ ହିଁ ପରସ୍ପରଠାରୁ ଅଲଗା ହୋଇଯାଇଥିବାର ଦେଖାଯାଉଛି । ଆମେରିକା ବାସିନ୍ଦା ୧୦୨



ବର୍ଷୀୟ ରାଲ୍ କୋହଲର୍ ଓ ତାଙ୍କ ପତ୍ନୀ ୧୦୦ ବର୍ଷୀୟା ତୋରୋଥ୍ ରେଡିଙ୍ଗ୍ ନିକଟରେ ସେମାନଙ୍କ ୮୪ତମ ବିବାହ ବାର୍ଷିକୀ ପାଳନ କରିଛନ୍ତି । ଖୁବ୍ କମ୍ ବୟସରେ ହୁଏତ ବିବାହ କରିଥିବାରୁ ସେମାନଙ୍କୁ ସେ ସମୟରେ ବହୁବାନ୍ଧବ କହିଥିଲେ, ଅତି ଶୀଘ୍ର ସେମାନଙ୍କ ବିଚ୍ଛେଦ ହେବ । ହେଲେ ଦୁହିଁଙ୍କ ରୂପାଣ୍ଟା ହିଁ ସେମାନଙ୍କ ବୈବାହିକ ଜୀବନକୁ ସଫଳ କରିବା ।

## ଶିକ୍ଷିତା ମହିଳାମାନେ ଅଧିକ ମଦ୍ୟପାନ କରନ୍ତି

ଶିକ୍ଷିତା ମହିଳାମାନେ ଅଧିକ ମଦ୍ୟପାନ କରୁଥିବା ଏକ ସର୍ବେକ୍ଷଣ ଜଣାପଡ଼ିଛି । ଏହି ସର୍ବେକ୍ଷଣ ଅନୁସାରେ ବିଶ୍ଵବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଅଧ୍ୟୟନ କରୁଥିବା ମହିଳାମାନେ କମ୍ ପାଠ ପଢ଼ୁଥିବା ମହିଳାମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଅଧିକ ମଦ୍ୟପାନ କରୁଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଛି । ଲଣ୍ଡନ ସ୍କୁଲ ଅଫ୍ ଇକୋନୋମିକ୍ସ ପକ୍ଷରୁ ସମାନବୟସରେ ଏକହଜାର ମହିଳାଙ୍କୁ ନେଇ ଏକ ସର୍ବେକ୍ଷଣ କରାଯାଇଥିଲା । ଲଣ୍ଡନରେ ଜଣାପଡ଼ିଲା ଯେ, ଯେଉଁ ମହିଳାମାନେ ଉଚ୍ଚ ଶିକ୍ଷିତା ସେମାନେ ପରିସ୍ଥିତି ସହିତ ଖାପଖୁଆଇବା ପାଇଁ ମଦ୍ୟପାନ କରିଥାନ୍ତି । ଉଚ୍ଚଶିକ୍ଷିତା ମହିଳା ପ୍ରାୟ ଅଧିକାଂଶ ଦିନରେ ମଦ୍ୟପାନ କରିଥାନ୍ତି । ପ୍ରାୟତଃ ସେମାନେ ବୋର୍ଡିଂହାଉସ୍ ଓ ମାରିଆ ହ୍ୟୁରେଟାଙ୍କ କନ୍ଦରେ ଉଚ୍ଚ ଶିକ୍ଷିତା ମହିଳାମାନେ ପ୍ରାୟତଃ ସାମାଜିକ ଚଳଣିରେ ଅଧିକ ସକ୍ରିୟ ହୋଇଥାନ୍ତି କିମ୍ବା ପୁରୁଷ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ କର୍ମସ୍ଥାନରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥାନ୍ତି ତେଣୁ ସେଠାକାର ପରିବେଶ ଅନୁସାରେ ନିଜକୁ ଖାପଖୁଆଇବା ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କୁ ମଦ୍ୟପାନ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଯାହାକି ଧୀରେ ଧୀରେ ସେମାନଙ୍କର ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିଣତ ହୋଇଯାଇଥାଏ । କିଛି କିଛି ମହିଳା ମଧ୍ୟ ବିତ



ପରିବାରର ହୋଇଥାନ୍ତି ଯେଉଁମାନେ ପିଲାଟି ଦିନରୁ ସେମାନଙ୍କ ପରିବାର ଲୋକ ମଦ୍ୟପାନ କରୁଥିବା ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିଆସୁଥାନ୍ତି । ସର୍ବେକ୍ଷଣ କିଛି ମହିଳାଙ୍କ ବିଦ୍ୟାଳୟ ପରୀକ୍ଷା ଫଳାଫଳ ଏବଂ ଉପସ୍ଥାନ ଦିନାକକୁ ନେଇ କରାଯାଇଥିବା ସର୍ବେକ୍ଷଣ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ୭୧ ପ୍ରତିଶତ ନୟର ରଖୁଥିବା ମହିଳାମାନେ ସାଧାରଣ ମହିଳାଙ୍କ ଭଳି କମ୍ ମଦ୍ୟପାନ କରୁଥିବା ବେଳେ ୮୬ ପ୍ରତିଶତରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ଵ ନୟର ରଖୁଥିବା ମହିଳାମାନେ ଅଧିକ ମଦ୍ୟପାନ କରୁଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଛି । ସାଧାରଣ କମ ଶିକ୍ଷାଗତ ଯୋଗ୍ୟତା ଥିବା ମହିଳାଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଉଚ୍ଚ ଶିକ୍ଷିତା ମହିଳାମାନେ ୧.୬ ଗୁଣ ଅଧିକ ମଦ୍ୟପାନ କରୁଥିବା ସର୍ବେକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇଛି ।

## ଟ୍ୟାନ୍‌ରୁ ମୁକ୍ତି

ଖରାଦିନେ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ଅତିବାଇଗଣୀ ରଶ୍ମି ଶରୀର ପାଇଁ ଖୁବ୍ କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ରଶ୍ମି ତ୍ଵଚାର ମେଲାନିନ୍ କୁ ବୃଦ୍ଧି ଦେବାକୁ କଳା କରି ଦେଇଥାଏ । ଯାହା ଦ୍ଵାରା ଖରାଦିନେ ତ୍ଵଚାର ରଙ୍ଗରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିଥାଏ । ଯାହାକୁ ଆମେ ଟ୍ୟାନ୍ ବୋଲି କହିଥାଉ । ମାତ୍ର ଟ୍ୟାନ୍‌ରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ଅନେକ ଖରାରେ ବହାରକୁ ବାହାରିବା ପୂର୍ବରୁ ସନ୍ତୁଳିତ ଲୋସନ୍ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି । ମାତ୍ର ଏହା ତ୍ଵଚାକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ଖରାକୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେଇଥାଏ । ତେବେ କିଛି ଘରୋଇ ଉପଚାରକୁ ପ୍ରୟୋଗ କରି ଆପଣ ଟ୍ୟାନ୍ ସମସ୍ୟାରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇପାରିବେ ।

- ◆ ଟ୍ୟାନ୍ ପଡ଼ିଥିବା ସ୍ଥାନରେ ଆକଟରସ ଓ ଲେନ୍ସ ରସକୁ ମିଶାଇ ଲଗାନ୍ତୁ । କିଛି ସମୟ ଏହି ପ୍ୟାକ୍ କୁ ରଖି ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ◆ ଟ୍ୟାନ୍‌ରୁ ରକ୍ଷା ପାଇଁ କିଛି ଦୈନିକ ମିଶାଇ ମୁହଁରେ ଲଗାନ୍ତୁ । ଅଳ୍ପ ସମୟ ପରେ ମୁହଁକୁ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଦେଖିବେ ଏହା ଟ୍ୟାନ୍ ଭଲ କରି ଦେବ ।
- ◆ ଟ୍ୟାନ୍ ତୃଣ ପକରିବା ପାଇଁ ଅମୃତଭଣ୍ଡାକୁ ଚକଟି ସେଥିରେ କିଛି ମହୁକୁ ମିଶାଇ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ଏହା ମଧ୍ୟ ଟ୍ୟାନ୍ ସମସ୍ୟା ଭଲ କରିଥାଏ ।
- ◆ ଆଲୋକେତା ବା ପିକ୍‌ଆରା ରସକୁ ସାତା ରାତି ମୁହଁରେ ଲଗାଇ ରଖନ୍ତୁ । ସକାଳୁ ମୁହଁକୁ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ସବୁଦିନ ଆଲୋକେତାକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଦ୍ଵାରା ଟ୍ୟାନ୍ ଭଲ ହୋଇଯିବା ଖରାକୁ ବାହାରିବା ପୂର୍ବରୁ ଆଲୋକେତାକୁ ମୁହଁରେ ଲଗାନ୍ତୁ ନାହିଁ ଏହା ତ୍ଵଚାକୁ କଳା ପକାଇଥାଏ ।
- ◆ ରାତିରେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଶରୀର ସରରେ କେଶରକୁ ମିଶାଇ ମୁହଁରେ ଲଗାଇ ରଖନ୍ତୁ । ସକାଳୁ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଟ୍ୟାନ୍ ତୃଣ ହେବା ସହ ମୁହଁ ଉଜ୍ଜ୍ଵଳ ଦିଶିବ ।









# ବିବିଧ ବିଷୟ

## ଦେଶ ବିଦେଶର ଜଣାଅଜଣା

# ଧୂନ ପ୍ରତିଧୂନ

ବାଲେଶ୍ୱର ଗୁରୁବାର, ଅକ୍ଟୋବର ୧, ୨୦୨୦

## ପାଳଙ୍ଗ କବାର

**କବାର ଆମିଷ ଖାଦ୍ୟ ବୋଲି ପରିଚିତ । ତେବେ ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟସାମଗ୍ରୀକୁ ନେଇ ମଧ୍ୟ କବାର ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇପାରେ । ଲୌହସାର ଓ ଭିଟାମିନରେ ଭରପୂର ପାଳଙ୍ଗରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କବାର ଚା' ସହ ଏକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଜଳଖିଆ ହୋଇପାରିବ ।**

**ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ:**  
୫୦୦ ଗ୍ରାମ ପାଳଙ୍ଗ, ସିଝା ଆଳୁ ୩ଟି, ପିଆଜ ୩ଟି, ୧୫୦ ଗ୍ରାମ ବେସନ, ଦରଢେଚା ବାଦାମ ମଞ୍ଜି ୨୦୦ ଗ୍ରାମ, କିଛିର କଟା ଧନିଆପତ୍ର, ୭-୮ଟି କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, ଚାନ୍ ମସଲା ଗୁଣ୍ଡ, ଗରମ ମସଲା ଗୁଣ୍ଡ, ତେଲ ଦେଢ଼ କପ୍ ଏବଂ ଲୁଣ ସାବାନୁସାରେ ।



**ପ୍ରସ୍ତୁତି:** ପାଳଙ୍ଗ ପତ୍ରଗୁଡ଼ିକୁ ଭଲଭାବେ ଧୋଇ ଗ୍ରାହଣରେ ବାଟି ଦିଅନ୍ତୁ । ସିଝା ଆଳୁର ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଚକଟିଦେବେ । ଏବେ ସେଥିରେ ପାଳଙ୍ଗ କଟା, ଲୁଣ, ଧନିଆପତ୍ର, ବେସନ, ବାଦାମ ମଞ୍ଜି ଛେଚା, ଦୁନୁନ କଟା ଯାଇଥିବା ପିଆଜ ଓ ଲଙ୍କା, ୧ ଚାମଚ ଲେଖାଏଁ ଗରମ ମସଲା ଗୁଣ୍ଡ ଏବଂ ଚାନ୍ ମସଲା ପକାଇ ଭଲଭାବେ ଗୋଳାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ପ୍ୟାନ୍‌ରେ ତେଲ ଗରମ କରି ଏହି ମିଶ୍ରଣକୁ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ନେଇ କବାର ଆକାରରେ ଗଢ଼ି ସେଥିରେ ପକାଇବେ । ଧାନା ଆଞ୍ଚରେ ଦୁଇପତ୍ର ଭଲଭାବେ ଭାଜି ହେବାପରେ ବାହାର କରି ଚିପୁ ପେପର ଉପରେ ରଖନ୍ତୁ । ପସନ୍ଦର ଚଟଣି କିମ୍ବା ସସ୍ ସହିତ ଗରମ ଗରମ କବାର ପରଷି ଦିଅନ୍ତୁ । ପିଲାମାନେ ପାଳଙ୍ଗ ଶାଗ ଖାଇବାକୁ ଅବାଜି ହେଉଥିଲେ ବି ଏହାକୁ ଆରାମରେ ଖାଇଦେବେ ।

## ଟୋକିଓ ସହର ପର୍ଯ୍ୟଟକଙ୍କ ପ୍ରିୟ

ଜାପାନର ରାଜଧାନୀ ଭାବେ ଟୋକିଓ ଜଣାଯାଇଥିବାବେଳେ କରୋନା ମହାମାରୀ ପୂର୍ବରୁ ଏଇ ସହରକୁ ନିୟମିତ ହଜାର ହଜାର ସଂଖ୍ୟାରେ ପର୍ଯ୍ୟଟକ ଆସୁଥିଲେ । ଆଗାମୀ ଦିନରେ ମହାମାରୀ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ହେଲେ, ପୁନର୍ବାର ଟୋକିଓରେ ଜନଗହଳି ବଢ଼ିବ ବୋଲି ଆଶା କରାଯାଉଛି । ଜାପାନର ଏଇ ସହରକୁ ପର୍ଯ୍ୟଟକ ଆକୃଷ୍ଟ ହୋଇଆସିବା ପଛର ଅନ୍ୟ କାରଣ ରହିଛି ।



- ◆ ଟୋକିଓ ଆସୁଥିବା ପର୍ଯ୍ୟଟକ ସେଠାକାର ପ୍ରମୁଖ ୭ଟି ସ୍ଥାନ ବୁଲିବା ନିର୍ଭିତ । ହାରାକୁ, ଏଇକି ଏକ ଅଞ୍ଚଳ ଯାହା ସ୍ଥାନୀୟ ଲୋକ ଓ ଦୂରଦୂରାନ୍ତରୁ ଆସୁଥିବା ଲୋକଙ୍କୁ ଆକୃଷ୍ଟ କରିଥାଏ । ବିଭିନ୍ନ ପୋଷାକ ବୋକାନ, କାଫି, ସଂଗ୍ରହାଳୟ ଏଠାକାର ମୁଖ୍ୟ ଆକର୍ଷଣ ।
- ◆ ବିଶ୍ୱର ସବୁଠୁ ବଡ଼ ମାଛ ବଜାର ଭାବେ ଟୋକିଓର ସୁକିରି ମାଛ ମାର୍କେଟ୍ ଜଣାଯାଏ । ଦୈନିକ ଭୋର ୫ଟାରୁ ଗ୍ରାହକ ଓ ମାଛ ବ୍ୟବସାୟୀଙ୍କ ଭିଡ଼ ଏଠାରେ ରାତି ୧୨ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲାଗିଥାଏ । ସତେକ ମାଛଠାରୁ ଫ୍ରୋଜନ୍ ମାଛ ସବୁକିଛି ଏଇ ମାଛ ବଜାରରେ ସୁଲଭ ମୂଲ୍ୟରେ ମିଳେ । ପର୍ଯ୍ୟଟକମାନେ ମାଛ ବ୍ୟବସାୟ ଦେଖିବାକୁ ଏହି ବଜାରରେ ଭିଡ଼ ଲଗାଇଥାନ୍ତି ।
- ◆ ଆଖୁବାବା, ଏଇ ଅଞ୍ଚଳକୁ ସ୍ଥାନୀୟ ଲୋକ ଟୋକିଓର 'ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋନିକ୍ ଜଙ୍ଗଲ' ଭାବେ ନାମ ଦେଇଛନ୍ତି । ଶସ୍ତାଠାରୁ ମହରଗ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରର ଉପକରଣ ଏଠାରେ ମିଳେ । ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଖେଳଣାର ଭିଡ଼ ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଥିବାବେଳେ ବିଦେଶୀ ପର୍ଯ୍ୟଟକ ଏସବୁ କିଣିବାରେ ଅଧିକ ଆଗ୍ରହ ଦେଖାଇଥାନ୍ତି ।
- ◆ ଟୋକିଓର ପ୍ରାଚୀନ ମନ୍ଦିର ଭାବେ 'ସେନ୍‌ସୋକି ମନ୍ଦିର' ଖ୍ୟାତ । ମନ୍ଦିରକୁ ଦେଖିବାକୁ ପ୍ରତି ବର୍ଷ ୩୦ ମିଲିୟନ୍ ପର୍ଯ୍ୟଟକ ଏଠାକୁ ଆସୁଥିବାର ପ୍ରକାଶ ।
- ◆ ଦୁଧିକର ଚାନ୍‌ସୋ ଯୋଗାଣ ପରି ଜାପାନର ଶିଳ୍ପୀ ଛବିଙ୍କାରେ ଦିନରାତି ଜନଗହଳି ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ । ବଡ଼ ବଡ଼ କମ୍ପାନୀର ମୁଖ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ଏଇ ଅଞ୍ଚଳରେ ଥିବା ସହ ପାଦଚଳାଯାତ୍ରୀଙ୍କ ଲୁହ ଖାଇବି ମୁଖ୍ୟ ଆକର୍ଷଣ ।

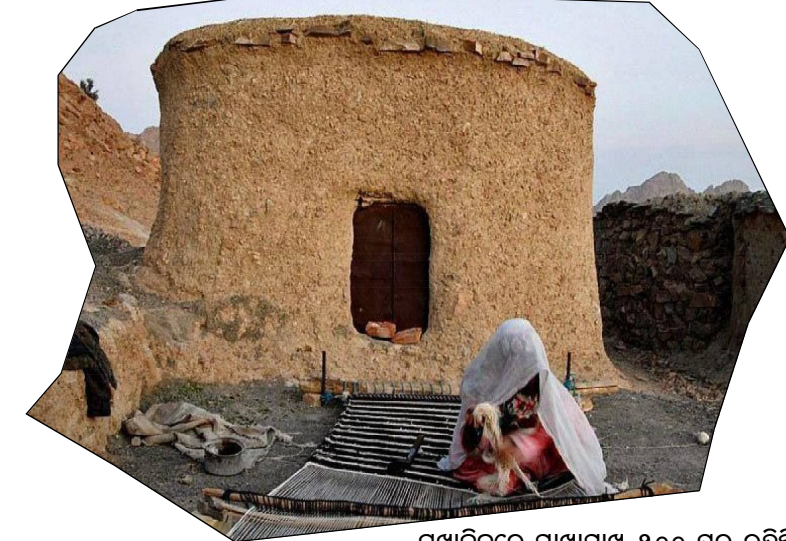


## ଶାର୍କ କବଳରୁ ସ୍ୱାମୀଙ୍କୁ ରକ୍ଷା କଲେ ଗର୍ଭବତୀ ପତ୍ନୀ

କଥାରେ କହିବା ସହଜ, ନିଜ ପ୍ରିୟତମଙ୍କ ପାଇଁ ଆମେ କାବନ ଦେଇଦେବୁ । ହେଲେ କାର୍ଯ୍ୟରେ କରିବା ଏସବୁ ସହଜ ନୁହେଁ । ନିକଟରେ ଫ୍ଲୋରିଡ଼ାର ଉପଶାନ୍ତି କିନ୍ତୁ ବିଭିନ୍ନ ମହଲରେ ଲୋକଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟି ଆକର୍ଷଣ କରିଛି । ସୁଦ୍ଧା ଦମ୍ପତି ୩୦ ବର୍ଷର ଆୟୁ ଚାଲିବ ଓ ତାଙ୍କ ପତ୍ନୀ ୨୯ ବର୍ଷରା ଏହି ପରିବାରଲୋକଙ୍କ ସହ ସମୁଦ୍ର ଯାତ୍ରା କରିଥିଲେ । ନୌକାରେ କିଛି ସମୟ ଅତିବାହିତ କରିବା ସହ ଏକ ଛୋଟ ପାର୍ଟି ସେମାନେ କରୁଥିଲେ । ଚାଲିବ୍ ସତରଞ୍ଜ କରିବାକୁ ଗଲେ, ୫-୧୦ ମିନିଟ୍ ପରେ ତାଙ୍କ ପତ୍ନୀ ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲେ ନୌକା ପାଖ ସମୁଦ୍ର ଜଳ ରକ୍ତାକ୍ତ । ଏକ ବଡ଼ ଶାର୍କ ତାଙ୍କ ସ୍ୱାମୀଙ୍କୁ ଆକ୍ରମଣ କରୁଥିବାର ଦେଖି ତୁରନ୍ତ ଏତି ସମୁଦ୍ରକୁ ଲମ୍ପ ମାରିଲେ । ଶାର୍କଟି ଚାଲିବଙ୍କର କାନ୍ଧକୁ ଛତାଏ କରିଥିଲା । ଏତି ପ୍ରାଣପଣେ ଚେଷ୍ଟା କରି ସ୍ୱାମୀଙ୍କୁ ନୌକା ଉପରକୁ ଉଠାଇଲେ । ପାଖରେ ଅନ୍ୟ ନୌକାର ଯାତ୍ରୀମାନେ ଶାର୍କଟି ୯ ଫୁଟ ହେବାର ପରେ ମତ ଦେଇଛନ୍ତି । ନୌକାକୁ ଆସିବା ପରେ ତାଙ୍କ ପରିବାରଲୋକେ ସହାୟତା କେନ୍ଦ୍ରକୁ ଯୋଗାଯୋଗ କରି ଯଥା ଶୀଘ୍ର ସେହି ସ୍ଥାନ ପରିତ୍ୟାଗ କରିଥିଲେ । ଚାଲିବଙ୍କର ଚିକିତ୍ସା ହେବା ସହ ସେ ଏବେ ସୁସ୍ଥ ଥିବାର ଜଣାପଡ଼ିଛି । ପତ୍ନୀ ଏତି ୬ ମାସର ଗର୍ଭବତୀ ଥିବା ସତ୍ତ୍ୱେ ଆଗପଛ ନ ଭାବି ସ୍ୱାମୀଙ୍କୁ ମୃତ୍ୟୁ ମୁଖରୁ ବଞ୍ଚାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କଲେ । ସ୍ଥାନୀୟ ପୋଲିସ୍ ତାଙ୍କର ଏହି ସାହସିକତାକୁ ପ୍ରଶଂସା କରିଛି ।

## 'ମାଖୁନିକ'ର ୨ ଫୁଟିଆ ଘର

ବାମନଙ୍କ ଗାଁ 'ମାଖୁନିକ' । ଲିଲିପୁର ଅଫ୍ ଇରାନ୍ ନାମରେ ଜଣାଶୁଣା ଏହି ଗ୍ରାମରେ ଆଜି ବି ଏମିତି ଅନେକ ଘର ରହିଛି, ଯାହା ଭିତରକୁ କେବଳ ୨ଫୁଟ୍ ବାଡ଼ି ୨ ଫୁଟିଆ ମଣିଷ ହିଁ ପ୍ରବେଶ କରିପାରିବେ । ଏହି ଗ୍ରାମର ଇତିହାସ ଯେତିକି ରୋଚକ ସେତିକି ଚର୍ଚ୍ଚିତ ଏଠାକାର ଜୀବନଯାପନ ଶୈଳୀ । -ତେହେରାନ: ଆଫଗାନିସ୍ତାନ- ଇରାନ ସାମାନ୍ତରେ ଅବସ୍ଥିତ 'ମାଖୁନିକ' । ୨୦୦ବର୍ଷ ତଳେ ଏଠାକାର ଅଧିକାଂଶ ଜନସାଧାରଣ ଥିଲେ ବାମନ । ତଦନୁଯାୟୀ ସେମାନଙ୍କ ଘରର ଆକାର, ଆବଶ୍ୟକ ଆସବାବପତ୍ର ମଧ୍ୟ ଛୋଟ ଥିଲା । ଆଜିକି ଏଠାରେ ଏପରି ଅନେକ ଛୋଟ ଛୋଟ ଘର ଦେଖାଯାଏ । ଯଦିଓ ଏବେ ଏଠାକାର ଲୋକଙ୍କ ଉଚ୍ଚତାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିଲାଣି ତଥାପି ବୟସ ଅନୁଯାୟୀ ଉଚ୍ଚତା ସ୍ୱାଭାବିକ ନୁହେଁ । ୨୦୦୫ରେ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟସ୍ତରରେ ଚର୍ଚ୍ଚାକୁ ଆସିଥିଲା 'ମୁଖାନିକ' । ଏଠାରେ ଉତ୍ତମନ ଦେଲେ ଏକ ମନ୍ତ୍ରୀ ଠାବ କରାଯାଇଥିଲା, ଯାହାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଥିଲା ମାତ୍ର ୨୫ ସେ.ମି । ଏହି ମନ୍ତ୍ରୀ ଏକ ଅପରିପକ୍ୱ ଶିଶୁର ହୋଇଥିବାରୁ ବୋଲି କେତେକଜଣ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଦାବି କରିଥିଲେ । ତେବେ ପୂର୍ବରୁ ଗ୍ରାମରେ ସଂଖ୍ୟାଧିକ ବାମନ ରହୁଥିବା ଚର୍ଚ୍ଚା ହେଉଥିବାବେଳେ ଉତ୍ତମନରୁ ମିଳିଥିବା ତଥ୍ୟ ଏହାକୁ କେତେକାଂଶରେ ସତ ବୋଲି ପ୍ରମାଣିତ କରିଥିଲା । କୁପୋଷଣର ଶିକାର ହେବା ପରେ 'ମାଖୁନିକ' ଅଞ୍ଚଳରେ ବସବାସ କରୁଥିବା ଲୋକଙ୍କ ଉଚ୍ଚତାରେ ଏପରି ଅସ୍ୱାଭାବିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିଥିବା ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ କହିଛନ୍ତି । ଏକ ରିପୋର୍ଟ ଅନୁଯାୟୀ, ସ୍ତ୍ରୀ ବୃଦ୍ଧିପାତ୍ର ଇରାନର ଅନେକ ଅଞ୍ଚଳକୁ ଶୁଷ୍କ କରିଦେଇଛି । ଏହି ସବୁ ଅଞ୍ଚଳରେ ଫସଲ ଉତ୍ପାଦନ କରିବା କାଠିକର



ପାଠ । ମାଟି ତଳେ ହେଉଥିବା କନ୍ୟାଜାତୀୟ ଫସଲ ହିଁ ଲୋକଙ୍କ ପ୍ରମୁଖ ଖାଦ୍ୟ ଥିଲା । ମାଖୁନିକ ଅଞ୍ଚଳରାସୀ ମଧ୍ୟ ଏହାକୁ ଖାଇଥିଲେ । ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟାଭାବକୁ ଅଞ୍ଚଳବାସୀ ଉଚ୍ଚତା ଧାରେ ଧାରେ ହ୍ରାସ ପାଇଲା ଏବଂ ସମଗ୍ର ଗାଁ କମ୍ ଉଚ୍ଚତା ବିଶିଷ୍ଟ ଲୋକଙ୍କ ଭରି ହୋଇଗଲା । ଅନ୍ୟ ଏକ ତଥ୍ୟ ଅନୁଯାୟୀ, 'ମାଖୁନିକ' ଆଖପାଖ ଅଞ୍ଚଳର ଜଳସ୍ରୋତରେ ପାରଦ ମାତ୍ରା ଅଧିକ, ଯଦ୍ୱାରା ଲୋକଙ୍କ ଉଚ୍ଚତାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥିଲା ବୋଲି ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ଦାବି କରନ୍ତି । ଯାହାଫଳରେ ପୁସ୍ତିକା ନ ଥିବାରୁ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଯାଏ 'ମାଖୁନିକ' ପୁଷ୍ୟସ୍ରୋତକୁ ବିଚ୍ଛିନ୍ନ ହୋଇରହିଥିଲା । ବିଶ୍ୱ ଶତାବ୍ଦୀର ମଧ୍ୟଭାଗ ଦେଲେ ଗ୍ରାମକୁ ସଡ଼କ ନିର୍ମାଣ ହେବା ପରେ ଅଧିବାସୀଙ୍କ ଜୀବନଧାରଣ ଶୈଳୀରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିଲା । ସେମାନେ ସହରାଭିମୁଖୀ ହୋଇ ରୋଜଗାର କରିବା ଆରମ୍ଭ କଲେ । ଖାଦ୍ୟପେୟରେ ସୁଧାର ଆସିବା ପରେ ସେମାନଙ୍କ ଉଚ୍ଚତା ବଢ଼ିବା ଆରମ୍ଭ କଲା । ମୁଖାନିକରେ ପାଖାପାଖି ୨୦୦ ଘର ରହିଛି । ତନ୍ମଧ୍ୟରୁ ୮୦ଟି ବାସଗୃହ ୨ଫୁଟ୍ ଗାଁ ଫୁଟିଆ ଲୋକ ରହିପାରିବା ଭଳି । ଏପରିକି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଶୈଳୀରେ ନିର୍ମିତ ଘର 'ମୁଖାନିକ'କୁ ନୂଆ ପରିଚୟ ଦେଇଛି । ଏହାକୁ ଦେଖିବାକୁ ଦେଶବିଦେଶରୁ ବହୁ ପର୍ଯ୍ୟଟକ ଆସୁଛନ୍ତି । ଏହି ଶୁଷ୍କ ଅଞ୍ଚଳରେ ଚାଷବାସ ହେଉ ନ ଥିବାବେଳେ ପର୍ଯ୍ୟଟନର ବିକାଶ ହେଲେ ଲୋକଙ୍କ ଆର୍ଥିକ ସ୍ଥିତିରେ ସୁଧାର ଆସିବ ବୋଲି ଅନେକେ ମତ ଦେଇଛନ୍ତି । କେବଳ ମାଖୁନିକ ନୁହେଁ, ଚାନ୍‌ନାର ସିଝୁଆନା ପ୍ରଦେଶରୁ 'ୟାଙ୍ଗା' ମଧ୍ୟ ବାମନଙ୍କ ଗାଁ ଭାବରେ ପରିଚିତ । ଏଠାକାର ଅଧାରୁ ଅଧିକ ଲୋକଙ୍କ ହାରାହାରି ଉଚ୍ଚତା ୨ ଫୁଟ୍ । ଲୋକଙ୍କ ଏପରି କମ୍ ଉଚ୍ଚତାର କାରଣ ଆଜି ବି ରହସ୍ୟାଭୂତ ହୋଇରହିଛି । ଏହାର କାରଣ ଜାଣିବାକୁ ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ମାଟି, ପାଣି ଏବଂ ବାୟୁମଣ୍ଡଳ ଉପରେ ଅଧ୍ୟୟନ କରିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସେମାନଙ୍କୁ ସଫଳତା ମିଳିପାରିନାହିଁ ।

## ସଂକ୍ରମଣ ରୋଗକୁ ଆମନ୍ତ୍ରଣ କରିପାରେ ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ କମ୍ ଲୁଣ



ଅତ୍ୟଧିକ ଲୁଣ ଖାଇବା ଯେପରି ଶରୀର ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ଠିକ୍ ସେହିପରି ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ କମ୍ ଲୁଣ ଖାଇବା ମଧ୍ୟ ଶରୀର ପାଇଁ ବୃଦ୍ଧି କରିପାରେ ସମସ୍ୟା । ବିଶେଷ କରି ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ କମ୍ ଲୁଣ ଖାଇଲେ ସଂକ୍ରମଣ ରୋଗର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ ରହିଛି । ଲକ୍ଷନସ୍ଥିତ ରୟାଲ ଫ୍ରି ଡାକ୍ତରଖାନାର ଉପସ୍ଥାପନାରେ ଏହା ଉପରେ ଦୀର୍ଘ ଦିନ ଧରି ଉପସ୍ଥାପନା କରିଥିଲେ । ସେମାନେ କହିଛନ୍ତି ଯେ, ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି କମ୍ ମାତ୍ରାରେ ଲୁଣ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶ୍ୱେତରକ୍ତ କଣିକା ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ପ୍ରତିରୋଧକ କ୍ଷମତାକୁ ମଜବୁତ କରିବାରେ ସହଯୋଗ କରୁଥିବାରୁ ଶ୍ୱେତରକ୍ତ କଣିକା ପ୍ରଭାବିତ ହେବା ଶରୀର ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ କହିଛନ୍ତି ଯେ, ଡାକ୍ତରଙ୍କ ବିନା ପରାମର୍ଶରେ କିନ୍ତୁ ରୋଗୀମାନେ ଲୁଣମାତ୍ରାକୁ ଖାଦ୍ୟରେ ହ୍ରାସ କରିବା ଅନୁଚିତ । ସେହିପରି ତାଲକେଟିସ୍ ରୋଗୀମାନେ ମଧ୍ୟ ସତର୍କ ରହିବା ଦରକାର । ଆୟରସ୍ ଏବଂ ମାନସିକ ଅନସ୍ୱାଦରେ ଥିବା ରୋଗୀମାନେ ମଧ୍ୟ ଦୀର୍ଘ ସମୟ କମ୍ ଲୁଣ ଖାଇଲେ ଅସୁବିଧାରେ ପଡ଼ିପାରିବ । ଏହାଦ୍ୱାରା ସୋନାଲ ଶରୀରରେ ସୋଡିୟମ୍ ମାତ୍ରା କମ୍ ହେବାର ବିପଦ ରହିଥାଏ । ସୋଡିୟମ୍ କମ୍ ହେବା ଦ୍ୱାରା ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧା, କ୍ଳାନ୍ତି, ଅଳ୍ପସ୍ୱାପ ଆଦିର ସମସ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ । ସେମାନଙ୍କର ପରାମର୍ଶ ଅନୁସାରେ ଜଣେ ସୁସ୍ଥ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି ଦୈନିକ ୨ ଗ୍ରାମ ମିଲିଗ୍ରାମ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସୋଡିୟମ୍ ସେବନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ସୋଡିୟମ୍ ମାତ୍ରା ଅତ୍ୟଧିକ କମ ରହିବା ବୃଦ୍ଧାତ ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି କରିପାରେ ।

## ଏମିତି ବି ନଦୀ ଅଛି, ଯିଏ ସାଗରରେ ମିଶି ନାହିଁ

ଭାରତର ଏମିତି ଏକ ନଦୀ, ପାହାଡ଼ରୁ ବାହାରିଛି ମାତ୍ର ସମୁଦ୍ରରେ ମିଶି ନାହିଁ । ସମୁଦ୍ରରେ ନ ମିଶିବ ଏହି ନଦୀର କିଛି ଭାଗ ଲୁଣିଆ । ଏହି ନଦୀର ନାଁ ଲୁଣି । ସାଗରରେ ନ ମିଶି ମଧ୍ୟ ଏହି ନଦୀର ଆଉ ଏକ ନାଁ ହେଉଛି ସାଗରମତୀ । ପ୍ରାଚୀନ କାଳରୁ ନଦୀ କୂଳରେ ତା'ର ବସତି ସ୍ଥାପନ କରି ଆସିଛି । ଏବେ ବି ଅନେକ ସହର ନଦୀ କୂଳରେ ଗଢ଼ି ଉଠିଛି । ନଦୀ କଥା ଆସିଲେ ଏହାର ଉତ୍ପତ୍ତି କେଉଁ ପାହାଡ଼ରୁ ବୋଲି ମନକୁ ଆସେ । ପ୍ରାୟତଃ ନଦୀଗୁଡ଼ିକର ଏମିତି ହିଁ ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ଭାରତରେ ଏମିତି ଏକ ନଦୀ ଅଛି ଯାହାର ଉତ୍ପତ୍ତି ପାହାଡ଼ରୁ ହେଲେ ବି ତାହା ସାଗରକୁ ଛୁଇଁନି । ଏ ନଦୀର ନାମ ଲୁଣି ନଦୀ । ଏ ନଦୀର ଉତ୍ପତ୍ତି ରାଜସ୍ଥାନର ଆଜମେର ଜିଲ୍ଲାର ୭୭୨ ମିଟର ଉଚ୍ଚରେ ଥିବା ନାଗ ପାହାଡ଼ ଖେତ୍ରରୁ ହୋଇଛି । ପ୍ରସିଦ୍ଧ ଅରାବଲି ପର୍ବତ ନିକଟରେ ରହିଛି ଏହି ପାହାଡ଼ । ଲୁଣି ନଦୀ ଆଜମେରରୁ ବାହାରି ଦକ୍ଷିଣ-ପଶ୍ଚିମ ରାଜସ୍ଥାନ ନାଗୋର, କୋଥପୁର, ପାଲି, ବାଡ଼ମେର, ଜାଲୋର ଜିଲ୍ଲା ଦେଇ ଗୁଜରାଟରେ କଚ୍ଚ ଜିଲ୍ଲାରେ ପ୍ରବେଶ କରିଥାଏ । କଚ୍ଚର ରଣ



ଅଞ୍ଚଳରେ ମରୁଭୂମିରେ ଏହାର ବିଲୁପ୍ତ ପରିସ୍ଥିତି । ଏହି ନଦୀର ଲମ୍ବ ୪୯୫ କିଲୋମିଟର । କେବଳ ରାଜସ୍ଥାନରେ ଏହା ୩୩୦ କିଲୋମିଟର ଯାଏଁ ପ୍ରବାହିତ । ଏହି ନଦୀର ବିଶେଷତ୍ୱ ହେଲା ଯେ ଏହା ବାଲୋତରା (ବାଡ଼ମେର) ନିକଟରେ ଖାରା ହୋଇଯାଏ । କାରଣ ମରୁଭୂମି ଦେଇ ଆସିବା ବାଟରେ ଏହା ବାଲିରେ ଥିବା ଲବଣୀୟ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସି ଲୁଣି ପାଲଟିଯାଏ । ଯେଉଁଥିପାଇଁ ଏହି ନଦୀକୁ ଲୁଣି ନଦୀ କୁହାଯାଏ । ଉତ୍ପତ୍ତି ସ୍ଥଳରୁ ପ୍ରାୟ ୧୦୦ କିଲୋମିଟର ଯାଏଁ ଏହାର ଜଳ ମଧୁର ରହିଛି । ରାଜସ୍ଥାନର କେତେକ ଜିଲ୍ଲାରେ ଏହାର ଜଳକୁ ବୃକ୍ଷକ୍ଷେତ୍ରରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ଏଥିପାଇଁ ସ୍ଥାନୀୟ ଲୋକମାନେ ଏହି ନଦୀର ପୂଜା ମଧ୍ୟ କରିଥା'ନ୍ତି । ଏହି ନଦୀକୁ ଦେଖିବା ପାଇଁ ବାହାରୁ ପର୍ଯ୍ୟଟକମାନେ ମଧ୍ୟ ଆସିଥା'ନ୍ତି । ଏହାର ପ୍ରାକୃତିକ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଉପଭୋଗ କରିବା ପାଇଁ ବର୍ଷା ଋତୁ ହିଁ ଉପଯୁକ୍ତ ସମୟ । ଏହାବାଦ୍ ପ୍ରତିବର୍ଷ ଏଠାରେ ମାର୍ଚ୍ଚ ମାସରେ ଥାର ମହୋତ୍ସବ ଆୟୋଜନ କରାଯାଇଥାଏ । ରାଜସ୍ଥାନ ର ସାମାବର୍ତ୍ତୀ ଜିଲ୍ଲା ବାଡ଼ମେରର କଳା ସଂସ୍କୃତି ଏବଂ ପର୍ଯ୍ୟଟନର ଦୃଷ୍ଟି ଆକର୍ଷଣ କରିବା ପାଇଁ ଏଠାରେ ତିନିବର୍ଷ ଧରି ଏହି ମହୋତ୍ସବ ଲାଗି ରହିଥାଏ । ଏଠାକୁ ଦେଶର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରୁ ପର୍ଯ୍ୟଟକ ଆସିବା ସହ ବିଦେଶୀ ପର୍ଯ୍ୟଟକମାନେ ମଧ୍ୟ ଆସିଥାନ୍ତି । ଏହି ସ୍ଥାନକୁ ଯଦି କେବେ ଆସଣମାନେ ଯାଆନ୍ତି ତେବେ ମୁନାବାବ ବର୍ତ୍ତର, କିରାଡ଼ ମନ୍ଦିର, ବିସେ ପିରାମିଡ଼, ସିଂହାସନ ଦୁର୍ଗ, ହଳଦେଶ୍ୱରର ପ୍ରସିଦ୍ଧ ପାହାଡ଼ିଆ ପର୍ଯ୍ୟଟନ ସ୍ଥଳ ମଧ୍ୟ ବୁଲି ଦେଖି ପାରିବେ । ଏହାବାଦ୍ ଏଠାରେ ମୋଟର ବାଇକ୍‌ର ମଧ୍ୟ ଆନନ୍ଦ ନେଇପାରିବେ ।











