

ବିବିଧ ବିଷୟ

ଦେଶ ବିଦେଶର ଜଣାଅଜଣା

ଧୂନ ପ୍ରତିଧୂନ

ସୁନ୍ଦରୀ ବାବି



ନିଜ ସୁନ୍ଦର, ସୁକୋମଳ ଏବଂ ନିଶ୍ଚପତ ଚେହେରାରେ ବିଶ୍ୱବାସୀଙ୍କ ପ୍ରିୟପାତ୍ର ହୋଇଥିବା 'ବାବିଡଲ', ୬୦ ବର୍ଷରେ ପଦାର୍ପଣ କରିଛି । ନିଜର ରେଶମା ବାଳ ଓ ବଡ଼ ବଡ଼ ଦୁଇଟି ନିରାହ ଆଖିର ଯାଦୁରେ ସାରା ପୃଥିବୀର ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ବିମୋହିତ କରୁଥିବା ଏହି ମାର୍କିନ କଣ୍ଠେଇ ଜନ୍ମ ନେଇଥିଲା । ୧୯୫୯ ମାର୍ଚ୍ଚ ୯ ତାରିଖରେ । ଏହି ଅବସରକୁ ସ୍ୱରାଜ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ଦେଶରେ ବାବିପ୍ରେମୀମାନେ ଉତ୍ସବ ପାଳନ କରିବାକୁ ଅଭିନନ୍ଦନ ଜଣାଇବା ସହ ତା'ର ବାର୍ଦ୍ଧି ଜୀବନ କାମନା କରିଥିଲେ । 'ବାବି ଡଲ' କହିଲା ମାତ୍ରେ ଆଖି ସାମନାରେ ଭାବି ଉଠେ ଏକ ସୁନ୍ଦର କଣ୍ଠେଇର ଚିତ୍ର । ପାଖାପାଖି ୬୦ ବର୍ଷ ବିତିଯିବା ପରେ ମଧ୍ୟ ଏହାର ଲୋକପ୍ରିୟତା ଚିଲେ ମାତ୍ର ହ୍ରାସ ପାଇନାହିଁ । କଣ୍ଠେଇ ଉଦ୍ୟୋଗର ତୀବ୍ର ପ୍ରତିଯୋଗିତା ଭିତରେ ଏହି କଣ୍ଠେଇ ନିଜ ଅସ୍ତିତ୍ୱକୁ କେବଳ ଅକ୍ଷୁଣ୍ଣ ରଖି ନାହିଁ, ପୃଥିବୀର ଅଗଣିତ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ଆଜି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିଜର ଆକର୍ଷଣରେ ବାନ୍ଧି ରଖିପାରିଛି । ... କମ୍ପାନୀର ବିପଣନ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ନଥନ ବୟନାର୍ଡ୍ କହନ୍ତି-ସାଧାରଣତଃ ଗୋଟିଏ କଣ୍ଠେଇର ଲୋକପ୍ରିୟତା ପ୍ରାୟ ୩ ବର୍ଷ ଯାଏ ରହିଥାଏ । ବେଶୀ ହେଲେ ୫ ବର୍ଷ । ହେଲେ ବାବି ଏକ ବ୍ୟତିକ୍ରମ । ଏହାର ବୟସ ତ ବହୁ ନାହିଁ, ତାର ଆକର୍ଷଣ ମଧ୍ୟ କମୁ ନାହିଁ । ଆଜି ବି ସେ ବକାରରେ ସର୍ବାଧିକ ବିକ୍ରି ହେଉଥିବା କଣ୍ଠେଇ । ପ୍ରତିବର୍ଷ କକ୍ଷାଧିକ ସଂଖ୍ୟାରେ ଏହା ବିକ୍ରି ହେଉଛି । ବାବି ପ୍ରଥମେ ଆମ୍ଭପ୍ରକାଶ କରିଥିଲା ୧୯୫୯ ମାର୍ଚ୍ଚ ୯ ତାରିଖରେ ନ୍ୟୁୟାର୍କରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଏକ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ କଣ୍ଠେଇ ମେଳାରେ ଏହାର ଆୟୋଜକ ଥିଲା ମାଟେଲ ଇଙ୍କ କମ୍ପାନୀ । ଏହି ମେଳାରେ ହିଁ ଶିଶୁ କିଶୋର ସମେତ ଆବାଳବୃଦ୍ଧବିତା ତା' ମାୟାରେ ଏମିତି ପଡ଼ିଲେ ଯେ ଆଜି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମୁକୁଳି ପାରୁନାହାନ୍ତି । ସମସ୍ତ ବଦଳିଛି, ସୁଗ ବଦଳିଛି, ରୁଚି ବଦଳିଛି ଏପରିକି ବାବି ମଧ୍ୟ ମଝିରେ ମଝିରେ ବଦଳିଛି, ହେଲେ ତାର ମାୟା ଏ ଯାଏ କାରି ରହିଛି । ବାବି ଆଜି ବି ବିଶ୍ୱରେ ସର୍ବାଧିକ ବିକ୍ରି ହେଉଥିବା କଣ୍ଠେଇ । ବାବି ଯେମିତି, ତା' ଜନ୍ମ ଦୁରାନ୍ତ ମଧ୍ୟ ସେମିତି । ଏହା ପଛରେ ରହିଛି କଣେ ବୁଦ୍ଧିଶାଳା କଳ୍ପନା ଏବଂ ତାକୁ ବାସ୍ତବ ରୂପ ଦେବା ପାଇଁ ତାଙ୍କ ଅଧ୍ୟବସାୟ । ମହିଳା ଜଗତ ହେଉଛନ୍ତି ରୁଧି ହ୍ୟାଣ୍ଡଲର । ତାଙ୍କ ସ୍ୱାମୀ ଇଲିଅଟ କଣ୍ଠେଇ ନିର୍ମାତା ମାଟେଲ ଇଙ୍କ କମ୍ପାନୀର ଅଧ୍ୟକ୍ତ ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା । ଦିନେ ରୁଧି ଦେଖିଲେ ତାଙ୍କ ଝିଅ ବାରବେରା ଏକ କାଗଜ କଣ୍ଠେଇ ସହିତ ଖେଳୁଛି । କେଉଁଠି ସେତେ ଆକର୍ଷଣୀୟ ନହେଲେ ମଧ୍ୟ ବାରବେରାର ଏକାଗ୍ରତା ତାଙ୍କ ମନରେ ଭାବାନ୍ତର ସୃଷ୍ଟି କଲା । ସବୁ ଦେଶର ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ଆକୃଷ୍ଟ କଲାପରି ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର କର୍ତ୍ତୃତା ନିର୍ମାଣ କରିବାକୁ ସେ ସ୍ୱାମୀଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଲେ । ମାତ୍ର ଇଲିଅଟ ତାକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଲେ ନାହିଁ, ତେଣୁ ରଥକ ପ୍ରସ୍ତାବ ପ୍ରସ୍ତାବରେ ହିଁ ରହିଗଲା । ଅଥଚେ ରୁଧି ଝିଅ ବାରବେରା ଓ କେନିଅଲ୍ ନେଇ କର୍ମୀନା ଯାଇଥିଲେ । ସେଠାରେ ବକାରରେ ବିକ୍ରି ହେଉଥିବା ବିକୃତ ଲିଲିନାମକ ଏକ କଣ୍ଠେଇ ତାଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟି ଆକର୍ଷଣ କଲା । ସେତେବେଳେ ଲିଲି କର୍ମୀନାର ଶିଶୁ ମହଲାରେ ବେଶ୍



ରୋଷେଇ ଘର ଚିତ୍ର

ଆଜିର ସମୟରେ କେବଳ ମହିଳାମାନେ ନୁହେଁ, ବରଂ ପୁରୁଷମାନେ ମଧ୍ୟ ରୋଷେଇ କରିବାରେ ରୁଚି ରଖୁଛନ୍ତି । ଏ ବାବଦରେ ନାମୀ ସେଫ ସଞ୍ଜୀବ କପୁରଙ୍କ ମତ ଏଭଳି କୌଣସି ନିର୍ଯ୍ୟା ନାହିଁ । ଯେ ମହିଳା ହିଁ ରୋଷେଇ କରିବେ । ଏଣୁ ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଉଭୟ ପୁରୁଷ ଓ ମହିଳା ଆଗୋଇଥିବାର ଦେଖାଯାଉଛି । ଭଲ ରାନ୍ଧଣା ନିମନ୍ତେ ସେଫ୍ କେତୋଟି ଚିତ୍ର ଦେଇଛନ୍ତି ।

- ପରଗାଳୁ ଅଧିକ ସୁଆଦିଆ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ ଅତୀ ତକଟିବା ସମୟରେ ଅଧ ସିଝା ଆଳୁ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଗରମଗରମ ଏଇ ପରତା ଖାଇଲେ ତାର ସ୍ୱାଦ ଭଲ ହୋଇଥାଏ ।
- କୌଣସି ଏକ ତରକାରିକୁ ଗାଢ଼ା କରିବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ, ସେଥିରେ ଅଧ ବେସନ ମିଶା ପାଣି ମିଶାଇ ରାନ୍ଧନ୍ତୁ । ତରକାରି ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଲାଗିବା ସହ ଗାଢ଼ା ହୁଏ ।
- ପକ୍କୁଟି ତିଆରି କରିବା ପୂର୍ବରୁ ସାମାନ୍ୟ ଉଷୁମ ତେଲ ବେସନ ଘୋଳରେ ମିଶାଇ ପ୍ରସ୍ତୁତ କଲେ, ପକ୍କୁଟି କୁରୁକୁରିଆ ହୋଇଥାଏ ।
- ଭେଣ୍ଟି ଭଜାକୁ ଅଧିକ ସମୟତାଳା ରଖିବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ, ରୋଷେଇ ପୂର୍ବରୁ ଭେଣ୍ଟିରେ ଅଧ ସୋରିଷ ତେଲ ଲଗାଇଥାନ୍ତୁ ।
- ଦହିରେ ଜିରା- ହେଲୁ ଗୁଡ଼ି ଭଜା ମିଶାଇ ଖାଇବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଜିରା-ଗୁଣ୍ଡର ଛୁଙ୍କ ଲଗାଇ ଖାଆନ୍ତୁ । ସ୍ୱାଦ ଖୁବ ଭଲ ଆସିଥାଏ ।
- ରାଜମା କିମ୍ବା ହରଡ଼ ତାଲି ସିଝାଉଥିବା ସମୟରେ ଲୁଣ ମିଶାନ୍ତୁ ନାହିଁ । ବରଂ ସିଝିଗଲା ପରେ ଲୁଣ ମିଶାନ୍ତୁ । ଏଇ ଉପାୟ କରିଲେ ଜାଣିପାରିବେ ଯେ ତାଲି କେତେ ଶାସ୍ତ୍ର ସିଝୁଛି ?
- ଅତୀ ପୁରି ତିଆରି କରୁଥିଲେ ତକଟିବା ସମୟରେ ଅଧ ଚିନି ମିଶାନ୍ତୁ । ପୁରି ଭଲ ଭାବେ ପୁଲିଥାଏ ।
- ଛେନା ଚାଣ ହୋଇଯାଇଥିଲେ ଏକ ସରଳ ଉପାୟ କରନ୍ତୁ । ନଖ ଉଷୁମ ପାଣିରେ ଅଧ ଲୁଣ ମିଶାଇ ସେଥିରେ ଛେନା ୧୦-୧୨ ମିନିଟ ରଖନ୍ତୁ । ଦେଖିବେ ଛେନା ନରମ ହୋଇଯିବ ।

ଯକ୍ଷ୍ମା ନିରୂପଣର ସହଜ ପ୍ରଣାଳୀ

ଦିବି ଦା ଯକ୍ଷ୍ମାରୋଗର ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରଣାଳୀ ପୂର୍ବବର୍ଷରୁ ଚିକିତ୍ସା ଏବେ ସରଳ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଏହି ରୋଗର ମୃତ୍ୟୁହାର ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଛି । ବିଏ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଙ୍ଗଠନ ପକ୍ଷରୁ ନିକଟରେ ଏ ନେଇ ଏକ ସର୍ବେକ୍ଷଣ କରାଯାଇଥିଲା । ଏଥିରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି ଯେ, ଯକ୍ଷ୍ମା ମୃତ୍ୟୁହାର ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାର ଅନ୍ୟ ଏକ ପ୍ରମୁଖ କାରଣ ହେଉଛି, ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତରରୁ ରୋଗର ନମୁନା ପରୀକ୍ଷା ଓ ଚିକିତ୍ସାରେ ଅବହେଳାଦିନ ଥିଲା ଏହି ରୋଗକୁ ଚିହ୍ନିତ କରିବାକୁ ସମୟ ଲାଗୁଥିଲା । କିନ୍ତୁ ଏବେ ଯକ୍ଷ୍ମାକୁ ମାତ୍ର ଗୋଟିଏ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ନିରୂପଣ । କରାଯିବ ବୋଲି ଆମେରିକୀୟ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି । ଆମେରିକୀୟ କାଲିଫର୍ନିଆ ଯୁନିଭରସିଟିର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଯକ୍ଷ୍ମାର ଚିକିତ୍ସାକୁ ନେଇ ଏହି ସଫଳ ପରୀକ୍ଷା କରିଛନ୍ତି । ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଏଥିପାଇଁ ଯକ୍ଷ୍ମା ଆକ୍ରାନ୍ତ କେତେକ ଲୋକଙ୍କର ନମୁନାକୁ ତିନୋଟି ନୂଆ ପ୍ରଣାଳୀ ଦ୍ୱାରା ପରୀକ୍ଷା କରିଥିଲେ । ସେଥିରୁ ଜାଣିବାକୁ ମିଳିଥିଲା ଯେ, ଯକ୍ଷ୍ମା ଚିହ୍ନିତ ପାଇଁ କରାଯାଉଥିବା ପୂର୍ବ ପ୍ରଣାଳୀ ଅପେକ୍ଷା ଏହି ନୂଆ ପ୍ରଣାଳୀ ଅତ୍ୟନ୍ତ ସହଜ ଓ ତାହା ମଧ୍ୟ କମ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ହୋଇପାରିବ । ଏହି ପ୍ରଣାଳୀ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତରରୁ ହିଁ ଆକ୍ରାନ୍ତ ରୋଗୀଙ୍କର ଶାସ୍ତ୍ର ଚିକିତ୍ସା କରାଯିବା ସହ ରୋଗଜନିତ ମୃତ୍ୟୁହାରକୁ କେତେକାନ୍ତରେ କମାଟାର ପାରିବ ବୋଲି ଗବେଷଣା ମୁଖ୍ୟ ଉପାଦାନ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି ।

ସ୍ୱାର୍ତ୍ତଫୋନ ଗରମ ହେବନି

ସ୍ୱାର୍ତ୍ତଫୋନ ଗରମ ହେବା ଏକ ସାଧାରଣ କଥା । ଅନେକ ସମୟରେ ଏହା ଏହାର ମସିହା ବା ହାର୍ଡ୍‌ୱେର ପ୍ରମୁଖ କାରଣ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଆଉ କେତେକ ବାହ୍ୟ କାରଣ ବି ଦାୟୀ ହୋଇପାରେ । ଫୋନ ଭଲ ରହିବା ପାଇଁ ଏମିତି କେତୋଟି କଥା ମନେରଖନ୍ତୁ !

ମାତ୍ରାଧିକ ସମୟ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ସିକର, ଖୁରପାଦ ସିଗରୀ, ବୁଟୁ ଲଗାଇଥିଲେ କିମ୍ବା ଗୋମ ଖେଳୁଥିଲେ ଭିତ୍ତି କରୁଥିଲେ କି କୌଣସି ଆପ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିଲେ ଫୋନକୁ ମଝିରେ ମଝିରେ ବିଶ୍ରାମ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏକକାଳୀନ ୨୦ ମିନିଟ୍ ମଧ୍ୟ ବହୁତ ଅଧିକ ହୋଇଯାଏ । ଫୋନର ଉତ୍ତମ କମର ରଖିବା ଭଲ । ସ୍ୱାର୍ତ୍ତଫୋନ ସିଧାସଳଖ ଖରା, ଓଦାପାଗ ତଥା ପ୍ରକୃତ ଶୀତରେ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଏହାକୁ ଯତ୍ନ ସହକାରେ ରଖିବା ଉଚିତ । କେତେକ ଆପରେ ଭାଇଭଉଣି ରହିଥାଇପାରେ । ତେଣୁ ଅକ୍ଷଣା ଉତ୍ତମ ଆପ ଉପରେ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଫୋନର ସେଟିଙ୍ଗ୍‌ସ୍‌କୁ ଯାଦ



ନକରି ୮୦-୯୦ ପ୍ରତିଶତ ଚାର୍ଜ୍ କରନ୍ତୁ ।

ଅନେକ ସମୟରେ ଆପ ଉପରେ କିଛି ବସ୍ତୁ ରଖିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଏପରି କରିବା ବିଳମ୍ବ ହୋଇଥିଲେ ଫୋନକୁ 'ରିସେଟ୍' କରିପାରେ । ସ୍ୱାର୍ତ୍ତଫୋନର ସୁନ୍ଦର ପାଇଁ ଯେଉଁ କଭର ଲଗାଯାଏ, ଏହା ମଧ୍ୟ ଫୋନ ଗରମ ହେବାର କାରଣ ହୋଇପାରେ । ତେଣୁ ସୁନ୍ଦର କଭର ଲଗାନ୍ତୁ । ଫୋନରେ ବ୍ୟବହାର ହେଉଥିବା ଲିଥିୟମ ବ୍ୟାଟେରି ଖୁବ୍ ସମୟରେ ଶୀତଳ ନିମ୍ନତମ ପରିବାରଣ ଭଲ ବ୍ୟାଟେରି ଲଗାନ୍ତୁ ଏବଂ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ୧୦୦ ପ୍ରତିଶତ

ଭୋଜନ ନିମନ୍ତେ ସମୟ ଜ୍ଞାନ

ଆମ ଭାରତୀୟ ପରିବାରରେ ଭୋଜନ ନିମନ୍ତେ ଏକ ପ୍ରକୃଷ୍ଟ ସମୟ ଅଛି । ନିକଟରେ ହୋଇଥିବା ସର୍ବେକ୍ଷଣରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯୁବପିଢ଼ି ମଧ୍ୟ ଏଇ ଦୃଷ୍ଟିକୁ ଧ୍ୟାନ ଦେଇ ଆପରେଇ ନେଇଛନ୍ତି । ହାତଗଣିତ କେତେଜଣ ଲୋକ ଖାଇବା-ପିଇବା ଉପରେ ସେତେଟା ଧ୍ୟାନ କେନ୍ଦ୍ରୀଭୂତ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଖାଦ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତରେ କେତେକ ଦିଗ ପ୍ରତି ଯତ୍ନବାନ ହେବା ସହ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ।



- ◆ ଯେଉଁଠି ଖୁବ୍ ପିଇବା ନିମନ୍ତେ ସବୁଠୁ ଉତ୍ତମ ସମୟ ହେଉଛି ରାତିବେଳା । ସକାଳବେଳା ଖୁବ୍ ପିଇଲେ ତାହା ଅମ୍ଳ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ ।
- ◆ ଜଳଖିଆରେ ଆପଣ ରୁଟି, ଚିନି, କଦଳୀ, ଖୁର ଖାଇପାରିବେ । ତାହା ଏକ ଉତ୍ତମ ଖାଦ୍ୟ । ପେଟ ଅଧା ରଖିବା ସହ ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ମିଳିଥାଏ ।
- ◆ ଦିନବେଳା ଭାତ ଖାଆନ୍ତୁ । ରାତିବେଳା ଭାତ ଖାଆନ୍ତୁ ତାହା ସହଜରେ ହଜନ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ପରିଶ୍ରମ ଅଧିକ କରୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ରାତି ଭୋଜନରେ ଭାତ ନଖାଇବା ଉଚିତ । ଏହା ଖାଦ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ।
- ◆ ଦହି ସମ୍ପର୍କିତ ତଥ୍ୟଟି ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଜଣା । ଏହା ସର୍ବେ କେତେକ ଲୋକ ମାନନ୍ତି ନାହିଁ । ସକାଳ ଜଳଖିଆ ହେଉ ଅବା ଦ୍ୱିପହର ଭୋଜନ, ଏଇ ସମୟରେ ଦହି ଖାଇବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ହିତକାରୀ, କିନ୍ତୁ ରାତିରେ ଦହି ଖାଇଲେ ତାହା ବିଷ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଅନେକ ସମୟରେ ପେଟଖରାପର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ରାତିବେଳା ଦହି ଖାଇବା କାରଣରୁ ହୋଇଥାଏ ।
- ◆ ତାଲି କାତାୟ ଖାଦ୍ୟକୁ ରାତିବେଳା ଖାଇବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ଉତ୍ତମ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ ବୋଲି ବିଭିନ୍ନ ପରୀକ୍ଷାରୁ ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇଛି ।

ଦୁନିଆର ସବୁଠୁ ଛୋଟ ଦ୍ୱୀପ

ଦୁନିଆରେ ଏପରି ସ୍ଥାନ ଅଛି ଯାହାର ବୌଦ୍ଧତ୍ୟ ଲୋକଙ୍କ ମନମୋହି ଦେଇଥାଏ । ଏହିପରି ଏକ ବୌଦ୍ଧତ୍ୟମୟ ଦ୍ୱୀପ ବିଶ୍ୱରେ ଆଜି କହିବାକୁ ଯାଉଛୁ ଯାହାର ଆକାର ବାବଦରେ ଶୁଣିଲେ ଆପଣ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଯିବେ । ଏହି ଦ୍ୱୀପଟି ନ୍ୟୁୟାର୍କର ଆଇଲ୍ୟାନ୍ଦ୍‌ସ୍‌ରେ ଥାଏ । ତାହା ନିକଟରେ ଅବସ୍ଥିତ । ଏହାକୁ ଦୁନିଆର ସବୁଠୁ ଛୋଟ ଦ୍ୱୀପ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଏହାର ନାମ ହେଉଛି 'କ୍ଷୁଦ୍ର ରୁମ୍ ଏନଡ଼' । ଏହି ଦ୍ୱୀପରେ କେବଳ ଗୋଟିଏ ଘର ଗୋଟିଏ ଗଛ ଅଛି । ଆପଣ ଏବେ ଏଥିରୁ ଜାଣିଥିବେ ଯେ, ଆକାର କେତେ ସହଜ, ପୂର୍ବନା ଅନୁସାରେ ଏହି ଦ୍ୱୀପଟିର ଆକାର ଏକ ଟେନିସ୍ କୋର୍ଟ ସହ ସମାନ ।

ଅବସାଦ ଆଶଙ୍କା ବଢ଼ାଏ ମାତ୍ରାଧିକ ଫଳ

ସୁସ୍ୱାଦି ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ଫଳ ଖାଇବା ଜରୁରି । ଏହି ନିଶାରେ ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟକ୍ତି ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ଅଧିକ ଫଳ ଖାଇଥାନ୍ତି । ଯଦି ଆପଣ ବି ଏପରି କରୁଥାନ୍ତି ତେବେ ସତେଜ ହୋଇଯାଆନ୍ତୁ । କାରଣ ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ଅଧିକ ଫଳ ଖାଇବା ଶରୀର ଉପରେ ନକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ବିଶେଷ କରି କିଶୋର ବୟସର ପିଲାମାନଙ୍କଠାରେ ଏହା ମାନସିକ ଅବସାଦର କାରଣ ହୋଇପାରେ । ନିକଟରେ ଏପରି ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି । ଅତୀକ୍ରମା ଏମେରୀକା ଯୁନିଭରସିଟିର ବିଶେଷଜ୍ଞ କାଷ୍ଟେଲ୍ ହେଲେ । ତାଙ୍କ ଅଧ୍ୟୟନ ଅନୁସାରେ ବିଭିନ୍ନ ଫଳରେ ଶର୍କରା ପରିମାଣ ରହିଥାଏ ଯାହାକି ଫୁଲ୍‌ବ୍ଲୁର୍



ସୃଷ୍ଟି ପାଇଁ ଦାୟୀ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଫୁଲ୍‌ବ୍ଲୁର୍ ମାତ୍ରାଧିକ ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ଅଧିକ ହେଲେ ମାନସିକ ଅବସାଦ ଆଶଙ୍କା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ତେଣୁ ମାତ୍ରାଧିକ ଫଳ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ପିଲାମାନଙ୍କଠାରେ ଅବସାଦ, ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ି ପଣ ବୃଦ୍ଧି ହେବା ସହ ସେମାନଙ୍କ ମାନସିକ ମାନସିକତା ମଧ୍ୟ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ ।

ଜୀବନର ପ୍ରକୃତ ଖୁସି...

ଉତ୍ତମ ସୃଷ୍ଟିରେ କାହା ପାଖରେ ଅପର୍ଯ୍ୟପ୍ତ ଟଙ୍କା ତ' ଆଉ କାହା ପାଖରେ ମୁଁିଏ ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗାଡ଼ କରିବାକୁ ଅର୍ଥ ନାହିଁ । ଏଣୁ ଅନେକ ସମୟରେ ମନକୁ ଫଳ । ସେଥିପାଇଁ ଆମ ଭଳି ଗରିବ ଲୋକ ସବୁ ସ୍ଥାନରେ ଜିଲ୍ଲା ରହିବାକୁ ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦିତା କରନ୍ତି । ଏଇ କଥା କହିଛନ୍ତି ୩୯ ବର୍ଷର ରାମନ କୁଞ୍ଜ । ବାରାଣସୀର ଏଇ ବ୍ୟକ୍ତି ଗତ କିଛି ବର୍ଷ ତଳେ ସା ପିଲାଙ୍କ ସହ ଆସି ମୁମ୍ବାଇରେ ବସ୍ତି ଅଞ୍ଚଳରେ ରହୁଛନ୍ତି । ବେଉହା ହେଲା ବାହା ଅଞ୍ଚଳରେ ଝାଲ ମୁଢ଼ି ବିକ୍ରି କରିବା ଓ ସକାଳବେଳା ମିଠା ତିଆରି ଏକ ବୋକାଳକୁ ଯୋଗାଇବା । ଏ କାମ ପାଇଁ ତାଙ୍କ ପତ୍ନୀ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତି । ବାପା-ମା' ଆର୍ଥିକ ଅସୁବିଧା କାରଣରୁ ତାଙ୍କୁ ଅଧିକ ପାଠ ପଢ଼ା ପାରିନଥିଲେ । ନମବନ ଯାଏଁ ପାଠ ପଢ଼ିଥିବା ଲୋକଙ୍କୁ ଅବା କି କାମ ମିଳିବ ? ଏଣୁ ବାରାଣସୀରେ ଜଳଖିଆ ବିକ୍ରି କରୁଥିଲେ । ସେଥିରେ କିଛି ସେ ଲାଭକାର ହୋଇପାରିଲେନି । ଶେଷରେ ସ୍ତ୍ରୀ କଲେ ମୁମ୍ବାଇ ଯାଇ ଛୋଟ ଦେପାର କରିବେ । ସେ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଅର୍ଥ ବାଧକ ଥିଲା । ଯାହା ହେଉନା କାହିଁକି, ଯେନତେନ ପ୍ରକାର ରାମନ ଏବେ ଚଳୁଛନ୍ତି । ଓ ୨୫ ଅଧିକ ପାଠ ପଢ଼ାଛନ୍ତି । ପିଲା ଦୁହିଁଙ୍କୁ ବିଦ୍ୟାଳୟ ପୋଷାକରେ ଯିବା ଦେଖିଲେ ତାଙ୍କୁ ଖୁବ୍ ଖୁସି ଲାଗିଥାଏ ବୋଲି କହିଛନ୍ତି ରାମନ । ୩୩ ବର୍ଷ ତଳେ ସର୍ବଭାରତୀୟ ସ୍ତରରେ ହୋଇଥିବା ଏକ ଆଇକ୍ୟୁ ଟେଷ୍ଟରେ ତାଙ୍କ ବଡ଼ ଝିଅ ଦ୍ୱିତୀୟ ସ୍ଥାନ ଅଧିକାର



କରିଛନ୍ତି । ଏଇ ସଫଳତା ପାଇଁ ତାଙ୍କ ଝିଅକୁ ବୃଦ୍ଧି ମିଳିବା ସହ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସଂସ୍ଥା ମଧ୍ୟ ଆର୍ଥିକ ସହାୟତା କରୁଥିବାର ପ୍ରକାଶ । ରାମନ କହିଛନ୍ତି ଆର୍ଥିକ ସହାୟତା ପାଇଁ ଯେତେକ ବ୍ୟଗ୍ର ନୁହେଁ, ବରଂ ପିଲାଙ୍କ ସଫଳତାରେ ତାଙ୍କୁ ସବୁଠୁ ବଡ଼ ଖୁସି ମିଳିଛି ବୋଲି ସେ ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି ।

ଶରୀର ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ କ୍ୟାଲସିୟମ



ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ସୁସ୍ୱାଦି ପାଇଁ ପଛରେ ଅନ୍ୟ ଭିତାମିନ ସହ କ୍ୟାଲସିୟମର ମଧ୍ୟ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ରହିଛି । କେବଳ ହାଡ଼କୁ ମଜବୁତ କରିବା ନୁହେଁ କେତେକ ରୋଗକୁ ଦୂର କରିବାରେ ଏହା ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଜଣେ ସୁସ୍ୱାଦି ପ୍ରତିଦିନ ଅତିକମରେ ୧୦୦-୧୨୦୦ ମିଲିଗ୍ରାମ କ୍ୟାଲସିୟମ ଆବଶ୍ୟକ କରନ୍ତି । ତାହା ହାଡ଼ ଏବଂ ବାତରୁ ୯୯ ପ୍ରତିଶତ ଦୃଢ଼ ରଖିଥାଏ । ଖାଦ୍ୟ ମାଧ୍ୟମରେ ଶରୀର ଭିତରକୁ ଯେତେକ କ୍ୟାଲସିୟମ ଯାଏ ତାହାର କିଛି ଅଠା ଝାଲ, ପରିସ୍ରା, କେଶ, ନଖ ମାଧ୍ୟମରେ ବାହାରି ଯାଇଥାଏ । ତେଣୁ ଶରୀରରେ କିପରି ଏହାର ପରିମାଣ ସଫୁଲ୍‌ଭ ହୋଇ ରହିବ ସେଥିପ୍ରତି ସତର୍କ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଆକବରଙ୍କ ଦରବାର ଓ ତାଙ୍କ ନବରତ୍ନ

ସୁଧାଂଶୁ ଶେଖର ଦ୍ୱିବେଦୀ

ସାରା ବିଶ୍ୱରେ ଯେଉଁଭଳି ୭ ପ୍ରକାର ଆଖ୍ୟାୟିକ ରହିଛି ସେହିପରି ମୋଗଲ ବାଦଶାହା ଆକବରଙ୍କ ଦରବାରରେ ୯ ଜଣ ଆଖ୍ୟାୟିକ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷ ଥିଲେ । ଯାହାକୁ ସମସ୍ତେ ନବରତ୍ନ ରୂପେ ଜାଣିଥିଲେ । ସେମାନେ କଳା, ସାହିତ୍ୟ, ଚିକିତ୍ସା, ମନୋରଞ୍ଜନ, ଯୁଦ୍ଧ କୌଶଳ, ରାଜ୍ୟ ପ୍ରବନ୍ଧନ, ଭୂମି ପ୍ରବନ୍ଧନ ଏବଂ କର ସୂଧାର ଆଦି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆଦିତ୍ୟ ଯୋଗ୍ୟତା ରଖୁଥିଲେ । ସେହି ନବରତ୍ନଙ୍କ ପାଇଁ ଆକବରଙ୍କ କାଳରେ ଦେଶର ବହୁତ କିଛି ଉନ୍ନତି ହୋଇ ଥିଲା । ବୋଧହୁଏ ସେଇଥିପାଇଁ ଆକବରଙ୍କ କାଳକୁ ମୋଗଲ ଶାସନର ସୁବର୍ଣ୍ଣ କାଳ ବୋଲି କୁହା ଯାଉଥିଲା ।

ଶୁଣା ଜନଙ୍କର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ବିଷୟ ଉପରେ ସମ୍ପର୍କ କରି ନିଜ ଦରବାରରେ ସ୍ଥାନ ଦେଉଥିଲେ ତଥା ବିଦ୍ୱାନ ଓ ଗୁଣାଜନଙ୍କୁ ନିଜ ଦରବାରରେ ସ୍ଥାନ ଦେବା ଲାଗି ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରୁଥିଲେ । ସାରା ବିଶ୍ୱରେ ଯେଉଁଭଳି ୭ ପ୍ରକାର ଆଖ୍ୟାୟିକ ରହିଛି ସେହିପରି ମୋଗଲ ବାଦଶାହା ଆକବରଙ୍କ ଦରବାରରେ ୯ ଜଣ ଆଖ୍ୟାୟିକ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷ ଥିଲେ । ଯାହାକୁ ସମସ୍ତେ ନବରତ୍ନ ରୂପେ ଜାଣିଥିଲେ । ସେମାନେ କଳା, ସାହିତ୍ୟ, ଚିକିତ୍ସା, ମନୋରଞ୍ଜନ, ଯୁଦ୍ଧ କୌଶଳ, ରାଜ୍ୟ ପ୍ରବନ୍ଧନ, ଭୂମି ପ୍ରବନ୍ଧନ ଏବଂ କର ସୂଧାର ଆଦି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆଦିତ୍ୟ ଯୋଗ୍ୟତା ରଖୁଥିଲେ । ସେହି ନବରତ୍ନଙ୍କ ପାଇଁ ଆକବରଙ୍କ କାଳରେ ଦେଶର ବହୁତ କିଛି ଉନ୍ନତି ହୋଇ ଥିଲା । ବୋଧହୁଏ ସେଇଥିପାଇଁ ଆକବରଙ୍କ କାଳକୁ ମୋଗଲ ଶାସନର ସୁବର୍ଣ୍ଣ କାଳ ବୋଲି କୁହା ଯାଉଥିଲା ।



ତାନସେନ :- ତାନସେନ ଆକବରଙ୍କ ଦରବାରରେ ଜଣେ ମହାନ ସଙ୍ଗୀତଜ୍ଞ ଥିଲେ । ତାଙ୍କର ପ୍ରକୃତ ନାମ ଥିଲା ରାମଚନ୍ଦ୍ର ପାଣ୍ଡେ । ଗୋଡ଼ାଲିୟର ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ ବେହଟ୍ଟ ନମକ ଗାଁରେ ସେ ଜନ୍ମିଥିଲେ । ତାନସେନ ନିଜ ସଙ୍ଗୀତ ଶିକ୍ଷା ଦୁହାବନର ପ୍ରସିଦ୍ଧ ସଙ୍ଗୀତଜ୍ଞ ସ୍ୱାମୀ ହରି ଦାସଙ୍କଠାରୁ ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । ଆକବରଙ୍କ ଦରବାରକୁ ଆସିବା ପୂର୍ବରୁ ସେ ଅନ୍ୟ କେତେକ ରାଜାଙ୍କ ଦରବାରରେ ଗୀତ ଗାଉଥିଲେ । ତାଙ୍କ ଗାୟନ ଶୈଳୀର ପ୍ରସିଦ୍ଧି ଶୁଣି ଆକବର ନିଜ ଦରବାରକୁ ନେଇ ଆସିଥିଲେ । ତାନସେନଙ୍କୁ ଆଜି ମଧ୍ୟ ସଙ୍ଗୀତ ସମ୍ରାଜ ରୂପେ ସମସ୍ତେ ଜାଣିଛନ୍ତି । ତାଙ୍କ ନାନାଦ୍ୱାରା ସଙ୍ଗୀତ କ୍ଷେତ୍ରରେ କେତେକେତେ ସମ୍ମାନ, ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧନା, ପୁରସ୍କାର ବିତରଣ କରାହୁଏ । ସେ ଯେଉଁଠାରେ ଜନ୍ମିଥିଲେ ସେଠାରେ ତାଙ୍କ ସମାଧି ଅବସ୍ଥିତ । ପ୍ରତିବର୍ଷ ସେଠାରେ ବହୁତ ବଡ଼ ସଙ୍ଗୀତ ସମାରୋହ ଆୟୋଜନ କରାହୁଏ ।

ବୀରବଲ :- ଆକବର ବୀରବଲଙ୍କ ଯେଉଁ କାହାଣୀ ସବୁ ଘରେ ଘରେ ପ୍ରଚଳିତ ସେସବୁ ବାଦଶାହା ଆକବର ଓ ତାଙ୍କ ଦରବାରୀ ବୀରବଲଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଦ୍ୱାରା ସୃଷ୍ଟ ହୋଇଥିଲା । ବୀରବଲ ଆକବରଙ୍କ ଦରବାରରେ ବିଦ୍ରୁଷକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ସହିତ ଜଣେ ଭଲ ପରାମର୍ଶଦାତା ମଧ୍ୟ ଥିଲେ । ଏହାଛଡା ସେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦୁର୍ଦ୍ଦିନୀୟ ବ୍ୟକ୍ତି ଓ କବି ପ୍ରକୃତି ଥିଲେ । ବୀରବଲଙ୍କ ମୂଳ ନାଁ ମହେଶ ଦାସ । କିଛି ଲୋକ କହନ୍ତି ସେ ମଧ୍ୟପ୍ରଦେଶର ଓରଝା ଗ୍ରାମରେ ଜଣେ ବ୍ରାହ୍ମଣ ପରିବାରରେ ଜନ୍ମିଥିଲେ । ଆଉ କେତେକ କହନ୍ତି ସେ ହରିୟାଣାର ନାରନୌଳ ଗ୍ରାମର ଅଟନ୍ତି । ସେ ଯାହାଦି ହେଉ ବୀରବଲ ଜଣେ ବିତରଣ ଅତିଭା ସମ୍ପନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷ ଥିଲେ ।

ମାନ ସିଂହ :- ଆମେରର ରାଜା ମାନ ସିଂହ

ଜଣେ ରାଜପୁତ ରାଜା ଓ ଆକବରଙ୍କ ସେନାପତି ଥିଲେ । ପାଟରାଣା ଯୋଦ୍ଧାବାଳକ ଭାବେ ଭାବେ ସେ ମଧ୍ୟ ଆକବରଙ୍କ ସମ୍ପର୍କୀୟ ଥିଲେ । ଆକବରଙ୍କ ସାମ୍ରାଜ୍ୟକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରିବା ମୋଗଲ ସାମ୍ରାଜ୍ୟକୁ ଶତ୍ରୁକ କବଳରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ନିମନ୍ତେ ମାନ ସିଂହ ସବୁବେଳେ ସଜାଗ ରହୁଥିଲେ ।

ରାଜା ଚୋତରମଲ :- ଚୋତରମଲ ଆକବରଙ୍କ ରଜକାର୍ଯ୍ୟରେ ଖଜଣା ଆଦାୟ କରିବା କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ କରୁଥିଲେ । ଖଜଣା ଆଦାୟ କରିବାରେ ସେ ଯେଉଁଭଳି ସୁବିଧା ଓ ସୁଧାର ଆଣିଥିଲେ ତାହା ତାଙ୍କୁ ପ୍ରସିଦ୍ଧି ଆଣି ଦେଇଥିଲା । ସେ ଆକବରଙ୍କ ପୂର୍ବରୁ ଶେର ସାହା ସୁରାଜ କାର୍ଯ୍ୟକାଳରେ ମଧ୍ୟ ଖଜଣା ସମ୍ବନ୍ଧିତ କେତେକ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସୁଧାର କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥିଲେ ।

ରହୀମ :- ରହୀମଙ୍କ ପୁରା ନାମ ଅବୁରହୀମ ଖାନଖାନା । ରହୀମ ଆକବରଙ୍କ ସଂରକ୍ଷକ ବୈରାମ ଖାନଙ୍କ ପୁତ୍ର ଥିଲେ । ସିଏ ଆକବରଙ୍କର ଆଉଜଣେ ସେନାପତିର କାର୍ଯ୍ୟ ନିର୍ବାହ କରୁଥିଲେ । ରହୀମଙ୍କ ପ୍ରସିଦ୍ଧି ତାଙ୍କର ସାହସ ଦୃଷ୍ଟି ଅପିତ୍ୱ ଦାନଶାଳତା ଅଟେ । ହିନ୍ଦୀ ଓ ସଂସ୍କୃତ ସହିତ ଆରବୀ, ପାର୍ସୀ, ତୁର୍କୀ ଆଦି କେତେକେତେ ଭାଷାର ଜ୍ଞାନ ସହିତ ସେ ଜଣେ ମହାନ ବିଦ୍ୱାନ ଥିଲେ । ତୁର୍କୀ ଭାଷାରେ ଲିଖିତ ବାବରଙ୍କ ଆତ୍ମକଥା 'ବାବରନାମା'କୁ ସେ ପାର୍ସୀ ଭାଷାରେ ଅନୁବାଦ କରିଥିଲେ । ରହୀମ ଜଣେ ସହୃଦୟ କବି ପ୍ରତିଭାଧାରୀ ବ୍ୟକ୍ତି ଥିଲେ । ହିନ୍ଦୀ ଭାଷାରେ ସେ ଅନେକ ଗୁଡ଼ିଏ ଦୋହା ରଚନା କରି ଯାଇଛନ୍ତି । ଆଜି ମଧ୍ୟ ସେସବୁ ଘରେ ଘରେ ପ୍ରାସଙ୍ଗିକ ଲାଭ କରି ଚାଲିଛି । ତାଙ୍କର ଅପୂର୍ବ ଦୋହା ସକାଶେ ହିନ୍ଦୀ ସାହିତ୍ୟରେ ମଧ୍ୟ ଅତୁଟ ନାମ ରହିଛି ।

ଅବୁଲ ଫଜଲ :- ଅବୁଲ ଫଜଲଙ୍କ ପୁରା ନାମ ଅବୁଲ ଫଜଲ ଇବନ୍ ସୁବୁରାବଲ । ତାଙ୍କ ପିତାଙ୍କ ନାମ ଶେଖ ସୁବୁରାବଲ ନାଗୋରୀ ଥିଲା । ଅବୁଲଙ୍କ ଜନ୍ମ ଜାନୁଆରୀ ୧୪ ତାରିଖ ୧୫୫୧ ମସିହାରେ ଆଗ୍ରାରେ ହୋଇଥିଲା । ନିଜ ପ୍ରତିଭା କାରଣରୁ ଅତି କମ ବୟସରୁ ସେ ଆକବରଙ୍କ ଦରବାରରେ ପ୍ରବେଶ କରି ଯାଇଥିଲେ । ନିଜ ପ୍ରତିଭା ଓ ନିଷ୍ଠା ଯୋଗୁଁ ସେ ଖୁବ ଶୀଘ୍ର ଆକବରଙ୍କ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ହୋଇ ପାରିଥିଲେ । ଆକବରଙ୍କ ରାଜ୍ୟବାଳକରେ ପ୍ରସିଦ୍ଧ ପୁସ୍ତକ 'ଆଇନେ ଆକବରୀ' ଅବୁଲ ଫଜଲ ହିଁ ରଚନା କରିଥିଲେ ।

ଫୌଜୀ :- ଫୌଜୀଙ୍କ ପୁରା ନାମ ଅବୁଲ ଫୌଜୀ । କିନ୍ତୁ ସେ ଫୌଜୀ ନାମରେ ପ୍ରସିଦ୍ଧି ଲାଭ କରିଥିଲେ । ତାଙ୍କ ପିତାଙ୍କ ନାମ ଶେଖ ସୁବୁରାବଲ ନାଗୋରୀ ଥିଲା । ସ ଅବୁଲ ଫଜଲଙ୍କ ବଡ଼ ଭାଇ ରୂପେ ଆକବରଙ୍କ ଦରବାରରେ ଜଣେ ମହାନ ସାହିତ୍ୟକାର ଥିଲେ । ତାଙ୍କୁ ସେ ସମୟରେ କବି ସମ୍ରାଟ ଉପାଧିରେ ଭୂଷିତ କରା ହୋଇଥିଲା । ପ୍ରଥମେ ସେ ରାଜ କୁମାରମାନଙ୍କୁ ପାଠ ପଢ଼ାଉଥିଲେ କିନ୍ତୁ ପରେ ପରେ ଦରବାରରେ କେତେକ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟ କରି ଉଚ୍ଚ ପଦବୀ ହାସଲ କରି ପାରିଥିଲେ ।

ମୁଲ୍ଲା ବୋ ପ୍ୟାକା :- ମୁଲ୍ଲା ବୋ ପ୍ୟାକା ମଧ୍ୟ ଆକବରଙ୍କ ଦରବାରରେ ଜଣେ ପ୍ରସିଦ୍ଧ ସାହିତ୍ୟକାର ଥିଲେ । ହାକିମ ହୁମାମ :- ହାକିମ ହୁମାମ ଜଣେ ପ୍ରସିଦ୍ଧ ଚିକିତ୍ସକ ଥିଲେ । ସେ ଆକବରଙ୍କ ନିକଟ ଚିକିତ୍ସକ ହୋଇ ଜଣେ ହାକିମ ହେବା ଯୋଗୁଁ ଆକବରଙ୍କ ଦରବାରରେ ନବରତ୍ନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସ୍ଥାନିତ ହୋଇଥିଲେ ।

+ ବିସି-୭୪, ସଲଟ ଲେକ, କଲକାତା-୭୪ ମୋ-୯୮୮୧୩୭୩୫୧୨

ପେଟ କମାଇବ ପାନୀୟ

ଖୁବ୍ ସୁନ୍ଦର ଚେହେରା ଥିବ, କିନ୍ତୁ ପେଟ ବଢ଼ିଯାଇଥିବ- ଏହା ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ପାଇଁ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ କ୍ଷତିକାରକ । ଆଜିକାଲି ମେଦବହୁଳତା ଏବଂ ପେଟ ବଢ଼ିବାର ସମସ୍ୟା ପ୍ରାୟ ଦେଖାଯାଉଛି ଏହାର କାରଣ ହେଉଛି ଲୋକଙ୍କର ଅନିୟମିତ ଖାଦ୍ୟପାନୀୟ ଏବଂ ଜୀବନଶୈଳୀ । ମେଦବହୁଳତା କାରଣରୁ ଦୈନନ୍ଦିନ ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାରେ ସମସ୍ୟା ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଯଦିଓ କୌଣସି ରୋଗ ନୁହେଁ, ତେବେ ଏକାଧିକ ରୋଗର କାରଣ । ମେଦବହୁଳତାର ସମାଧାନ ମଧ୍ୟ ପ୍ରକୃତିରେ ରହିଛି । ଏପରି ୬ଟି ପାନୀୟ ସମ୍ପର୍କରେ ଜାଣନ୍ତୁ, ଯାହା ଓ ଜନ ସହିତ ପେଟ କମାଇ ସୁସ୍ଥ ଓ ସୁନ୍ଦର ରଖିବ ।



ବରଫ ପାଣି:
ଏପରି ପାଣି ପିଇଲେ ଶରୀରର ମେଟାବଲିଜ୍ମ ପ୍ରକ୍ରିୟା ତ୍ୱଚ୍ଚ ହୁଏ ଏବଂ ସେହି ବରଫରେ କ୍ୟାଲୋରୀ କ୍ଷୟ ହୋଇଥାଏ । କେବଳ ଏକ ଗ୍ଲାସ୍ ସାଦା ପାଣିରେ ଖଣ୍ଡେ ଆଇସକ୍ୟୁବ୍ ପକାଇ ପିଇବା ଉଚିତ । ଯଦି ଓଜନ କମାଇବାକୁ ଚାହୁଁଥାନ୍ତି, ତେବେ ପ୍ରତିଦିନ ପ୍ରାୟ ଅଧା ଲିଟର ଏପରି ପାଣି ପିଇବାକୁ ହେବ । ମନେରଖନ୍ତୁ, ସକାଳୁସକାଳୁ ବରଫ ପାଣି ପିଇବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ । ଅଧିକ ଅଣ୍ଡା ପାଣି ପିଇବା ମଧ୍ୟ ମନା । କାରଣ, ଏହାଦ୍ୱାରା ସର୍ବି ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇପାରେ ।



ଝିମଟ ବା ଚର୍ବିମୁକ୍ତ କ୍ଷୀର ପିଇଲେ ତ୍ୱଚ୍ଚ ବେଗରେ ଓଜନ କମାଇ ପାରିବେ । ଏହା ଶରୀରରୁ ଚର୍ବି ଅଂଶ କମାଇବ । ପ୍ରତିଦିନ ଏପରିକ୍ଷୀର ପିଇଲେ କ୍ଷୀର ପିଇନଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ତ୍ୱଚ୍ଚନାରେ ୭୦% ଅଧିକ ଓ ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିପାରିବେ । ସବୁଜ କିମ୍ବା ନାଲି ଚା ସବୁଜ ବା ଗ୍ରୀନ୍ ଟି ଶରୀରର ମେଟାବଲିଜ୍ମ ପ୍ରକ୍ରିୟା ତ୍ୱଚ୍ଚ କରି ଓଜନ କମାଇବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ସେହିପରି ନାଲି ଚା ବା ଫ୍ଲୁକ ଟି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ଓଜନ କମାଇପାରିବେ । ତେବେ ଗ୍ରୀନ୍ ଟି ଓଜନ ହ୍ରାସପ୍ରକ୍ରିୟା ୪୩୫ ବଡ଼ାଉଏ ।



ପରିବା କୁସ୍:
ପରିପରିବାରେ ତ ଏକାଧିକ ପୁଷ୍ଟିକାର ତତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି । ଏଥିରେ ଥିବା ମିନେରାଲସ୍, ଭିଟାମିନ ଏବଂ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ମଣିଷକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ସହିତ ତ୍ୱଚ୍ଚ ବେଗରେ ଓଜନ ହ୍ରାସ କରାଇବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାନ୍ତି । ପରିବା କୁସ୍ ତୁରନ୍ତ ଭୋକ ଶାନ୍ତ କରିବା ସହିତ ଶରୀରରେ ଶକ୍ତି ଭରିବି । ଏକଗ୍ଲାସ୍ ମିଶ୍ରିତ ପରିବା କୁସ୍ ଯୋଗେ ୧୩୫ କ୍ୟାଲୋରୀ ନଷ୍ଟ କରିପାରିବେ ।

ପଇତ୍ତପାଣି:
ଏଥିରେ ଅନ୍ୟ ପାନୀୟ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋଲାଇଟ୍ସ ଥାଏ । ତେଣୁ ଏହା ଶରୀରକୁ ଅଧିକ ସମୟ ଆର୍ଦ୍ର ରଖିପାରେ । ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ହୋଇଥିବାରୁ ଏଥିରେ କୌଣସି ପ୍ରକାର କୃତ୍ରିମ ମିଠା କିମ୍ବା ସ୍ୱାଦ ମିଶାଇବାକୁ ହୁଏନାହିଁ । ପଇତ୍ତପାଣି ପିଇଲେ ତ୍ୱଚ୍ଚ ବେଗରେ ଓଜନ ହ୍ରାସ ହୋଇପାରିବ ।

ତରଭୁଜ କୁସ୍:
ଚିନି ନମିଶାଇ ତରଭୁଜର ସୁଦି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ପିଇଲେ ଏହି ସ୍ୱାଦିତ୍ୱ ପାନୀୟ ତ୍ୱଚ୍ଚବେଗରେ ଓଜନ କମାଇପାରେ । ତରଭୁଜରେ ରିକିନିନ ନାମକ ଆମିନୋ ଏସିଡ୍ ରହିଛି ଯାହା ଚର୍ବି ନଷ୍ଟ କରିବାରେ ପ୍ରମୁଖ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ ।



ଉତ୍ତର ପୂର୍ବାଞ୍ଚଳରେ ସର୍ବାଧିକ ହୃଦ୍‌ଘାତ



ମୃତ୍ୟୁ ଘଟୁଥିବା ସର୍ବାଧିକ ମୃତକ ଉତ୍ତର ପୂର୍ବାଞ୍ଚଳରେ । ଆସାମ, ପଶ୍ଚିମବଙ୍ଗ, ଛତିଶଗଡ଼, ଓଡ଼ିଶା ଏହି ଚାଲିକାରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ଏହି ଗବେଷଣା ଭିତ୍ତିକ ସର୍ଭେଟି 'ଲାନସେଟ୍ ଗ୍ଲୋବାଲ୍ ହେଲଥ' ରେ ପ୍ରକାଶିତ ହେବା ପରେ ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଙ୍ଗଠନ କହିଛନ୍ତି ଯେ, 'ଭାରତ ଭଳି ଦେଶରେ ଏପରି ହେଲେ ବହୁ କମ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଭାରତ ପଞ୍ଚମ ସ୍ଥାନରୁ ଷଷ୍ଠ ଶାଞ୍ଚ ସ୍ଥାନ ଦଖଲ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଏହାର ପ୍ରତିକାର କରିବା ସହ ପ୍ରତିଷେଧକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଆପଣାଇବା ଉଚିତ ।'

ଭାରତରେ ହୃଦଘାତ ଜନିତ ମୃତ୍ୟୁସଂଖ୍ୟା ଦିନକୁଦିନ ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଛି । ପ୍ରତି ଦିନ କରକ୍ଷମ ମଧୁର ମଧୁର ଜଣେ ଏହି ବେମାରରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ । ୩୦ ବର୍ଷ ବୟସର ସୁବପିଡ଼ିକ୍‌ଠାରୁ ୭୯ ବର୍ଷର ବୟସ୍କଙ୍କଠାରେ ଏହା ଅଧିକ ପରିଲକ୍ଷିତ ହେଉଛି । କିନ୍ତୁ ନିକଟରେ ହୋଇଥିବା ଏକ ସର୍ଭେକ୍ସରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି, ଭାରତରେ ହୃଦଘାତ ଜନିତ କାରଣରୁ ଆପଣାଇବା ଉଚିତ ।

ପେଟ ରୋଗ ସମସ୍ୟା

ପେଟରୋଗରେ ପେଟରେ ବାୟୁ ଭିଡ଼ାଥାଇବା ଏକ ସାଧାରଣ ଲକ୍ଷଣ କିନ୍ତୁ ଯେତେବେଳେ ଏହା ବିରଳିକର ରୂପ ଧରେ ତଳିବାରେ ଜୀବନ ଶୈଳୀରେ ବହୁ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଏହାକୁ ଡାକ୍ତରୀ ଭାଷାରେ କହନ୍ତି ଇରିଟେସନ୍ ବାଡ଼୍‌ସ୍‌ସିଣ୍ଡ୍ରୋମ । ଏହା ଠାରୁ ଆଉ ଦି. ଏମ୍ । ଏହି ରୋଗରେ ମୁଖ୍ୟତଃ ଦୁହେଁ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୁଏ । ଚାଲିଶବଷ; ବୟସ ପରେ ଶତକଡ଼ା ତିରିଶ ଏହି ପ୍ରକାର ରୋଗ ଭୋଗ କରନ୍ତି । କୋଡ଼ିଏ ବର୍ଷରୁ ଚାଲିଶ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଶତକଡ଼ା ଦଶ ଲୋକ ଏହି ରୋଗ ଭୋଗକରନ୍ତି । ଭାରତରେ ପ୍ରତିବର୍ଷ ଦଶଲକ୍ଷ ଲୋକ ନୂତନ ଭାବେ ଏହି ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୁଅନ୍ତି । ମୁଖ୍ୟତଃ ଏହି ରୋଗରେ ପେଟରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ । ପେଟ ଯୋଡ଼େ । ପେଟ ଭିତରେ ବାୟୁ ଭିଡ଼ି ଧରେ । ହାଲୁକି ହୁଏ । ବାନ୍ତି ଲାଗେ କିନ୍ତୁ ବାନ୍ତି ହୁଏ ହୁଏ ନାହିଁ । କେତେକଙ୍କର ଝାଡ଼ା ସମ୍ପା ହୁଏ ନାହିଁ । ଆଉ କେତେକଙ୍କର ଓଜଳ । ପ୍ରତିଦିନ ଦଶ ବାର ଥର ପତଳା ଝାଡ଼ା, ସ୍ୱାଭାବିକ ଝାଡ଼ା ସହିତ ନାଳ ପଡ଼େ । ଯେଉଁମାନଙ୍କର କୋଷ୍ଠବନ୍ଧନ ହୁଏ ସେମାନଙ୍କର କୁସ୍ମାନ୍ଦ କୁସ୍ମାନ୍ଦ ମଳଦ୍ୱାର ପାଟି କିମ୍ବା ଅର୍ଦ୍ଧ ବାହାରି ରକ୍ତ ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ । ଝାଡ଼ାରେ ସବୁବେଳେ ନାଳ ଲାଗି ରହିବା ଏହି ରୋଗର ପ୍ରମୁଖ ଲକ୍ଷଣ । ଏହି ପ୍ରକାର ଲକ୍ଷଣ ମଧ୍ୟ ଦୁହେଁର କର୍କଟରୋଗ ରେ ଦେଖାଯାଏ । ଲକ୍ଷଣରେ କଟିକତା ପ୍ରକାଶ ପାଇଲେ, ଓଜନ କମିଗଲେ । ରାତ୍ରିରେ ଝାଡ଼ା ବାରମ୍ବାର ହେଲେ, ମଳଦ୍ୱାରରେ ରକ୍ତ ପଡ଼ିଲେ, ରକ୍ତହୀନତା ହେଲେ କାରଣ ନଥାଇ ବାନ୍ତି ହେଲେ, ଖଣ୍ଡବ୍ୟ ଫୋକିବାରେ କଷ୍ଟ ହେଲେ, ଝାଡ଼ା ହେଲା ପରେ ପେଟର ଯନ୍ତ୍ରଣା ନ କମିଲେ ତାତ୍ତ୍ୱିକ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଉଚିତ । ଆଲକିଏମ୍ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ହୁଏ ? ମୁଖ୍ୟତଃ କୌଣସି କାରଣରୁ ଜୀବାଣୁ ଜୀବାଣୁ କିମ୍ବା ଭୂତାଣୁ ଜନିତ ଝାଡ଼ାବାନ୍ତି ରୋଗ ଭଲ ହୋଇଗଲେ ଏହି ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଏଥିରେ ବଳିଥିବା ଜୀବାଣୁମାନେ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି କରନ୍ତି । ଏ ପ୍ରକାର ରୋଗୀମାନେ ବହୁ ଖାଦ୍ୟକୁ ମଧ୍ୟ ହଜମ କରିପାରନ୍ତି । ନାହିଁ ଯଥା. କ୍ଷୀର, ବନ୍ଧାକୋଦି, ବିନ କାଚେଲି ଲେମ୍ବୁ, ମୃଦୁ ପାନୀୟ ମଦ ଓ ଧୂମପାନ ଇତ୍ୟାଦି । ବହୁ ଲୋକ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ କିମ୍ବା ପାରିବାରିକ ଚିନ୍ତା ଓ ସମସ୍ୟାଗ୍ରସ୍ତ ହେଲେ ଏହି ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ବଢ଼ିଯାଏ । ମହିଳାମାନେ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଏହି ରୋଗ ଭୋଗ କରନ୍ତି । ମାସିକ ଧର୍ମ ସମୟରେ ଏବଂ ଋତୁଚକ୍ରର ବିଚଳିତ ପରେ ଏହି ରୋଗ ଭୋଗ କରନ୍ତି ।

ଘରେ ତିଆରି କରନ୍ତୁ ଗୋଲାପ ଘିକୁଆଁରୀ ମିଶ୍ରଣ

ଘିକୁଆଁରୀ ରସ କବଳ ଓ କାଟାଶୁନାଶକ । ଏହା ଦୂରର ଯତ୍ନ ନିଏ । କଳା ଦାଗ ଦୂର ସହିତ ଦୂରକୁ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ରଖେ । ତେବେ, ଘିକୁଆଁରୀ ରସ ଓ ଗୋଲାପ ଜଳର ମିଶ୍ରଣ ଦୂର ପାଇଁ ଆହୁରି ଉପକାରୀ । ବକାରେ ତାହା ମିଳୁଥିଲେ ହେଁ, ଅଧିକ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସଂରକ୍ଷଣ ଲାଗି ସେଥିରେ ରାସାୟନିକ ମିଶ୍ରଣ ଥାଏ । ଘରେ ମିଶ୍ରଣ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଲଗାନ୍ତୁ, ଅଧିକ ସୁଫଳ ମିଳିବ ।

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ:- ଗୋଟିଏ ଘିକୁଆଁରୀ ପତ୍ରକୁ ଭୂଲୁ କାଟିଆଣନ୍ତୁ । ଭଲ ଭାବେ ଧୋଇବା ପରେ, ପତ୍ରର ଗୋଟିଏ ପାଖ କାଟି ଉପର ଅଂଶକୁ ହାତରେ ଚାଣି କାଢ଼ିଦିଅନ୍ତୁ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ରସ ସଂଗ୍ରହ ସହଜ ହୁଏ । ତାମତରେ ରସ କାଢ଼ି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପାତ୍ରରେ ରଖନ୍ତୁ । ଯେପରି

ଆଦୌ ସବୁଜ ଅଂଶ ବାହାରି ନ ଥାଏ, ସେଥି ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ରଖନ୍ତୁ । ସେଥିରେ ଦଶ-ବାର କେଇ ରୁଚା ଗୋଲାପ ଜଳ ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ଫେଣ୍ଡିଦିଅନ୍ତୁ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ମିଶ୍ରଣ ସୁଗନ୍ଧିତ ହୁଏ । ଅଧିକ ଲାଭ ପାଇଁ ଭିଟାମିନ ଇ ଟେକ ମିଶାଇପାରିବେ । ଏହି ମିଶ୍ରଣକୁ ଗୋଟିଏ ସମା ବୋତଲରେ ରଖି ଦୁଇ ସପ୍ତାହ ଦୂରରେ ଲଗାନ୍ତୁ ।



ସେନ୍ଦୂର କ୍ୟାପସୁଲ

ଅନେକ ସମୟରେ ଏକ୍ସରେ ଏବଂ ଅଲଟ୍ରାସାଉଣ୍ଡ ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ଅନେକ ରୋଗ ଚିହ୍ନି ହୁଏନାହିଁ । ଏବେ ତାହା ସମ୍ଭବ ସାମାନ୍ୟ ଏକ କ୍ୟାପସୁଲ ଦ୍ୱାରା । ଆଞ୍ଚା ହିଁ, ଆମେରିକାର ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ଉଦ୍ଭାବନ କରିଛନ୍ତି ଏପରି ଏକ କ୍ୟାପସୁଲ; ଯାହାକୁ ସେବନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଚିହ୍ନ ହୋଇପାରିବ ଶରୀରରେ ଥିବା ରୋଗ କ୍ୟାପସୁଲ ମଧ୍ୟରେ ସେନ୍ଦୂର ଖଣ୍ଡାଯାଇଥିବାରୁ ସେବନ କରିବାପରେ ଶରୀରରେ ଥିବା ରୋଗକୁ ଚିହ୍ନି କରି ବାହାରେ ଥିବା ଝୁୟରକେସ୍ ସେନ୍ଦୂରକୁ ରୋଗ ସମକ୍ଷାୟ ପହଞ୍ଚାଇବ । ଶରୀରରେ ଥିବା ରୋଗ ସମକ୍ଷାୟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଚିକ୍ ତଥ୍ୟ ଯୋଗାଇପାରିବ ବୋଲି ବୈଜ୍ଞାନିକ ମାନେ ଦାବି କରିଛନ୍ତି । ତେବେ ଏପରି କ୍ୟାପସୁଲର ଉଦ୍ଭାବନ, ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନ ପାଇଁ ଏକ ବିରାଟ ଉପହାର ସଦୃଶ ।



