

ଓଜନ ନବଡ଼ିବାକୁ ନୂଆ ବଟିକା



ବର୍ତ୍ତମାନ ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆର ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ମେଦବହୁଳତାରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବା ଲାଗି ଏକ ବଟିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରୁଛନ୍ତି, ଯାହା ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ବୋଲି ସେମାନେ ଦାବି କରୁଛନ୍ତି । ଏହି ବଟିକା ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଅତିରିକ୍ତ ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି ହେବନାହିଁ । ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ଜାଣିବାକୁ ପାରୁଛନ୍ତି 'ଆରକ୍ୟାନ୍ ଥ୍ରାନ୍' ନାମକ ଜିନ୍ ଅଭାବରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଶରୀରରେ ଚର୍ବି ଜମା ହୁଏନାହିଁ ଏବଂ ଅତିରିକ୍ତ ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି ମଧ୍ୟ ହୋଇନଥାଏ । ତେଣୁ ନୂଆ ବଟିକା ଏହି ଜିନ୍ ଦ୍ୱାରା ଲୋକଙ୍କ ଓଜନ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ସହାୟକ ହୋଇପାରିବ । ଆଗାମୀ ୩୦ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ବିଶ୍ୱର ଏକ-ଚତୁର୍ଥାଂଶ ଲୋକ ମେଦ ବହୁଳତାର ଶିକାର ହୋଇପାରନ୍ତି ବୋଲି ଚିନ୍ତା ସମୀକ୍ଷା ଚେତାବନୀ ଦେଇଥିବା ସମୟରେ ସଦ୍ୟ ଅଧ୍ୟୟନ ଫଳାଫଳ ନୂଆ ଆଶା ସଂଚାର କରିପାରେ ବୋଲି ଗବେଷକମାନେ କହିଛନ୍ତି ।

ବିଶ୍ୱର ଅଧିକାଂଶ ଅଞ୍ଚଳକୁ କବଳିତ କରିଛି ମେଦବହୁଳତା । ଏହାକୁ ନେଇ ସାଧାରଣ ଲୋକ ଯେତିକି ଚିନ୍ତାରେ, ତା'ଠୁ ବେଶି ଚିନ୍ତିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ । ମେଦବୃଦ୍ଧି ସହ ଲଢ଼ିବା ପାଇଁ ସରକାର ମଧ୍ୟ ନୂଆନୂଆ ଉପାୟ ସାମ୍ରାଜ୍ୟ ଆଣୁଛନ୍ତି ।

କଞ୍ଚା ପିଆଜ ଖାଇଥିଲେ ସାବଧାନ: ବଦଳାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଅଭ୍ୟାସ

ପିଆଜ ରୋଷେଇ ଘରର ଏକ ମୁଖ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ । ପିଆଜ ନଥିଲେ କୌଣସି ବି ଖାଦ୍ୟ ପାଟିକୁ ସୁଆଦିଆ ଲାଗେନି । ଖାଦ୍ୟର ସ୍ୱାଦ ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ପିଆଜର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ତେବେ ଅନେକ ଲୋକେ କଞ୍ଚା ପିଆଜ ମଧ୍ୟ ଖାଆନ୍ତି । ଏହାକୁ ଅଧିକାଂଶ ସାଲାଡ଼ ରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି । କଞ୍ଚା ପିଆଜ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଯେତେ ଅଧିକ ରୁଚେ ବୋଲି ବିଶ୍ୱାସ ରହିଛି । ଏହା ଯେତିକି ଲାଭଦାୟୀ ସେତିକି କ୍ଷତିକାରକ ମଧ୍ୟ । କଞ୍ଚା ପିଆଜ ଖାଇଲେ କ'ଣ ସବୁ କ୍ଷତି ହୁଏ ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା



◆ କଞ୍ଚା ପିଆଜରେ ଗୁଣ୍ଡାକର ଏବଂ ପୁଷ୍ଟକ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଥାଏ । ଏଥିସହ ଏଥିରେ ପାରଭର ମଧ୍ୟ ଭରପୂର ମାତ୍ରାରେ ଥାଏ, ଯହାକୁ ଲୋକେ ଭଲରେ ହଜମ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଏଥିଯୋଗୁଁ ଏସିଡିଟି ସମସ୍ୟା ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ ।
◆ କଞ୍ଚା ପିଆଜରେ ଗୁଣ୍ଡାକର ମାତ୍ରା ଅଧିକ ଥିବା ଯୋଗୁଁ ଡାଇବେଟିସ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଇଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କୁ ସବୁଜିତ ମାତ୍ରାରେ ହିଁ ପିଆଜ ଖାଇବା ଉଚିତ ।
ପିଆଜରେ ଥିବା ଯୋଗାସିଥମ କାର୍ଡିଓ କାର୍ଡିଓଲୋଜି ସିଷମ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଅଧିକ କଞ୍ଚା ପିଆଜ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ହୃଦ୍‌ପାତର ବିପଦ ବଢ଼ି ଥାଏ ।
◆ ଅଧିକାଂଶ ସାଲାଡ଼ରେ କଞ୍ଚା ପିଆଜ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ଏହାକୁ ଅଧିକ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ମୁହଁକୁ ଚୂର୍ଣ୍ଣକ ବାହାରେ । ଏଥିଯୋଗୁଁ ଲୋକଙ୍କୁ ଅନେକ ସମୟରେ ନିଶ୍ଚିତ ହେବାକୁ ପଡ଼ିପାରେ ।



ମହାରାଷ୍ଟ୍ରର ନାଶିକ ଜିଲ୍ଲା ଅନ୍ତର୍ଗତ ସତ୍ୟାଗରେ ରହିଛି ମାଙ୍ଗୀ - ତୁଙ୍ଗୀ ତୀର୍ଥ । ମାଙ୍ଗୀ ଓ ତୁଙ୍ଗୀ ହେଉଛି ଦୁଇଟି ଯମକ ରିଭି ଶୁଙ୍ଗ । ଦୁଇ ଶୁଙ୍ଗ ଉପରେ ରହିଛି ଗୁଡ଼ିଏ ମନ୍ଦିର । ତେଣୁ ଏ ସ୍ଥାନଟିକୁ ମାଙ୍ଗୀ - ତୁଙ୍ଗୀ ତୀର୍ଥ କୁହାଯାଏ । ସେଠାରେ ବହୁ ସାଧୁଙ୍କୁ ନିର୍ବାଣ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥିଲା । ମାଙ୍ଗୀର ଉଚ୍ଚତା ୧୩୨୪ ମିଟର ଏବଂ ତୁଙ୍ଗୀର ୧୩୩୧ ମିଟର । ମାଙ୍ଗୀ - ତୁଙ୍ଗୀ ତୀର୍ଥ ଭାରତରେ ଥିବା ପ୍ରସିଦ୍ଧ ଜୈନ ସିଦ୍ଧ କ୍ଷେତ୍ର ମଧ୍ୟରେ ଅନ୍ୟତମ । ଶୁଙ୍ଗ ଉପରକୁ ଉଠିବା ପାଇଁ ୪୫୦୦ଟି ପାହାଡ଼ ରହିଛି । ପଥ ମଧ୍ୟରେ ମଣିଷ ତିଆରି ଗୁହାମାନ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ । ଗୁହା ଗୁଡ଼ିକ 'ମହାବୀର', 'ଆଦିନାଥ', 'ଶାନ୍ତିନାଥ ଓ ସାଶୁନାଥ' ଭାବେ ନାମିତ । ମାଙ୍ଗୀ ଉପରେ ସାତଟି

'ମାଙ୍ଗୀ - ତୁଙ୍ଗୀ' ଜୈନ ତୀର୍ଥ



Mangi-Tungi (Maharashtra)
ମନ୍ଦର ଓ କୃଷ କୃଷ ନାମକ ପୁଷ୍କରିଣୀ ଅଛି । କୃଷ ଓ ବଳରାମ ସେଠାରେ କିଛି କାଳ ରହିଥିବାର ବିଶ୍ୱାସ କରାଯାଏ । ଗୋଟିଏ ଗୁହାରେ ବଳରାମଙ୍କ ପ୍ରତିମା ପୂଜା ପାଉଛନ୍ତି । ତୁଙ୍ଗୀ ଉପରେ ପାଞ୍ଚଟି ମନ୍ଦିର ରହିଛି । ସେଠାକାର ଗୋଟିଏ ଗୁହା



'ରାମଚନ୍ଦ୍ର' ଭାବେ ନାମିତ । ମାଙ୍ଗୀ - ତୁଙ୍ଗୀ ତୀର୍ଥ ଅନ୍ତର୍ଗତ ମନ୍ଦିର, ପ୍ରତିମା, ଗୁହା ଆଦି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭାବେ କେବେ ତିଆରି କରାଯାଇଥିଲା ଜଣା ଯାଏ ନାହିଁ । ଚାରିଶହ ବର୍ଷ ତଳେ ମୂଳହରରେ ରାଜୁତି କରୁଥିବା ରଥୋତ ରାଜା ବିରାମଦେଓଙ୍କ ନାମ କେତେକ ସ୍ଥାନରେ ଉଲ୍ଲେଖ ଥିବାରୁ, ତାଙ୍କ ସମୟରେ କିଛି ମନ୍ଦିର ତିଆରି କରାଯାଇଥିଲା ବୋଲି ବିଶ୍ୱାସ ରହିଛି । ମାଙ୍ଗୀ - ତୁଙ୍ଗୀ ପାହାଡ଼ ତଳେ ଥିବା ଉପତ୍ୟକାରେ ମଧ୍ୟ ଏକ ବିଶାଳ ମନ୍ଦିର ରହିଛି । ସେଠାରେ ନଅ ଶହ ଯାତ୍ରୀଙ୍କ ରହିବା ପାଇଁ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଥିବାର ଜଣାଯାଏ । କାର୍ତ୍ତିକ ମାସରେ ମାଙ୍ଗୀ - ତୁଙ୍ଗୀ ତୀର୍ଥରେ ବିଶାଳ ମହୋତ୍ସବ ପାଳିତ ହୁଏ ।

ଦାମୀ ଝିଟିପିଟି

ଝିଟିପିଟିକୁ ସାଧାରଣ ଲୋକମାନେ ଡରିଆଡ଼ି କିମ୍ବା ଘୁଣା କରନ୍ତି । ମାତ୍ର ଆପଣମାନେ ଜାଣନ୍ତି କି? ପୃଥିବୀରେ ଏମିତି ଏକ ପ୍ରକାର ଝିଟିପିଟି ରହିଛି, ଯାହାର ମୂଲ୍ୟ କୋଟିଏରୁ ଅଧିକ । ଏହି ଝିଟିପିଟିର



ନାମ ହେଉଛି, 'ଟୋକୟ ଗୋକୋ' । ଏହି ରକ୍ତନ ଝିଟିପିଟି ୧୫ରୁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଢ଼ିପାରନ୍ତି । ଏହି ଝିଟିପିଟି ୧୫ରୁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଢ଼ିପାରନ୍ତି । ଏହି ଝିଟିପିଟି ଏତଦ୍ୱା, ମଧୁମେହ ଏବଂ କର୍କଟ ନିବାରଣ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର ହୋଇଥାଏ । କେତେକ ଲୋକ ଏହି ଝିଟିପିଟିକୁ ଘରେ ପାଳିବାକୁ ମଧ୍ୟ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି । ତେଣୁ ଏହି ଝିଟିପିଟିର ମୂଲ୍ୟ ବହୁତ ଅଧିକ । ଏମାନେ ସାଧାରଣତଃ ସାଧାରଣତଃ ଚିରହରିତ ବନ ଅଞ୍ଚଳର ଗଛମାନଙ୍କରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାନ୍ତି । ଏମାନେ ନେପାଳ, ବାଂଲାଦେଶ, ଫିଲିପାଇନ୍ସ, ନ୍ୟୁ ଗିନିଆ, ଇଣ୍ଡୋନେସିଆ ଏବଂ ଦକ୍ଷିଣ ଭାରତରେ ଦେଖାଯାଆନ୍ତି । ଏହି କାଟିର ଝିଟିପିଟି ୭ରୁ ୧୦ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଞ୍ଚି ରହିଥାନ୍ତି । ଏହି ଝିଟିପିଟିର ମୂଲ୍ୟ ଅଧିକ ହୋଇଥିବାରୁ ଏମାନଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା କ୍ରମଶଃ ହ୍ରାସ ପାଇବାକୁ ଲାଗିଛି । ଖୁବ୍‌ଲୁଲାଇପ୍ ଟ୍ରେଡ଼ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ଅନୁସାରେ ଏହି କାଟିର ଝିଟିପିଟି ଏବେ ବିଲୁପ୍ତ ପ୍ରାୟ । କାରଣ ଏହି ଝିଟିପିଟି ବହୁ ମାତ୍ରାରେ ତୋରା ତାଲାଣ କରାଯାଇଥାଏ । ଏମାନଙ୍କର ସଂରକ୍ଷଣ କରାଯିବାକୁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟତାରେ ଏହି ପ୍ରକାର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଲୁପ୍ତ ହୋଇଯିବେ ।

ବ୍ରିଟେନବାସୀଙ୍କ ଭୟ ମ୍ୟାଗ୍‌ପି ଚଢ଼େଇ

ଅନେକ ବେଶରେ ଏମିତି କିଛି ନିୟମ ଅଛି, ଯାହାକୁ ଆଜିର ଆଧୁନିକ ଯୁଗରେ ପାଦ ଆପିଥିବା ମଣିଷ ବି ମାନିବାକୁ ପଛାଇ ନାହିଁ । ଏଇ ଏମିତି କୌଣସି ଶୁଭ କାମରେ ପଛାଇ ନାହିଁ । ଶରୀରରେ ଝିଟିପିଟି ପଡ଼ିବା ଇଚ୍ଛା ନାହିଁ । ଏବେ ପଡ଼େ ବୋଲି ବିଶ୍ୱାସ ରହିଛି । ଜାଣି ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ କରାଯାଏ । ଏଠାକାର ବାସିନ୍ଦା ମ୍ୟାଗ୍‌ପି ଦେଖିଦିଅନ୍ତି, ତେବେ ବହୁତ ଅଶୁଭ ହେବେ ତାକୁ ବନ୍ଦ କରିଦିଅନ୍ତି । ରହିଥାନ୍ତି । ହେଲେ ଏକାକୀ ବୁଲନ୍ତି । ଗର୍ଭ କରୁଥାନ୍ତି । ତେଣୁ ଏକାକୀ ଅବସ୍ଥାରେ ଏହି ଚଢ଼େଇକୁ ଦେଖିବାର ଅର୍ଥ ତା'ର ସମସ୍ତ ସମସ୍ୟା ମଣିଷ ଉପରକୁ ଚାଲିଯାଏ । ଯଦି ଏମାନଙ୍କ ଦଳବନ୍ଧ ଦେଖାଯାଏ, ତେବେ ନହେଉଥିବା କାମ ବି ପୂରା ହୋଇଯାଏ ।

ସୁଲଭ ନର୍ଦ୍ଦମା ଜଳବିଶୋଧନ କାରଖାନା



କଳକଟ୍ଟି 'ଭାଉ ଆଣବିକ ଗବେଷଣା କେନ୍ଦ୍ର'ର ବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ନର୍ଦ୍ଦମା ଜଳ ବିଶୋଧନ ପାଇଁ କମ ବ୍ୟୟରେ କାରଖାନା ବା ବିଫ୍ରେଜ ଡ୍ରାମାଟିକ ପ୍ଲଷ୍ଟ ଡିଆରିକରିଛନ୍ତି । ପାରମ୍ପରିକ କାରଖାନା ତୁଳନାରେ ଏହାର ନିର୍ବାଣ ଖର୍ଚ୍ଚ ଯଥେଷ୍ଟ କମ । ପାରମ୍ପରିକ କାରଖାନା ନିର୍ବାଣରେ ସାଧାରଣତଃ ଯେତିକି ବ୍ୟୟ ହୁଏ, ଏହାର ତାହାର ଏକ-ଚତୁର୍ଥାଂଶ ଖର୍ଚ୍ଚ ହୋଇଥିବା ପ୍ରକାଶ । କମ ଖର୍ଚ୍ଚରେ ନିର୍ମିତ ଏହି କାରଖାନାର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମତା, ପାରମ୍ପରିକ ତୁଳନାରେ ତ୍ୱେର ଅଧିକ । ଅଧିକାଂଶରେ ଏକ ଖାରଖାନା ଗଢ଼ାଯାଇପାରିବ । ନର୍ଦ୍ଦମା ପାଣିକମ ସମୟ ଭିତରେ ସଫାହୋଇପାରିବ । କଳକଟ୍ଟି ଜଳ ବିଶୋଧନାଗାରରେ ଅଧିକାଂଶ ବୃତ୍ତା

ଶାର୍ଷକ ପଡ଼ି ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଲାଗୁଥିବ; ମାତ୍ର ଏହା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସତ । ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତୁଳାକୁ କେବଳ କପଡ଼ା ତିଆରି କରି ପିନ୍ଧିବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଥିଲା । କିନ୍ତୁ ଆଜିକୁ ଏହାକୁ ଖାଇବା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ । ଆମେରିକାରେ ଏଭଳି ଏକ ତୁଳା ଫସଲ ଉତ୍ପାଦନ କରାଯାଇଛି, ଯାହା ପିନ୍ଧିବା ସହ ଖାଇହେବ । ସୁଏସ୍ ଡିପାର୍ଟମେଣ୍ଟ ଅଫ୍ ଆଗ୍ରିକାଲଚରର କଟନ୍ ପ୍ଲ୍ୟୁର ବାୟୋଟିକ୍ ଉତ୍ପାଦନ କମିଶନ ଆଲାଇଭ୍ କରିବାକୁ ସବୁଜ ସଙ୍କେତ ମିଳିଯାଇଛି । ତେଣୁ ସୁନିଭର୍ସିଟି ମୁତାବକ, ଏହି ପ୍ଲ୍ୟୁର ବିଶେଷତ୍ୱ ହେଉଛି, ଏହାର ବାଜକୁ ଖାଇହେବ । ଖାଇବା ଯୋଗ୍ୟ ତୁଳାକୁ ଗତ ଦୁଇ ଦଶକ ପୂର୍ବେ ଉତ୍ପାଦନ କରାଯାଇଥିଲା । କିନ୍ତୁ ଖୁସ୍‌ସର ଫୁଡ଼ ଆଣ୍ଡ ଡ୍ରାଗ୍ ଅର୍ଗାନାଇଜେସନ ଏହାକୁ ମାର୍କେଟ୍‌କୁ ଛାଡ଼ିବାର ଅନୁମତି ପ୍ରଦାନ କରିନଥିଲା । ଏବେ କିନ୍ତୁ ସବୁ ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଛି । ଅନୁମତି ମିଳିବା ପରେ କୃଷକ ନିଜ କ୍ଷେତରେ ଖାଇବା ଏବଂ ପିନ୍ଧିବା ଯୋଗ୍ୟ ତୁଳାକୁ ସହଜରେ ଉତ୍ପାଦନ କରିପାରିବେ । ତେଣୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

ଏଣିକି ଖାଇହେବ ତୁଳା!



ସୁନିଭର୍ସିଟିର ପ୍ରଫେସର କାର୍ଲ ରାଠୋରଙ୍କ ମତରେ ୨୩ ବର୍ଷ ପୂର୍ବେ ଜଣାପଡ଼ିଥିଲା ଯେ ଏହି ପ୍ଲ୍ୟୁରରେ ଚର୍ବି ସହଜରେ ଜଳିଯାଏ । କଲରାଡୋ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ବକ୍ସ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବିଜ୍ଞାନୀ ଶତାଧିକ ରୋଗୀଙ୍କ ଉପରେ ଅଧ୍ୟୟନ କରି ଏ ବାବଦରେ ନିଶ୍ଚିତ ହୋଇଛନ୍ତି ।

ଶ୍ୱାସନଳି ସଂକ୍ରମଣ କମାଏ 'ଭିଟାମିନ ଡି'

ଶ୍ୱାସନଳି ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଭିଟାମିନ ଡି ଲାଭଦାୟକ । ନିୟମିତ ଭିଟାମିନ ଡି ସହଜ ଖାଦ୍ୟ କିମ୍ବା ଔଷଧ ସେବନ ଦ୍ୱାରା ଶ୍ୱାସନଳି ସଂକ୍ରମଣ ଏବଂ ଚକ୍ରକ୍ରମିତ ରୋଗ ଚାଲିଗ ପ୍ରତିଶତ ହ୍ରାସ ପାଇଥିବା ଏକ ନୂତନ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି । ଭିଟାମିନ ଡି ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ କ୍ଷମତା ବଢ଼ାଏ । ବୟସ୍କଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଅଧିକ ଉପାଦେୟ । ନିମ୍ନନିଆ, ଉଚ୍ଚଚୁମ୍ବକୀ, ଟ୍ରୋଲୋଡ଼ିଭ୍ ଭଳି ଯନ୍ତ୍ରଣାଦାୟକ ରୋଗକୁ ଭିଟାମିନ ଡି ଉପଶମ କରାଉଥିବା ଅଧ୍ୟୟନରୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇଛି । କଲରାଡୋ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ବକ୍ସ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବିଜ୍ଞାନୀ ଶତାଧିକ ରୋଗୀଙ୍କ ଉପରେ ଅଧ୍ୟୟନ କରି ଏ ବାବଦରେ ନିଶ୍ଚିତ ହୋଇଛନ୍ତି ।



