

ଏବୁଦ୍ଧ ପ୍ରିୟ ସମୀ

ସୁନା ଖଣିରୁ ତ ମିଳିଆଏ, ଏହା
ବାଦ ଆହୁରି ମଧ୍ୟ କିଛି ସୁନାରୁ
ମିଳିଆଏ, ଯେମିତି ମଣିଷ ଶରୀର
ଭିତରୁ । ଆମ ଶରୀରରେ ପାଖାପାଖ
୦.୭ ମିଲିଗ୍ରାମର ସୁନା ରହିଛି । ଏହାର
ସବୁଠି ଅଧିକ ମାତ୍ରା ରହିଛି ରକ୍ତରେ ।
ସୁନାର ସୁବଠାରୁ ବଡ଼ ଭଣ୍ଡାର ସମୁଦ୍ରରେ
ରହିଛି । ସମୁଦ୍ରରେ ୧୧୦ ଆରବ ଟଙ୍କ
ସନା ଲାଗିଥିଲା ରହିଛି । ଏହାକ ଭଣ୍ଡାର



A close-up photograph of several gold bangles and rings, some studded with diamonds and rubies, arranged in a pile.

କରିବା ଯେହେତୁ ବ୍ୟୟ ବହୁଳ ତ ଏହି
ପୋକେକ ଉପରେ ଜାମ କରାଯାଉଛି ।

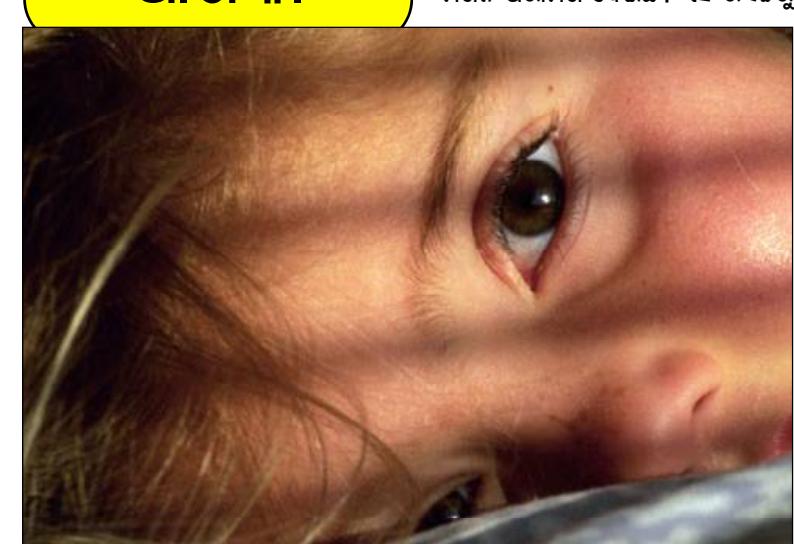
ଟଙ୍କା ଖର୍ଚ୍ଚ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ସେହି
ଉଦ୍‌ଦେଶ୍ୟରେ ମନ୍ତ୍ରାବ୍ୟ ମଳ୍ଯ ଲମ୍ବ

ତମ୍ଭୁସ ପିର ଏବଂ
ହନିସପଳ୍ଲ ଭଳି
ବୃକ୍ଷ ସୁନାକୁ
ମାଟିରୁ
ଚାଣିଆଣିଆଏ ।
ହେଲେ ଏହି ଗଛକୁ
ଲଗାଇବା ଏବଂ
ତା'ଣ ଦେଖାରେଖା
କରିବାରେ ଯେତେ
କୁ ପଡ଼ିଆଏ ସେହି
ଲାକ୍ୟ ଲମ୍

ହୋଇଥାଏ । ଗାଇର ମୃତ୍ତରେ ମଧ୍ୟ
ସୁନା ରହିଛି । ୧୫୦୦ ମସିହା ପରେ
ସାରା ବିଶ୍ୱରେ ହୋଇଥିବା ଖୋଦେଇରୁ
କେବଳ ଏକ ଲକ୍ଷ ଟନ ସୁନା ବାହାର
କରାଯାଇ ପାରିଛି । ଏଥମଧ୍ୟରୁ
ପାଖାପାଖୁ ୪୦ ପ୍ରତିଶତ ସୁନା କେବଳ
ଦକ୍ଷିଣ ଆଫ୍ରିକାର ଖଣ୍ଡିରୁ ମିଳିଛି ।
ମାଟିତଳେ ସୁନାର ମାତ୍ରା କମ, ତେଣୁ
ଏହାକୁ ଖୋଜାଖୋଜିରେ ବହୁ ସମୟ
ବହୁ ପରିଶ୍ରମ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଆଏ ।
ସାରା ବିଶ୍ୱରେ ଗୋଲ୍ଡ୍ ମାଇନ୍‌ରେ
ପାଖାପାଖୁ ୫ଲକ୍ଷ ଲୋକ କାମ

ସୁନା ମଣିଷର ସବୁଠାରୁ ପ୍ରିୟ
ଧାତୁ । ଇତିହାସରେ ଏଥିପାଇଁ
ବହୁ ଯୁଦ୍ଧ ଲାଗିଥିବାର ନଜିର
ରହିଛି । ସୁନା ନାରୀର
ସୌନ୍ଦର୍ୟକୁ ଦ୍ଵିଗୁଣିତ କରିଥାଏ ।
ସୁନାରେ ଲକ୍ଷ୍ମୀ ବାସ କରିଥାନ୍ତି
ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଏହା ଏକ
ପବିତ୍ର ଧାତୁ । ସୁନାକୁ ନେଇ କିଛି
ବୋଲି ଉଥ୍ୟ ।

ରାତିରେ ବେଶୀ
ନଶୋଇଲେ
ପିଲାଙ୍କୁ
ଡାଇବେଟିଏ
ଆଶଙ୍କା



ଯେଉଁ ପିଲାମାନେ ରାତିରେ ଅଧୁକ
ପରିମାଣରେ ଶୋଇ ନାହାନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ
୩୦ରେ ଢାଇବେଚିସ-୨ ଆଶଙ୍କା ବିକଶିତ
ହେବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି ବୋଲିଏଖ ରିସର୍ଚ୍‌ରୁ
କଣ୍ଟାମନ୍ତିରୁ। ଯକ୍ଷିର୍ମନି ଥାଣ୍ ଲଶ୍ବରନାର

ବେଶକମାନେ ପ୍ରାୟ ୯ ରୁ ୧୦ ବର୍ଷର
ବୟସର ୪୫୨୪ ପିଲାଙ୍କର ଶରୀରର
ମାପ, ରକ୍ତ ନମୂନା ଥଥା ପ୍ରଶ୍ନାଭର
ମାଧ୍ୟମରେ ତଥ୍ୟ ସଂଗ୍ରହ କରି ଗବେଷଣା
କରିଥିପାଲେ । ଜଣାପଡ଼ିଥିଲା, ଯୁକ୍ତରେ
ଯେଉଁ ପିଲାମାନେ ଅଧିକ ଶୁଆନ୍ତି,
ସେମାନଙ୍କର ଓଜନ ଓ ଚର୍ବି କମ ଥାଏ ।
ନିଦ୍ରାର ପରିମାଣ ଜନସୁଲିନ, ଜନସୁଲିନ
ପ୍ରତିରୋଧ ଓ ରକ୍ତର ଶକ୍ତିର ବ୍ୟତିକୁଳ
ସହିତ ଜଣ୍ଠିତ । ୧୦ ବର୍ଷର ପିଲା ୧୦ ଘଣ୍ଠା
ଶୋଇବାକୁ ଜଳଣ୍ଟର ନୟାସନାଲ ହେଲାଥ
ନିଶ୍ଚିନ୍ମ ମାର୍ପିଲା ଦେବନି । ଏହି ବିପର୍ବତୀ

ଶ୍ରୀ ପୁରୁଷ ଦୂର କରନ୍ତୁ

ଆପଣଙ୍କ ଶ୍ଵାସପ୍ରଶ୍ଵାସରେ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ
ବାହାରୁଥୁବା ନେଇ କେହି ଅଭିଯୋଗ
କରିବା କିମ୍ବା ପାଖରେ ଠିଆ ହୋଇ କଥା
ନ ହେବା ଭଲି ଅପମାନଜନକ ସ୍ଥିତିର ଯଦି
ସାମନା କରୁଛନ୍ତି ତେବେ ବ୍ୟୟବହୂଳ
ପାଞ୍ଚମୀ ପାଞ୍ଚମୀ ହେବି ବିଷ ପାଞ୍ଚମୀ

ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ ଜଳ ଯୋଗାଣ୍ଠୁ।
ଉଚାମିନ ସି ଥୁବା ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ଖାଇବା ସହ
ସ୍ଵେଶାଲ ଚା' ପିଇ ଏପରି ସମସ୍ୟାର
ସମାଧାନ କରିପାରିବେ । ଏହି ସମସ୍ୟାର
ମୁକୁଳିବାରେ କେତେକ ସାଧାରଣ ଚିତ୍ର:
୧୦୧: ବିଷ୍ଣୁନ ପାତ୍ରାଙ୍କର ପର୍ମାଣୁ

ପରିମାଣର ପାଣି ଘିଇବା
ସହିତ ଅଛିଅଛି ପାଣିରେ କୁଳି
କରନ୍ତୁ । ଶରୀରରେ ଜଳପ୍ରଗତ
ହ୍ରାସ ପାଇଲେ, ମୁହଁରେ ଲାକ
ସୃଷ୍ଟି ହେବା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ ।
ମୁହଁରେ ଲାକ ସୃଷ୍ଟି ହେଲେ ହିଁ
ସେଠାରେ ଥିବା ଜୀବାଣୁ ସଫା
ହୋଇଥାନ୍ତି ଏବଂ ଲାକର
ମାତ୍ରା ହ୍ରାସ ପାଇଲେ ମୁହଁ
ଶୁଖୁଲା ହୋଇଯାଇ ଦୂରକଣ୍ଠ
ହୁଏ ।

ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବା ଜୀବାଣୁଙ୍କୁ ନଷ୍ଟ ହେଲାମୁ।

A photograph showing a pile of dried cinnamon sticks, which are long, thin, and slightly curved pieces of bark. The sticks are brownish-orange in color, with some darker, more charred ends. They are piled together on a white surface.

ନିଦ୍ରାରେ ଅନିୟମିତତା ବଜ୍ରାଏ କୋଧ

ଆମେ ପ୍ରତିଦିନ ଥୁଣ୍ଡି କମାରେ ୭ /
ଫୁଲା ବିଶ୍ରାମ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ । କିନ୍ତୁ
ଅନେକଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ସମ୍ବନ୍ଧ ହୋଇ
ନଥାଏ । ଏଉଳି କିଛି ବ୍ୟକ୍ତି ଅଛନ୍ତି
ଯେଉଁମାନେ ଦିନକୁ ୨ / ନାମାକ୍ଷା
ଶୋଇଥାଆନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ନିଦ୍ରାରେ
ଅନିୟମିତତା ଯଦି ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିଶତ
ହୁଏ ତେବେ ତାହା କେତେକ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ
ସମସ୍ୟା ପାଇଁ ଦାୟୀ । ଏପରିକି କ୍ଲୋଧ
ବଢ଼ାଇବାରେ ଏହା କେତେକାଂଶରେ
ଦାୟୀ ହୋଇଥାଏ ବୋଲି ପ୍ରାନ୍ତର
ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି ।
ତେବେ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ନେଇ
ସେମାନେ ଗବେଷଣା କରିଥୁଲେ ।
ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ଏଉଳି ସମସ୍ୟା ସହ
ଜାତିର ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଆଗରେ ବ୍ୟବହାର
କିପରି ରହୁଛି ତାହାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିଥୁଲେ
ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ । ଏଥମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରାୟ ୨୦
ପ୍ରତିଶତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ କ୍ଲୋଧ ବଢ଼ାଇବାର
ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥିଲା । ଏଥିପାଇଁ ଅନିଦ୍ରା
ହିଁ ଦାୟୀ ବୋଲି ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ

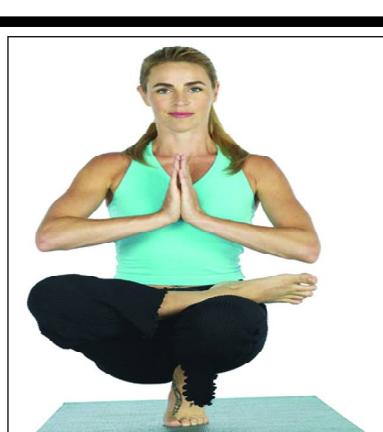


ଆମେ ଘରେ ସାଧାରଣତଃ ଅଟା ଓ ମଇଦାରେ ତିଆରି ରୁଟି କିମ୍ବା ପରଚା ଖାଇଥାନ୍ତି । ହେଲେ କେବେ ଆପଣ ସୁଜିର ତିଆରି ପରଚା ଖାଇଛନ୍ତି । ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା କିପରି ପ୍ରପୁର ହୁଏ ସୁଜି

ଯୋଗ ସମୟ

ଆଜିକାଲି ସୁସ୍ଥ ରହିବା ପାଇଁ ସମାପ୍ତେ ପଢୁଛନ୍ତି ଯୋଗପାଠ । ସେ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବଳିଉଡ଼ିର
କଳାକାରମାନେ ବା ପଛରେ ରହିଯାଆନ୍ତେ କିପରି । ଜାଣି ଆଖ୍ୟାୟ ହେବେ ଯେ
ଶୋଲମାଳ' ଆକୁର ତୁଷାର କପ୍ତୁର ଏବେ ଅଭନ୍ୟ ପରେ ଯାହା କିଛି ସମୟ ବଳୁଛି
ସେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିନିଯୋଗ କରୁଛନ୍ତି ଯୋଗ ପାଇଁ । ତାଙ୍କର ତ୍ରେନର ହେଲେ ପାଯଳ
ଗିରିଞ୍ଚାନୀ । ତୁଷାରଙ୍କ ହାତ ଯେବେଠାରୁ ଫ୍ୟାକର ହେଲାଣି ସେବେଠୁ ସେ ପଢ଼ିଛନ୍ତି
ଗ ପଛରେ ତେବେ ତୁଷାରଙ୍କ ମନ ଭାରି ଦୁଃଖ ଯେ ଭଉଣା ଏକତାଙ୍କୁ ସେ ଦିନରାତି
ଲାଗିପଢ଼ି ଯେତେ ବୁଝାଇଲେ ବି ସେ ବୁଝିବାକୁ ନାରାଜ । ଦିଶେଷକରି ଏକତାଙ୍କ

ଯାଉଥୁବାରୁ ତାଙ୍କ ପାଇଁ ଯୋଗ ନିହାତି
ରୁରୀ । ହେଲେ ସବୁଠାରୁ ମଜାର ବିଷୟ
ଦରଛି ତୁଷାରଙ୍କୁ ଯୋଗମାଯାରେ ପଶିବା
ଇଂ କିଏ ପ୍ରବର୍ତ୍ତାଙ୍କଲେ ଜାଣନ୍ତି ? ତାଙ୍କର
ଦେଖଫେଣ୍ଟ କରାନା କପୁର ।
ପରଠାରୁ ତୁଷାର ନିଜେ ଯୋଗ କରିବା
ସହିତ ଏକତାଙ୍କ ପଢ଼ରେ ପଡ଼ିଛନ୍ତି ।
ଶୁଣାଯାଉଛି ତୁଷାରଙ୍କୁ ଧରାଛୁଆଁ
ଦେଉନଥୁବା ଏକତା ଏବେ କୁଆଡ଼େ
ଯୋଗ ହେବେବି ଯୋଗ ହେବେ ।



ଜୀବାନୀଙ୍କ ଶୁଦ୍ଧିର ସକଳ

ଜାପାନର ସଂଖ୍ୟାଧିକ ଲୋକେ
ଦୀର୍ଘ୍ୟା । ଏହା ପଛର ପ୍ରମୁଖ କାରଣ
ହେଲା ସେମାନଙ୍କ ଜୀବନଗୈଲୀ । ଆଜି
ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେମାନେ ପୁରାତନ ପଢ଼ିବୁ
ଆପଣେଇ ଆଗେଇବାରେ ଲାଗିଛନ୍ତି ।
ସ୍ଥାନୀୟ ଜାପାନୀ ଲେଖକ ‘ଆଞ୍ଚୁକନିଜ
ରଯାର ଇକିଗୋର’ ଏକ ପୁସ୍ତକ
ଲେଖିଛନ୍ତି । ଜାପାନୀ ଭାଷାରେ
ଇକିଗୋରର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଜୀବନରେ
ନିଜର ଲକ୍ଷ୍ୟ । ଜାପାନ ଲୋକେ ସକାଳୁ
ଉଠିବା ପରେ କ’ଣ କରନ୍ତି । ଯେଉଁ
କାରଣରୁ ପୂରା ଦିନ ସେମାନଙ୍କର
ହସଖୁସିରେ ଅତିବାହିତ ହୋଇଥାଏ ।

ସକାଳୁ ଶଯ୍ୟା ତ୍ୟାଗ ପରେ ସେମାନେ
ନିଜ ମନ ପ୍ରସରି କାମ ହେଲାନ୍ତି । ଏ



ଘରର ଅନ୍ୟ ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ସହ ତାଳ ଦେଇ ଚାଲିବା ପାଇଁ ବାଧ କରାଯାଏ ନାହିଁ । ବରଂ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଯଥା ସ୍ଵାଧୀନତା ମିଳିଥାଏ । ସେଠାରେ ବନ୍ଧୁଙ୍କ ଲୋକେ ମଧ୍ୟ ନିଜ କାମ ନିଜେ କରିବାକୁ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦେଇଥାନ୍ତି । ଯେଉଁଥିପାଇଁ ସେମାନେ କର୍ମତ୍ତପର ରହିଥାନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କର ଅନ୍ୟ ପିଲି କାମ ହେଉଛି

କାହିଁକି, ନିଜ ମନପସନ୍ଦର ଜଳଖିଆ ମିଳିଗଲେ, ମଣ୍ଡିଷ୍ଠରୁ ଡୋପାମାଇନ୍ ନାମକ ତତ୍ତ୍ଵ ବାହାରିଥାଏ । ଏହା ହିଁ ପୂରାଦିନ ଅମାକୁ ଖୁସି ଓ ଚଳଚଞ୍ଚଳ ରଖେ । ଏଭଳି ଆଦୌ ନୁହେଁ ଯେ ଜାପାନୀ ଲୋକେ ସକାଳୁ ଉଠିବା ମାତ୍ରେ ବ୍ୟାୟାମ କିମ୍ବା ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କରନ୍ତି । ବରା ଅଧିକାଂଶ ଜାପାନ ବାସିନ୍ଦା ସକାଳବେଳା ସ୍ନାନୀୟ ଜାପାନୀ ସତରଙ୍ଗ ଖେଳିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରୁଥିବାର ଦେଖାଯାଇଛି । ଏସବୁ ମନପସନ୍ଦର ଜାମ କଲେ ତାଙ୍କ ଦିନଟି ସାନ୍ତ୍ଵାନିକ ଠାର ଅମିଳ ଭଲ ଭାବେ ଅଭିଭାବିତ ହୋଇଥାଏ ।



