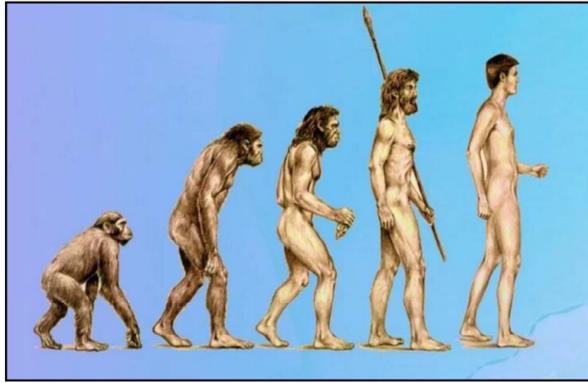






## ଆଫ୍ରିକାରେ ନୁହେଁ, ଭାରତରେ ହୋଇଥିଲା ଆଦିମାନବର ବିକାଶ: ସାମ୍ବାକୁ ଆସିଲା ରିସର୍ଚ୍ଚ ତଥ୍ୟ

ମାନବ ସଭ୍ୟତାର ଉତ୍ପତ୍ତିସ୍ଥଳ କେହି ଆଫ୍ରିକା ବୋଲି କୁହାଯାଇଛି । ମାତ୍ର ଆଦିମାନବର ବିକାଶ ଭାରତରେ ହିଁ ହୋଇଛି । ନିକଟରେ ଆର୍କିଓ ଜିନୋମିକ ରିସର୍ଚ୍ଚରୁ ଏହି ତଥ୍ୟ ସାମ୍ବାକୁ ଆସିଛି । ଆଦିମାନବର ସୃଷ୍ଟି ଆଫ୍ରିକାରେ ହୋଇପାରେ, ମାତ୍ର ତା'ର ବିକାଶ ଭାରତରେ ହୋଇଛି । ୨୫ ହଜାର ବର୍ଷ ପୂର୍ବେ ବିଶ୍ୱର ଅଧା ଜନସଂଖ୍ୟା ଭାରତରେ ରହୁଥିବା ରିପୋର୍ଟରେ କୁହାଯାଇଛି । ମାନବ ସଭ୍ୟତାର ଉତ୍ପତ୍ତିସ୍ଥଳ ବିଷୟରେ ସଠିକ୍ ତଥ୍ୟ ଜାଣିବା ପାଇଁ ଆର୍କିଓ ଜିନୋମିକ ପଦ୍ଧତିରୁ ରିସର୍ଚ୍ଚ କରାଯାଇଥିଲା । ଏହି ରିସର୍ଚ୍ଚରେ ୧.୬ ଲକ୍ଷ ତିଏନଏ ନମୁନାକୁ ସାମିଲ କରାଯାଇଥିଲା । ହରଷା ମହେନ୍ଦ୍ରାପୁରୀଙ୍କ ଦଳ ପକ୍ଷରୁ ୨୦ ହଜାର ବର୍ଷ ପୂର୍ବରୁ ଭାରତରେ ସଭ୍ୟ ଲୋକ ରହୁଥିଲେ । ଯଦି ୨୫ ହଜାର ବର୍ଷ ପୂର୍ବର କଥା କହିବା ତେବେ ବଙ୍ଗୋପ ସାଗର, ଆରବ ସାଗର ଓ ହିମାଚଳ ମଧ୍ୟରେ ବିଶ୍ୱର ଅଧା ଜନସଂଖ୍ୟା ବିଶିଷ୍ଟ ଲୋକ ବାସ କରୁଥିଲେ । ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଏହି ଜନସଂଖ୍ୟା ସାରା ବିଶ୍ୱକୁ ବ୍ୟାପି ଯାଇଥିଲା ।



ଆଦିମାନବ ମାଲଦ୍ୱୋଲିଥିକ ଚେକନିକର ସନ୍ତାନ କରିଥିଲେ । ଏଥିପ୍ରତି ହତିଆର ନିର୍ମାଣ କୌଶଳ ଶିଖିବା ପରେ ଆଦିମାନବଙ୍କ ପାଇଁ ଭୋଜନ ସନ୍ତାନ କରିବା ସହଜ ହୋଇପାରିଥିଲା । ସହଜ ଭାଷାରେ କହିବାକୁ ଗଲେ ସମସ୍ତ ଜିନିଷକୁ ଜିନୋମ କୁହାଯାଇଥାଏ । ଏହା ଗୋଟିଏ ପାଟିର ଗୁଣକୁ ଅନ୍ୟ ପାଟିକୁ ପଠାଇଥାଏ । ଏହି ଜିନୋମର ଅଧ୍ୟୟନକୁ ଜିନୋମିକ କୁହାଯାଇଥାଏ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ତିଏନଏ ଆଧାରିତ ଅଟେ । ଅର୍ଥାତ୍ ଜିନୋମିକ ପାଇଁ ସର୍ବପ୍ରଥମେ ତିଏନଏକୁ ନିଆଯାଇଥାଏ । ଜିନିକ ରିସର୍ଚ୍ଚ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଜିନୋମିକ ଏବେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଙ୍ଗ ଭାବେ ପରିଗଣିତ ହୋଇଛି ।

ସାରା ବିଶ୍ୱକୁ ମିଳିଥିବା ୧ ଲକ୍ଷ ୬୦ ହଜାର ତିଏନଏର ଜିନୋମ ସେଲିକ୍ଟ ବେସଡ୍ ଷ୍ଟି ମୁତାବକ, ଆଫ୍ରିକାରେ ମାନବ ଜାତିର ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିଲା । ମାତ୍ର ଭାରତରେ ମାନବ ଜାତିର ବିକାଶ ଲାଭ କରିଥିଲା । ଏଥିପ୍ରତି ସେମାନେ ଭାରତରେ କ୍ଷେତ୍ର କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା ମଧ୍ୟ ଷ୍ଟିକ୍ ତଥ୍ୟ ମିଳିଛି । ବିଶେଷ କରି ସିନ୍ଧୁ ଓ ସରସ୍ୱତୀ ନଦୀ କୂଳରେ ସେ ସମୟରେ କ୍ଷେତ୍ରବାହି କରାଯାଇଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଛି ।

## ସାତଟି କାରଣ ପାଇଁ ହୋଇଥାଏ ଡାର୍କ ସର୍କଲ୍ ?

ସାଧାରଣତଃ ଆଖିତଳ ତୁଳା କୋମଳ ହୋଇଥିବାରୁ କିଛି ଲୋକଙ୍କର ଏଥିରେ କଳାଦାନ ବା ଡାର୍କ ସର୍କଲ୍ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ତେଣୁ ଡାର୍କ ସର୍କଲ୍ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ଆପଣ ବଜାରରେ ଉପଲବ୍ଧ ହେଉଥିବା ବିଭିନ୍ନ କ୍ରୀମ୍, ଘରୋଇ ଉପଚାର ଓ ଖୁସର ଆଇ କ୍ରୀମ୍ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି । ଏଥିପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ମେଡିସିନ୍ ନଖାଇ ପ୍ରଥମେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରି ଡାର୍କ ସର୍କଲ୍ ହେବାର ମୂଳ କାରଣ ଜାଣିବା ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ । ତା'ହେଲେ ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ଏହି ଡାର୍କ ସର୍କଲ୍ କାହିଁକି ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଏଥିରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ କେଉଁସବୁ ଉପାୟ ଆପଣାଇବା ଉଚିତ ।

- ➔ ବୟସ ବଢ଼ିବା ସହିତ ଆଖିତଳର ଚର୍ମ କଳା ପଡ଼ିବାକୁ ଲାଗିଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ନିୟମିତ ଭାବରେ ଭଲ ସନସ୍କ୍ରିନ୍ ଲୋଶନ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।
- ➔ ପୋଷଣ ଅଭାବରୁ ମଧ୍ୟ ଡାର୍କ ସର୍କଲ୍ ହୋଇଥାଏ । ଶରୀରରେ ଆଇରନ୍ ଅଭାବ ଥିଲେ ଏହାର ଯାତ୍ରା କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଆଇରନ୍ ସମୃଦ୍ଧ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ । ତିହାରହେଉଥିବା କାରଣରୁ ମଧ୍ୟ ଡାର୍କ ସର୍କଲ୍ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇଥାଏ ।
- ➔ ଆଇରନ୍ ବହୁ ସମସ୍ୟା ଥିଲେ ଆଖିତଳେ କଳାଦାନ ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଉଚିତ ସମୟରେ ଏହାର ଚିକିତ୍ସା କରାଯିବାରୁ ।
- ➔ ଆଲର୍ଜି ବା ଔଷଧ ଯୋଗୁଁ ମଧ୍ୟ ଡାର୍କ ସର୍କଲ୍ ହୋଇଥାଏ । ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ମଧୁମେହ ଓ ହାର୍ଟ ରୋଗୀ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ମେଡିସିନ୍ ଖାଇଥାନ୍ତି । ଡାର୍କ ସର୍କଲ୍ ଏହାର ସାଧାରଣ ଉପଦେଶ ଦେଖାଦେଇଥାଏ ।
- ➔ ଡାର୍କ ସର୍କଲ୍ ଭଲ କରିବା ପାଇଁ ଓଜନ କମାଇବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏଥିପାଇଁ ଯୋଷିକ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସହିତ ତୃତୀୟ ଯତ୍ନ ନିଅନ୍ତୁ ।
- ➔ ନିଦ ନହେବା ଯୋଗୁଁ ଆଖିତଳେ ଡାର୍କ ସର୍କଲ୍ ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ତେଣୁ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣରେ ଶୋଇବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ।
- ➔ ମେକଅପ୍ରେ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ହାଇଲାଲଟର୍ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଯୋଗୁଁ ମଧ୍ୟ କଳାଦାନ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଆବଶ୍ୟକସ୍ଥଳେ ହାଇଲାଲଟର୍ ଓ କେମିକାଲ୍ କମ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।



ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ତେଣୁ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣରେ ଶୋଇବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ।

## ରାସ୍ତା କଡ଼ରେ ଥିବା ଗଛରେ କାହିଁକି ଧଳା ରଙ୍ଗ ଦିଆଯାଏ ?

### ଜାଣନ୍ତୁ ଏନେକ କ'ଣ ରହିଛି ବୈଜ୍ଞାନିକ କାରଣ

ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଆମେ ଏପରି ଅନେକ ଦୃଶ୍ୟ ଦେଖିବାକୁ ପାଇଥାଉ, ଯାହା ପଛରେ ନିହାତି କିଛି କାରଣ ରହିଥାଏ । ଆମେମାନେ ଯାତାଯାତ କରୁଥିବା ସମୟରେ ରାସ୍ତାକଡ଼ରେ ଥିବା ଗଛମାନଙ୍କରେ ଧଳା ରଙ୍ଗ ମରାଯାଇଥିବା ଦେଖିବାକୁ ପାଇଥାଉ । ଏପରି କାହିଁକି କରାଯାଏ, ସେନେଇ କିଛି ପ୍ରଶ୍ନ ଆପଣଙ୍କ ମନରେ ଆସିବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ଲାଲ, ସବୁଜ, ହଳଦିଆ ଏପରି ଅନେକ ପ୍ରକାରର ରଙ୍ଗ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଧଳା ରଙ୍ଗକୁ ବାଛିବା ପଛରେ ରହସ୍ୟ କ'ଣ । ବାସ୍ତବରେ, ସଡ଼କପଥ ମାନଙ୍କରେ ଲାଗିଥିବା ଦୃଶ୍ୟମାନଙ୍କରେ ଧଳା ରଙ୍ଗ ମରାଯାଇଥିବାର ଆମେ ଦେଖିବାକୁ ପାଇଥାଏ । ଏହା ପଛରେ ଏକ ବିଶେଷ କାରଣ ରହିଛି । ମାତ୍ର ଏହା ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଜଣା ନଥାଏ । ଅସଲ କଥା ହେଉଛି, ଧଳା ରଙ୍ଗ ବୋଲିଲେ ଗଛମାନଙ୍କର ଆୟୁଷ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ବୋଲି କୁହାଯାଇଥାଏ । ସାମାନ୍ୟ ରଙ୍ଗ ଦ୍ୱାରା ଗଛର ଜୀବନ କାଳ ଜିପିରି ବୃଦ୍ଧି ହେବ ତାହା ଅନେକଙ୍କୁ ଚିନ୍ତାରେ ପକାଇବା ସ୍ୱାଭାବିକ ।

ଗଛରେ ବୋକାଯାଉଥିବା ଧଳା ରଙ୍ଗରେ ପାଣି ଓ ତୁନକୁ ମିଶ୍ରଣ କରାଯାଇଥାଏ । ଏହି ମିଶ୍ରିତ ରଙ୍ଗକୁ ଗଛରେ ବୋକିଲେ ସେଥିରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର କୀଟପତଙ୍ଗ ଲାଗନ୍ତି ନାହିଁ । ଫଳରେ ଗଛ ସର୍ବଦା ସୁସ୍ଥ ରୁହେ । ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଗଛରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର କୀଟ ଲାଗି ତା'ର ଛାଲି ଛାଡ଼ି ଯାଇଥାଏ । ଏପରିକି କିଛି ଗଛରେ ଉଚ୍ଚ ଭର୍ତ୍ତି ହୋଇଥିବାର ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ପରିଶୋମସ୍ତୁର ଅନେକ ଗଛ ଠିଆ ଠିଆ ଏକ ଶୁଖିଲା କାଠ ଗର୍ଭରେ ପରିଣତ ହୋଇଯାଇଥାନ୍ତି । ଗଛରେ ଧଳା ରଙ୍ଗ ଥିଲେ ସୂର୍ଯ୍ୟ ରଶ୍ମି ସେଥିରେ ସିଧାସଳଖ ପଡ଼େ ନାହିଁ । ଫଳରେ ଗଛର ଛାଲି ବାର୍ଯ୍ୟଦିନ ଧରି ଠିକ୍ ଭାବେ ରହିଥାଏ । ସେହିପରି ଯଦି କୌଣସି ରାସ୍ତାରେ ଷ୍ଟିକ୍ ଲାଇଟ୍ ନଥାଏ, ତେବେ ଏପରି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଗଛରେ ଲାଗିଥିବା ଧଳା ରଙ୍ଗ ପଥଯାତ୍ରୀଙ୍କୁ ରାସ୍ତା ବତାଇବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଗଛରେ ଧଳା ରଙ୍ଗ ମରାଯାଇଥିଲେ ତାହା ବନ ବିଭାଗର ବୋଲି ଦର୍ଶାଇଥାଏ । ତେଣୁ ତାହାକୁ କେହି କାଟିବାକୁ ସାହସ କରନ୍ତି ନାହିଁ ।



## ମଇଳା ପାଣିରେ ରଢ଼ିଥିବା ମାଛକୁ ଖାଇଲେ କ୍ୟାନ୍ସର ଓ ରେନ୍ ଷ୍ଟୋକ୍ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା: ରିସର୍ଚ୍ଚ

ଖାସକରି ମାଛ ଖାଇବାକୁ ପସନ୍ଦ କରୁଥିବା ଶାକାହାରୀ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଆସିଛି ଏକ ବଡ଼ ଖବର, ଯାହା ଆପଣଙ୍କୁ ବିଚଳିତ କରିପାରେ । ତେବେ Environmental Working Group (EWG) ରେ ପ୍ରକାଶିତ ଏକ ରିପୋର୍ଟ ଅନୁଯାୟୀ, ମଧୁର ଜଳରେ ଧରାଯାଇଥିବା ମାଛ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ବୋଲି ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇପାରେ । ଏହି ରିପୋର୍ଟରେ ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି ଯେ, ମଧୁର ଜଳ ମାଛ ଖାସକରି ଲାଗେମାଉଥିବା କ୍ୟାନ୍ସର, ଲେକ୍ ଟ୍ରାଉଟ୍ କିମ୍ବା କ୍ୟାଟଫିସରେ ଏକ ବିଶେଷ ପ୍ରକାରର ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ମିଳୁଛି । ଯାହାକୁ perfluorooctane sulfonic acid (PFOS) କୁହାଯାଏ । ଏହି ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ମଧୁର ଜଳ ମାଛରେ ୨୭୮ ଗୁଣ ମିଳୁଛି । ଏହି ରାସାୟନିକ ଏଡେ ବିପଜ୍ଜନକ ଯେ, ଏହା କ୍ୟାନ୍ସର ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଗୁରୁତର ରୋଗ ମଧ୍ୟ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ । ଉତ୍କଳିର ରିପୋର୍ଟ ଅନୁଯାୟୀ, ଯଦି ଆମେରିକାର ମିଠା ନଦୀ ଏବଂ ପୋଷରାରେ ମିଳୁଥିବା ମାଛ ଖୁଆଯାଏ, ତେବେ ଗୋଟିଏ ମାଛ ଏକ ମାସର ମଇଳା ପାଣି ସହିତ ସମାନ ହୋଇପାରେ । ଏହି ଅପରିଷ୍କାର ଜଳ ପିଏଫଓଏସ ସହିତ ତୃଷ୍ଣିତ ଜଳ ସହିତ



ସମାନ ହୋଇପାରେ । ଏହା ଏକ ବ୍ରିଲିୟନରେ ହାରାହାରି ୪୮ ଗୁଣ ସହିତ ସମାନ । ଆମେରିକାର ପରିବେଶ ସୁରକ୍ଷା ଏଜେନ୍ସି (ଇପିଏ) ଦ୍ୱାରା ସଂଗୃହିତ ତଥ୍ୟରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ପିଏଫଓଏସ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥର ହାରାହାରି ପରିମାଣ ପିଏଫଓଏସ ରୂପରେ ରହିଛି । ବ୍ୟବସାୟିକ ଆଧାରରେ ଧରାଯାଇଥିବା ମାଛ ଅପେକ୍ଷା ମଧୁର ଜଳ ମାଛରେ Perfluorinated alkylated ପଦାର୍ଥ ୨୮୦ ଗୁଣ ଅଧିକ ରାସାୟନିକ ଥିଲା । ନ୍ୟୁୟର୍କରେ ରେନ୍ସଲର ପଲିଟେକ୍ନିକ୍ ଇନଷ୍ଟିଚ୍ୟୁଟର ଜୈବ ବିଜ୍ଞାନର ସହଯୋଗୀ ପ୍ରଫେସର ଡକ୍ଟର କେଲିନ୍ ସି ରୋଜ ହେଲୁଲାଇନକୁ କହିଛନ୍ତି ଯେ ପାଇକ, ଟ୍ରାଉଟ୍ ଏବଂ ବାସ୍ ପରି ମଧୁର ଜଳ ମାଛରେ ଉଚ୍ଚ ଭର୍ତ୍ତି ଆମାଛରେ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ଅଧିକ ରହିଛି । ଲୁଣିଆ ମାଛରେ ବିଶେଷତଃ ତୁନା ମାଛରେ ମଧ୍ୟ ଉଚ୍ଚ ଭରଣ ମର୍ଚ୍ଚା ମିଳିଥାଏ ।

ସମାନ ହୋଇପାରେ । ଏହା ଏକ ବ୍ରିଲିୟନରେ ହାରାହାରି ୪୮ ଗୁଣ ସହିତ ସମାନ । ଆମେରିକାର ପରିବେଶ ସୁରକ୍ଷା ଏଜେନ୍ସି (ଇପିଏ) ଦ୍ୱାରା ସଂଗୃହିତ ତଥ୍ୟରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ପିଏଫଓଏସ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥର ହାରାହାରି ପରିମାଣ ପିଏଫଓଏସ ରୂପରେ ରହିଛି । ବ୍ୟବସାୟିକ ଆଧାରରେ ଧରାଯାଇଥିବା ମାଛ ଅପେକ୍ଷା ମଧୁର ଜଳ ମାଛରେ Perfluorinated alkylated ପଦାର୍ଥ ୨୮୦ ଗୁଣ ଅଧିକ ରାସାୟନିକ ଥିଲା । ନ୍ୟୁୟର୍କରେ ରେନ୍ସଲର ପଲିଟେକ୍ନିକ୍ ଇନଷ୍ଟିଚ୍ୟୁଟର ଜୈବ ବିଜ୍ଞାନର ସହଯୋଗୀ ପ୍ରଫେସର ଡକ୍ଟର କେଲିନ୍ ସି ରୋଜ ହେଲୁଲାଇନକୁ କହିଛନ୍ତି ଯେ ପାଇକ, ଟ୍ରାଉଟ୍ ଏବଂ ବାସ୍ ପରି ମଧୁର ଜଳ ମାଛରେ ଉଚ୍ଚ ଭର୍ତ୍ତି ଆମାଛରେ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ଅଧିକ ରହିଛି । ଲୁଣିଆ ମାଛରେ ବିଶେଷତଃ ତୁନା ମାଛରେ ମଧ୍ୟ ଉଚ୍ଚ ଭରଣ ମର୍ଚ୍ଚା ମିଳିଥାଏ ।

## ତୃତୀ ପାଇଁ କେତେ ଉପକାରୀ ମସୂର ଡାଲି

ସୁନ୍ଦର ଦେଖାଯିବା ପାଇଁ କିଏ ବା ନ ଚାହେଁ । ସମସ୍ତେ ସୁନ୍ଦର ଦେଖାଯିବା ପାଇଁ ଅନେକ ଉପାୟ ଆପଣାଇଥାନ୍ତି । ତୃତୀର ଚମକ ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ କିଏ କସମେଟିକର ସହାୟତା ନିଅନ୍ତି ତ ଆଉ କିଏ ଘରୋଇ ଉପଚାର । ଏଭଳି ଏକ ଘରୋଇ ଉପଚାର ହେଉଛି ମସୂର ଡାଲି । ମସୂର ଡାଲିକୁ ମୁହଁରେ ଲଗାଇବା ଦ୍ୱାରା ତୃତୀର ଉଜ୍ଜଳତା ବଢ଼ିବ ବା ସୁନ୍ଦରତା ଦୃଶ୍ୟ ହୋଇପାରେ । ଏଥିସହ ତୃତୀ ନରମ ମଧ୍ୟ କରିଥାଏ । ତେବେ ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ଏହାକୁ କିଭଳି ବ୍ୟବହାର କରିବେ..

ମସୂର ଡାଲିକୁ ବାଟି ଏଥିରେ ମଧୁ ଏବଂ ଘିଅ ମିଶାଇ ଏକ ପେଷ୍ଟ ତିଆରି କରନ୍ତୁ । ଏହି ମିଶ୍ରଣକୁ ୧୫ରୁ ୨୦ ମିନିଟ୍ ଯାଏଁ ମୁହଁରେ ଲଗାନ୍ତୁ । ପରେ ଧାରେ ଧାରେ ମସୂର କରନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ଉଷୁମ ପାଣିରେ ମୁହଁ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଆପଣ ଚାହିଁଲେ ଏଥିରେ କ୍ଷୀର ମିଶାଇ ମଧ୍ୟ ଲଗାଇ ପାରିବ । ସପ୍ତାହରେ ୨ ଥର ଏହି ପେଷ୍ଟ ପ୍ୟାକକୁ ଲଗାଇଲେ ରିକଲ୍ଡ୍ ତୃତୀ ହେବା ସହ ମୁହଁର ଉଜ୍ଜଳତା ବଢ଼ିଥାଏ ।

ଏକ ଚାମଚ ମସୂର ଡାଲି ଗୁଣ୍ଡରେ ଦୁଇ ଚାମଚ କ୍ଷୀର ମିଶାଇ ଏକ ମିଶ୍ରଣ ତିଆରି କରନ୍ତୁ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ଚୁଣ ସମସ୍ୟା ଥାଏ ତେବେ ଏଥିରେ ଏକ ଚୁଟକି ହଳଦିଆ ମିଶାଇ ପାରିବ । ଏହି ମିଶ୍ରଣକୁ ମୁହଁରେ ୧୦ରୁ ୧୫ ମିନିଟ୍ ଯାଏଁ ଲଗାଇ ରଖନ୍ତୁ ପରେ ଅଳ୍ପ ପାଣିରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଯଦି ମୁହଁରେ କିଛି କଳା ଦାଗ ଥାଏ ତେବେ ଏହାକୁ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ମସୂର ଡାଲିକୁ ବାଟି ସେଥିରେ ଦେଖା ଘିଅ ମିଶାଇ ଏକ ପେଷ୍ଟ ତିଆରି କରନ୍ତୁ । ଏଥିରେ ଆପଣ ଚାହିଁଲେ ମଧୁ ମଧ୍ୟ ମିଶାଇ ପାରିବ । ଓ କ୍ଷୀରକୁ ମିଶାଇ ପେଷ୍ଟ ତିଆରି କରନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ମୁହଁରେ ୧ ବେଳରେ ଲଗାନ୍ତୁ । ପରେ ଏହାକୁ ଅଳ୍ପ ପାଣିରେ ସଫା କରି ଦିଅନ୍ତୁ । ଦେଖିବେ ତୃତୀ ପୁଣି ସତେକ ହୋଇଯିବ ।

## ଆପଣ ଦିନକୁ କେତେ ଥର ତା' ପିଉଛନ୍ତି ? ସମୟ ଥାଉ ଥାଉ ହୁଅନ୍ତୁ ସାବଧାନ !

ତା' ହେଉଛି ଏମିତି ଏକ ଜିନିଷ ଯାହାର ସାହାଯ୍ୟରେ ଅନେକଙ୍କ ଘରେ ସକାଳ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ଏମିତି କିଛି ଘର ଅଛି ଯେଉଁଠି ବିନା ତା' ରେ ଜଳଖିଆ ହୋଇଥାଏ ନଥାଏ । ଆପଣ ଦେଖୁଥିବେ କିଛି ଲୋକ ତା' ପିଇବାରେ ଏତେ ଅଭ୍ୟାସ ହୋଇଯାଇଛି ଯେ, ଦିନରେ ଅନେକ ଥର ଏହାକୁ ପିଇଥାନ୍ତି । ଅନେକ ଲୋକ ବେଡ୍ ଠି ବିନା ଶେୟର ଉଠନ୍ତି ନାହିଁ । ମାତ୍ର ଜାଣନ୍ତୁ ଯେ ବେଡ୍ ଠି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ଅଟେ । ତା' ରେ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ଏସିଡ୍ ଥାଏ । ଖାଲି ପେଟରେ ତା' ପିଇ ଆପଣ ନିଜ ପେଟର ସିଧାସଳଖ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଇଛନ୍ତି । ଏହାଦ୍ୱାରା ଅଳ୍ପସର ବା ଗ୍ୟାସ୍ ଭଳି ସମସ୍ୟା ବଢ଼ିବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଥାଏ । ଏବେ ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ବେଡ୍ ଠି ଦ୍ୱାରା କଣ ସବୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ଅପରାଧ କେଡ୍ ଠି ବିନା ଯଦି ଆପଣ ସେହି ଲୋକଙ୍କ



ମଧୁର ଜଣେ, ତାହେଲେ ଖାଲି ପେଟରେ କ୍ଷୀର ତା' ପିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଖାଲି ପେଟରେ ଅଧିକ କ୍ଷୀର ମିଶା ତା' ପିଇବା ଦ୍ୱାରା କ୍ୱାନ୍ଥ ଅନୁଭବ ହୁଏ । ଆଉ ଗୋଟିଏ କଥା ହେଲା ତା'ରେ କ୍ଷୀର ମିଶାଇବା ଦ୍ୱାରା ଆଖିଅଳ୍ପିକେଟର ପ୍ରଭାବ କମିଯାଇଥାଏ । ଯଦି ଆପଣ ଏହା ବି ଭାବୁଛନ୍ତି ଯେ ଆପଣ ତା' ଖାଇବା ପରେ ପିଉଛନ୍ତି, ତଥାପି ଆପଣ ସମସ୍ୟାରୁ ବାହାର ନୁହଁନ୍ତି । ଆମେ ସମସ୍ତେ ଜାଣନ୍ତି ଯେ ତା' ରେ ବେଡିନ୍ ଥାଏ । ଯାହା ଆହାରରେ ଥିବା ଆୟରନ୍ ସହ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଖାଇବା ପରେ ତା' ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ନଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ଆପଣ ଦିନରେ ୪ରୁ ୫ଥର ତା' ପିଉଥାନ୍ତି, ତ ନିଜର ଏହି ଅଭ୍ୟାସକୁ ପରିତ୍ୟାଗ କରନ୍ତୁ । ବହୁତ ଅଧିକ ଗରମ ତା' ପିଇବାର ଅଭ୍ୟାସ ମଧ୍ୟ ଭଲ ନୁହେଁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଶାୟିକ ନଳୀରେ କର୍କଟ ହେବାର ସମସ୍ୟା ବଢ଼ିଯାଇଥାଏ ।

## ଗାଡ଼ ରଙ୍ଗର ତୃତୀ ପାଇଁ ସନସ୍କ୍ରିନ୍

ଖରାକୁ ଯାଉଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ତୃତୀର ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ସନସ୍କ୍ରିନ୍ ଆବ୍ୟକ୍ତ କରିଥାନ୍ତି । ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତେ ଦେଖାଯାଏ ଗାଡ଼ ରଙ୍ଗର ତୃତୀରେ ସନସ୍କ୍ରିନ୍ ବ୍ୟବହାର ଦ୍ୱାରା ଏକପ୍ରକାର ଧଳା ଦାଗ ହୋଇଯାଇଛି ଯାହା ସାବୁନରେ ଧୋଇବା ପରେ ହିଁ ଛାଡ଼ିଥାଏ । ଏବେ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ସହିତ ଗାଡ଼ର ତୃତୀ ପାଇଁ ସୁଇଚ୍ ଏବଂ ସୁଇଚ୍ ପ୍ରତିରୋଧକ ସାମଗ୍ରୀରେ 'ସୁଇଚ୍ ଗାର୍ଲ ସନସ୍କ୍ରିନ୍' ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଛି ଯାହାକୁ ଆମେରିକାର ପୁରୁ ଆଣ୍ଡ ଡ୍ରଗ୍ସ ଆଡମିନିଷ୍ଟ୍ରେସନ୍ ଅନୁମୋଦନ ପ୍ରଦାନ କରିଛି ।











