

ସାଙ୍ଗକୁ ୧୫ ବର୍ଷ ହେଲା ଖୋଜୁଛନ୍ତି ଏରଡ୍ଡିନ୍

ପୃଥିବୀରେ ବହୁତା ଭଳି ସମ୍ପର୍କ ନାହିଁ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ପାଖରେ ଭଲ ବନ୍ଧୁଟିଏ ଅଛନ୍ତି, ତେବେ ଆପଣ ଜଣେ ସୁଖୀ ମଣିଷ ବୋଲି କୁହାଯାଇପାରେ । କାରଣ ଭଲ ବନ୍ଧୁ ଆପଣଙ୍କ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସୁଖ ଏବଂ ଦୁଃଖରେ ଛିଡା ହୋଇଥାଆନ୍ତି, ଯାହା

ଥୁଲା । ସବୁଠାରୁ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟଜନକ ବିଷୟ ହେଉଛି ଯେ ତାଙ୍କର ଏହି ଭିତ୍ତି ଯୋସିଆଲ ମିଡିଆରେ ଭାଇଭାଇ ହୋଇଯାଇଛି । ଜତିମଧ୍ୟରେ କୋ ଏରଡ୍ଡିନ୍ ଜଣେ ହାସ୍ୟ ଅଭିନେତା ହୋଇଯାଇଛନ୍ତି । ସେ ଟିକଟକରେ ବହୁତ ଲୋକପ୍ରିୟ । ନିକଟର ସେ ନିଜର ଅନୁଗାମୀମାନଙ୍କ ସହ ମନର କଥା ସେୟାର କରି କହିଥିଲେ, ଯେ ସେ ପିଲାଦିନେ ଏକ ଭୁଲ କରିଥିଲେ, ଯାହାକୁ ନେଇ ସେ ଆଜି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅନୁତାପ କରୁଛନ୍ତି । ପ୍ରଥମ ଶ୍ରେଣୀରେ ସେ ନିଜ ସହପାଠୀଙ୍କୁ ବହୁ ହଜରାଣ କରିଥିଲେ ବୋଲି ଏରଡ୍ଡିନ୍ କହିଛନ୍ତି । ଏମିତି କି ସେ ପ୍ରତିଦିନ ସହପାଠୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଭୋଜନ ଚୋରି କରି ଖାଇ ଦେଉଥିଲେ । ତାଙ୍କ ସହପାଠୀଙ୍କ ନାମ ତାୟଲନ । ସେ ଶ୍ରେଣୀଗୁହରେ ତାଙ୍କ ତପାଖରେ ବସନ୍ତି । ତାୟଲନ ତାଙ୍କୁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ବାରଣ କରୁଥିଲେ, ଏହା ପରେ ମଧ୍ୟ ସେ କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ ଏପରି କରୁଥିଲେ । ସେତେବେଳେ ଭାବି ପାରୁ ନଥିଲି ଯେ ତାଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇ ଦେବାରୁ ସେ ଏମିତି କେତେଦିନ ଭୋକରେ ରହିଥିବେ । କେତେ କଷ୍ଟ ହୋଇଥିବ । ୧୫ ବର୍ଷ ପରେ ଏହି ଭୁଲ ପାଇଁ ଅନୁତାପ କରୁଛନ୍ତି ବୋଲି କହନ୍ତି ଏରଡ୍ଡିନ୍ ।



ଆପଣଙ୍କ ଜୀବନକୁ ସହଜ କରି ଦେଇଥାଏ । ଏମିତି ଏକ ବନ୍ଧୁତାର ଉଦାହରଣ ନିକଟରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି । କୋ ଏରଡ୍ଡିନ୍ ନାମକ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ସାଙ୍ଗକୁ କ୍ଷମା ମାଗିବା ପାଇଁ ୧୫ ବର୍ଷ ହେଲା ଖୋଜୁଛନ୍ତି । ରିପୋର୍ଟ ଅନୁଯାୟୀ, କୋ ଏରଡ୍ଡିନ୍ ପ୍ରଥମ ଶ୍ରେଣୀରେ ନିଜ ସାଙ୍ଗଙ୍କ ସହ ଖରାପ ବ୍ୟବହାର କରିଥିଲେ । ଯାହାକି ସେ ଗତ ୧୫ ବର୍ଷ ଧରି ଅନୁତାପ କରୁଛନ୍ତି । ଏହା ପରେ ସେ ନିଜ ବନ୍ଧୁଙ୍କୁ କ୍ଷମା ମାଗିବାକୁ ବିଚଳିତ ହୋଇପଡ଼ିଛନ୍ତି । ତେବେ ସେ ତାଙ୍କ ବନ୍ଧୁଙ୍କ ଫୋନ ନମ୍ବର କି ଠିକଣା ପାଇ ନାହାନ୍ତି । ଏହା ପରେ କୋ ଏରଡ୍ଡିନ୍ ସୋସିଆଲ ମିଡିଆ ମାଧ୍ୟମରେ ନିଜ ବନ୍ଧୁଙ୍କୁ କ୍ଷମା ମାଗିବାକୁ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇଥିଲେ । ସେ ଟିକଟକରେ ଏକ ଭିଡିଓ ଦେଇଥିଲେ, ଯେଉଁଥିରେ ଅନୁତାପରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ବାର୍ତ୍ତା



ସାଇକେଲରେ ମୋଜା ବୁଣା

ବିଂ ଶତାବ୍ଦୀର ଶେଷ ଭାଗରେ ତିଳା ମୋଜା ପିନ୍ଧିବା ଏକ ଖାଇଲରେ ପରିଣତ ହୋଇଥିଲା । ତେବେ ସମୟକ୍ରମେ ଏହା ଲୋକଲୋଚନରୁ ଅଦୃଶ୍ୟ ହୋଇଗଲା ଏବଂ ଏଭଳି ମୋଜା ଉତ୍ପାଦନ କରୁଥିବା ଫ୍ୟାକ୍ଟି ଗୁଡ଼ିକରେ ତାଲା ଝୁଲିଲା । ମାତ୍ର ଜାପାନର 'ସୋକି ସବ୍' କମ୍ପାନି ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତିଳା ମୋଜା ଉତ୍ପାଦନ ଜାରି ରଖିଛି । ସବୁଠାରୁ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟର କଥା ଏଠାରେ ସାଇକେଲ ଦ୍ୱାରା ମୋଜା ବୁଣା ଯାଉଛି । ଏକ ତନ୍ତୁବୁଣା ମେସିନକୁ ସାଇକେଲର ପେଡାଲ ସହିତ ସଂଯୋଗ କରାଯାଇଛି । ତାଙ୍କ ପେଡାଲ ମାଗିବା ଦ୍ୱାରା ମେସିନଟି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଫ୍ୟାକ୍ଟିରେ ଗ୍ରାହକଙ୍କୁ ନିଜ ପସନ୍ଦର ରଙ୍ଗ ଏବଂ ମାପ ମୁତାବକ ମୋଜା ତିଆରି କରିବାର ସ୍ୱାଧୀନତା ଦିଆଯାଉଛି । 'ଚାରିଟ୍' ନାମକ ଏହି ମେସିନ ଦ୍ୱାରା ଏକ ହଳ ମୋଜା ବୁଣିବାକୁ ମାତ୍ର ୧୦ ମିନିଟ୍ ସମୟ ଲାଗୁଛି । ଏଥିପାଇଁ ପ୍ରାୟ ୧୮ ଡଲାର ଗଣିବାକୁ ପଡ଼ୁଛି । ଫ୍ୟାକ୍ଟି ବୁଲିବାକୁ ଆସୁଥିବା ଲୋକମାନେ ଏହି ମେସିନକୁ ବ୍ୟବହାର କରିପାରୁଛନ୍ତି । କେବଳ ମୋଜା ନୁହେଁ ଏହି ମେସିନ ଦ୍ୱାରା ଗ୍ରାଉଜର, ଗ୍ଲୋଭ୍ ?ସ ଏବଂ ଶାତବସ୍ତ୍ର ବୁଣାଯାଇପାରେ । ଅନଲାଇନରେ ଏହାର ସାମଗ୍ରୀଗୁଡ଼ିକ ଉପଲବ୍ଧ ।



ବଲିଉଡରେ ତେବୁ କରବେ ସଚିନଙ୍କ ଝିଅ ସାରା

ବଲିଉଡର କେଉଁ ଖାର କିଟ୍ ଏବେ ତେବୁ କରବେ, ତା' ଉପରେ ଏବେ ସମସ୍ତଙ୍କ ନଜର । ଶାହାରୁଖଙ୍କ ଝିଅଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ବିଗ୍ ବି ଅଭିତାଭ ବଜନଙ୍କ ନାତି ଖୁବ ଶାସ୍ତ୍ରୀ ବଲିଉଡରେ ତେବୁ କରବେ ବୋଲି ଚର୍ଚ୍ଚା ହେଉଥିବା ବେଳେ ଏବେ ଆଉ ଏକ ନାଁକୁ ନେଇ ଚର୍ଚ୍ଚା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି । ବର୍ତ୍ତମାନ ଭାରତୀୟ କ୍ରିକେଟର ଭଗବାନ ବୋଲି କୁହାଯାଉଥିବା ସଚିନ ତେନ୍ଦୁଲକରଙ୍କ ଝିଅ ସାରା ତେନ୍ଦୁଲକର ବଲିଉଡରେ ପ୍ରବେଶ କରିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ବୋଲି ଚର୍ଚ୍ଚା କୋର ଧରିଛି । ସାରା ସବୁବେଳେ ସୋସିଆଲ ମିଡିଆରେ ସେୟାର କରିଥିବା ନିଜ ଫଟୋକୁ ନେଇ ଚର୍ଚ୍ଚାରେ ଥାନ୍ତି । ଫିଲ୍ମ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ହିଁ ସାରାଙ୍କ ଆକର୍ଷଣୀୟ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱକୁ ପ୍ରଶଂସକମାନେ ବହୁତ ପସନ୍ଦ କରିଛନ୍ତି । ତେବେ ସେ କେଉଁ ଫିଲ୍ମରୁ ତେବୁ କରବେ ତାହା ଜଣାପଡ଼ିନଥିଲେ ବି ସାରା ଏବେ ଅଭିନୟ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ନେଉଥିବା କୁହାଯାଉଛି । ସାରା ଲଣ୍ଡନ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରୁ ଅଧ୍ୟୟନ ଶେଷ କରିଥିଲେ ବି ସେ ଗ୍ଲୁମର ଦୁନିଆରେ ନିଜ କ୍ୟାରିୟର କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି । ଏନେଇ ସେ ନିଜକୁ ସବୁ ଦିଗରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରୁଛନ୍ତି । ତେବେ କିଛି ଦିନ ତଳେ ଚର୍ଚ୍ଚା ହୋଇଥିଲା ଯେ, ସାରା ଶାହିଦ କପୁରଙ୍କ ବିପକ୍ଷରେ ନଜର ଆସିବେ । ତାଙ୍କ ସହ ହିଁ ସେ ବଲିଉଡରେ ତେବୁ କରବାର ଚିନ୍ତା ଖବର ଆସିଥିଲା । ହେଲେ ତାଙ୍କ ଝିଅ ବର୍ତ୍ତମାନ ଅଧ୍ୟୟନ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେଉଛନ୍ତି ବୋଲି କହି ସଚିନ ଏହି ରିପୋର୍ଟକୁ ଅସ୍ୱୀକାର କରିଥିଲେ । ଏବେ ପୁଣି ଥରେ ସାରା ବଲିଉଡରେ ତେବୁ କରବାର ଖବର ଚର୍ଚ୍ଚାରେ ରହିଛି । ତେବେ ସାରା ବଲିଉଡରେ ପ୍ରବେଶ କରୁଛନ୍ତି କି ନାହିଁ ତାହା ଦେଖିବାକୁ ବାକି ରହିଲା ।

ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ଟିଭି ଦେଖିବା ବିପଜ୍ଜନକ

ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ଟିଭି ଦେଖିଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ ରକ୍ତ ଜମାଟ ବାନ୍ଧିଥାଏ ବୋଲି ଏକ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି । ପୂର୍ବରୁ ଏକ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଥିଲା ଯେ ଅଧିକ ସମୟ ଟିଭି ଦେଖିବା ଦ୍ୱାରା ହୃଦ୍‌ପିଣ୍ଡ ଜନିତ ରୋଗ ହୁଏ । ଅଧିକ ସମୟ ଧରି ଟିଭି ଦେଖିବା ଫଳରେ ଶରୀରର ଶିରା, ପୁସ୍ତୁସ୍ତ ଏବଂ ପେକ୍‌ଡିସରେ ରକ୍ତ ଜମାଟ ବାନ୍ଧିଥାଏ ଯାହାକୁ କି ଭେନସ୍ ଥ୍ରୋମ୍ବୋସିସ୍ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଟିଭି ଦେଖିବା କିଛି ଖରାପ କଥା ନୁହେଁ କିନ୍ତୁ ଟିଭି ଦେଖିବା ସମୟରେ ଅଧିକ ସମୟ ଦୂରରେ ରହିବା ଏଭଳି ହୋଇଥାଏ ବୋଲି

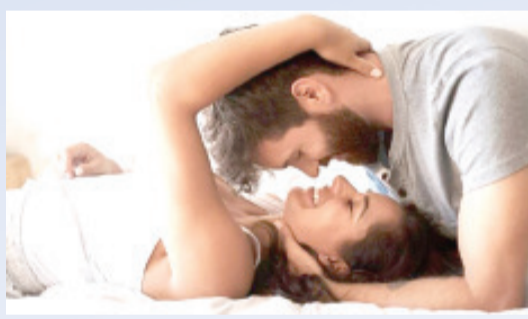


ସୁ-ସ୍ୱ୍ ରତମୋଷ୍ଟ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ଜଣେ ଗବେଷକ କହିଛନ୍ତି । ନିକଟରେ ୧୫,୧୫୮ (ବୟସ ୪୫-୬୮) ପ୍ରତିରୋଗୀମାନଙ୍କୁ ନେଇ ଏକ ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଇଥିଲା । ପରୀକ୍ଷାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଲା କି ଟିଭି ଅଧିକ ଦେଖୁ ନଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଅଧିକ ଟିଭି ଦେଖୁଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କର ଭେନସ୍ ଥ୍ରୋମ୍ବୋସିସିସ୍ ୧.୬ ଥର ଅଧିକ ଥାଏ । ଯଦି ଅଧିକ ସମୟ ଟିଭି ଦେଖିବାକୁ ଭଲ ପାଉଥାନ୍ତି ତେବେ ଟିଭି

ଭାରତର ନ ଜାୟ୍ ସ୍ଥିତ ଗୁାଦି-ଅଲ-ସଲାମ କବରଖାନା କୌଣସି ଗାଁ ବା ସହର ନହେଲେ ମଧ୍ୟ ଏହା ବିଶ୍ୱର ସର୍ବାଧିକ ଦେହାବଶେଷକୁ ସ୍ଥାନ ଦେଇଥିବାର ବିରଳ ସୌଭାଗ୍ୟ ବହନ କରୁଛି । ବିଶ୍ୱର ଏହି ବୃହତ୍ତମ କବରସ୍ଥଳୀଟିର ଆୟତନ ୯.୧୭ ବର୍ଗ କି.ମି. ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଏଠାରେ ୫୦ ଲକ୍ଷରୁ ଅଧିକ ଶବକୁ କବର ଦିଆଯାଇଥିବା ଜଣାଯାଏ । ପ୍ରାୟ ସପ୍ତମ ଶତାବ୍ଦୀ ବେଳୁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ହୋଇ ଆସିଥିବା ଏହି କବରସ୍ଥଳୀରେ ଜରାକ ଯୁଦ୍ଧ ବେଳେ ପ୍ରତ୍ୟହ ଅତ୍ୟନ୍ତଶହ ଶବକୁ କବର ଦିଆଯାଇଥିବା ରେକର୍ଡ ରହିଛି । ଜରାକର ସ୍ଥାନୀୟ ଭାଷାରେ ଏହି କବରସ୍ଥଳୀ ବହନ କରୁଥିବା ନାମର ଅର୍ଥ 'ଶାନ୍ତିର ଉପତ୍ୟକା' । ଜରାକବାସୀ ତାହାକୁ ପୁଣ୍ୟସ୍ଥଳୀ ଭାବେ ବିବେଚନା କରିଥା'ନ୍ତି । ମାତ୍ର କାଳକ୍ରମେ ଏହି ଅଂକ ଅଶାନ୍ତି ଓ ଅପରାଧରେ ଛାଇ ଯାଇଥିବା

ସାମ୍ରାଜ୍ୟରେ ଗ୍ରେଡମିଲ୍ ବା ସେସ୍‌ସନା ବାଲକ୍ ରଖି ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ସହିତ ଟିଭି ଦେଖନ୍ତୁ । ଯାହା ଫଳରେ କି ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ହୋଇଥାଏ ।

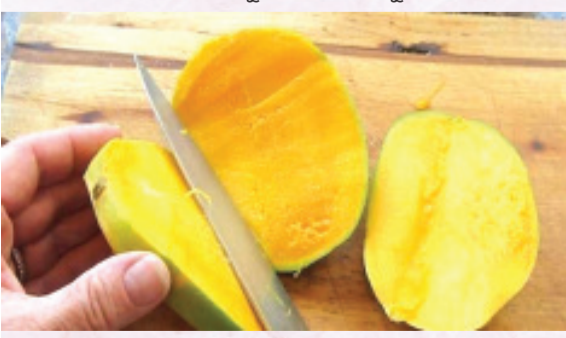
ସ୍ୱଚଳାଶ୍ରୟୀ ବିଶ୍ୱର ସବୁଠାରୁ ରୋମାଣ୍ଟିକ୍ ଯୋଡ଼ି...



ନିକଟରେ ହୋଇଥିବା ଏକ ସର୍ବେକ୍ଷଣ କାଣିବାକୁ ମିଳିଛି ଯେ ସ୍ୱଚଳାଶ୍ରୟୀ ଲୋକ ଅଛନ୍ତି ବୋଲି । ଏହି ସର୍ବେକ୍ଷଣେ ଭାଗ ନେଇଥିବା ବୃତ୍ତେନ୍ଦ୍ର ୨୦୦୦ ଲୋକ ସ୍ୱୀକାର କରିଛନ୍ତି ଯେ ରୋମାଣ୍ଟିକ୍ ହଲିଡେରେ ଯାଉଥିବା ଲୋକଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ସଂଖ୍ୟକ ଯୋଡ଼ି ହେଉଛନ୍ତି ସ୍ୱଚଳାଶ୍ରୟୀ । ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଥିଲା ଯେ ସ୍ୱଚଳାଶ୍ରୟୀ ସହିତ ମାମୁଲୀରେ ବିଡ୍ରେନ୍, ଆଇରିସ୍, ଫ୍ରାନ୍ସ, ଜର୍ମାନୀ ଓ ଆମେରିକା ଆଦି ଦେଶକୁ ପଛରେ ପକାଇଛି । ସର୍ବୋଚ୍ଚ ଭାଗ ନେଇଥିବା ପ୍ରତିଯୋଗୀମାନଙ୍କୁ ନିଜର ଛୁଟିକାଟିବା ଭାବନା(ହଲିଡେ ଫିଲିଙ୍ଗ୍)କୁ ୧୦ ୧୦ ସ୍କେଲରେ ରେଟ୍ କରିବାକୁ କୁହାଗଲା । ଏଥିରେ ଅନେକ ଦେଶ ୭ରୁ ୧୦ ମଧ୍ୟରେ ଅଳ୍ପ ଚୟନ କରି ଶୀର୍ଷ ୧୦ ମଧ୍ୟରେ ରହିଲେ । ଏହି ତାଲିକାରେ ସ୍ୱଚଳାଶ୍ରୟୀ ୪୩ ପ୍ରତିଶତ ପାଇ ପ୍ରଥମରେ ରହିଥିଲା । ଏହି ପ୍ରତିଯୋଗୀତାରେ ୩୦ ପ୍ରତିଶତ ହାସଲ କରି ଦଶମତମ ସ୍ଥାନରେ ରହିଛି ବେଲ୍ । ସ୍ୱଚଳାଶ୍ରୟୀ ପରେ ପରେ ଦ୍ୱିତୀୟ ସ୍ଥାନରେ ରହିଛି ଜର୍ମାନୀ(୪୧%), ତୃତୀୟ ସ୍ଥାନରେ ରହିଛି ଫ୍ରାନ୍ସ(୩୮%), ଚତୁର୍ଥ ସ୍ଥାନରେ ରହିଛି ଜ୍ୱାଲଣ୍ଡ (୩୭%), ପଞ୍ଚମ ସ୍ଥାନରେ ରହିଛି ସ୍ୱେଡ (୩୫%), ଷଷ୍ଠ ସ୍ଥାନରେ ରହିଛି ଆମେରିକା (୩୪ %), ସପ୍ତମ ସ୍ଥାନରେ ରହିଛି ପର୍ତ୍ତୁଗାଲ (୩୨%), ଅଷ୍ଟମ ସ୍ଥାନରେ ରହିଛି ଆୟାରଲ୍ୟାଣ୍ଡ (୩୧%), ନବମ ସ୍ଥାନରେ ରହିଛି ସ୍ୱିଡେନ୍ (୩୧%) ଓ ଦଶମ ସ୍ଥାନରେ ରହିଛି ବେଲ୍(୩୦%) ।



ବିଶ୍ୱର ବୃହତ୍ତମ କବରସ୍ଥଳୀ



ଲାଭଦାୟକ । ଏହା ସହିତ ମଧୁମେହ ରୋଗୀମାନେ ଆମ ଚାକୁଆ ଖାଇବା ଭବିତ । ଏହା ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କ ରକ୍ତ ଶର୍କରା ସ୍ତର ମଧ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରହିବ । ଅର୍ଥାତ ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଆମ ଚାକୁଆ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଲାଭଦାୟକ । ଋତୁସ୍ୱାଚ ସମୟରେ ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ କମ୍ କରିବା ପାଇଁ ଆମ ଚାକୁଆ ମଧ୍ୟ ଖାଇପାରିବେ । ହାର୍ଟକୁ ଫିଟ୍ ରଖିବାରେ ଆମ ଚାକୁଆ ବେଶ୍ ଲାଭଦାୟକ । ଯେତେବେଳେ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ ସ୍ତର ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରହିବ ସେତେବେଳେ ହାର୍ଟ ଆକ୍ରମଣ ଖାଲି କମିଯାଏ । ଦାନ୍ତ ପାଇଁ ଏହା ବହୁତ ଲାଭଦାୟକ । ଏଥିରେ ବେଶୀ ପରିମାଣର କ୍ୟାଲସିୟମ ଥାଏ ।

କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାର ପଦ୍ଧତି

