

ଜଗିଙ୍ଗ ଏବଂ ଜିନ୍ଦୁ ମନା

ଜଗିଙ୍ଗ ମନା

ପୂର୍ବ ଆଫ୍ରିକା ଏପରି ଏକ ଦେଶ ଅଛି ଯେଉଁଠି ଜଗିଙ୍ଗ କରିବା ମନା। ଏହି ଦେଶର ନାମ କୁରିଶି। ସାଧାରଣତଃ ଜଗିଙ୍ଗ କରିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ହିତକର, ଏକଥା ସରକାରଙ୍କୁ ଜଣା ଥିଲେ ହେଁ ଜଗିଙ୍ଗ ଓ ମର୍ଷ୍ ଥିବାକୁ ଏଠାରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟାନ୍ କରାଯାଇଛି। ୨୦୧୪ ରେ କୁରିଶିରେ ଜଗିଙ୍ଗ କରିବା ନେଇ ଏଠାକାର ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ମନା କରିଥିଲେ। ସେ କହିଥିଲେ ଏହା ଦ୍ୱାରା ଅସାମାଜିକ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଦିଆଯାଇଛି, ଫଳରେ ଦିନକୁ ଦିନ ଅପରାଧ ବଢି ଚାଲିଛି। ରାଷ୍ଟ୍ରପତିଙ୍କର ଏଭଳି କଥା ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ କରିଦେଇଥିଲେ ହେଁ ଦେଶରୁ ଅପରାଧ ରୋକିବା ଲାଗି ସିଧା ମନା କରିଛନ୍ତି। ଏହା ପରଠାରୁ ସେଠାରେ ଜଗିଙ୍ଗ ବ୍ୟାନ୍ ନେଇ ଏକ ଆଇନ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଣୟନ କରାଯିବାକୁ ଯୋଜନା ହେଉଛି।

ରୁଇଙ୍ଗ ଗମ୍ ମନା

ସିଙ୍ଗାପୋରରେ ୨୦୦୪ ରୁ ରୁଇଙ୍ଗ ଗମ୍ ଖାଇବା ବ୍ୟାନ୍ କରି ଦିଆଯାଇଥିଲା। ଏହା ପଛରେ ପ୍ରମୁଖ କାରଣ ରହିଥିଲା, ରାଷ୍ଟ୍ରାଧିକାରୀ ରୁଇଙ୍ଗ ଗମ୍ ପତି ପରିବେଶକୁ ନଷ୍ଟ କରୁଥିବା ବେଳେ ଲୋକମାନେ ମଧ୍ୟ ଏହାକୁ ଖାଇ ବିଭିନ୍ନ ଶ୍ୱାସ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ରୋଗରେ ପଡୁଥିଲେ। ଏଥିପାଇଁ ଏଠାରେ ରୁଇଙ୍ଗ ଗମ୍ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟାନ୍।

ଜିନ୍ଦୁ ପିନ୍ଧିବା ମନା

ଉତ୍ତରକୋରିଆକୁ ପଶିବା ମାତ୍ରେ ରାଷ୍ଟ୍ରାଧିକାରୀ ଚାରିଆଡେ ଏକଛତ୍ରବାଦୀ ଶାସକ କିମ୍ ଜଙ୍ଗ ଉନ୍-ଜ୍ ଫରୋ ଦେଖିବାକୁ ପାଇବେ। କିନ୍ତୁ କାଣି ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହେବେ ଯେ ସେ ତାଙ୍କ ଦେଶରେ ନୀଳ ରଙ୍ଗର ଜିନ୍ଦୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟାନ୍ କରିଦେଇଛନ୍ତି।

ଏହା ପଛରେ ରହିଥିବା କାରଣ ହେଉଛି ବିଦେଶୀ ସଂସ୍କୃତିକୁ ବର୍ଜନ କରିବା। ବିଶେଷକରି ଏହି ଜିନ୍ଦୁ ପସ୍ତୁତ କରୁଥିବାରୁ ସେ ଏହା ଉପରେ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ଲଗାଇଛନ୍ତି।

ବାହାରେ ଛେପ ପକାଇବା ମନା

ଭାରତରେ ପାନ ଖାଇ ଯେଉଁଠି ପାଇ ସେଇଠି ଛେପ ପକାଇବା ଅତି ସାଧାରଣ କଥା। କିନ୍ତୁ ଏମିତି କିଛି ସ୍ଥାନ ରହିଛି ଯେଉଁଠି ପାନ ଛେପ ପକାଇବା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ମନା। ଏହି ସ୍ଥାନଟି ହେଉଛି ବ୍ୟାଙ୍ଗଳା। ସପ୍ତା ସୁଦ୍ଧା ପାଇଁ ପ୍ରସିଦ୍ଧ ଅର୍ଜନ କରିଥିବା ଏହି ସହରରେ ରାଷ୍ଟ୍ରରେ ପାନ ଖାଇ ଛେପ ପକାଇବା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ମନା। ଯଦି ଭୁଲରେ ଛେପ ପକାଇ ଦେଇଛନ୍ତି ଏଥିପାଇଁ ଫାଲନ ବ୍ୟବସ୍ଥା ମଧ୍ୟ ରହିଛି।

ନକଲି ଦାନ୍ତରେ କାମୁଡ଼ିବା ଅପରାଧ

ସାଧାରଣତଃ ଦାନ୍ତରେ କାମୁଡ଼ିଲେ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ହେଉଥିବା ଯୋଗୁ ତାହାରମାନେ ଏପରି କରିବାକୁ ବାରଣ କରିଥାନ୍ତି। ହେଲେ ଲୁଇସିଆନାରେ ଏକ ଅଜବ ଆଇନ ରହିଛି। ଏଠାରେ କାମୁଡ଼ିବା ତ ଏକ ଛୋଟ ଅପରାଧ। ଯଦି ସତ ଦାନ୍ତରେ ଜଣେ ଅନ୍ୟ ଜଣକୁ କାମୁଡ଼ିଦିଅନ୍ତି ତ ସେତିକି ଅପରାଧ ନୁହେଁ ତା'ଠାରୁ ବେଶୀ ବଡ଼ ଅପରାଧ ନକଲି ଦାନ୍ତରେ କାମୁଡ଼ିବା।

କଥାରେ ରହିଛି ନଇ କେ ଫାଙ୍କ ଦେଶ କେ ବାଙ୍କ। ବିଭିନ୍ନ ଦେଶରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଆଇନ ରହିଛି। ବେଳେବେଳେ ସରକାର ଲୋକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସଚେତନା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ପାଇଁ ନୂଆ ନିୟମ ଲାଗୁ କରୁଥିବା ବେଳେ ଏହା ହିଁ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ସେଠାରେ ଆଇନରେ ପରିଣତ କରାଯାଇଥାଏ। ଯେମିତି ବର୍ତ୍ତମାନ ଆମ ଦେଶରେ ଟ୍ରାଫିକ୍ ନିୟମ ଉପରେ ବିଶେଷ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଛି। ହେଲେ ଏମିତି ବି ଦେଶ ରହିଛି ଯେଉଁଠି ଜିନ୍ଦୁ ପିନ୍ଧିବା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ମନା।



ଆପଣ ସୁସ୍ଥ ରହିବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ ଆପଣାକୁ କିଛି ଚିପ୍ସ। ଅତି ସାଧାରଣ ଏହି ଚିପ୍ସ ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କ ଘରେ ହିଁ ରହିଛି ସବୁକିଛି ଜିନିଷ...



କିଛି ହେଲଥ ଚିପ୍ସ

ପ୍ରତିଦିନ ବିଛଣାକୁ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ଗୋଟିଏ ଗ୍ଲୁସ୍ ନଖ ଉଷ୍ମ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ। ଏହାଦ୍ୱାରା ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଣାୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ବହୁ ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିବ। ବିଶେଷ କରି ଶ୍ୱାସ ନଳି ସଫା ରହେ, କାଶ ହୁଏନାହିଁ।
-ରାତିରେ ୬ରୁ ୮ଟି ବାଦାମକୁ ପାଣିରେ ଭିଜାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ସକାଳୁ ଉଠି ଏହାକୁ ଚୋପା ଛତାଇ ଖାଇଲେ ଫ୍ୟାଟ୍ କମିଯିବ।
-ରାତିରେ ମେଥିଲ୍ ପାଣିରେ ଭିଜାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ସକାଳୁ ଉଠି ଏହାକୁ ବାଟି ପିଇଲେ ତାଳବେଟିସରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିବ।
-ଆମ ଖାଇସାରିବା ପରେ କ୍ଷୀର ପିଇଲେ ଚଳିବ, କିନ୍ତୁ ପାଣି ଜମାନ୍ତୁ

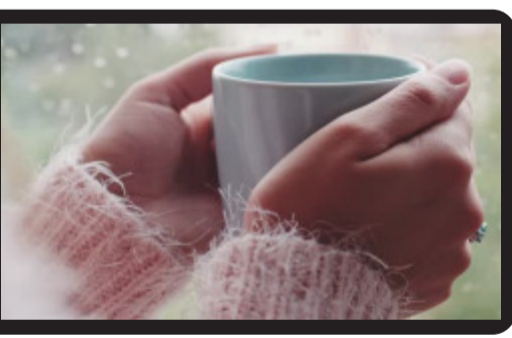
ପିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ। ତା'ଛଡା କିତବା ରୋଗୀ ଏବଂ ଜଳଭରଣୀ ହୋଇଥିବା ରୋଗୀ ଆମ ଖାଇବା ଅନୁଚିତ।
-ପ୍ରତିଦିନ ଗୋଟିଏ ଚାମଚ ମହୁ ଯେମିତି ହେଲେ ଖାଆନ୍ତୁ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ ନିରୋଗ ରହିବେ।
-ଯଦି ବାନ୍ତି ଲାଗୁଛି ତ ଲେମ୍ବୁରେ ଅଳ୍ପ ଚିକେ ଲୁଣ ଲଗାଇ ରୁଚୁମିଲେ ନିଶ୍ଚିତ ଉପକାର ମିଳିବ।
-ଯଦି ପେଟ କାଟୁଛି କୁଆଁରି ଭାଳି ଗୁଣ୍ଡ କରି ସେଥିରେ ସେନ୍ଧବ ଲବଣ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହାକୁ ରେଗୁଲାର ଉଷ୍ମ ପାଣି ସହିତ ଖାଇଲେ ଆରାମ ମିଳିବ।
-ଯଦି ଶାନ୍ତ ଓଜନ କମ୍ କରିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି ତ ନିୟମିତ ଭାବେ ଖାଲି ପେଟରେ

ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଖାଇବା ଉଚିତ।
-ପେଟେନନ୍ଦା ସମୟରେ ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଜମାନ୍ତୁ ବି ଖାଆନ୍ତୁନି। କାରଣ ଆଦୋର୍ସନ ହୋଇଯିବାର ସମ୍ଭାବନାକୁ ଏତାଇ ଦିଆଯାଇନପାରେ।
-୧୦ଗ୍ରାମ୍ ଅଦାକୁ ବାଟି ୨୦୦ ମିଲିଲିଟର ପାଣିରେ ପୁଟାନ୍ତୁ। ପାଣି ସିଝିଯିବେ ଚାରିଭାଗରୁ ଭାବେ ରହିଲେ ତାକୁ ଛାଡି ଗୋଟିଏ କପ୍ ଉଷ୍ମ କ୍ଷୀର ସହିତ ମିଶାଇ ପିଅନ୍ତୁ, ଥଣ୍ଡା କାଶ ଆଦିକୁ ଉପଶମ ମିଳିବ।



ସତର୍କ ରୁହନ୍ତୁ

ବର୍ଷା ଋତୁ ଆସିଲେ ନିଜକୁ ଟିକେ ତାଜା ଅନୁଭବ କରିବା ଲାଗି ତା' ଓ କଫି ପିଇବାକୁ ଲୋକେ ଖୁବ୍ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି। ଆପଣ କ'ଣ ଅଧିକ ଗରମ ତା' ପିଉଛନ୍ତି କି ଏମିତି କରନ୍ତୁ ନାହିଁ, ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଲାଗି ଖୁବ୍ କ୍ଷତିକାରକ...



ଇଣ୍ଡରନାସନାଲ୍ ଜର୍ଣ୍ଣାଲ୍ ଅଫ୍ କ୍ୟାନସର ପକ୍ଷରୁ କରାଯାଇଥିବା ଏକ ଅଧ୍ୟୟନ ଅନୁସାରେ ଗରମ ତା' ବା କଫି ପିଇବା ଯୋଗୁଁ କ୍ୟାନସର ବା ଖାଦ୍ୟ ନଳୀରେ କ୍ୟାନସର ହେବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି।
-ଏସୋଫେଜିଆଲ୍ କ୍ୟାନସର କ'ଣ?
ଗଳାରେ କ୍ୟାନସର ବା ଏସୋଫେଜିଆଲ୍ କ୍ୟାନସର ସେତେବେଳେ ହୋଇଥାଏ ଯେତେବେଳେ ଭୋଜନ ନଳୀରେ ଅସାମାନ୍ୟ କୋଷିକା ଅନିୟମିତ ଉପାୟରେ ବଢିଥାଏ। ଏହାକୁ ଖାଦ୍ୟ ନଳୀ ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଇଥାଏ। ଏହି ରୂପକ ଦ୍ୱାରା ପାଟିରେ ଖାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ ପେଟ ଭିତରେ ପହଞ୍ଚିଥାଏ। ଏହା ସେତେବେଳେ ଜଣା ପଡିଥାଏ, ଯେତେବେଳେ ଲୋକେ ୬୦ ବର୍ଷରେ ପହଞ୍ଚି ଯାଇଥାନ୍ତି।

-ପେଟ ସମସ୍ୟା
ଗରମ ତା' ଯୋଗୁଁ ଲୋକଙ୍କୁ ବହୁ ପ୍ରକାରର ପେଟ ରୋଗର ସାମ୍ନା କରିବାକୁ ପଡିଥାଏ। ପେଟ ଯନ୍ତ୍ରଣା, କୋଷ୍ଟକାଠିନ୍ୟ, ବାନ୍ତି, ରକ୍ତ ସହିତ କଳା ଝାଡା ମଧ୍ୟ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଥାଏ। ଏହା ଅଲସର ସମସ୍ୟା ବି ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ।
-ରକ୍ତ ହାନି
ଅଧିକ ଗରମ ତା' ବା କଫି ପିଇବା ରକ୍ତ ଲାଗି କ୍ଷତିକାରକ। ଏହା ପ୍ରଭାବରେ ଶରୀରରେ ରକ୍ତହୀନତା ଦେଖାଦିଏ। ଓଜନ କମ୍ ହୋଇଥାଏ। ଖାଦ୍ୟ ଗିଳିବା ଲାଗି କଷ୍ଟ, କାଶ ବା ଗଳା ବସିବା ଭଳି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇଥାଏ।
-ମେଟାବଲିଜିମ୍

ତା' ଶରୀରରେ ମେଟାବଲିଜିମ୍ କମ କରି ରକ୍ତକୁ କମ କରିଦେଇଥାଏ। ଏହା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ଭିତର ନଳୀରେ ଘା' ଓ ଛାଲ ମଧ୍ୟ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ।
-ଗୁସ୍ତାକ୍ ସମସ୍ୟା
ଏହା ଶରୀରରେ ଗୁସ୍ତାକ୍ ସମସ୍ୟା ଉତ୍ପନ୍ନ କରିଥାଏ। ଗୁସ୍ତାକ୍ ଦୁର୍ବଳ ହେବା ସହିତ ସେକ୍ ପାଣ୍ଡର କମ କରିଦିଏ।
-ଦାନ୍ତ ସମସ୍ୟା
ଅଧିକ ଗରମ ତା' ବା କଫି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଆମର ଦାନ୍ତ ସମସ୍ୟା ଦେଖା ଦେଇଥାଏ। ଏଥିରେ ଦାନ୍ତ ହଳଦି ରଙ୍ଗର ହୋଇଯାଏ।

ସୋନାକ୍ଷୀଙ୍କ ଅକଲ ଗୁଡୁମ

'କୌନ ବଜେଗା କେରାତ ପତି'ର ଗତ ଶୁକ୍ରବାର ପ୍ରସାରିତ 'କେବିସି କର୍ମବାର' ଏପିସୋଡରେ ବଲିଉଡ ଅଭିନେତ୍ରୀ ସୋନାକ୍ଷୀ ସିନ୍ଧୁ ରାଜସ୍ଥାନର ବାଡମେରର ରୁମା ଦେବୀଙ୍କ ସହିତ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥିଲେ। ସୋନାକ୍ଷୀ ନାରୀ ଶକ୍ତି ପୁରସ୍କାରରେ ସମ୍ମାନିତ ରୁମା ଦେବୀଙ୍କୁ ସର୍ବୋଚ୍ଚ କରିବାକୁ କେବିସି ମାଷ୍ଟର ନିର୍ମିତ ହୋଇ ଆସିଥିଲେ। ବିଗ୍ ବି 'ଅମିତାଭ ବଚନ ଯେତେବେଳେ ତାଙ୍କୁ 'ରାମାୟଣ' ସହିତ ଜଡିତ ଏକ ଖୁବ୍ ସହଜ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରିଥିଲେ ହେଁ ସୋନାକ୍ଷୀ କିନ୍ତୁ ଏହାର ଉତ୍ତର ଦେଇପାରିନଥିଲେ। ରୁମା ଦେବୀ ଓ ସୋନାକ୍ଷୀଙ୍କୁ ପଚରା ଯାଇଥିଲା, ରାମାୟଣ ଅନୁସାରେ ହନୁମାନ କାହାପାଇଁ ସଞ୍ଜାବନା ରୁଚି ନେଇ ଆସିଥିଲେ। ଏହି ପ୍ରଶ୍ନର ଅପଶମରେ ଥିଲା ଏ)ସୁଗ୍ରୀବ, ବି)ଲକ୍ଷ୍ମଣ, ସି)ସୀତା, ଡି) ରାମ।

ତେବେ ଉଭୟ ସୋନାକ୍ଷୀ ଓ ରୁମା ଏହି ସହଜ ପ୍ରଶ୍ନଟିର ଉତ୍ତର ସି) ସୀତା ହିଁ ଦେଇଥିଲେ। ତେବେ ଏତେ ସହଜର ପ୍ରଶ୍ନରୁ ଉତ୍ତର ଗୋଟେ ଛୋଟ ପିଲା ଦେଇପାରିବ। ପ୍ରଶ୍ନଟି ପାଇଁ ରୁମାଙ୍କୁ ଲାଜଫ ଲାଜନ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ପଡିଥିଲା। ଆର୍ତ୍ତଭାଜକର ଲକ୍ଷ୍ମଣ ବୋଲି କହି ସଠି ଉତ୍ତର ଦେଇଥିଲେ। ତେବେ ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ କଥା ହେଲା ସୋନାକ୍ଷୀଙ୍କ ପିତାଙ୍କ ନାମ ଶତ୍ରୁଘ୍ନ ସିନ୍ଧୁ ଯିଏକି ରାମଙ୍କ ସାନ ଭାଇର ନାମ। ସୋନାକ୍ଷୀ ଯେଉଁ ଆପାର୍ଟମେଣ୍ଟରେ ରହୁଛନ୍ତି ତା'ର ନାମ ରାମାୟଣ ଓ ତାଙ୍କ ଭାଇଙ୍କ ନାମ ଲବ ଓ କୁଶ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଲକ୍ଷ୍ମଣ ତାଙ୍କର ଜଣେ ଦାଦାଙ୍କ ନାମ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ସେ ଏଭଳି ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଦେଇ ନପାରିବାରୁ ଖାଲି ଦର୍ଶକ ନୁହନ୍ତି ବରଂ ବହୁ ପ୍ରଶଂସକ ତାଙ୍କୁ ଅଭୁଆ ଚତୁର୍ଥା ପ୍ରଶ୍ନ ମଧ୍ୟ କରିଛନ୍ତି।

ସୋନାକ୍ଷୀ

