

ବିବାହ ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତି

ବିବାହ ଦିନ ଝିଅମାନେ ସାଧାରଣତଃ ତାଙ୍କ ଡ୍ରେସ୍ ଓ ମେକଅପକୁ ନେଇ ବ୍ୟସ୍ତ ଥାଆନ୍ତି । ସମସ୍ତେ ଚାହାଁନ୍ତି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ସୁନ୍ଦର ଦେଖାଯିବା ପାଇଁ କିଛି କିଛି ଏପରି କଥା ଅଛି ଯାହା ସେମାନଙ୍କର ଜାଣିବା ଜରୁରୀ । ବିବାହର ୧୫ଦିନ ପୂର୍ବରୁ ସେ ମେକଅପ ବିଷୟରେ ବିଭିନ୍ନ କଥା ଜାଣିବା ଉଚିତ । କାରଣ ଶେଷ ସମୟରେ ଆପଣ ଚିନ୍ତିତ ଯେପରି ନ ହୁଅନ୍ତି କିମ୍ବା କୌଣସି ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ପ୍ରୟୋଗ ଦ୍ୱାରା ଆପଣ ଆଲର୍ଜିକ ସମ୍ମୁଖୀନ ଯଦି ହେଲେ ତେବେ ତାହା ଠିକ୍ କରିବାକୁ ଆପଣଙ୍କୁ

ସମୟ ମଧ୍ୟ ମିଳିଯିବ । ଆପଣଙ୍କ ହାତ ଓ ଗୋଡ଼ ସୁନ୍ଦର ଦେଖାଯିବା ପାଇଁ ପେଡ଼ିକୋର ଓ ମୈନିକୋର କରି ନିଅନ୍ତୁ । ଯାହାଦ୍ୱାରା ମେହେଦି ଲଗାଇବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣ ସବୁନ୍ଦର ଦେଖାଯିବେ । ବଡ଼ି ପଲିସିଙ୍ଗ, ଫେସିଆଲ, କ୍ଲିଙ୍ଗ, ହେଡ଼ ମସାଜ, ହେୟାର ସ୍କା ପରି ଡ୍ରିଗମେଣ୍ଟ କରି ନିଅନ୍ତୁ । ଖରାରେ ସପିଙ୍ଗ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆଖି ତଳେ କଳାଦାଗ ପଡ଼ିଯାଏ । ତାକୁ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ବଡ଼ି ପଲିସିଙ୍ଗ କରି ପାରିବେ କିମ୍ବା ଗୋଲ୍ଡ ଓ



ମିନରାଲ ଫେସିଆଲ ମଧ୍ୟ ଏହା ପାଇଁ ବହୁତ ଭଲ । ନେଲପୁର୍ ଓ ହ୍ୟାଣ୍ଡ ସ୍କା ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କରନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ତୃତୀୟ ଓ ନେଲସ୍ ଟିକକଣ ହୋଇଯାଏ । ଫେସିଆଲ ବିବାହର ୨କିମ୍ବା ୩ଦିନ ପୂର୍ବରୁ କରେଇ ନିଅନ୍ତୁ ।

ସାମାନ୍ୟ ସମସ୍ୟା ହୋଇପାରେ ଗମ୍ଭୀର ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ

ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ମହିଳାମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଅଧିକ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ । ଯାହାଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ନିଜ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ସଚେତନ ରହନ୍ତି ନାହିଁ । ମହିଳାମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ ଅନେକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସେ ସେଥିପାଇଁ ସେମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବା କଷ୍ଟକର ହୁଏ । ଅଧିକାଂଶ ମହିଳା ଗମ୍ଭୀର ଲକ୍ଷଣ ଅନୁଭବ କଲେ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପାଖକୁ ଯାଆନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଏହା ଠିକ୍ ଅଭାବ୍ୟ ନୁହେଁ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରରେ କୌଣସି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦେଖୁଛନ୍ତି ତେବେ ଆପଣ ସଚେତନ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ପେଟ ପୁଲିବା: ଅନେକ ମହିଳାମାନଙ୍କର ପିରିୟଡ୍‌ସ୍ ସମୟରେ ପେଟ ପୁଲିବା ସମସ୍ୟା ସାଧାରଣ କଥା । ଯଦି ଏହି ସମସ୍ୟା ଏକ କିମ୍ବା ଦୁଇ ସପ୍ତାହ ବା ତା'ଠାରୁ ଅଧିକ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହେ, ତେବେ ଏହା ବିପଦର ସଙ୍କେତ ବୋଲି ଭାବନ୍ତୁ । ଏହାର ଅର୍ଥ ଆପଣଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ସମ୍ବଳନ ଠିକ୍ ନାହିଁ । ଏହା ଏ ଶ୍ରେ. ୧ ମେ. ଟ୍ର. ୧ ଯ. ୧ ସ. ହୋଇପାରେ, ଏହା ଦ୍ୱାରା ପେଟ ପୁଲିଯାଏ । ଏହାର ପ୍ରଭାବ ପ୍ରକୃତ ନିୟମ ଉପରେ ମଧ୍ୟ ପଡ଼ିପାରେ ଓ ଗର୍ଭଧାରଣ କରିବାରେ ମଧ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇପାରେ । ଯଦି ଏହା

କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ ରହେ ତେବେ ଚ୍ୟୁମ୍ବର, ହାର୍ଡିଆ, ଲିଭର ଜନ ଫେକସନ, ଓଭାରିଆଲ କ୍ୟାନସର ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ ।
ଅଣ୍ଡା, ଗରମ ଅଧିକ ଲାଗିବା:
 ଯଦି ଆପଣ ନିଜ ଗୁମର ଚାପମାତ୍ରାକୁ ସହଜ ଅନୁଭବ କରୁନାହାନ୍ତି, ତେବେ ଏହାର ଅର୍ଥ ଆପଣଙ୍କ ହୃଦ୍‌ମାନି ଅସ୍ୱଚ୍ଚଳନ ଅବସ୍ଥାରେ ରହିଛି । ଏହାର ଏକ ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ଏଷ୍ଟ୍ରୋଜନର ସ୍ତର ହୋଇପାରେ । ଏଷ୍ଟ୍ରୋଜନ ହୃଦ୍‌ମାନି ମହିଳା ଓ ପୁରୁଷ ଦୁଇଜଣଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଦେଖାଯାଏ । କିନ୍ତୁ ଏହା ମହିଳାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଅଧିକ ଥିବାର ଦେଖାଯାଏ । ଏହା ମହିଳାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଅଧିକ ଥିବାର ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଏହା ମହିଳାମାନଙ୍କ ଶରୀରୀକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ପାଇଁ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ । ଏହି କାରଣ ପାଇଁ ଏହାକୁ ଫିମେଲ ଡେଲଟାମେଣ୍ଟ ହୃଦ୍‌ମାନି ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ । ଏଷ୍ଟ୍ରୋଜନ ହୃଦ୍‌ମାନି ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରର ଚାପମାତ୍ରାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ ଏହାର ମାତ୍ରା ଯଦି କମ ହୁଏ ବା ଏହାର ସ୍ତରରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୁଏ ତେବେ ଆପଣ ଆପଣଙ୍କ ହାତ ଓ ଗୋଡ଼ ଅଣ୍ଡା ରହୁଥିବାର ଅନୁଭବ କରୁଥିବେ ।
କେଶ ଝଡ଼ିବା:
 କେଶ ଝଡ଼ିବା ଟେଷ୍ଟୋଷ୍ଟେରାନ ହୃଦ୍‌ମାନିର ଲକ୍ଷଣ ମଧ୍ୟରୁ ଅନ୍ୟତମ ।



ରହିବା ଦ୍ୱାରା ମହିଳାମାନଙ୍କର କେଶହାନି ହୁଏ ଓ କେଶ ପତଳା ହୋଇଯାଏ ଏହା ଦ୍ୱାରା ଓଜନ ବଢ଼ିଯାଏ, ଚେହେରା ଓ ଅନ୍ୟ ଅଙ୍ଗରେ କେଶ ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାଏ ।

କୃଷି- ବିଜ୍ଞାନର ନୂଆ ପଦ୍ଧତି- 'ହାଇଡ୍ରୋପୋନିକ୍ସ'



ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ଜ୍ଞାନ-କୌଶଳ ପ୍ରୟୋଗ ଦ୍ୱାରା ଭବିଷ୍ୟତରେ କୃଷିର ସୁନ୍ଦର ଓ ବିକାଶ ପାଇଁ ନୂଆ ବାଟ ଦେଖାଇଛନ୍ତି ଡେନମାର୍କର ଶ୍ରୀରାମ ଗୋପାଳ । ଏକ ଛୋଟ ଉଦ୍ୟୋଗ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରି, 'ହାଇଡ୍ରୋପୋନିକ୍ସ' କୌଶଳରେ ସେ ଚାଷ କରୁଛନ୍ତି । ବିନା ମାଟି, ସାର, କୀଟନାଶକ ଓ ନଦେ ପ୍ରତିଶତ କମ ଜଳରେ ଏହି ପଦ୍ଧତିରେ ଚାଷ ସମ୍ଭବ । ଏଥିରୁ ଅଧିକ ଉତ୍ପାଦନ ଓ ଲାଭ ମିଳିପାରିବ । ଏବେ ସେ ଉଦ୍ୟାନ କୃଷି ସାଙ୍ଗକୁ ମିଳିପାରିବ । ଏବେ ସେ ଉଦ୍ୟାନ କୃଷି ସାଙ୍ଗକୁ, ଗ୍ରାହୀ, ପୁଦିନା, ତୁଳସୀ ଭଳି ବିଭିନ୍ନ ଔଷଧୀୟ ଚାଷ କରୁଥିବା ପ୍ରକାଶ । ଇଣ୍ଡିନିୟର୍ ସ୍ୱାତକ



ଔଷଧୀୟ କଇଁଅ

କଇଁଅ ଗଛ ବେଶ୍ ବଡ଼ ବଡ଼ ହୋଇଥାଏ । ଏହାର ପତ୍ର ଏକ ଯୌଗିକ ପତ୍ର । ଲୟାଳିଆ ତେଜ ଆଗରେ ଛୋଟ ଛୋଟ ପତ୍ରଖଣ୍ଡ ଏକ ବିନ୍ଦୁରେ ଏକତ୍ରିତ ହୋଇ ରହିଥାଏ । ପାଚିଲା କଇଁଅରେ ଥିବା ଶସ ବେଶ୍ ଖଟା ଏବଂ ସୁବାସିତ । କଇଁଅ ଫଳର ଶସରେ ଚର୍ଚ୍ଚା ଉତ୍ପାଦି ତିଆରି କରି ଲୋକେ ଖାଆନ୍ତି । ଏହାଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ରୋଗ ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।
ବ୍ୟବହୃତ ପ୍ରଣାଳୀ-
ଅର୍ଶ: ଅର୍ଶ ରୋଗର ଝାଡ଼ା ହେଲେ ସମପରିମାଣର କଞ୍ଚା କଇଁଅ ଓ କଞ୍ଚା ଦେଲର ରସକୁ ପାଣିରେ ଗୋଳାଇ ଛାଣି ସରବତ ଆକାରରେ ଦେଲେ ଅର୍ଶ ରୋଗ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଭଲ ହୁଏ । ଅଥବା ଉକ୍ତ ରସ ସହିତ ଛେଳିମାଂସର ସ୍ୱପ୍ନ ମିଶାଇ ରୋଗୀକୁ ଦେଲେ ରୋଗି ଆରୋଗ୍ୟ ଲାଭ କରେ ।
ହିପ୍ପୁ: କଞ୍ଚା କଇଁଅ ରସ ୧ କପ୍, ମହୁ ୧/୨ ଚାମଚ ଏବଂ ପିପ୍ପଳା ଚୂର୍ଣ୍ଣ ୧/୨ ଚାମଚ ମିଶାଇ ରୋଗୀକୁ ପାନ କରିବାକୁ ଦେଲେ ରୋଗୀ ଅତି ଶୀଘ୍ର ଉପଶମ ପାଏ ।
ରକ୍ତପିତ୍ତ: କଞ୍ଚା କଇଁଅ ଓ କଇଁଅ ପତ୍ର (ପ୍ରତ୍ୟେକକୁ ୪, ୫ ଗ୍ରାମ)କୁ ବାଟି ଘିଅରେ ଭାଜି ଖାଇଲେ ଅଳ୍ପ ଦିନ ଭିତରେ ରକ୍ତପିତ୍ତ ନିବାରିତ ହୁଏ ଏବଂ ବାତପିତ୍ତ ଦୂର ହୁଏ । ଏହା ସକଳ ପ୍ରକାର ରକ୍ତପିତ୍ତ ରୋଗପାଇଁ ହିତକର ।
ବାତି: କଇଁଅ ରସ ୧ କପ୍, ପିପ୍ପଳା ଚୂର୍ଣ୍ଣ ୧ ଚାମଚ ଓ ମହୁ ୨, ୩ ଚାମଚ ଏକତ୍ର ସେବନ କଲେ ଅବିଳମ୍ବେ ବାତି ବନ୍ଦ ହୁଏ ।
ଶ୍ୱାସ: ପ୍ରତିଦିନ କଇଁଅ ରସ ୧/୨ ଗ୍ଲାସ କରି ପାନ କଲେ ଅଳ୍ପ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରାରମ୍ଭ ଶ୍ୱାସରୋଗ ଦୂର ହୁଏ ।



ସ୍ମାର୍ଟଫୋନ୍ ସ୍କ୍ରିନ ସ୍କାଟ ହୋଇଛି କି?

ଯଦି ସ୍କାଟ ହାଲକା ଓ ସ୍କ୍ରିନ ଗାର୍ଡ୍ ବଦଳାଇବା ଅପେକ୍ଷା ଏହାକୁ ଚୁପ୍‌ଚପ୍‌ରେ ସାହାରା ନେଇ କ୍ରିୟର କରାଯାଇପାରେ । ଅଳ୍ପ କିଛି ଚୁପ୍‌ଚପ୍‌ରେ ନେଇ ସ୍କ୍ରିନରେ ଲଗାନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ନରମ କପଡ଼ାରେ ସ୍କ୍ରିନକୁ ଯୋଜନ୍ତୁ । ସ୍କ୍ରିନରେ ହାଲକା ଦାଗ ବାଲିଯିବ । ଦେଇଜି ସୋଡ଼ା ବ୍ୟବହାର ମଧ୍ୟ କରିପାରିବ । ଦେଇଜି ସୋଡ଼ାରେ କିଛି ପାଣି ମିଶାଇ ପେଷ୍ଟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଏକ ହାଲକା କପଡ଼ାରେ ସ୍କ୍ରିନ ସ୍କାଟ ହୋଇଥିବା ସ୍କାଟରେ ଗୋଳ ଗୋଳ କରି ଧିରେ ଧିରେ ଘଷନ୍ତୁ । ଟିକେ ଟାଳି ଲାଗିବ କିନ୍ତୁ ଏଭଳି ପ୍ରୋସେସ୍ ଦୂରଦୂରାନ୍ତରେ କରନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ସ୍କ୍ରିନକୁ ହାଲକା କପଡ଼ାରେ ଯୋଜିଦିଅନ୍ତୁ, ଦେଖିବେ ସ୍କ୍ରିନ ସଫା ହୋଇଯାଉଥିବ । ଏହା ବାଦ ଭେଜିଟେଭଲ୍ ଅଏଲ୍ ଏବଂ ଭେଜିଲିନର ସାହାଯ୍ୟ ନେଇ ମଧ୍ୟ ଏହାକୁ ସଫା କରାଯାଇପାରେ ।



ଜ୍ୟାକଲିନଙ୍କ ଫିଟନେସ୍ ଫଣ୍ଡା

ଫିଟନେସ୍‌କୁ ନେଇ ବେଶ୍ ସକାଶ ତଥା ଉତ୍ସାହରେ ରହୁଥିବା ଜ୍ୟାକଲିନ ଫଣ୍ଡା ଫିଟନେସ୍‌ର ନିକଟରେ ନୂଆଦିଲ୍‌ଲୀରେ ସେଲିବ୍ରିଟି ଯୋଗ ପ୍ରଶିକ୍ଷକ ଅଂଶୁକା ପରଫୋମାଙ୍କ ସହ ମିଶି ଏକ ଯୋଗଶିବିରର ଅଂଶ ସାଜିଥିଲେ । ଜ୍ୟାକଲିନ ଫିଟ ରହିବାକୁ ନିୟମିତ ରୁପେ ଯୋଗ କରିଥାନ୍ତି । ମୁ୍ୟାଭରେ ରହୁଥିବା ଅଂଶୁକା କହିଛନ୍ତି, ଜ୍ୟାକଲିନ ତାଙ୍କର ପ୍ରିୟ ଯୋଗ ଛାତ୍ରୀ । ଏଭଳି ଏକ ବିରାଟ ଯୋଗ ଶିବିରରେ ଜ୍ୟାକଲିନ ତାଙ୍କ ସାଥୀ ଦେଉଥିବାରୁ ସେ ବେଶ୍ ଖୁସି ଥିଲେ । ଯୋଗ ବିଷୟରେ ଜ୍ୟାକଲିନଙ୍କ ଧାରଣା ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଭିନ୍ନ । ସେ କୁହନ୍ତି, ଜିମ ଯିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଯୋଗ କରିବାକୁ ସେ ବେଶ୍ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି । ପ୍ରତିଦିନ ପ୍ରାୟ ଏକ ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେ ଯୋଗ କରିଥାନ୍ତି । ଏହି ଅବସରରେ ପ୍ରତିଦିନ ୧୦୮ ଥର ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି ନାହିଁ । ଅଭିନୟ ଜଗତରେ ପାଦ ଦେବା ପୂର୍ବରୁ ଜ୍ୟାକଲିନ ବେଶ୍ ଭାବୁଥିଲେ । କାରଣ ଏ ଉତ୍ସାହରେ ଯେତେ ଫିଟ ରହିବ ସେତେ ଭଲ ଫିଲ୍ମ୍ ଏବଂ ଚରିତ୍ର ମିଳିବ ବୋଲି ସେ ଜାଣିଥିଲେ । ଏଣୁ ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ନିଜେ ହିଁ ନିଜ ରୋଲ ମଡେଲ ସାଜି ଆଗକୁ ପାଦ ବଢ଼ାଇଥିଲେ ଫିଟନେସ୍‌କୁ ନେଇ ସେ କେବେ ବି ହେଲା କରନ୍ତି ନାହିଁ । ସବୁବେଳେ ନିଜ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ଯତ୍ନବାନ ଥାନ୍ତି । ଏହି ସରଳ ଉପାୟ ହିଁ ଆଜି ତାଙ୍କୁ ବଲିଉଡ୍ ଉତ୍ସାହରେ ବେଶ୍ ପରିଚିତ କରାଇପାରିଛି ।

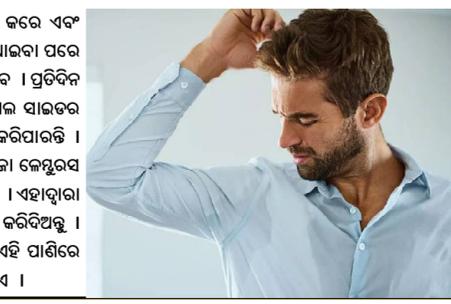
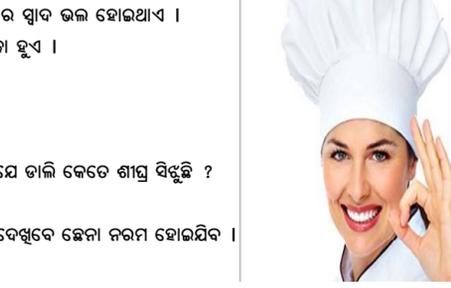


- ◆ ପରଟାକୁ ଅଧିକ ସୁଆଦିଆ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ ଅଟା ଚକଟିବା ସମୟରେ ଅଳ୍ପ ସିଝା ଆଳୁ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଗରମଗରମ ଏଇ ପରଟା ଖାଇଲେ ତାର ସ୍ୱାଦ ଭଲ ହୋଇଥାଏ ।
- ◆ କୌରବି ଏକ ତରକାରିକୁ ଗାଡ଼ା କରିବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ, ସେଥିରେ ଅଳ୍ପ ବେସନ ମିଶା ପାଣି ମିଶାଇ ରାନ୍ଧନ୍ତୁ । ତରକାରି ସ୍ୱାଦିତ ଲାଗିବା ସହ ଗାଡ଼ା ହୁଏ ।
- ◆ ପକ୍କୁଡ଼ି ତିଆରି କରିବା ପୂର୍ବରୁ ସାମାନ୍ୟ ଉଷ୍ମ ତେଲ ବେସନ ଘୋଳରେ ମିଶାଇ ପ୍ରସ୍ତୁତ କଲେ, ପକ୍କୁଡ଼ି କୁରୁକୁରିଆ ହୋଇଥାଏ ।
- ◆ ଭେଣ୍ଟି ଭଜାକୁ ଅଧିକ ସମୟତାଳା ରଖିବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ, ରୋଷେଇ ପୂର୍ବରୁ ଭେଣ୍ଟିରେ ଅଳ୍ପ ସୋରିଷ ତେଲ ଲଗାଇ ରଖନ୍ତୁ ।
- ◆ ଦହିରେ ଜିରା- ହେଲୁ ଗୁର୍ଡ଼ ଭଜା ମିଶାଇ ଖାଇବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଜିରା-ଗୁଣ୍ଡର ଛୁଙ୍କ ଲଗାଇ ଖାଆନ୍ତୁ । ସ୍ୱାଦ ଖୁବ୍ ଭଲ ଆସିଥାଏ ।
- ◆ ରାଜମା କିମ୍ବା ହରଡ଼ ତାଳି ସିଝାଉଥିବା ସମୟରେ ଲୁଣ ମିଶାନ୍ତୁ ନାହିଁ । ବରଂ ସିଝିଲା ପରେ ଲୁଣ ମିଶାନ୍ତୁ । ଏଇ ଉପାୟ କରିଲେ ଜାଣିପାରିବେ ଯେ ତାଳି କେତେ ଶୀଘ୍ର ସିଝୁଛି ?
- ◆ ଅଟା ପୁରି ତିଆରି କରୁଥିଲେ ଚକଟିବା ସମୟରେ ଅଳ୍ପ ଚିନି ମିଶାନ୍ତୁ । ପୁରି ଭଲ ଭାବେ ପୁଲିଥାଏ ।
- ◆ ଛେନା ଟାଣ ହୋଇଗଲେ ଏକ ସରଳ ଉପାୟ କରନ୍ତୁ । ନଖ ଉଷ୍ମ ପାଣିରେ ଅଳ୍ପ ଲୁଣ ମିଶାଇ ସେଥିରେ ଛେନା ୧୦-୧୨ ମିନିଟ୍ ରଖନ୍ତୁ । ଦେଖିବେ ଛେନା ନରମ ହୋଇଯିବ ।
- ◆ ବିରିୟାନୀ କିମ୍ବା ପଲାର ପ୍ରସ୍ତୁତ କରୁଥିଲେ ପୁଟା ପାଣିରେ ଲେମ୍ବୁ ଫାଳେ ଚିପୁଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏଇ ଉପାୟରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଭାତର ସ୍ୱାଦ ଖୁବ୍ ଭଲ ଲାଗେ ।

ଝାଳ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ହେବନି

ଖରାଦିନେ ଯେତେ ଭଲ ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିଲେ ମଧ୍ୟ ଝାଳ ବାହାରି କିଛି ସମୟ ପରେ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ହେବା ଆରମ୍ଭ କରେ । ଏଥିରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବା ଲାଗି ସୂତା ପୋଷାକ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ, ନିୟମିତ ଶୋର ହୁଅନ୍ତୁ, ଜଳାମୟୀ ଭରପୂର ଥିବା ଖାବ୍ୟ ମଧ୍ୟା- ତରଳୁକ, ଅଳ୍ପ, କାକୁଡ଼ି ଆଦି ଖାଇବା ସହ ଦିନକୁ ୨-୩ ଲିଟର ଅଧିକ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ । ଅଧିକ ତେଲ-ମସଲାଯୁକ୍ତ ଖାବ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଆଉ କେତେକ ଘରୋଇ ଉପଚାର ମଧ୍ୟ କରିପାରିବେ । ଶରୀରର ଯେଉଁ ଅଂଶକୁ ଅଧିକ ଝାଳ ବାହାଉଥିବ ସେଠାରେ ଲେମ୍ବୁରସ ଘଷନ୍ତୁ ।

ଏଥିରେ ଥିବା ପ୍ରାକୃତିକ ସଂକୀର୍ଣ୍ଣ ତୃତୀୟା ସଫା କରିବା ସହ ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ନଷ୍ଟ କରେ ଏବଂ ଶରୀରକୁ ଦୁର୍ଗନ୍ଧମୁକ୍ତ କରିଥାଏ । କାଖକୁ ବେଶ୍ ଝାଳରଖ ହେଉଥିବାରୁ ଗାଧୋଇବା ପରେ ସେଠାରେ କାକୁଡ଼ି ଖଣ୍ଡ ଘଷନ୍ତୁ । ସେଥିରେ ଥିବା ଆଣ୍ଡିଅକ୍ସିଡ଼ିକ୍ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ଦୂର କରିବ । ପ୍ରତିଦିନ ଗାଧୋଇବା ପୂର୍ବରୁ କାଖ ସହିତ ଅଧିକ ଝାଳ ବାହାଉଥିବା ସ୍ଥାନରେ ଆପଣ ସାଲଡ଼ ଜିନିଷର ଲଗାଇ ଅଧ୍ୟୟନ ରଖିବେ । ରାତିରେ ଶୋଇବା ବେଳକୁ ମଧ୍ୟ ଏହା କରିପାରିବ । ଝାଳ ଦୁର୍ଗନ୍ଧକୁ ଏହା ଦୂରରେ ରଖିବ । ଅଧିକ ଝାଳ ବାହାଉଥିବା ସ୍ଥାନରେ ତାଳା କେନ୍ଦୁର ସହିତ ଅଳ୍ପ ବେକିଂସୋଡ଼ା ମିଶାଇ ଲଗାନ୍ତୁ । କିଛି ସମୟ ପରେ ଗାଧୋଇପଡ଼ିବେ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଝାଳ ବୋହିବା କମ ହେବ ସହିତ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ବି ହେବନାହିଁ । ତେଜପତ୍ର ଶୁଖାଇ ଗୁଣ୍ଡ କରିଦିଅନ୍ତୁ । ଏହି ଗୁଣ୍ଡକୁ କିଛି କିଛି ନେଇ ପ୍ରତିଦିନ ସିଝାଇ ୨୪ଘଣ୍ଟା ପାଇଁ ରଖିଦେବେ । ଏହି ପାଣିରେ ଶରୀରର ଅଧିକ ଝାଳ ବାହାଉଥିବା ଅଂଶ ଧୋଇଲେ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୁଏ ।



ପରମ୍ପରାରେ ଭାଗବତ ପଢ଼ା

ମଣିଷର ଭାବକୁ ଯେ ପ୍ରକାଶିତ କରି ପ୍ରତିକ୍ଷଣରେ ସୁମାର୍ଗରେ ପରିଚାଳିତ କରିବାର ନିବର୍ତ୍ତନ ଦିଏ ତାହା ହେଉଛି ଭାଗବତ । ଭାଗବତ ଜୀବନର ସ୍ତୂଳ । ଭାଗବତ ଚଳଣୀର ଚଳନମାନ ପ୍ରବାହ । ତାହା କେବଳ ଅନୁକରଣୀୟ ନୁହେଁ, ଅନୁସରଣୀୟ ମଧ୍ୟ । ଶ୍ରୀଜଗନ୍ନାଥ ଦାସ ଲେଖୁଥିଲେ 'ପରମଶାସ୍ତ୍ର ଭାଗବତ ଅଭିପାଦ କରୁଥିବ ନିତ୍ୟା' ଜୀବନକୁ ସୁମାର୍ଗରେ ପରିଚାଳିତ କରିବାରେ ଭାଗବତ ହିଁ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏହି ଭାଗବତକୁ କୁହାଯାଏ ପରମ ଶାସ୍ତ୍ର । ଭାଗବତର ପ୍ରାଧାନ୍ୟତାକୁ ଉପଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ତାହାକୁ ଜୀବନ ସ୍ତୂଳରେ ପରିଣତ କରିବା ପାଇଁ, ଅତରଣଶୀଳ କରାଇବା ପାଇଁ ପ୍ରତି ବର୍ଷ ପାଳିତ ହୁଏ ଭାଗବତକଳ୍ପ । ଭାଗବତ କଳ୍ପରେ ଅନେକ ଲୋକ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଭାବରେ ଭାଗବତ ପାଠ ଆରମ୍ଭ କରିଛନ୍ତି ଏବଂ ପ୍ରତିଦିନ ଏକ ଅଧ୍ୟାୟ ପାଠକରି ପୁଣି ଭାଗବତ କଳ୍ପ ଉତ୍ସବରେ ତାହାକୁ ବଢ଼ାଇ ଥାଆନ୍ତି । ଏହି ଦିନକୁ ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ ଭାଗବତ ବଡ଼ା । ଏହି ଦିନ ଭାଗବତ ବଢ଼ିଥାଏ । ଶ୍ରୀମଦଭାଗବତ ମହାପୁରାଣ ଲେଖା ହେବାର ପୁଷ୍କୃତୀରେ ରହିଛି ବ୍ୟାସଦେବଙ୍କର ଗୁରୁପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା । ଆଜି ଆମେ ଚୈତ୍ୟାମୟ ସୁନ୍ଦର ମଣିଷ । ପ୍ରତିଟି କ୍ଷେତ୍ରରେ ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷା କରିଚାଲିଛେ । ହେଲେ ଆମର ପରମ୍ପରା ଏପାଖରେ ଶୁଷ୍କ ହେବାକୁ ପଡ଼ିଛି । ଭାଗବତ ପଢ଼ା ଆଜି ସ୍ୱପ୍ନ ହେବାକୁ ବସିଲାଣି । ବିଲୁପ୍ତ ପ୍ରାୟ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ସ୍ତରରେ ଆଧୁନିକତାର ବିକଳ ନିଶାଣ ପ୍ରତିଧ୍ୱନିତ । ଏବେ ମିଶ୍ରି ମିଶ୍ରି ଦାସ ଆଲୋଚନା ପୁରାଣ ପଢ଼ାଣ ଲୋକ ଭାଗବତର ପଦ ଆଉ ଶୁଣାଯାଉନାହିଁ । ଭାଗବତ ପଢ଼ା ଏବେ ପଲ୍ଲୀ କୋଠା ଏବଂ ବିକଳ ଆଲୋଚନାରେ ଝଟିଯାଇଛି । ସେଦିନର ଭାଗବତ ଗ୍ରାହୀ ଅଛି । ସଂସ୍କୃତି ଓ ପରମ୍ପରା ଏବେ ଲୁଚିଯାଇଛି । ପୂର୍ବପିତା ଭାଗବତ ପଢ଼ାରେ ଆଉ ନ୍ୟାୟ ନିଶା ପ ହେଉନାହିଁ କିମ୍ବା ଦାସବାସ ସମ୍ପର୍କରେ ଆଲୋଚନା ହେଉନାହିଁ । ସୁନ୍ଦର ବଦଳିଛି । ଆମକୁ ଲୋକସ୍ତୋତ୍ର ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଛି । ପୂର୍ବପିତା ପାରିବାରିକ ସମ୍ପର୍କରେ ସ୍ୱେଦ ଶ୍ରଦ୍ଧା ଶାନ୍ତ ହୋଇ ଆସିଲାଣି । ମଣିଷ ମଣିଷ ଭିତରେ ବିଶ୍ୱାସ ଭୁଲିଗଲେ ଛିଡ଼ିଯାଏ ସମ୍ପର୍କର ସୂତାଖୁଅ । ଭାଙ୍ଗିଯାଏ ସମ୍ପର୍କର ସୂତାଖୁଅ । ଭାଙ୍ଗିଯାଏ ବିଶ୍ୱାସର ସେଇ ନଭେଲୁ । ଅଜ୍ଞାନିତା । ଆଉ ଗଢ଼ି ଉଠୁଅଛି ବିଶ୍ୱାସର ଏକ କାଳିମାମା ଲୁଚକୋଣୀ । ସେହି ବାତାବରଣରେ ମିଳେ କେବଳ ଅଶାନ୍ତି ଆଉ ଦୁଃଖ । ଦୁଃଖ

ବିପିନ ବିହାରୀ ରାଉତ

ଯତ୍ନଶୀଳ ମୁକ୍ତି ପାଇବା ପାଇଁ ଅତୀତରେ ଲୋକମାନେ ଯେଉଁ ପ୍ରଥା / ପରମ୍ପରା ଅବଲମ୍ବନ କରୁଥିଲେ ଆମେ ସେ ସବୁକୁ ଲିଭାଇବାକୁ ବସିଲୁଣି । ଯେମିତି ଭାଗବତ ପଢ଼ା । ଏହି ଭାଗବତ ପଢ଼ା ଓଡ଼ିଆ ମାନବତା ଲକ୍ଷଣ ବିଆଯାଏ । ହେଁସ ମଣିଷ ବିହାର ବିଆଯାଏ । ଶୀର୍ ଲୋକମାନେ ଶୁଣ ଶୁଣି ଭାବରେ ଧୂଆଧୋଇ ହୋଇ ଚାଲି ଆସିଛନ୍ତି ଏଠାକୁ । ଶଙ୍ଖ, ହୁଳହୁଳି, ହରିବୋଲ ଧ୍ୱନିରେ ମୁଗ୍ଧିତ ହୁଏ ପରିବେଶ । ପୁରାଣ ପଢ଼ାଣ କଣ୍ଠରୁ ଭାସିଆସେ ଭାଗବତର ଅମୂଲ୍ୟ ପଦ୍ମ । ଗୋବିନ୍ଦ ଗୋବିନ୍ଦ କଳ୍ପରେ ଅନେକ ଲୋକ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଭାବରେ ଭାଗବତ ପାଠ ଆରମ୍ଭ କରିଛନ୍ତି ଏବଂ ପ୍ରତିଦିନ ଏକ ଅଧ୍ୟାୟ ପାଠକରି ପୁଣି ଭାଗବତ କଳ୍ପ ଉତ୍ସବରେ ତାହାକୁ ବଢ଼ାଇ ଥାଆନ୍ତି । ଏହି ଦିନକୁ ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ ଭାଗବତ ବଡ଼ା । ଏହି ଦିନ ଭାଗବତ ବଢ଼ିଥାଏ । ଶ୍ରୀମଦଭାଗବତ ମହାପୁରାଣ ଲେଖା ହେବାର ପୁଷ୍କୃତୀରେ ରହିଛି ବ୍ୟାସଦେବଙ୍କର ଗୁରୁପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା । ଆଜି ଆମେ ଚୈତ୍ୟାମୟ ସୁନ୍ଦର ମଣିଷ । ପ୍ରତିଟି କ୍ଷେତ୍ରରେ ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷା କରିଚାଲିଛେ । ହେଲେ ଆମର ପରମ୍ପରା ଏପାଖରେ ଶୁଷ୍କ ହେବାକୁ ପଡ଼ିଛି । ଭାଗବତ ପଢ଼ା ଆଜି ସ୍ୱପ୍ନ ହେବାକୁ ବସିଲାଣି । ବିଲୁପ୍ତ ପ୍ରାୟ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ସ୍ତରରେ ଆଧୁନିକତାର ବିକଳ ନିଶାଣ ପ୍ରତିଧ୍ୱନିତ । ଏବେ ମିଶ୍ରି ମିଶ୍ରି ଦାସ ଆଲୋଚନା ପୁରାଣ ପଢ଼ାଣ ଲୋକ ଭାଗବତର ପଦ ଆଉ ଶୁଣାଯାଉନାହିଁ । ଭାଗବତ ପଢ଼ା ଏବେ ପଲ୍ଲୀ କୋଠା ଏବଂ ବିକଳ ଆଲୋଚନାରେ ଝଟିଯାଇଛି । ସେଦିନର ଭାଗବତ ଗ୍ରାହୀ ଅଛି । ସଂସ୍କୃତି ଓ ପରମ୍ପରା ଏବେ ଲୁଚିଯାଇଛି । ପୂର୍ବପିତା ଭାଗବତ ପଢ଼ାରେ ଆଉ ନ୍ୟାୟ ନିଶା ପ ହେଉନାହିଁ କିମ୍ବା ଦାସବାସ ସମ୍ପର୍କରେ ଆଲୋଚନା ହେଉନାହିଁ । ସୁନ୍ଦର ବଦଳିଛି । ଆମକୁ ଲୋକସ୍ତୋତ୍ର ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଛି । ପୂର୍ବପିତା ପାରିବାରିକ ସମ୍ପର୍କରେ ସ୍ୱେଦ ଶ୍ରଦ୍ଧା ଶାନ୍ତ ହୋଇ ଆସିଲାଣି । ମଣିଷ ମଣିଷ ଭିତରେ ବିଶ୍ୱାସ ଭୁଲିଗଲେ ଛିଡ଼ିଯାଏ ସମ୍ପର୍କର ସୂତାଖୁଅ । ଭାଙ୍ଗିଯାଏ ସମ୍ପର୍କର ସୂତାଖୁଅ । ଭାଙ୍ଗିଯାଏ ବିଶ୍ୱାସର ସେଇ ନଭେଲୁ । ଅଜ୍ଞାନିତା । ଆଉ ଗଢ଼ି ଉଠୁଅଛି ବିଶ୍ୱାସର ଏକ କାଳିମାମା ଲୁଚକୋଣୀ । ସେହି ବାତାବରଣରେ ମିଳେ କେବଳ ଅଶାନ୍ତି ଆଉ ଦୁଃଖ । ଦୁଃଖ



ଜନ୍ମଗତ ହୃଦରୋଗ

ଜନ୍ମଗତ ହୃଦରୋଗ କହିଲେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପିଲାଟିର ଜନ୍ମ ସମୟରୁ ଥାଏ । ଆମ ଜଣ ପିଲା ହୃଦୟରୁ କିଛି ତ୍ରୁଟି ନେଇ ଏହି ରୋଗଗୁଡ଼ିକୁ ହାର୍ଟ 'ହୋଲ' ବା କରାଯାଇଥାଏ । ଏହି ରୋଗ ଏସୋନୋଟିକ୍ ଏବଂ ସୋନୋଟିକ୍ । ପିଲାଙ୍କ ପାଖରେ ପ୍ରକଟ ହୋଇଥାଏ । ବାଲ୍ୟକାଳରେ ଲୁଚାଯିବ ବା ଲିଖିତ ହୋଇପାରେ ।



ଗଠନଗତ ତ୍ରୁଟିକୁ ବୁଝାଏ, ଯାହା ଦେଶର ପ୍ରତି ହଜାରରେ ୭-୮ ଜନ୍ମିଥାନ୍ତି । ସାଧାରଣ ଭାଷାରେ ଜଣା ଭାବରେ ବର୍ଣ୍ଣନା ସାଧାରଣତଃ ଦୁଇ ପ୍ରକାର - ଏପରି ରୋଗ କେତେକ ନବଜାତ ଏବଂ କେତେକ ରୋଗ ପୂର୍ଣ୍ଣ ବୟସରେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରକଟ ହୋଇପାରେ ।

ପ୍ରଥମ ଖଣ୍ଡିଆ ବା କୁଦ୍ ପୁର ରୋଗ ପରି ଜନ୍ମଗତ ହାର୍ଟ ରୋଗ ବାହାରୁ ଜଣାପଡ଼େ ନାହିଁ । ଏପ୍ରକାର ରୋଗର ଲକ୍ଷଣରୁ ଠିକ୍ ହୋଇପାରେ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପିତାମାତା, ଅଜ୍ଞାନପ୍ରାପ୍ତି କର୍ମୀମାନଙ୍କ ଭୂମିକା ଯଥେଷ୍ଟ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।



ଅନେକାଂଶରେ ବାରମ୍ବାର ଅଣ୍ଡା, କାଶ ରୁଚ ହେବା ସାମାନ୍ୟ ଅଣ୍ଡା କାଶକୁ ନିମୋନିଆ ହୋଇ ଆଞ୍ଚିବାସୋଡ଼ିକୁ ଦରକାର ପଡ଼ିବା, ପିଲା କ୍ଷୀର ପିଇବା ସମୟରେ ଶୀଘ୍ର ଧର୍ତ୍ତବର୍ଣ୍ଣ ହେବା ଏବଂ ପିଲାଙ୍କ କପାଳରେ ବୁଲୁଥିବା ଝାଲ ଆସିବା, ପିଲା ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣର କ୍ଷୀର ପିଇ ନପାରିବାକୁ ବାରମ୍ବାର କାନ୍ଦିବା, ଓଜନ ନବଢ଼ିବା ବା ଶାରୀରିକତ ଏବଂ ମାନସିକ ଅଭିଭୁକ୍ତିରେ ବିଳମ୍ବହେବା, ପିଲାଙ୍କ ଓଠ ଏବଂ ନଖ ନେଲି ପଡ଼ିବା ତଥା କାନ୍ଦିବା ସମୟରେ ନାଳପଟା ଅଧିକ ବଢ଼ି, ପିଲା ହାତ ମୁଠା କରି ମୁହାଁ ଯିବା ଆଦି ଏହାର ଲକ୍ଷଣ । ଏପରି ଦେଖାଗଲେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ତୁରନ୍ତ ଶିଶୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଦେଖାଇ ପରାମର୍ଶ ନେବା ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକ ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷା କରାଇନେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ପ୍ରାଥମିକ ନିର୍ଣ୍ଣୟ ପରେ ଇକୋକାର୍ଡିଓଗ୍ରାଫି ବା ହାର୍ଟ ଅଲଟ୍ରାସାଉଣ୍ଡ ଦ୍ୱାରା ନିର୍ଣ୍ଣିତ ତାପଗୋଷ୍ଠି ଏବଂ ଡିକ୍ଟିଲ ପକ୍ଷଟି ନିରୂପଣ କରାଯାଇଥାଏ । ଗଠନଗତ ତ୍ରୁଟି ହୋଇଥିବାରୁ, ଏହି ରୋଗ କେବଳ ଶଲ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା ଦ୍ୱାରା ଉପଶମ କରିହୁଏ । ଅଣ୍ଡା ପ୍ରତିଶତ ପିଲାଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହାକୁ ଅପରେସନ ଦ୍ୱାରା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଠିକ୍ କରିବା ସମ୍ଭବ । ସମୟକ୍ରମେ ଶଲ୍ୟ ଚିକିତ୍ସାର ପ୍ରଗତି ତଥା ଉନ୍ନତ ଆଇସିୟୁ କେୟାର ଯୋଗୁ ନବଜାତ ପିଲାଙ୍କର ସର୍ବନା ମଧ୍ୟ ନିରାପଦରେ ସମ୍ଭବ । ଅନେକାଂଶରେ ଦେଖାଯାଏ, ଏହି ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଶୀଘ୍ର ଚିକିତ୍ସା କଲେ ଅପରେସନ ରିସ୍କ କମିଥାଏ । ଆଜିକାଲି ବିଭିନ୍ନ ସରକାରୀ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଯେପରିକି OSTF କିମ୍ବା RBSK ଅନ୍ତର୍ଗତ ଏହି ଅପରେସନ ବେସରକାରୀ ଏବଂ ସରକାରୀ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ମାଗଣାରେ କରାଯାଇ ପାରୁଛି ।

ଅଧିକ ଅଣ୍ଡା ଖାଇବା ହୋଇପାରେ ମୃତ୍ୟୁର କାରଣ

ଅଣ୍ଡାକୁ ଆବଶ୍ୟକ ଭିତାମିନ ଓ ମିନେରାଲସ ମିଳେ । ସେଥିପାଇଁ ଅଣ୍ଡାକୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଅଣ୍ଡାକୁ ଶରୀରକୁ ସମସ୍ତ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ମିଳେ ଓ ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରକୁ ସତେଜ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ସେଥିପାଇଁ ଲୋକମାନେ ପ୍ରତିଦିନ ଅଣ୍ଡାକୁ ଖାଇଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଆପଣ କାଣିଛନ୍ତି କି? ଅଣ୍ଡାକୁ ଅତ୍ୟଧିକ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଏହା କ୍ଷତି କରିଥାଏ । ଏହା ହୃଦରୋଗ ସହିତ ଅନ୍ୟ ବେମାରୀକୁ ମଧ୍ୟ ଆମନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାଏ । ଅଣ୍ଡାର ଅଧିକ ସେବନ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ କ୍ୟାନ୍ସର ପରି ରୋଗର ମଧ୍ୟ ବିପଦରେ ପକାଇଥାଏ । ଦିନକୁ ୨ କିମ୍ବା ୩ଟି ଅଧିକ ଅଣ୍ଡା ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଏହି ରୋଗ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ହାର୍ଡ୍‌ଲୁଡ଼ିପ୍ରେସର, ତାଇବେଟିସ୍ କିମ୍ବା ହୃଦୟରୋଗୀମାନେ ଅଣ୍ଡାର ହଜିବିଆ ଅଂଶକୁ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ଏଥିରେ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରୋଲର ମାତ୍ରା ଅଧିକ ହେବା କାରଣରୁ ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ହାନିକାରକ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ ।



କେଉଁ ଦିଗକୁ ମୁହଁ କରି କାର୍ଯ୍ୟ କଲେ ଶୁଭ



- ଅର୍ଦ୍ଧସ କିମ୍ବା ବୋକାନରେ ମୁହଁ ଉତ୍ତର ଦିଗକୁ କରି ବସିବା ଦ୍ୱାରା ସୁପ୍ତ ମିଳିଥାଏ ।
- ଘରର ଦକ୍ଷିଣ ଦିଗର ଦକ୍ଷିଣ ଦିଗରେ ଚିଲି ରଖନ୍ତୁ ।
- ପୂର୍ବ ଓ ଉତ୍ତର ଦିଗକୁ ମୁହଁକରି ଭୋଜନ କରନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଖାଦ୍ୟରୁ ମିଳୁଥିବା ଉପଯୁକ୍ତ ଶକ୍ତି ଶରୀରକୁ ମିଳେ ।
- ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀ ପଢ଼ିବା ସମୟରେ ପୂର୍ବ ଦିଗକୁ ମୁହଁ କରି ପଢ଼ନ୍ତୁ ।
- ଯଦି କିଛି ନୂଆ କାମ ଆରମ୍ଭ କରୁଥାଆନ୍ତି ଉତ୍ତର ଦିଗ ଆଡ଼କୁ ମୁହଁ କରି ରୋଷେଇ କଲେ ପରିବାରର ମଙ୍ଗଳ ହୁଏ ।
- ଶୋଇବା ସମୟରେ ଦକ୍ଷିଣ ଦିଗକୁ ମୁହଁ କରି ଶୁଅନ୍ତୁ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ କେବଳେକି ଦିଗକୁ ମୁହଁ କରି ଶୋଇବା ଅଶୁଭ ।
- ପର୍ଯ୍ୟଟନ ଦିଗକୁ ମୁହଁ କରି ପୂଜା କଲେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଶୁଭ । ପୂର୍ବ ଦିଗକୁ ମୁହଁ କରି ପୂଜା କରି ପାରିବେ ।

ଧନ ଲାଭର ଉପାୟ

ବରଗଛ :- ବରଗଛ ଜଟାରେ ଗଣ୍ଡି ପକାକୁ ଏହାଦ୍ୱାରା ଧନ ଲାଭ ହୋଇଥାଏ । ଧନଲାଭ ହେଲା ପରେ ଏହି ଗଣ୍ଡି ଖୋଲି ଦିଅନ୍ତୁ ।
କଳା ହଳଦୀ :- କଳା ହଳଦୀକୁ ସିନ୍ଦୂର ଓ ଧୂପ ଦେଇ କିଛି ଖୁରୁଚା ଟଙ୍କା ସହିତ ଲାଲ କପଡ଼ାରେ ଗୁଡ଼ାଇ ଲକ୍ଷ୍ମୀଙ୍କୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।
କଇଁଚି :- ୧୧ଟି କଇଁଚିରେ କେଶର ଲଗାଇ ହଳଦିଆ କପଡ଼ାରେ ଗୁଡ଼ାଇ ଲକ୍ଷ୍ମୀଙ୍କୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।
ମୁଖ୍ୟ ଦ୍ୱାର :- ଘରର ମୁଖ୍ୟ ଦ୍ୱାରରେ ସୋରିଷ ଚେଳରେ ବାପ ଲାଲିଲେ ଧନ ବୃଦ୍ଧି ହେବ ।
ମୋତି ଶଙ୍ଖ :- ମୋତି ଶଙ୍ଖରେ ପାଣି ରଖି ପ୍ରତିଦିନ ଲକ୍ଷ୍ମୀଙ୍କୁ ସ୍ନାନ କରାଇଲେ ଧନ ପ୍ରାପ୍ତ ହେବ ।
କେଶର :- ମାତା ଲକ୍ଷ୍ମୀଙ୍କୁ ସୁରକ୍ଷା କରି ମୁଖରେ କେଶର ଚିକଳ ଲଗାଇଲେ ଧନ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ।



କାର୍ଯ୍ୟ ଲାଭରେ ପରମ୍ପରା ଏବଂ ବି ଏବଂ ଓ ଭାବେ ବର୍ତ୍ତାମାନ କରୁଥିଲେ । ସମାନ ସ୍ତରର ଉତ୍ତମ ହିଁ ରୋଗୀକୁ ବିଆଯାଇପାରିବ ବୋଲି ଜଣା ଉ ଥି ଲେ ସେ । ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂଗଠନ ପରେ ୧୯୬୫ ମସିହାରେ ପ୍ରାୟ ୫୦୦ କୋଟି କରିବା ଲାଗି ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆରମ୍ଭ କଲା । ତଥାପି ରକ୍ତଦାନ ଏବଂ ରକ୍ତ

ସଂରକ୍ଷଣ ସମ୍ପର୍କରେ ସଚେତନତା ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ହୋଇପାରିନାହିଁ ଏକ ରିପୋର୍ଟ ଅନୁସାରେ ଭାରତରେ ଆବଶ୍ୟକ ରକ୍ତର ୭୫% ଉପଲବ୍ଧ ହେଉ ୯୦%, ଶ୍ରୀଲଙ୍କାରେ ୬୦% ଆଉଷ୍ଟ୍ରେଲିଆରେ ୯୫% ଇଣ୍ଡୋନେସିଆରେ ୭୭% ଏବଂ ନ୍ୟୁଜିଲାଣ୍ଡରେ ୬୦% । ଭାରତର ପଞ୍ଜାବରେ ରକ୍ତଦାନ ସଚେତନତା ଅନ୍ୟ ରାଜ୍ୟ ତୁଳନାରେ ସର୍ବାଧିକ । ରକ୍ତଦାନ ଅନ୍ୟତମ ଜୀବନ ରକ୍ଷା କରିବା ସହିତ ରକ୍ତଦାନକ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ସୁରକ୍ଷାର କାରଣ ହୁଏ । ନିୟମିତ ରକ୍ତଦାନ କରିବା ଦ୍ୱାରା

ହୃଦୟରୁ ରହିବା ସହିତ କର୍ମ ପରି ମାରାତ୍ମକ ରୋଗ ଆକ୍ରାନ୍ତ କରିବାର ଆଶଙ୍କା କମେ । ରକ୍ତଦାନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଖୁବ୍ ସହଜ ଏବଂ ସୁରକ୍ଷିତ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ରକ୍ତ ଅଭାବ ହୁଏ ନାହିଁ । ୧୨ବର୍ଷ ବୟସ ଏବଂ ୫୦ କିଲୋଗ୍ରାମ ଓଜନରୁ ଅଧିକ ବ୍ୟକ୍ତି ରକ୍ତଦାନ କରିପାରିବେ । ରକ୍ତଦାନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତ ପତଳା ହୋଇଯାଏ । ଏହା ହୃଦୟରୁ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଉପକାରୀ । ଏଥିସହିତ ନିୟମିତ ରକ୍ତ ଦେବା ଫଳରେ ଶରୀରରେ ଆଇରନ ପରିମାଣ ସମୃଦ୍ଧିତ ରହେ ଯାହା ହୃଦୟର ଆଶଙ୍କା ଦୂର କରେ । ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ଦିଗରେ ନୂଆ ରକ୍ତ କୋଷିକା ନିର୍ମାଣରେ ଭୂମିକା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ନିୟମିତ ରକ୍ତଦାନ କରିବା ପରେ ନିମିତ୍ତ

ରକ୍ତଦାନ ଉପକାର



ହେଉଥିବା ଏହ ରକ୍ତ କୋଷିକା ଶରୀର ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ । ସ୍ୱେଦିତ ରକ୍ତଦାନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରୁ ୫୦୦ ସି.ସି. କ୍ୟାଲୋରୀ ନଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ରକ୍ତଦାନ କରିବା ଓଜନ କମାଇବାରେ ସହାୟକ । ନିୟମିତ ରକ୍ତଦାନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରୁ ବିଷାକ୍ତ ତତ୍ତ୍ୱ ବାହାରି ଯାଉଥିବାରୁ ଏହା କର୍ମର ରୋଗର ଆଶଙ୍କାକୁ ଦୂରରେ ରଖେ । ଶରୀରର ନିୟମିତ ପରୀକ୍ଷଣ କରିବା ଦ୍ୱାରା ବିଭିନ୍ନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ସମ୍ପର୍କରେ ଜଣାପଡ଼େ । ରକ୍ତ ଦେବା ସମୟରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଓଜନ, ରକ୍ତଚାପ, ହେମୋଗ୍ଲୋବିନ, ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ଆଦି ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଏ । ରକ୍ତ ଦେବା ପରେ ମଧ୍ୟ ଏବଆଇଭି, ମ୍ୟାଲେରିଆ ଆଦିର ପରୀକ୍ଷଣ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ରକ୍ତଦାନ କରିବାକୁ ଆସିଲେ ଜଣେ ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ ଭାବେ ଏସବୁ ପରୀକ୍ଷା କରି ନିଜର କୌଣସି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ସମ୍ପର୍କରେ ସଚେତନ ହୋଇପାରିବେ ।

ଏଇଏସ୍ ରୋଗ ଓ ଉପଚାର

ଆକ୍ୟୁଟ୍ ଏନସେଫାଲାଇଟିସ୍ ସିଣ୍ଡ୍ରୋମ ରୋଗରେ ଦିହାରୁ ଉତ୍ତରି ତାତ୍ପରଖାନାରେ ୧୦ବର୍ଷରୁ କମ ବୟସର ୪୩୫୫୫ ପିଲାଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇ ସାରିଲାଣି । ରାଜ୍ୟ ସରକାର ଏବସବୁକୁ ଏହି ମୃତ୍ୟୁ ପାଇଁ ଦାୟୀ କରିଛନ୍ତି । ଏହାର ଅର୍ଥ ଲୋ କୁର ସୁଗାର । କିନ୍ତୁ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କ ମତରେ ଏହା ଏବସବର ଏକ ଅଂଶ । ସବୁ ମାମଲା ଏଭଏସ ଭିତରେ ଆସୁଛି । କିନ୍ତୁ ଏହାକୁ ଏକ ରୋଗ ବୋଲି ମାନ୍ୟ କରାଯାଇଛି । ଏହା ଏକ ସହ ଲକ୍ଷଣ । ଏନ ସେଫାଲାଇଟିସ୍ ପ୍ରକାରର କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ଫର୍ମାଲିନ୍ ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥାଏ । ଏହାର ଚ ବହୁତ କାରଣ ଥାଏ । ଏହା ଏକ ସାଧାରଣ ଫୁଲୁମେଣ୍ଟ । ଏହି ରୋଗର ଅନ୍ୟ କାରଣ ସବୁ ହେଲା ଜୀବାଣୁ, ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ, କେମିକାଲ ଓ ଅଟୋଇମ୍ୟୁନ ରିଆକ୍ସନ୍ । ଅଧିକାଂଶ ତାତ୍ପର ଏନ ସେଫାଲାଇଟିସ୍ କୁ ଉଦ୍ଧାର ରୋଗ ଭାବରେ ମାନିଥାନ୍ତି ।



ଏହାର ଲକ୍ଷଣ:- ଜର ହେବା, ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧିବା, ଶରୀରକୁ ଘୋଡ଼ାଇ ମାମସପେଶୀ ଓ ହାତ୍ତରେ ଦରକ ହେବା, ଦୁର୍ବଳ ରଖନ୍ତୁ, ସ୍ୱପନିଆତ୍ୱ, ଲାଗିବା, ଶୁଣିବା ଓ କହିବାରେ କଷ୍ଟ ହେବା ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା ।

