

ବିବିଧ ବିଷୟ

ଦେଶ ବିଦେଶର ଜଣାଅଜଣା

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପତ୍ରିକା

ସତ, ଅସତ ଓ ସତକର୍ମ



ଡକ୍ଟର ଶୁଭକ୍ଷିତ ପଥୀ
ଗୌଡ଼ଗଣା, କଟ୍ଟିପଦା, ମୟୂରଭଞ୍ଜ
ମୋ. ୯୮୫୩୯୮୪୫୮

ଦେଖାଯିବାପରି ଏ ସଂସାର ଦେଖାଯାଏ । ଗୀତାରେ ଭଗବାନ କହିଛନ୍ତି, "ନାସତୋ ବିଦ୍ୟତେ ଭାବୋ ନାଭାବୋ ବିଦ୍ୟତେ ସତ୍ୟଃ" ଅର୍ଥାତ୍ ଅସତ୍ୟରେ ଅସତ୍ୟ ନାହିଁ ଏବଂ ସତ୍ୟରେ ସତ୍ୟ ରହିବ ନାହିଁ । ଅସତ୍ୟ ପଦ ଏଠାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନଶୀଳ ଶରୀର, ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଓ ଏବଂ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱମାନଙ୍କ ବିଷୟମାନଙ୍କ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ସମସ୍ତ କବଚର ବାଦକ । ତାହାର ଅର୍ଥ ନାହିଁ କହି ଭଗବାନ କୁହାଯାଇଛନ୍ତି, ତାହା ଯେଉଁ କାଳରେ ପ୍ରତୀତ ହୋଇଥାଏ, ତା'ପୂର୍ବରୁ ନଥିଲା କି ପରେ ରହିବ ନାହିଁ ଏବଂ ଯେଉଁ ସମୟରେ ପ୍ରତୀତ ହୋଇଥାଏ ସେହି ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ବାସ୍ତବରେ ନ ଥାଏ ।

ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଶାସ୍ତ୍ର, ମହାପୁରୁଷ ଏବଂ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ଠାରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶ୍ରଦ୍ଧା ନଥାଏ ତଥା ପାପ କର୍ମର ଫଳ ଯେ ଭୋଗ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ, ସେଥିରେ ବି ବିଶ୍ୱାସ ନ ଥାଏ; ତଥାପି ସେମାନଙ୍କୁ ତାହାର ଦୁଃଖରୂପା ଫଳ ଅବଶ୍ୟ ଭୋଗ କରିବାକୁ ପଡ଼େ । ଅସତ୍ୟ ଶବ୍ଦର ଅର୍ଥ ପରି ସତ୍ୟକର୍ମ କଣ ବୋଲି ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଏହା ହୋଇପାରେ ଯେ, ତପ, ଯଜ୍ଞ ଏବଂ ଦାନରେ ଯେଉଁ ଛୁଟି ଥାଏ, ତାହାକୁ ସତ୍ୟ ବୋଲି କୁହାଯାଏ ଏବଂ ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ପାଇଁ କରାଯାଇଥିବା କର୍ମକୁ ନିର୍ଣ୍ଣୟ ସତ୍ୟ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଯଜ୍ଞ, ଦାନ ଓ ତପ ନିମନ୍ତେ ଶ୍ରଦ୍ଧା ଏବଂ ପ୍ରେମ ପୂର୍ବକ ଆତ୍ମିକ ଦୃଷ୍ଟି ରଖାଯାଇଥାଏ, ଯାହାକୁ ନିଷ୍ଠା ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ; ଯାହା ଭଗବାନଙ୍କ ପ୍ରାପ୍ତିର ମାର୍ଗ ଦେଖାଉଥାଏ, ତାହାକୁ ସତ୍ୟ କହନ୍ତି । କେବଳ ଭଗବାନଙ୍କ ଆଜ୍ଞାନୁସାରେ ତାହାକି ପାଇଁ ଯାହା କିଛି କର୍ମ କରାଯାଏ, ଯେଉଁଥିରେ କର୍ତ୍ତାର ତିଳେ ମାତ୍ର ସ୍ୱାର୍ଥ ନ ଥାଏ, ଯାହା କର୍ତ୍ତାର ଅନ୍ତଃକରଣକୁ ଶୁଦ୍ଧ କରିଦେଇ ତାକୁ ପରମେଶ୍ୱରଙ୍କ ପ୍ରାପ୍ତି କରାଇଦିଏ; ତାହାକୁ ସତ୍ୟ କହନ୍ତି । ଯେଉଁ ସତ୍ୟ ଶାସ୍ତ୍ର ବିହିତ କରଣୀୟ ଶୁଦ୍ଧକର୍ମ ରହିଛି, ତାହା ଶୁଦ୍ଧକର୍ମ । ଏହି ସତ୍ୟକର୍ମକୁ ନିଷ୍ଠା ଭାବରେ କରାଗଲେ ତାହା ପରମାତ୍ମାପ୍ରାପ୍ତିର ହେତୁ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ସେଥିରେ ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ସତ୍ୟତା ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଏ, ଅର୍ଥାତ୍ ତାହାକୁ ସତ୍ୟକର୍ମ କୁହାଯାଏ ।

ତୁଟିର ମଜବୁତ୍ ପାଇଁ ଘରେ ବନାମୁ ହେୟାର ଅଏଲ

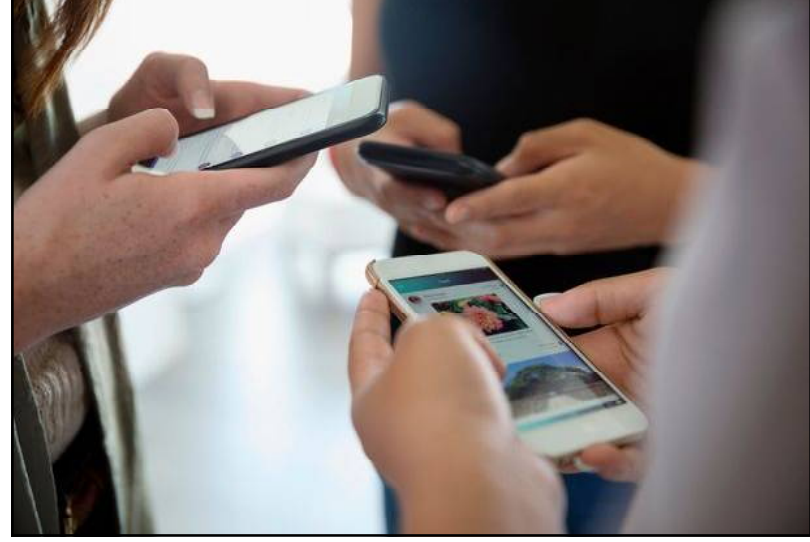


ବଜାରରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ହେୟାର ଅଏଲ ଉପଲବ୍ଧ । ଅନେକ ସମୟରେ ଭଲ ଅଏଲ ଚୟନ ପାଇଁ ଅସୁବିଧା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ବିଭିନ୍ନ ଜ୍ୟାମାନାମାରେ ଭିନ୍ନଭିନ୍ନ ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ନିଜ ଦ୍ରାଘତା ପ୍ରକାର କରିଥାନ୍ତି । ଆଉ ଏହି ବିଜ୍ଞାପନରେ ଭାଗିଯାଇ ତୁଟିରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଅଏଲ ଉପଯୋଗ ତୁଟିକୁ ସ୍ଥିତି କରିଥାଏ । ତେଣୁ ଭଲ ବିକଳ ହେଉଛି ଆପଣ ନିଜେ ନିଜ ପାଇଁ ହେୟାର ଅଏଲ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ।

ଏହି ତେଲକୁ ତୁଟି ମୂଳରେ ଲଗାଇ ହାଲକା ମସାକ କରନ୍ତୁ । ନଡ଼ିଆ-ଲେମ୍ବୁ ତେଲ : ରୁପି ପାଇଁ ଯଦି ଆପଣ ଚିତ୍ତିତ ତେବେ ନଡ଼ିଆ ଓ ଲେମ୍ବୁ ତେଲ ଏଥିପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପକାରୀ । ଲେମ୍ବୁ ରୁପି ତୁର କରେ ଏବଂ ନଡ଼ିଆ ତେଲ ତୁଟିକୁ ପୋଷଣ ଦିଏ । ନଡ଼ିଆ ତେଲରେ କିଛି ରୁଦା ଲେମ୍ବୁ ରସ ମିଶାଇ ତାକୁ ଗରମ କରନ୍ତୁ । ଏହା ପୁଣିଗଲା ପରେ ତାକୁ କଟ୍ଟୋଲରେ କାଢ଼ି ନିଅନ୍ତୁ । ସପ୍ତାହରେ ୩/୪ ଥର ଏହାକୁ ତୁଟିର ମୂଳରେ ଲଗାନ୍ତୁ । ଦେଖିବେ ନିର୍ଣ୍ଣୟ ଫାଇଦା ମିଳିବ ।

ଲାଭପ୍ ଷ୍ଟାଇଲକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରୁଛି ମୋବାଇଲ-ଇଣ୍ଟରନେଟ୍

ମୋବାଇଲ, ଅନଲାଭନ୍ ଗେମ୍ ଏବଂ ଇଣ୍ଟରନେଟର ଅତ୍ୟଧିକ ବ୍ୟବହାର ଲୋକଙ୍କୁ ମାନସିକ ରୋଗୀ ବନାଇଛି । ବିଶେଷକରି ଏହାର କବଳରେ ପଢୁଛନ୍ତି ଯୁବଗୋଷ୍ଠୀ । ନିୟମିତ ଏହାର ବ୍ୟବହାର ପାଠ ପଢ଼ା ଉପରେ ପଡୁଥିଲାବେଳେ ଭାରତୀୟ ସମ୍ପର୍କ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଭାବିତ ହେଉଛି ।



ସୁସ୍ଥ ତଥା ଉତ୍ତମ ତୃତୀ ନିମନ୍ତେ

ସବୁଠୁ ସୁରୁତ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା ଯେ ନିୟମିତ ଭାବେ ତୃତୀକୁ କ୍ଳିନ୍ନଜରରେ ପୋଛନ୍ତୁ । ଘରୋଇ ଭାବେ ମଧ୍ୟ ଏହାର ଉପଚାର କରିହେବ । ଯେପରି କଣ୍ଠା ଖୁର ଓ ଦହି ସହାୟତାରେ ମଧ୍ୟ ତୃତୀକୁ ପରିଷ୍କାର କରିହେବ ।



ରୁହିପାରିନଥାନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ମୁଣ୍ଡ ଭିତରେ ଯେଉଁ ବିଷୟ ଖେଳୁଥାଏ ତାକୁ ହିଁ ସେମାନେ ସୁସ୍ଥ ବିଧି । ଏପରି ପରିସ୍ଥିତିରେ ସେମାନେ ତାପଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ସେହିପରି କିନ୍ତୁ, କିଛି ପାଇବାର ଆଗ୍ରହ ପିଲାଙ୍କ ଭିତରେ ତାପ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ ।

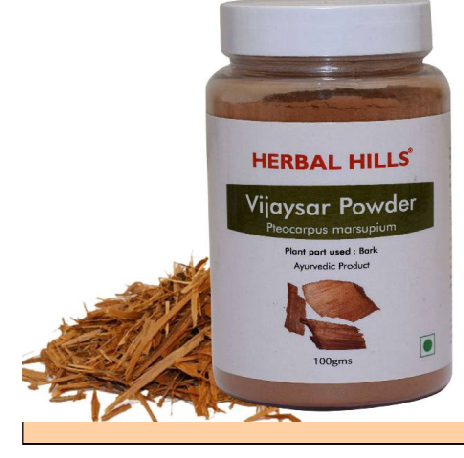
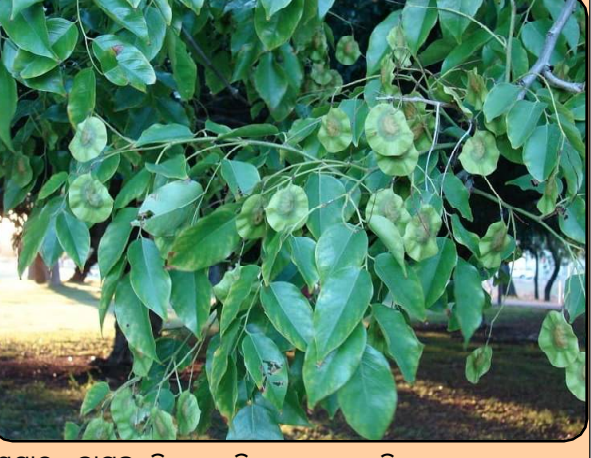
ତାପ ମସ୍ତିଷ୍କର ଦୃଷ୍ଟି ଦ୍ୱାସକାରୀ



ଶୈଶବରେ ମସ୍ତିଷ୍କର ତୃତ ବିକାଶ ଘଟିଥାଏ । ଏହି ସମୟରେ ପିଲାଙ୍କୁ ଘରେ କିଛି ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଗାଳି ଦେଲେ, ସେମାନଙ୍କ ଉପରେ ଅତ୍ୟଧିକ ବିରକ୍ତ ହେଲେ, ଶାରୀରିକ ଦୃଷ୍ଟି ଦେଲେ ସେମାନଙ୍କ ମସ୍ତିଷ୍କ ଉପରେ ନାନା ନକରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିପାରେ । କର୍ମାଳିଆ ବ୍ୟାଜିଆଣ୍ଟିରେ ପ୍ରକାଶିତ ତଥ୍ୟ ଅନୁଯାୟୀ, ଆମ ମସ୍ତିଷ୍କ ଅନ୍ତର୍ଗତ ଆମ୍ବିଗ୍ନତା ଓ ହିପୋକାମ୍ପସ୍ ଶୈଶବରେ ଭାବନା ଓ ସ୍ମୃତି ଶକ୍ତି ପ୍ରଖର କରାଇବାରେ ସହାୟକ ହୁଅନ୍ତି । ବୟସ ବଢ଼ିବା ସହ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିବେଶ ଓ ଯତ୍ନ ମାଧ୍ୟମରେ ଏ ଦୁର୍ଲ୍ଲଭ ବିକାଶ ଘଟେ । ପିଲାଙ୍କ

ବିଜୟସାର ଜଡ଼ିବୁଟି

ବିଜୟସାର ଜଡ଼ିବୁଟିର ଅନେକ ଔଷଧୀୟ ଚରୁ ରହିଛି ଯାହା ଲିଭରର ବେମାରିକୁ ଦୂର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏହା ଝିନ୍ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଲାଭଦାୟକ । ଖାଦ୍ୟପେଟରେ ଅନିୟମିତତା ଯୋଗୁଁ ଲୋକଙ୍କର କେଶ ଝଡ଼ିବା, ଧଳା ହେବା ଓ ଶରୀରରେ ରକ୍ତର ପରିମାଣ କମ ହେବା ଆଦି ସମସ୍ୟା ସବୁକୁ ସାମ୍ରା କରିବାକୁ ପଡ଼େ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ଏପରି ସମସ୍ୟା ରହିଛି ତେବେ ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ବିଜୟସାର ନାମକ ଲିଭର ଜନିତ ସମସ୍ୟା ଆଦିକୁ ଦୂର କରେ ।



ଜଡ଼ିବୁଟି ବହୁତ ଉପକାର ଦେଇ ପାରିବ । ଏଥିରେ ବିଜୟସାରରେ ଆଣ୍ଡି ହାଇପରଲିଗୋଡ଼ିକ୍ ର ଅନେକ ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ ରହିଛି ଯାହା ତାଲକେଟିସ୍, ବନ୍ଧନକାରୀ ଗୁଣ ରହିଛି, ଯାହା ଆମକୁ ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏଥିରେ ଆଉଁସ ପ୍ରଭୃତ ପରିମାଣରେ ରହିଛି । ସେଥିପାଇଁ ଏହାର ସେବନରେ ରକ୍ତରେ ହିମୋଗ୍ଲୋବିନର ମାତ୍ରା ବଢ଼ିଯାଏ । ଯେଉଁମାନଙ୍କ କେଶ ଅଧିକ ଝଡ଼ୁଛି ବା ଧଳା ହୋଇଯାଇଛି ସେମାନଙ୍କୁ ବିଜୟସାର ଗଛର ଛାଲକୁ ଅଁଳାର ପାଉଁଶର ସହିତ ବାଟି କେଶରେ ଲଗାଇବା ଉଚିତ । ଏଥିରେ କେଶ ଝଡ଼ିବା କମ ହୁଏ ।

ଜନ୍ମର ୩ ମାସ ପରେ ତାପର ଶିକାର ହୋଇଥାନ୍ତି ଶିଶୁ: ସତେ

ସୁନିଭରସିର୍ ଅର୍ଥ ଏକ ବୟସ୍କର ମନୋବିକାଳ ସ୍ତୁଳ ପକ୍ଷରୁ କରାଯାଇଥାଏ ଏକ ସର୍ବୋତ୍ତମ ଅନୁସାରେ ଯଦି ସ୍ତୁଲରେ ଆପଣଙ୍କ ପିଲାର ଉପସ୍ଥିତି ଓ ଦକ୍ଷତା କମ୍ ରହୁଛି ତେବେ ଏହାର କାରଣ ମାନସିକ ତାପ ହୋଇପାରେ । ଏହି ସର୍ବୋତ୍ତମ ମୁଖ୍ୟ ଗବେଷକ କେଟି ଫିନିକ୍ ଅନୁସାରେ ଚିକିତ୍ସା ବିଷୟ ଏହା ଯେ, ଶିଶୁ କନ୍ଦୁ ହେବା ୩ ମାସ ପରେ ବିଭିନ୍ନ କାରଣରୁ ତାପକୁ ଆସିଯାଇପାରେ । ଏହି ତାପ, ମାନସିକ ଅବସ୍ଥା ଆଗକୁ ସେମାନଙ୍କର ପାଠ ପଢ଼ା ସହ ସାମାଜିକ ଜୀବନ ଏବଂ ଆର୍ଥିକ ସ୍ଥିତିକୁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ଯଦି ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଅବସ୍ଥାରେ ଅଭିଭାବକ ଏହି ସମସ୍ୟାକୁ ସୁବ୍ୟବସ୍ଥା କରି ସମାଧାନର ବାଟ ଖୋଜି କାଢ଼ିବାରେ ସହକାରି ହୁଅନ୍ତି ତେବେ ଶିଶୁର ଉଦ୍‌ବିଗ୍ଧତା ଉଲ୍ଲସ ହେବ ।



୨ ବର୍ଷର ଶିଶୁଙ୍କ ମାନସିକ ତାପ ଏହି କାରଣରୁ ହୋଇଥାଇପାରେ ଯେ ସେମାନେ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ମା'ଙ୍କ ଠାରୁ ଦୂରରେ ଯାଇଛନ୍ତି । ଶିଶୁ ବିଶେଷକରି କହିବା ଅନୁସାରେ ଜ୍ଞାନପିଲା ପାଇଁ ସବୁଠୁ ସୁରକ୍ଷିତ ସ୍ଥାନ ହେଉଛି ମା'ର କୋଳ । ଏପରି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଯେତେବେଳେ ମା'ମାନେ ପିଲାଙ୍କୁ ଅଲଗା ଖତରେ ଶୁଆଇଥାନ୍ତି ସେତେବେଳେ ସେମାନେ ତାପଗ୍ରସ୍ତ/ ଚିନ୍ତାରେ କାନ୍ଦିବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି । ଏହାର ସାଧାରଣ ଉପଦେଶ ମଧ୍ୟ ଦେଖି ଉପକାର । ଏହାଦ୍ୱାରା ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧାଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ପେଟ ଓ କାନନ୍ଦକ୍ଷଣ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଅନେକ ଥର ପିଲା ଅଧା ନିଦ୍ରୁ ଉପସ୍ଥିତ । ୪ରୁ ୫ ପିଲାମାନେ ମଧ୍ୟ ଅନେକ ଥର ନିଜେ ନିଜେ ବିଷୟକୁ ଠିକ୍‌କରେ

