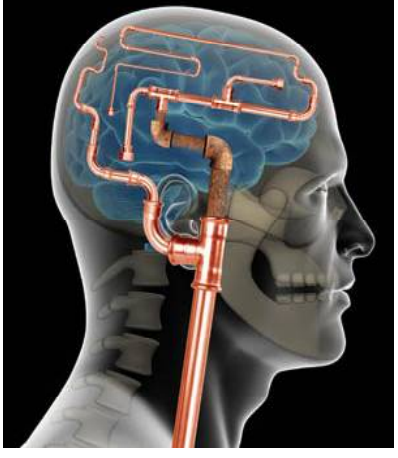


ମସ୍ତିଷ୍କ ଆଘାତ ଦ୍ୱାରା ମିଥ୍ୟା ଚିନ୍ତା



ଘଟଣା ମନକୁ ଆସିଥାଏ ଯାହା କେବେ ଉଚ୍ଚ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଜୀବନରେ ହୋଇ ନଥିବ । ଲକ୍ଷ୍ମଣର ଯୁନିଭର୍ସିଟି ଅଫ୍ କ୍ୟାମ୍ବ୍ରିଜ୍ରେ ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ଏକ ଗବେଷଣାକୁ ଏହା ଜଣାଇଛନ୍ତି । ସେମାନେ ଏହି ଆଲ୍‌ସ୍‌ଲିମ୍‌ଜନକ ତଥ୍ୟ ସମ୍ପର୍କରେ କହିଛନ୍ତି ଯେ, ଏହି ଗବେଷଣା ଏମନିସିଆ (ଲୁଲିବା ରୋଗ) ଏବଂ ଆଲ୍‌ଜାଇମର୍ସ ପରି ସ୍ମୃତି ଶକ୍ତି ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ରୋଗ ଉପରେ ଅଧିକ ତଦନ୍ତ ପାଇଁ ସହାୟକ ହେବ । ଉଭୟ ଅବସ୍ଥାରେ ମସ୍ତିଷ୍କର ଏକ ବିଶେଷ ଭାଗ ଯାହାକୁ ପେରିହିମାଲ କୋର୍ଟେକ୍ସ କୁହାଯାଏ ତାହା ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ । ଫଳରେ ମସ୍ତିଷ୍କ କୌଣସି ଆଧାରଗ୍ରସ୍ତ ତଥ୍ୟ ମନେ ରଖିବା ସମ୍ଭବ ହୁଏ ନାହିଁ । ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ଏଥିପାଇଁ ମୂଷା ଉପରେ ପରୀକ୍ଷଣ କରିଥିଲେ । ସର୍ଜରୀ ଦ୍ୱାରା ମସ୍ତିଷ୍କର ଉଚ୍ଚ ଅଂଶକୁ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ କରାଯାଇ ଏହି ଗବେଷଣା କରାଯାଇଥିଲା ।

ମୂଷାରେ ଆଘାତ ଲାଗିବା ପରେ କେତେକ ବେଳେ ସ୍ମୃତି ଶକ୍ତି ଚାଲିଯାଇଥିବାର ଦେଖାଯାଏ । ହେଲେ କେତେକ ଘଟଣାରେ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଆଘାତ ଲାଗିବା ପରେ ମଣିଷ ମନରେ ମିଛ ସ୍ମୃତି ସବୁ ଭଳି ମାରିଥାଏ ବୋଲି ଜଣାପଡ଼ିଛି । ଏସବୁ

ଏଲିଅନ ଆମ କଳ୍ପନାଠାରୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭିନ୍ନ

ଏଲିଅନ ଦେଖିବାକୁ କେମିତି ? ସେମାନଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ କ'ଣ ? ଏପରି ଅନେକ ପ୍ରଶ୍ନ ଆଜି ବି ରହନ୍ତା ହୋଇ ରହିଛି । ଏପରିସ୍ତର ନାସାର ଜଣେ ବୈଜ୍ଞାନିକଙ୍କ ଅନୁଯାୟୀ, ଆମ କଳ୍ପନା ଦୁନିଆଠାରୁ ଏଲିଅନ ବହୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱରେ । ଅର୍ଥାତ୍ ବାସ୍ତବରେ ଏଲିଅନ ଦେଖିବାକୁ ସେପରି ନୁହେଁ, ଯେପରି ଆମେ ଭାବିଥାଉ । ଏପରି ଏକ ଗୋଟକମୟ ତଥ୍ୟର ଆବିଷ୍କାର କରିଥିବା ବୈଜ୍ଞାନିକଙ୍କ ନାମ ସିଲଭ୍ୟାନୋପି କଲୋୟାନୋ । ନାସାସ୍ଥିତ ଏମ୍‌ପ୍ରି ରିସର୍ଚ୍ଚ ସେଣ୍ଟରର କମ୍ପ୍ୟୁଟର ବୈଜ୍ଞାନିକ ଓ ପ୍ରଫେସର ଭାବେ ସେ କାର୍ଯ୍ୟରତ । ଏଲିଅନ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ତଥ୍ୟ ଉନ୍ମୋଚନ ପାଇଁ ସେ ଅନେକ ଦିନକୁ ଗବେଷଣା କରୁଥିଲେ । ତାଙ୍କଦ୍ୱାରା କରାଯାଇଥିବା ଗବେଷଣାକୁ ମିଳିଥିବା ତଥ୍ୟ ଅନୁଯାୟୀ, ଅନେକ ଥର ଏଲିଅନ ପୃଥିବୀକୁ ଆସିଛନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ତାଙ୍କର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭିନ୍ନ ଗଠନଶୈଳୀ ଯୋଗୁ ଆମେ ଚିହ୍ନି ପାରିନଥାଉ । ପୃଥିବୀରେ ବାସ



କରୁଥିବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଜୀବଙ୍କ ପରି ଏଲିଅନମାନଙ୍କ ସଂରଚନା କାର୍ବନରେ ହୋଇନଥାଏ ବୋଲି ସେ ସ୍ପଷ୍ଟ କରିଛନ୍ତି । ଏଥିଯୋଗୁ ସେମାନେ ଆମ ନିକଟରେ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଆମେ ତାଙ୍କୁ ଚିହ୍ନି ପାରିନଥାଉ । ଗବେଷଣା ଦ୍ୱାରା ଭବିଷ୍ୟତରେ ଏଲିଅନମାନଙ୍କୁ ଚିହ୍ନି



କରିବା ପାଇଁ ଉନ୍ନତ କୌଶଳ ଉଦ୍ଭାବନ କରାଯାଇପାରିବ ବୋଲି ସେ କହିଛନ୍ତି । ଆମ ନିକଟରେ ଥିବା ଦୈହଜନିତ ଆଧାର ଅନୁସାରେ, ୧୦ହଜାର ବର୍ଷପୂର୍ବେ ସଭ୍ୟତାରେ ପ୍ରାକ୍ୟାମିକ ବିକାଶ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା । ତେଣୁ ଟେକନିକ୍ ମାନବରେ ଏଲିଅନ ଆମଠାରୁ ଉନ୍ନତ ହୋଇପାରନ୍ତି । ବୋଲି ସେ କହିଛନ୍ତି । ସୂଚନାଆନ୍ତ କିଏ କିଛିଦିନ ତଳେ ମ୍ୟାଗା ଆଡଭିନ୍ ନାମକ ଜଣେ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଏଲିଆଲନମାନଙ୍କ ଆକର ସମ୍ବନ୍ଧିତ ଗବେଷଣା କରନ୍ତି ଏପରି କିଛି ସମାନ ତଥ୍ୟ ଦେଇଥିଲେ । ସେ କହିଥିଲେ ଯେ, ଏଲିଅନ ଦେଖିବାକୁ ଏକ ସାମୁଦ୍ରିକ ଜୀବ ଭଳି ଏବଂ ସେମାନେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ରସାୟନକୁ ନିଜ ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି ।

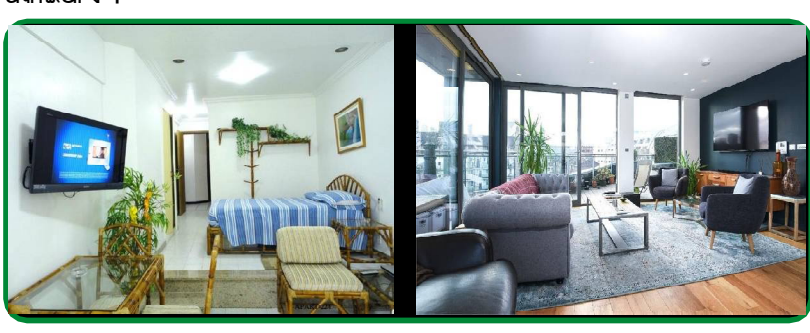
ଫ୍ଲୁଟରେ ବାସୁଶାସ୍ତ୍ର



ଆଜିକାଲି ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଜମି କିଣି ଘର କରିବା ଅପେକ୍ଷା ଫ୍ଲୁଟ ଘର କିଣିବାକୁ ଅଧିକ ଉଚିତ ମଣ୍ଡିତ । ତେବେ ଏଇ ଫ୍ଲୁଟ ଘର ମନୋନୀତ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ସେ ବାବଦରେ ଅଧିକତମତେ ବାସୁଶାସ୍ତ୍ର ଜ୍ଞାନ ଥିବା ଆବଶ୍ୟକ । ବହୁ ମହଲା ବିଶିଷ୍ଟ ଫ୍ଲୁଟ କିଣିବା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରଥମେ ଦେଖିନିଅନ୍ତୁ ଜମିଟି ଯେପରି ଆୟତାକାର କ୍ଷେତ୍ର ହୋଇଥିବ । ସେହିପରି ଆପାତମେଣ୍ଡର ଉଚ୍ଚତା ଓ ପୂର୍ବ ଦିଗ ଯେପରି ଖୋଲା ରହିଥିବ ।

ଆପାତମେଣ୍ଡ ସଂଲଗ୍ନ ଯେପରି ଚିକିତ୍ସାକ୍ରମ ଶୁଣାନ କଂସେଭରାଣା ଉତ୍ପାଦି ନଥିବା ଖୁବ୍ ଭଲ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ଏସବୁ ଦିଗ ପ୍ରତି ଭଲଭାବେ ସଚେତନ ରହିବା ଜରୁରୀ । ଫ୍ଲୁଟ କିଣିବା ପୂର୍ବରୁ ଏହାର ଜଳସ୍ରୋତ ସଂକ୍ରାନ୍ତରେ ଭଲଭାବେ ପଚାରି ଦୁଃଖିନିଅନ୍ତୁ । ଉଚ୍ଚତା, ପୂର୍ବ ଅବା ଐଶାନ୍ୟ କୋଣରେ ପାଣିତାଳି ରହିବା ଭଲ । ଅନ୍ୟ ଦିଗରେ ଜଳସ୍ରୋତ ନକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥିବାର ବାସୁବିତଳ ମତ ।

ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ବହୁମହଲା ବିଶିଷ୍ଟ ଆପାତମେଣ୍ଡରେ ତଳ ମହଲାରେ ରହିବାକୁ ଉଚିତ ମଣନ୍ତି । ବାସୁ ଅନୁସାରେ କିନ୍ତୁ ସବୁଠୁ ଅଧିକ ନକରାତ୍ମକ ଶକ୍ତି ତଳମହଲାର ବ୍ୟକ୍ତିକ ଉପରେ ପଡ଼େ । ଫ୍ଲୁଟର ବାଲକୋନୀ ଉଚ୍ଚତା, ଐଶାନ୍ୟ ଅବା ପୂର୍ବ ଦିଗରେ ଥିଲେ ଏହା ଉତ୍ତମ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ ।



ସାଇକେଲ ମରାମତିରୁ ଆଇଏଏସ୍

କଥାରେ ଅଛି, ମନରେ ଦୃଢ଼ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ଥିଲେ କୌଣସି ବାଧାବିଘ୍ନ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପୂରଣ କରିବାରେ ବାଟ ଖୋଜି ପାରିବ ନାହିଁ । ଏ ବାକ୍ୟର ଯଥାର୍ଥତା ପ୍ରତିପାଦନ କରିବାରେ ଅନେକ ଟେକସ୍ତା ଉଦାହରଣ ସୃଷ୍ଟି କରିସାରିଛନ୍ତି । ଏବେ ଏହି ଚାଲିକାରେ ଯୋଡ଼ିହୋଇଛନ୍ତି ଭାରତୀୟ ପ୍ରଶାସନିକ ସେବାରେ ନିଯୁକ୍ତ ବରୁଣ ବର୍ଷିୟାଳ । ୨୦୦୬ରେ ପିତାଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ପରେ ଯେମିତି ତାଙ୍କ ପରିବାରର ସ୍ମୃତି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଚଳମଳ ହୋଇପଡ଼ିଥିଲା । ଘରର ବଡ଼ ପୁଅ ହୋଇଥିବାରୁ ପରିବାର ପୂରା ଦାୟିତ୍ୱ ତାଙ୍କ କାନ୍ଧରୁ ଚାଲିଗଲା । ଘର ତକାରିବା ସହ ଅନ୍ୟ ଭାଇଭଉଣୀଙ୍କୁ ଶିକ୍ଷିତ କରିବାକୁ ପିତାଙ୍କ ସାଇକେଲ ମରାମତି ଦୋକାନ ସମାଜିକାକୁ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଲେ । ସେତେବେଳେ ବରୁଣ ଦଶମ ଶ୍ରେଣୀ ପରୀକ୍ଷା ଦେଇଥିଲେ । ପାଠରେ ଡୋରି ବାନ୍ଧି ସାଇକେଲ ମରାମତି କାମ ଆରମ୍ଭ କଲେ ।

ଏ ସମୟରେ ପରୀକ୍ଷା ଫଳ ବାହାରିଲା । ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟର କଥା ପୂରା ଠାରେ ସେ ସର୍ବାଧିକ ନମ୍ବର ପ୍ରାପ୍ତ କରିଥିଲେ । ଚମ୍ପର ଥିଲେ ଗାଁର । ପଢ଼ା ପ୍ରତି ତାଙ୍କର ପ୍ରବଳ ଆଗ୍ରହ ଥିବାରୁ ପରିଶ୍ରମକୁ ଦୃଢ଼ା ଯିବାକୁ ଦେଲେନି । ଦୋକାନ ସହ ସଫା ପ୍ରତି ତାଙ୍କର ପ୍ରବଳ ଆଗ୍ରହ ଥିବାରୁ ପରିଶ୍ରମକୁ ଦୃଢ଼ା ଯିବାକୁ ଦେଲେନି । ଦୋକାନ ସହ ପଢ଼ା ପୁଣି ଜାରିରଖିଲେ । ଏହି ଆଗ୍ରହକୁ ଦେଖି ଅନେକ ସହୃଦୟ ବ୍ୟକ୍ତି ତାଙ୍କୁ ଆର୍ଥିକ ସହାୟତା କଲେ । ଉତ୍ତମପୁରୀରୁ ପଢ଼ିଲେ । ଦୃଢ଼ ମନୋବଳ ଯୋଗୁ ସେ ପ୍ରଥମ ବର୍ଷ ଦ୍ୱିତୀୟ ସ୍ଥାନ ଏବଂ ଦ୍ୱାଦଶ ଚିନି ବର୍ଷ ଚମ୍ପର ଆସିଲେ । ଏହା ଦେଖି ତାଙ୍କ କଲେଜ ଅଧ୍ୟାପକମାନେ ତ୍ରିଷ୍ଟି କମିଟିକୁ ଏକ ପତ୍ର ଲେଖି ବରୁଣଙ୍କୁ ଷ୍ଟାଲରସିପ ପ୍ରଦାନ କଲେ ।



ଏଥିରେ ସେ ଦହିଖାତା କିଣି ନିଜ ରୁଜୁରାଗ ମେଣ୍ଡର ପାରିଲେ । ଏହାପରେ ସେ ଆଇଏଏସ୍ ପାଇଁ ନିଜକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କଲେ । ଯେତେବେଳେ ପଢ଼ିଲେ ସୁଖା ପଢ଼ା ପ୍ରତି ତାଙ୍କର ମୋହ ଥିଲା ଅତୁଟ । ପରିବାରର ଆର୍ଥିକ ଦୁରବସ୍ଥା କମ କରିବାକୁ ନିଜ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଦିଗରେ ଅଗ୍ରସର ହେଲେ । ବିଭିନ୍ନ ବାଧାବିଘ୍ନ ସାମ୍ନା କରି ଶେଷରେ ୨୦୧୪ବର୍ଷାତର ଆଇଏଏସ୍ ଭାବେ ସମ୍ମାନ ଅର୍ଜନ କଲେ ।

ପ୍ରତିଶୋଧ ନେଲା କୁକୁର

କୁକୁରକୁ ସବୁଠାରୁ ବିଶ୍ୱାସୀ ପ୍ରାଣୀ ରୂପେ ସମସ୍ତେ ଜାଣନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଏକ କୁକୁରର କାରନାମା ଶୁଣିଲେ ଆପଣ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଯିବେ । ଆପଣ କେବେ ଶୁଣିଛନ୍ତି କେଉଁ କୁକୁର ନିଜର ମାଲିକଠାରୁ ପ୍ରତିଶୋଧ ନିଏ । କଥାଟି ବିଶ୍ୱାସ ହୋଇନଥିଲେ ବି କଥାଟି ସତ । ଏକ କୁକୁର ମାଲିକଠାରୁ ପ୍ରତିଶୋଧ ନେବାକୁ ଯାଏ ୧୦୦ କିଲୋମିଟର ଚାଲି ନିଜ ମାଲିକଙ୍କୁ କାମୁଡ଼ିଛି । ଯତ୍ନଶୀଳ ଯତ୍ନେ ଆମେରିକାର ନ୍ୟୁମେକ୍ସିକୋ ଠାରେ । ସୋର୍ଟେକ୍ସୋ ମାର ଟି ନିଜ ମାମକ ଏକ ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରତିବର୍ଷ ଛୁଟି କାଟିବା ପାଇଁ ଅନୁମୋଦନ ଯାଚିଥିଲା । କିନ୍ତୁ ଏହି ବର୍ଷ ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣକ ନିଜ ସହ କୁକୁରକୁ ନିଜ ସାଥରେ ନେଇଥିଲେ । କାରଣ ସେ କୁକୁରର ବ୍ୟବହାରରେ ଚିହ୍ନି ମାରିନଥିଲା ଯେ ତାଙ୍କ କୁକୁର ତାଙ୍କୁ ଖୋଜି ଖୋଜି ତାଙ୍କ ପାଖରେ ପହଞ୍ଚି ଥିଲା । ସେ କୁକୁରକୁ ଦେଖି ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହେବା ସହ ତାଙ୍କୁ ଆଲିଙ୍ଗନ କରିଥିଲେ କିନ୍ତୁ କୁକୁରଟି ବହୁତ ରାଗରେ ଥିଲା ଯାହା ଫଳରେ ସେ ତା'ର ମାଲିକଙ୍କୁ କାମୁଡ଼ି ଦେଇଥିଲା । ଏହା ଦେଖି ମାଲିକଟି କାନ୍ଦି ପକାଇଥିଲେ ।

ଲୁଣରେ ଆୟୋଡିନ୍ ସହ ଲୌହ

ସାଧାରଣତଃ ଲୁଣରେ ଆୟୋଡିନ୍ ରହିଥାଏ ବୋଲି ଆମେ ଜାଣିଛୁ । କିନ୍ତୁ ଏବେ ଏପରି ଲୁଣ ଉଦ୍ଭାବିତ ହୋଇଛି ଯେଉଁଥିରେ ଆୟୋଡିନ୍ ସହ ଲୌହ ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ଦୁଇଟି ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ଉପାଦାନ ଏହି ଲୁଣ ଆମ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପକାରୀ । ଏହିଦୁଆ ପ୍ରକାର ଲୁଣକୁ ଉଦ୍ଭାବନ କରିବାରେ ସଫଳ ହୋଇଛନ୍ତି ଜଣେ ଭାରତୀୟ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଡକ୍ଟର ଶ୍ରୀମତୀ । ଶୁଣିବାକୁ କିଛି ନୁଆ ଲାଗୁ ନ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏହା ଏକ ଚୁକ୍ତପୂର୍ଣ୍ଣ ଉଦ୍ଭାବନ । କାରଣ ଆୟୋଡିନ୍ ଓ ଲୌହ ରସାୟନିକ ନିୟମ ଅନୁସାରେ ଏକାଠି ରହିବା ଏକ କଷ୍ଟକର ବ୍ୟାପାର । କିନ୍ତୁ ଏହାକୁ ସମ୍ଭବ କରିଛନ୍ତି ଡକ୍ଟର ଶ୍ରୀମତୀ । ଏହି ଲୁଣ ଏନିମିଆ ପରି ରୋଗକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବା ସହ ଶରୀରର ଆୟୋଡିନ୍ ଅଭାବ ମଧ୍ୟ ଦୂର କରିଥାଏ । ଉପଯୁକ୍ତ ଲୌହ ଅଭାବରେ ଶରୀରରେ ଆନିମିଆ ପରି ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଏଣୁ ଲୌହ ଅଭାବ ପୂରଣ କରିବା ପାଇଁ ଲୁଣ ହିଁ ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ ମାଧ୍ୟମ ।

ଶ୍ୱାସ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ଦୂର କରନ୍ତୁ



ଜଳସ୍ତର ହ୍ରାସ ପାଇଲେ, ମୁହଁରେ ଲାଳ ସୃଷ୍ଟି ହେବା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । ମୁହଁରେ ଲାଳ ସୃଷ୍ଟି ହେଲେ ହିଁ ସେଠାରେ ଥିବା ଜୀବାଣୁ ସଫା ହୋଇଥାନ୍ତି ଏବଂ ଲାଳର ମାତ୍ରା ହ୍ରାସ ପାଇଲେ ମୁହଁ ଶୁଖିଲା ହୋଇଯାଇ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ହୁଏ । ଭିଟାମିନ ସି: କମଳା ଓ ଲେମ୍ବୁ କାତୀୟ ମିଠା ଓ ଖଟା ପଲରେ ଭରପୂର ମାତ୍ରାରେ ଭିଟାମିନ ସି ରହିଥାଏ । ଏହି ଫଳ ମୁହଁର ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ଦୂର କରିବାରେ ବେଶ୍ ସହାୟକ । ଭିଟାମିନ ସି ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବା ଜୀବାଣୁକୁ ନଷ୍ଟ କରିଥାଏ । ସେଠା: କୁହନ୍ତି, ଦୈନିକ ଗୋଟିଏ ସେଠା ଖାଇଲେ ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ରହିଥାଏ ।

ମହିଳାଙ୍କ ଅଣ୍ଡାବିକ୍ଷାର କାରଣ ଇଣ୍ଟରନେଟ୍



ଅଣ୍ଡାବିକ୍ଷା ଏଭଳି ଏକ ରୋଗ ଯାହା ଏଥିରେ ପାତିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ଅଧିକ ଆଘାତ ପହଞ୍ଚାଇ ଥାଏ । ନିୟମିତ ଔଷଧ ସେବନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଉପଶମ ମିଳିଲେ ମଧ୍ୟ ଏହା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ଭଲ ହୋଇ ନ ଥାଏ । ମହିଳାମାନେ ଇଣ୍ଟରନେଟ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଦ୍ୱାରା ଅଣ୍ଡାବିକ୍ଷା

ରସୟା ମହିଳା ଅଣ୍ଡାବିକ୍ଷା ଯନ୍ତ୍ରଣା ଭୋଗ କରିଥାନ୍ତି । ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ଜାଣିବା ନିମନ୍ତେ ଗବେଷକମାନେ ସୋସିଆଲ ନେଟୱାର୍କ୍ ସାଇଟ୍ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ୩୫ ରୁ ୫୦ ବର୍ଷ ବୟସ୍କା ୧୦୦୦ ମହିଳାଙ୍କ ମତ ସଂଗ୍ରହ କରିଥିଲେ । ପ୍ରତି ୪ ଜଣରୁ ୩ ଜଣ ଅର୍ଥାତ୍ ୭୫ ପ୍ରତିଶତ ମହିଳା ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଇଣ୍ଟରନେଟ୍ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ଦର୍ଶାନ୍ତୁ । ଅଣ୍ଡାବିକ୍ଷା ଯନ୍ତ୍ରଣା ଭୋଗ କରୁଥିଲେ । ପ୍ରତି ୫ ଜଣରୁ ଜଣେ ଅର୍ଥାତ୍ ୨୦ ପ୍ରତିଶତ ମହିଳା ପ୍ରତିଦିନ ଅଣ୍ଡାବିକ୍ଷା ଯନ୍ତ୍ରଣା କରୁଥିଲେ । ପ୍ରତି ୫ ଜଣରୁ ଜଣେ ଅର୍ଥାତ୍ ୨୦ ପ୍ରତିଶତ ମହିଳା ପ୍ରତିଦିନ ଅଣ୍ଡାବିକ୍ଷା ଯନ୍ତ୍ରଣା କରୁଥିଲେ । ୩ ଭାଗରୁ ଏକ ଭାଗ ମହିଳା

ଅଳ୍ପ କେତେ ଦିନ ବ୍ୟବଧାନରେ ଅଣ୍ଡାବିକ୍ଷା ଯନ୍ତ୍ରଣା ଭୋଗ କରୁଥିବାବେଳେ ୪ ଭାଗରୁ ଏକ ଭାଗ ମହିଳା ପ୍ରତି ସପ୍ତାହରେ ଥରେ ପିଠି ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନୁଭବ କରିଥାନ୍ତି ବୋଲି କହିଥିଲେ । ତେବେ ଅଣ୍ଡାବିକ୍ଷା କାରାକ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଯୋଗୁ ସହଜରେ ଚାଲି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ ବୋଲି ମତ ଦେଇଥିଲେ । ଅଣ୍ଡାବିକ୍ଷା ଏଭଳି ଏକ ରୋଗ ଯାହା ଇଣ୍ଟରନେଟ୍ ବ୍ୟବହାରକାରୀଙ୍କ ଜୀବନରେ ଅନେକ ଅସୁବିଧା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଅଣ୍ଡାବିକ୍ଷାରେ ପାତିତ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ସଠିକ ଭାବରେ ସମ୍ପାଦନ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ ଯାହା ଫଳରେ ସେମାନଙ୍କ ସାମାଜିକ ଜୀବନ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୁଏ ବୋଲି ଫିଲିଓ ଥେରାପିଷ୍ଟ ସମାପି ମାର୍ଗେ କହିଛନ୍ତି ।

ଆପଣଙ୍କ ଶ୍ୱାସପ୍ରଣାଳୀରେ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ବାହାରିଥିବା ନେଇ କେହି ଅଭିଯୋଗ କରିବା କିମ୍ବା ପାଖରେ ଠିଆ ହୋଇ କଥା ନ ହେବା ଭଳି ଅପମାନଜନକ ସ୍ଥିତିର ଯଦି ସାମ୍ନା କରୁଛନ୍ତି ତେବେ ବ୍ୟୟବହୁଳ ମାଉସ୍‌ଡ୍ରାଏ ବ୍ୟବହାର ନକରି ନିଜ ଶରୀରକୁ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ କଳ ଯୋଗାଣ କରନ୍ତୁ । ଭିଟାମିନ ସି ଥିବା ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ଆଇସୋଲାଟ୍ ପିଲ ଏପରି ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରିପାରିବେ । ଏହି ସମସ୍ୟାରୁ ମୁକ୍ତିଲାଭ କରିବାରେ କେତେକ ସାଧାରଣ ଚିପ୍ :

ଜଳ : ନିୟମିତ ବ୍ୟବଧାନରେ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣର ପାନୀ ପିଇବା ସହିତ ଅଳ୍ପଅଳ୍ପ ପାଣିରେ କୁଳି କରନ୍ତୁ । ଶରୀରରେ

