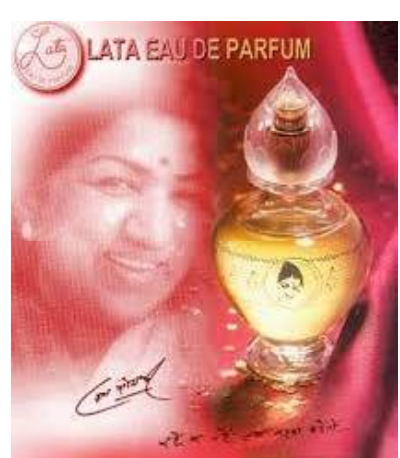


କର୍ତ୍ତା

ଅତରର ଲୋକପ୍ରିୟତା



ଉପରେ କୌଣସି କୁପ୍ରଭାବ ପକାଇ ନଥାଏ ।
ପ୍ରାୟ ୫୫୦ ବର୍ଷ ତଳେ କେବଳ ଗ୍ରୀକ୍ ପ୍ରାନ୍ତରେ ହିଁ ଗୋଲାପ ଫୁଲର ବାମା ହାତଟିଆରି ଅତର ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଉଥିଲା । ବିଶ୍ୱ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରାନ୍ତକୁ ଏହା ରସନା ହେଉଥିବାର ଜଣାପଡ଼ିଛି ।
କାପାଳରେ ଯେ କୌଣସି ଶୁଭ କାମରେ ଅତିଥିକୁ ମହଙ୍ଗା ଅତର

ନଗରୀ ଓ ମହାନଗରୀରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବର୍ଷର ଲୋକେ ଭିନ୍ନଭିନ୍ନ କମ୍ପାନୀର ଡିଫ୍ରାଣ୍ଟ ଓ ଅତର ଲଗାଉଛନ୍ତି । ସର୍ବୋତ୍ତମ ଲୋକପ୍ରିୟତା ଯେ ପୁରୁଷଙ୍କ ରୁଚନାରେ ମହିଳାମାନେ ଅତର ଲଗାଇବାକୁ ଅଧିକ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି । ଆମ ଭାରତୀୟ ଅତରର ବିଶ୍ୱ ଭଙ୍ଗାରେ ଲୋକପ୍ରିୟତା ୫୫%ରୁ ଅଧିକ ରହିଥିବାର ଜଣାପଡ଼ିଛି । ବିଦେଶରୁ ଲୋକେ ଅନ୍-ଲାଇନ୍ କରିଆସିବାରେ ଭାରତରୁ

ଅତର ବରାଦ୍ କରିଥାନ୍ତି । ଭାରତୀୟ ସଙ୍ଗୀତ ଜଗତର ସମ୍ରାଜ୍ଞୀ ଭାବେ ଜଣାଯାଉଥିବା ଲତା ମଙ୍ଗେସକରଙ୍କ ନାମରେ ଏକ ଅତର ରହିଛି । ଏହି ବାମା ଅତରଟି ଲକ୍ଷ୍ମୀ ବଜାରରେ ବେଶ୍ ଲୋକପ୍ରିୟ । ସମ୍ରାଜ୍ଞ ବର୍ଗର ମହିଳା ଓ ଉଚ୍ଚ ପଦରେ କାର୍ଯ୍ୟରତ କର୍ମଚାରୀ ମହିଳାଙ୍କ ଏହି ଅତରର ବାସ୍ତା ଖୁବ୍ ପ୍ରିୟ ।
ଅନେକଙ୍କ ମତରେ ଅତର ଲଗାଇଲେ ସେମାନଙ୍କୁ ଖୁବ୍ ଫୁର୍ତ୍ତି ଲାଗିଥାଏ । କାର୍ଯ୍ୟସ୍ଥଳରେ ଏକ ଭିନ୍ନ ବାତାବରଣ ମଧ୍ୟ ଅନୁଭୂତ ହୋଇଥାଏ । ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତରେ ଭଲ କମ୍ପାନୀର ଅତର ଲଗାଇଲେ ତାହା ଶରୀର



ସବୁଠୁ ଉନ୍ନତ ଉପହାର ଭାବେ ବିବେଚନା କରାଯାଏ । ଆଜିର ସମୟରେ ଅତର ବ୍ୟବସାୟ କୋଟ କୋଟି ଟଙ୍କାରେ ପହଞ୍ଚିଲାଣି । ତେବେ ଗତ ୧୦୦ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ୟାରିସର ଅତର ୧ ନମ୍ବର ସ୍ଥାନରେ ରହିଛି ।

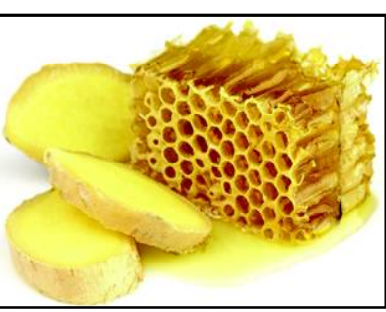
ଧଳା କେଶକୁ କିପରି କରିବେ କଳା



ଅସମୟରେ କେଶ ପାଚିଲେ କର୍ପି ଏବଂ ନିଶା, ବିଶେଷକରି ମଦ୍ୟପାନର ପରିମାଣକୁ କମ୍ କରିବା ଉଚିତ୍ । ରାଗ, ଖଟା ଏବଂ ବେଶୀ ତେଲ ଜାତୀୟ ଖଣ୍ଡବ୍ୟ ଖାଇଲେ କେଶ ସମସ୍ୟା ବଢ଼ିଥାଏ । ଏହ ବ୍ୟତୀତ ମାନସିକ ଚିନ୍ତା, ଧୂମପାନ, ଚାପ, କେଶ କ୍ଲିର୍ ଏବଂ କଲରିଂ ଆଦି କେଶକୁ ଅଧିକ ପାଚିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।
କେଶ ପାଚିବା ବନ୍ଦ ହେବ କିପରି:
ଅବାକୁ ଛେଚି ମହୁ ସହ ମିଶାଇ ଏହି ମିଶ୍ରଣକୁ ସପ୍ତାହକୁ ଅତି କମରେ ଦୁଇଥର ପୁଣ୍ୟରେ ଲଗାନ୍ତୁ । ଏଥିରେ କେଶ ପାଚିବା ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ମହାର ଫୁଲକୁ ପେଷି ପେଷି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ । ଏହି ପେଷକୁ କେଶରେ ଲଗାନ୍ତୁ । ଏହା ପ୍ରାକୃତିକ କର୍ଣ୍ଣସନରର କାମ କରିଥାଏ । ଏହି ପେଷକୁ ନିୟମିତ ଲଗାଇବା ଦ୍ୱାରା କେଶ ଉତ୍ତୁଡ଼ିବା ବନ୍ଦ ହୋଇଥାଏ ।
ଶୁଖିଲା ଅଁଳାକୁ ପାଣିରେ ଫୁଟାନ୍ତୁ । ଏହି ପାଣିକୁ ଅଧିକ ସମୟ ଫୁଟାନ୍ତୁ ଯେପରି ଏହା ଅଧା ହୋଇଯିବ । ତା' ପରେ ଏଥିରେ ମେହସି ଏବଂ ଲେନ୍ସୁରସ ମିଶାଇ କେଶରେ ଲଗାନ୍ତୁ । ଏପରି କରିବା ଦ୍ୱାରା କେଶ ଝଡ଼ିବା ବନ୍ଦ ହୋଇଥାଏ ।
ମେଥିବାନାକୁ ପେଷି ମେହସିରେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏଥିରେ ତୁଳସୀ ପତ୍ରର ରସ ଏବଂ ହର୍ବିଲ ସାମ୍ପୁ ଲଗାଇ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଫାଇଦା ହେବ ।



ଅସମୟରେ କେଶ ପାଚିଲେ କର୍ପି ଏବଂ ନିଶା, ବିଶେଷକରି ମଦ୍ୟପାନର ପରିମାଣକୁ କମ୍ କରିବା ଉଚିତ୍ । ରାଗ, ଖଟା ଏବଂ ବେଶୀ ତେଲ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ କେଶ ସମସ୍ୟା ବଢ଼ିଥାଏ । ଏହ ବ୍ୟତୀତ ମାନସିକ ଚିନ୍ତା, ଧୂମପାନ, ଚାପ, କେଶ କ୍ଲିର୍ ଏବଂ କଲରିଂ ଆଦି କେଶକୁ ଅଧିକ ପାଚିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।



ଜରୁରୀ କଥା

କାର ଚଳାଇଲା ବେଳେ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକେ ଝରକା ବନ୍ଦ କରି ଚଳାଇବାକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି । କେତେକେଣ ଏହି ପାଇଁ ଅନ୍ୟମାନେ ବାହାର ଧୂଳି ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ନଆସିବାକୁ ଏପରି କରିଥାନ୍ତି । ଝରକା ବନ୍ଦ କରିବାର ଅର୍ଥ ରୋଗକୁ ନିମନ୍ତଣ କରିବା ବୋଲି ଗବେଷକଙ୍କ ମତ । ଝରକା ବନ୍ଦ ରହିଲେ ଭିତରର ବାୟୁ ମନୁଷ୍ୟ ଯକୃତ ଉପରେ କୁପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଝରକା ଖୋଲି କାର ଚଳାଇବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଛି ।

ଯେତେ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ କିମ୍ବା ଭଲ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ହେଲେ ଦୈନିକ ୭ ରୁ ୮ ଘଣ୍ଟା ନିଦ୍ରାଯିବା ନିହାତି ଜରୁରୀ । କମ୍ ନିଦ୍ରା କାରଣରୁ ହୃଦପାତ ଓ ମଧୁମେହ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ସର୍ବାଧିକ । ସକାଳ ଜଳଖିଆ କରିବାରେ ଅନିୟମିତତା ଓ ଜନ ବୃଦ୍ଧି ସହ ଅନୁ ରୋଗ ବଢ଼ାଇବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।
ଏବର ଅଧିକାଂଶ ଲୋକେ ବ୍ୟସ୍ତତା କାରଣରୁ କୌଣସି ଔଷଧକୁ ସମୟାନୁସାରେ ଖାଇବାକୁ ଉଚିତ ମଣ୍ଡନାହାନ୍ତି । କିଛି ମନପୁଣୀ ଲୋକେ ଔଷଧ ଖାଇବା ବନ୍ଦ କରୁଥିବାରୁ ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ହେଉଛି । ଏ ବାବଦରେ ମଧ୍ୟ ଲୋକେ ସଚେତନ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଆଲାର୍ଜିର ଶିକାର ହେବା ପାଇଁ ସେପରି କୌଣସି ବୟସ ନ ଥାଏ । ଏହି ରୋଗ ସବୁ ବୟସରେ ଲୋକଙ୍କୁ ହୋଇପାରେ । ତେବେ କୌଣସି ଜିନିଷ ପ୍ରତି ଆଲାର୍ଜି ଥିଲେ ଅତି କମ୍ ରେ ୧୦ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତାହାଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିବା ଉଚିତ । ପ୍ରକୃତ କଥା ହେଲା ଆଲାର୍ଜି ଉତ୍ପନ୍ନ କରୁଥିବା କାରକର ସାମ୍ନା ହେଲେ ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଆବଶ୍ୟକତାରୁ ଅଧିକ ଆଲର୍ଜିଆନ ହୋଇଯାଏ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଅନ୍ୟ ରକ୍ତ କୋଷିକାରେ ହିଷ୍ଟାମାଇନ୍ ନାମକ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ତିଆରି ହୁଏ । ତ୍ରିତିଶ ବିଜ୍ଞାନିକମାନେ ନିକଟରେ ଆଲର୍ଜି ହେବାର କାରଣ ଉପରେ ଏକ ଅଧ୍ୟୟନ କରିଛନ୍ତି । ସେଥିରୁ ସେମାନେ ଜାଣିବାକୁ ପାଇଛନ୍ତି ଯେ, ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ତନ୍ତ୍ରୀର ପରିବର୍ତ୍ତନ କାରଣରୁ ଏହି ଆଲର୍ଜି ହୋଇଥାଏ । ଯାହା ଯେ କୌଣସି ବୟସରେ ଲୋକଙ୍କୁ ଆକ୍ରମଣ କରିପାରେ ।

ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ଦୂରକାରୀ ରାସାୟନିକ



ଆମ ଭିତରେ ଅନେକ ଅଛନ୍ତି, ଯେଉଁମାନଙ୍କ ଦେହରୁ ଅଧିକ ଝାଳ ବାହାରେ । ଏଭଳି ଲୋକେ ଥରେ ପିନ୍ଧିଥିବା ପୋଷାକ ଦ୍ୱିତୀୟ ଥର ନ ଧୋଇ ପିନ୍ଧିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ପୁଣି, ଭଲ ଭାବେ ଡିଟରଜେଣ୍ଟରେ ଧୋଇ, ଟାଣଖରାରେ ଶୁଖାଇଲେ, ସହଜରେ ଗନ୍ଧ ଛାଡ଼େନାହିଁ ଏ ସମସ୍ୟାରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ତରଳ ଡିଟରଜେଣ୍ଟ ବିକଶିତ କରାଯାଇଛି । 'ଡିଫିନିଟ୍' ଭାବେ ନାମିତ ଏହି ତରଳ ପଦାର୍ଥ ଦ୍ୱାରା ଯେକୌଣସି ପୋଷାକ ଥରେ ଧୋଇଲେ, ଅନ୍ୟ ଏକ ସପ୍ତାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆଉ ଧୋଇବାକୁ ପଡ଼ିବନାହିଁ । ବ୍ୟାୟାମଶାଳାରେ ଝାଳ ବୁଝାଅ କି ପାହାଡ଼ ଚଢ଼ାରେ: କୌଣସି ସମସ୍ୟା ହେବନାହିଁ । ଏହି ତରଳ ପଦାର୍ଥ ପୋଷାକକୁ ଖରାପ ମଧ୍ୟ କରିବନାହିଁ । ଝାଳ ଲାଗିଥିବା ଅଧିକାଂଶ ପୋଷାକ ଦ୍ୱାରା କବଳ ଜନିତ ରୋଗ ବି ହେବନାହିଁ । ଓରିଗନ୍, ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ରାସାୟନ ବିଜ୍ଞାନ ବିଭାଗୀୟ ଗବେଷକମାନେ ଏହି ଚମତ୍କାରୀ ରାସାୟନିକ ସୃଷ୍ଟି କରିଛନ୍ତି ।

କେଉଁବର୍ଗର ଲୋକଙ୍କୁ ମଶା ଅଧିକ କାମୁଡ଼ନ୍ତି ?

କେତେକଙ୍କ ମତରେ ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କୁ ମଶା ଅଧିକ କାମୁଡ଼ନ୍ତି । କାରଣ ସେମାନଙ୍କ ରକ୍ତରେ ଶର୍କରାର ପରିମାଣ ଅଧିକା ମଶାଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ମିଠା ପସନ୍ଦ ହେଲେ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଏହି ତଥ୍ୟକୁ ଭୁଲ୍ ପ୍ରମାଣିତ କରିଛନ୍ତି ।
ରାତିମତ ବାସ୍ନା ସାବୁନ ଲଗାଉଥିବା ଲୋକଙ୍କୁ ମଶା ଅଧିକ କାମୁଡ଼ିଥାନ୍ତି ।
ଝାଳ ବାହାରିଲେ ଏକ ପ୍ରକାରର ସର୍ପିତ୍ ଆମ ଶରୀରକୁ ନିର୍ଗତ ହୋଇଥାଏ । ମଶା ସେହି ଗନ୍ଧରେ ଆକୃଷ୍ଟ ହୋଇ କାମୁଡ଼ିଥିବାର ଜଣାପଡ଼ିଛି ।
ନିଶା ସେବନ କରୁଥିବା ଲୋକଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ମଶା ଅଧିକ କାମୁଡ଼ିଥିବାର ପରୀକ୍ଷାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି । ସାଧାରଣ ବର୍ଗର ଲୋକଙ୍କ



ଠାରୁ ନିଶାଗ୍ରସ୍ତଙ୍କୁ ୨୦% ଅଧିକ ମଶା କାମୁଡ଼ିଥାଏ । ମୋଟା ଗାଡ଼ ରଙ୍ଗ ଅଧିକ ପସନ୍ଦ । ଏଣୁ ଏହି ରଙ୍ଗର ପୋଷାକ ପରିଧାନ କଲେ ମଶା କାମୁଡ଼ିବା ସ୍ୱାଭାବିକ ।

ହେମୋଗ୍ଲୋବିନ୍ ବୃଦ୍ଧି କରାଇବାର ସରଳ ଉପାୟ



ଶରୀରରେ ହେମୋଗ୍ଲୋବିନର ପର୍ଯ୍ୟପ୍ତ ମାତ୍ରା ରହିବା ନିତନ୍ତ ଜରୁରୀ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଆମ ମୁଖ୍ୟ ଅଙ୍ଗ ମସ୍ତିଷ୍କ, ବୃକ୍କ, ହୃଦୟ ଉତ୍ତମ ଭାବରେ କାମ କରିଥାଏ ବୋଲି ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତ ।
ହେମୋଗ୍ଲୋବିନର ମାତ୍ରା କମ୍ ହେଲେ ଖବ୍ୟପାନୀୟରେ ଅନିୟମିତତା ସମସ୍ୟା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । ରୋଗୀ ସବୁ ସମୟରେ ହାଲିଆ ଅନୁଭବ କରିବା ସହ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର କ୍ଷମତା ନଥାଏ । ତେବେ ଏଥିପାଇଁ କୌଣସି ଔଷଧ ସେବନ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରଥମେ ସରଳ ଉପାୟ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ ।
ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କ ଘରେ ତୁଳସୀ ରକ୍ଷା ଥାଏ । ଏଣୁ ନିୟମିତ ଭାବେ ୫-୬ଟି ତୁଳସୀ ପତ୍ର ଚୋବାଇ ଖାଆନ୍ତୁ । ନଚେତ୍ ତୁଳସୀପତ୍ରକୁ ଛେଚି କୌଣସି ପାନୀୟ ଅଥବା ଚା'ରେ ମିଶାଇ ପିଅନ୍ତୁ । ମାସ କେଳଗରେ ହିଁ ହେମୋଗ୍ଲୋବିନ୍ ସମସ୍ୟା ଦୂର ହେବ ।

ପାଚିଲା ପିତ୍ତଳରେ କୌଣସି ତନ୍ତ୍ର ଭରପୁର ରହିଥାଏ । ନିୟମିତ ଭାବେ ଗୋଟିଏ କିମ୍ବା ଦୁଇଟି ପିତ୍ତଳ ଖାଇଲେ ମଧ୍ୟ ରକ୍ତହୀନତା ସମସ୍ୟା ଦୂର ହେଉଥିବାର ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତ । ଅଳ୍ପତା ନାସପାତି ନଡ଼ିଆପାଣି, ପାଳଙ୍ଗଶାଗ, କାମୁକୋଳି, ଗୁଡ଼ ଇତ୍ୟାଦି ସେବନ କଲେ ମଧ୍ୟ ହେମୋଗ୍ଲୋବିନ୍ ମାତ୍ରା ଶରୀରରେ ଶୀଘ୍ର ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ ବୋଲି ବିଭିନ୍ନ ଗବେଷଣାରୁ ପ୍ରକାଶ ।



