

କଳ୍ପନା

ଧୂଳି ପ୍ରତିଧୂଳି

୩ ବାଲେଶ୍ଵର ଚୁପବାର, ୨୬ ଜୁଲାଇ, ୨୦୨୩

ନିଅନ୍ତୁ ଖାସ୍ ଯତ୍ନ



- ଅନେକ ସମୟରେ ମହିଳାମାନଙ୍କ ଯୌନାଙ୍ଗ କୁଣ୍ଡଳ ହୁଏ । ଏଥିପାଇଁ ମହିଳାମାନେ ଅନେକ ଅପ୍ରୀତିକର ପରିସ୍ଥିତିରେ ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଅନ୍ତି । ଜୀବାଣୁ ଜନିତ ସଂକ୍ରମଣ, ମାସିକ ରତ୍ନପ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହେବା ସମୟରେ ହରମୋନ ପରିବର୍ତ୍ତନ, ଯୌନାଙ୍ଗ ନିକଟ ଓଦା ରହିବା ଅଥବା ଓଦା ପୋଷାକ କାରଣରୁ ଏହା ହୋଇଥାଏ ।

- ଯୌନାଙ୍ଗ ସଫା କରିବା ପାଇଁ ସାଧାରଣ ସାବୁନ୍ ବା କୌଣସି କ୍ଲିନିକର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହାଦ୍ଵାରା ଭଲ

ସମାଜ ପୂର୍ବାପେକ୍ଷା ବହୁତ ବଦଳିଛି ଏକ କଥା ସତ । କିନ୍ତୁ ଏବେ ବି ବଦଳି ନାହିଁ ଆମର ମାନସିକତା । ସେକ୍ସ ଓ ଯୌନାଙ୍ଗକୁ ନେଇ ସର୍ବାସାଧାରଣ ସ୍ଥାନରେ ଚର୍ଚ୍ଚା ହେତେ ଆମକୁ ଲାଜ ଲାଗେ । ଅବଶ୍ୟ ଲାଜ କରିବା ଭୁଲ ନୁହେଁ, ମାତ୍ର ମହିଳାଙ୍କୁ ସ୍ଵଚ୍ଛତା ପ୍ରତି ସଚେତନ ହେବା ଜରୁରୀ । ମହିଳାମାନେ ବାହ୍ୟ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟର ବେଶ୍ ଯତ୍ନ ନେଇଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଯୌନାଙ୍ଗରେ ସ୍ଵଚ୍ଛତା ପ୍ରତି ସେତେଟା ଯତ୍ନବାନ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ମହିଳାମାନେ ନିଜକୁ ପାରିବାରିକ ଏବଂ ବୃତ୍ତିଗତ ଜୀବନରେ ବ୍ୟସ୍ତ ରଖୁଥିବା ବେଳେ ଶରୀରର ଉପଯୁକ୍ତ ଯତ୍ନ ନେଇପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଫଳରେ ଯୌନାଙ୍ଗରେ ବିଭିନ୍ନ ସଂକ୍ରମଣ ଦେଖାଯିବା ସହ ସର୍ଭିକାଲ କ୍ୟାନସର ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି ।

- ଯୌନାଙ୍ଗକୁ ସର୍ବଦା ଶୁଖିଲା ଏବଂ ସଫା ରଖନ୍ତୁ । ଗାଧୋଇବା କିମ୍ବା ଶୋବାଲଗ୍ନରୁ ଆସିବା ପରେ ଉକ୍ତ ସ୍ଥାନକୁ ଶୁଖିଲା ସୂତା କପଡ଼ା ଅଥବା ଟିସୁରେ ଭଲ ଭାବେ ଯୋଗି ଚାଲକମ ପାଉଡ଼ର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।

- ଟାଇଟ ଅନ୍ତବସ୍ତ୍ର ପିନ୍ଧିବା ଦ୍ଵାରା ବେଳେବେଳେ ଏହି ସ୍ଥାନ କୁଣ୍ଡଳ ହୋଇଥାଏ ।

- ରତ୍ନପ୍ରାବ ସମୟରେ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ନାପିକିନକୁ ୫ରୁ ୭ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରନ୍ତୁ । କାରଣ ଏହା ଅଧିକ ସମୟ ରହିଲେ ସଂକ୍ରମଣ ଆଶଙ୍କା ଥାଏ ।

- ମହିଳାମାନେ ସହବାସ ପରେ ଯୌନାଙ୍ଗକୁ ପରିଷ୍କାର କରିବା ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ନିୟମିତ ପ୍ରଭୃତ ପରିମାଣରେ ପାଣି ପିଇଲେ ଏହା ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରିବା ସହ ସଂକ୍ରମଣରୁ ଦୂରେଇ ରଖିଥାଏ । ଯୌନାଙ୍ଗ ସଂକ୍ରମଣ ହେବା ଦ୍ଵାରା ସର୍ଭିକାଲ କର୍କଟ ହେବାର ଭୟ ରହିଛି । ତେଣୁ ଯଥା ସମ୍ଭବ ସ୍ଵଚ୍ଛତାକୁ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ନେକ୍‌ଲେସ୍ ପ୍ୟାଶନ



ରିଜା ଲୁକ୍ ନେକ୍‌ଲେସ୍:- ଏହି ନେକ୍‌ଲେସ୍ ଖୁସ୍‌ନ ଏବଂ ଇଣ୍ଡିଆନ ଉଭୟ ଡ୍ରେସ୍ ସହ ପିନ୍ଧିପାରିବେ । ଏହା ଖୁବ୍ ହାଲକା । ପିନ୍ଧିଲେ କମ୍‌ପେକ୍ଟ୍‌ଲ୍ ଓ ଷ୍ଟାଇଲିଶ୍ ଲାଗିଥାଏ ।

ବେକର ଗୋଲେଇ ସହ ସମାନ ଅବା ଟିକେ ଲମ୍ବା ଆକାରର ହୋଇଥାଏ ଏହି ନେକ୍‌ଲେସ୍ । କାର୍ପେଟରେ ଭେଲଭେଟ୍, ପ୍ଲୁଷ୍‌କ୍, ଚମଡ଼ା, ସିଲଭର, ଗୋଲଡ୍ ଓ ପ୍ଲାଟିନମ୍ ଆଦି ମ୍ୟାଟେରିଆଲର ଏହି ନେକ୍‌ଲେସ୍ ମିଳୁଛି । ଏହା ଉଭୟ ସାଂସ୍କୃତିକ ଏବଂ ଷ୍ଟାଇଲିଶ୍ ଲୁକ୍ ଦେଇଥାଏ । ଏହାକୁ ଆପଣ ଗାନ୍ଧି, ଲେହେଙ୍ଗା, ଶାଢ଼ି ଏବଂ

ଲଙ୍ଗ କୁର୍ତ୍ତି ସହ ପିନ୍ଧିପାରିବେ ।

ଷ୍ଟୁ ନେକ୍‌ଲେସ୍:- ଏହି ନେକ୍‌ଲେସ୍‌କୁ ଆପଣ ଖୁସ୍‌ନ ଡ୍ରେସ୍ ସହ ପିନ୍ଧିପାରିବେ ।

ମେଟଲ ନେକ୍‌ଲେସ୍:- ମେଟଲ ନେକ୍‌ଲେସ୍‌କୁ ଆପଣ ଖୁସ୍‌ନ ଏବଂ ଇଣ୍ଡିଆନ ଉଭୟ ଡ୍ରେସ୍ ସହ ପିନ୍ଧିପାରିବେ । ଆପଣ ଚାହିଁଲେ ଏହାକୁ ଡ୍ରେସ୍ ସହ ପିନ୍ଧି ଅର୍ଡିଫ ମଧ୍ୟ ଯାଇପାରିବେ ।

ସୁଖୀ ଦାମ୍ପତ୍ୟ ପାଇଁ ଆପଣାନ୍ତୁ ଏହି ୫ଟି କଥା

ଦାମ୍ପତ୍ୟ ଜୀବନର ଦେବତା ହେଉଛନ୍ତି ଶିବ । ଝିଅମାନେ ଭଲ ବର ପାଇବା ପାଇଁ ତ ସ୍ଵାମୀନେ ନିଜ ସ୍ଵାମୀଙ୍କ ଦୀର୍ଘାୟୁ କାମନା କରି ବେଦେବ ମହାଦେବଙ୍କର ଉପାସନା କରିଥାନ୍ତି । ୧୨ମାସ ଭିତରୁ ଶ୍ରାବଣ ମାସ ଶିବଙ୍କର ସବୁଠାରୁ ପ୍ରିୟମାସ ଭାବରେ ଜଣାଯାଏ । କାରଣ ଏହି ମାସରେ ପ୍ରଭୁ ଶିବ ପାଦତୀ ମାଙ୍କୁ ବିବାହ କରିଥିଲେ । ତେବେ ଏହି ଶ୍ରାବଣ ମାସରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ସୁଖୀଦାମ୍ପତ୍ୟ ଜୀବନ ପାଇଁ ଭଗବାନ ଶିବଙ୍କ ଠାରୁ ଏହି ୫ଟି କଥା ଶିଖିବା ଦରକାର ।

ସମାନତାର ଅଧିକାର:- ଭଗବନର ଶିବଙ୍କୁ ଅଧିକାରୀଶ୍ଵର ବୋଲି କୁହାଯାଏ । କାରଣ ଶିବଙ୍କ ପ୍ରତିମୂର୍ତ୍ତିରେ ଭଗବାନ ଅଧା ନାରୀ ଓ ଅଧା ପୁରୁଷ ସ୍ଵରୂପରେ ଦେଖାଯାନ୍ତି । ଏହି ସ୍ଵରୂପ ମାଧ୍ୟମରେ ଭଗବାନ ଶିବ ସବୁ ବିବାହିତ ଯୋଡ଼ିଙ୍କୁ କହିବାକୁ ଚାହଁଛନ୍ତି



ଏଥିରୁ ଯଶା ଯାଉଛି କି ଶିବଙ୍କର ପାର୍ବତୀଙ୍କ ପ୍ରତିଯିବା ଅଗାଧ ପ୍ରେମ ଓ ପ୍ରେମରେ ଥିବା ସତ୍ୟତା ପଶିଥା ।

କଣେ ଭଲ ମୁଖିଆ:- ପରିବାରର ମୁଖ୍ୟଲେଖକ ଯେପରି ପରିବାରର ସମସ୍ତ ଭାଗ୍ୟକୁ ସୁତାରୁ ରୂପେ ତୁଲେଇଥାନ୍ତି । ଭଗବାନ ଶିବ ନିଜ ପରିବାରକୁ ସଠିକ ଭାବେ ଚଳାଇଥାନ୍ତି । ଭଗବାନ ଶିବଙ୍କ

କର୍ମ ପିଅନ୍ତୁ: ଦୀର୍ଘାୟୁ ହେବେ



ଆପଣ ଦୀର୍ଘାୟୁ ହେବାକୁ ଚାହଁନ୍ତି କି ? ତେବେ କର୍ମକୁ କରନ୍ତୁ ନିଜର । ଏକ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି କର୍ମ ବ୍ୟବହାର

ଯୋଗୁଁ କିତନୀ ରୋଗାଗ୍ରସ୍ତ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ଜୀବନକାଳ ମଧ୍ୟ ବଢ଼ିପାରିବ । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ଯେତେ କର୍ମ ପିଅନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ

ମଧ୍ୟରେ ମୃତ୍ୟୁର ଆଶଙ୍କା ୨୪ ପ୍ରତିଶତ କମ ହୋଇଯାଏ । ମାତ୍ର ଅଳ୍ପ ମାତ୍ରାରେ କର୍ମ ପିଅନ୍ତୁ ବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଏହା ୧୨ ପ୍ରତିଶତ କମ ଦେଖାଯାଇଥାଏ ।

ପିଂଗାଳ ମାତ୍ରାରେ କର୍ମ ପିଇବା ଉଚିତ । ଏହାଦ୍ଵାରା ମୃତ୍ୟୁ ଆଶଙ୍କା ଦୂରହୁଏ । ଏହା ଏକ ସରଳ ଏବଂ ଶସ୍ତ୍ରା ବିକଳ ରୂପେ ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇଛି । ଗବେଷକ ସିକେର୍ଡ୍ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ୨୩୨୮ ରୋଗୀଙ୍କୁ ନେଇ ଅଧ୍ୟୟନ କରିଥିଲେ । ଏହି ଗବେଷଣାକୁ ନ୍ୟୁ ଏରାଲେନ୍‌ସ୍‌ରେ ହେଉଥିବା ଏଏସଏନ କିତନୀ ସମ୍ପ୍ରାହରେ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରାଯିବ । ଗୋଟିଏ କପ କର୍ମ ପିଇବା ଦ୍ଵାରା ଆଖିକୁ ଭଲ ଲାଭ ମିଳିଥାଏ । ଆମେରିକୀୟ କେମିକାଲ ସୋସାଇଟି ତଥ୍ୟ ଅନୁସାରେ, କର୍ମ ପିଇବା ଦ୍ଵାରା ମଧୁମେହ ରୋଗରୁ ମଧ୍ୟ କିଛି ମାତ୍ରାରେ ଉପଶମ ମିଳିଥାଏ ।

ମୁଖରୁ କଳା ଦାଗ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ

ମୁହଁରେ ବ୍ରଣହେବା ମହିଳାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ମୁଖ୍ୟ ସମସ୍ୟା । କିନ୍ତୁ ଏହି ବ୍ରଣ ଝାଡ଼ିଦେଇ ଯାଇଥିବା କଳାଦାଗ ବ୍ରଣଠାରୁ ମଧ୍ୟ ବଢ଼ି ସମସ୍ୟା । ଏହି ସମସ୍ୟାକୁ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ମହିଳାମାନେ ଅନେକ ପ୍ରକାର କସମେଟିକ୍ ଏବଂ ଘରୋଇ ଉପଚାରକୁ ଆପଣାଉଥାନ୍ତି । ହେଲେ ଆଶାତୀତ ଫଳ ପାଇନଥାନ୍ତି । ଏବେ ଏହି କଳାଦାଗର ସମସ୍ୟାକୁ କରନ୍ତୁ ଦୂର ।



ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ଆମକୁ ଭଲଭାବରେ ଗ୍ରାଉଣ୍ଡିଙ୍ଗ୍ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଏଥିରେ ଗୋଲାପ ଜଳ, ଲେମ୍ବୁ ମିଶାଇ ଏକ ମିଶ୍ରଣ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ । ଫୁଲର ଆଉଁସ୍ ବହୁଳ ଆଣି ଏହି ମିଶ୍ରଣକୁ ଡାଳନ୍ତୁ । ଏବଂ ପ୍ରତିଦିନ ଏହି ବରଫକୁ ମୁହଁରେ ଗୋଲିବା ପୂର୍ବରୁ ବା ସକାଳେ ଉଠିବାପୂର୍ବରୁ ଭଲ ଭାବରେ ଘଷି ୧୦ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ଛାଡ଼ି ମୁହଁ ଧୋଇଦିଅନ୍ତୁ । ପ୍ରତି ଦୁଇଦିନ ବ୍ୟବଧାନରେ ଏପରି କରନ୍ତୁ ଦେଖିବେ ଆପଣଙ୍କ କଳାଦାଗ ଧିରେଧିରେ ଦୂର ହେବାକୁ ଲାଗିବ ।

ଉଇରୋପୀୟ ଓ ଆମେରିକୀୟ ରାଷ୍ଟ୍ରରେ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ଼ ବୋକାଲ ସର୍ବ ମଲ ଓ କେତେକ ଟିକିସ୍‌କମ୍ପରେ ଆକିକାଳି ଯନ୍ତ୍ରଚଳିତ ମାନବ ତଥା ରୋବଟ୍ ହିଁ ସ୍ଵାଗତ କରୁଥିବାର ଦେଖାଯାଉଛି । ଲୋକେ ଏଇ ନୂତନ ରୋବଟ୍ ସେବାକୁ ସ୍ଵାଗତ କରିବା ସହ ଆଗାମୀ ଦିନରେ ଏସବୁ ସହ ଆଗେଇବାକୁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଲେଣି । କାପାଳର ଏକ ନାମୀ ହୋଟେଲ ୩ବର୍ଷ ତଳେ ହିଁ ୨୦ଟି ରୋବଟ୍‌ଙ୍କୁ କର୍ମଚାରୀ ଭାବେ ନିୟୁକ୍ତି ଦେଇଥିବାର ପ୍ରକାଶ । ହୋଟେଲର ମ୍ୟାନେଜରଙ୍କ ମତରେ ଅନେକ କାମ ସୁରୁଖୁରରେ ହେବା ସହ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେ କାମ ସାରିବାକୁ ନେଇ ବ୍ୟତିବ୍ୟସ୍ତ ହେବାର ନାହିଁ । ବିଭିନ୍ନ କମ୍ପାନୀ ଓ କେତକ ବ୍ୟାଙ୍କରେ



ଯୁବପିଢ଼ିଙ୍କ ନୂଆ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ: ମେସିନ୍ ଲର୍ଣ୍ଣିଙ୍ଗ୍

ଲର୍ଣ୍ଣିଙ୍ଗ୍ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ବୀରିୟ ହେଲେ ହେଁ ଚାକିରୀର ବ୍ୟାପକ ସୁଯୋଗ ଥିବାର ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତ ଖବର ଅନୁସାରେ ଅନୁଧ୍ୟାନରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ମେସିନ୍ ଲର୍ଣ୍ଣିଙ୍ଗ୍ କ୍ଷେତ୍ରରେ ୩୫ଲକ୍ଷ ନୂତନ ସୁଯୋଗ ବାହାରିଛି । ୨-୪ ବର୍ଷର ଅଭିଜ୍ଞତା ଥିଲେ ଏହି କ୍ଷେତ୍ରରେ ୨୦ଲକ୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମିଳିଥାଏ ବୋଲି ପ୍ରକାଶ ।

