

କର୍ମ

ଇଣ୍ଟରନେଟ୍ ଆସକ୍ତିର କୁପ୍ରଭାବ



କୋମକମତି ଶିଶୁମାନେ ଏହି ମୋବାଇଲ ଓ ଇଣ୍ଟରନେଟ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିପାରୁ ନାହାନ୍ତି। ଶିଶୁମାନେ ମୋବାଇଲ ବ୍ୟବହାର କରି ପାଠ ପଢ଼ୁଛନ୍ତି ଓ ଏହାଦ୍ଵାରା ଅନେକ ଜ୍ଞାନ ଆହରଣ କରୁଛନ୍ତି। ମାତ୍ର ସେମାନେ ଏହାର ବ୍ୟବହାରରେ ସମୟରେ ବିଭିନ୍ନ ଅଶୁଭ ଛବି ମଧ୍ୟ ଦେଖୁଛନ୍ତି। ନିଜ କାର୍ଯ୍ୟ ଯଥା - ପାଠପଢ଼ା ଏବଂ ଚାକିରି ଆଦିରେ ନିଜର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଭୁଲି ସେଥିରେ ମନ

ଘରୁଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଛି। ଆଜିକାଲି ଯୁବକ ମୋବାଇଲରେ ସମୟ କାଟୁଛନ୍ତି। ଫଳରେ ସେମାନଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ପାଇଛି। ଏହି ମୋବାଇଲ ଓ ଇଣ୍ଟରନେଟ୍ ବ୍ୟବହାର ଯୋଗୁଁ ଦୂରରେ ଥିବା ସାଙ୍ଗ ଓ ଆତ୍ମୀୟମାନଙ୍କ ସହ ସମ୍ପର୍କ ଯୋଡ଼ି ପାରୁନାହାନ୍ତି। ମାତ୍ର ନିଜ ପାଖରେ ଥିବା ସାଙ୍ଗ, ବାପା ମାଆ ଓ ଭାଇ ଭଉଣୀଙ୍କ ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତା ହେଉନାହାନ୍ତି। ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ପରିବାରକୁ ଦେଖିଲେ ଜଣାଯାଏ,

ବର୍ତ୍ତମାନ ଯୁଗ ହେଉଛି ଇଣ୍ଟରନେଟ୍ ଯୁଗ। ଏହା ବିନା ଆଜିକାର ମନୁଷ୍ୟ ପାଦଟିଏ ଆଗେଇ ପାରୁନାହିଁ। ପ୍ରକୃତରେ ଏଥିଯୋଗୁଁ ସାରା ପୃଥିବୀଟା ନିଜ ହାତ ପାଆନ୍ତାରେ ଥିବା ପରି ଲାଗୁଛି। ମାତ୍ର ଏହି ଇଣ୍ଟରନେଟ୍ ବହୁଳ ବା ଅତ୍ୟଧିକ ବ୍ୟବହାର ଯୋଗୁଁ ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଯୁବପିଢ଼ିଙ୍କ ସାମାଜିକ ଓ ପାରିବାରିକ କ୍ଷତି ମଧ୍ୟ ଘଟୁଛି। ଅତ୍ୟଧିକ ଆସକ୍ତି ଦ୍ଵାରା ଶରୀର ଉପରେ ଏହାର ବିଶେଷ କୁପ୍ରଭାବ ପଡ଼ୁଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଛି।



କାରଣ: ମଦ, ଗଞ୍ଜେଇ, ଭାଙ୍ଗ, ଡ୍ରାଗନସୁଗାର ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମାଦକଦ୍ରବ୍ୟ ଭଳି ଏହା ଏକ ନିଶା। ଏଥିପ୍ରତି ଅତିମାତ୍ରାରେ ଆସକ୍ତି ଆସତଲେ ଛାଡ଼ିବା କଷ୍ଟାଧିକ। ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ନିଶା ସେବନ କରିବାର କିଛିଦିନ ପରେ ଯେପରି ମଣ୍ଡିଆରେ ଅଧିକ ସ୍ଵପ୍ନ ହୁଏ, ସେପରି ଇଣ୍ଟରନେଟ୍ ଅତ୍ୟଧିକ ବ୍ୟବହାର



ବିନିଯୋଗ କରୁଛନ୍ତି। ତେଣୁ ସେମାନଙ୍କ ମାନସିକ ଅବସ୍ଥାର ବିଭିନ୍ନ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୁଏ। ସମୟେ ସମୟେ ଏହି ଯୁବପିଢ଼ିମାନେ ନିଜର ସେଲଫି ଉଠାଇବା ନିଶାରେ ଅନେକ ଦୁର୍ଘଟଣା

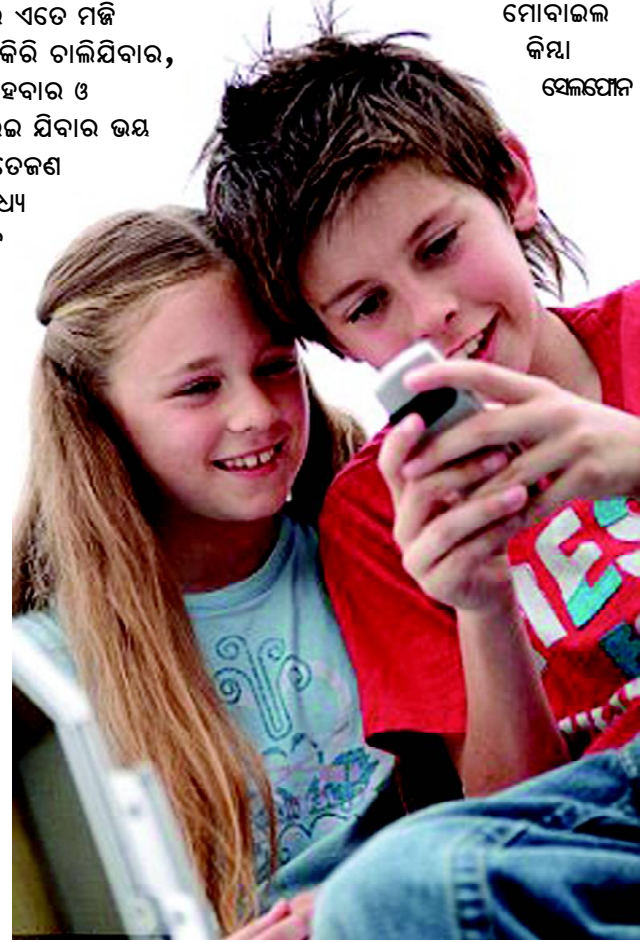
ସମସ୍ତେ ମୋବାଇଲ ଧରି ଫେସବୁକ୍, ଇଣ୍ଟରନେଟ୍, ହାଟ୍‌ସପାପ, ଭିଡ଼ିଓ ଚାଟି ଆଦି କରିବାରେ ବ୍ୟସ୍ତ। ନିଜ ପରିବାର ମଧ୍ୟରେ କାହାରିକୁ କାହାରି ସହ କଥା ପଦେ କହିବାକୁ ପୁରସ୍କର ମିଳୁନାହିଁ।



କଲେ ମଣ୍ଡିଆରେ ରାସାୟନିକ ବିଶୁଦ୍ଧି ହୁଏ। ଫଳରେ ମନୁଷ୍ୟ ରୋଗାନ୍ତ୍ରୀ ହୁଏ। ଏହାର ବ୍ୟବହାରରେ ଆଇନଗତ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ନଥାଏ। ବାସ୍ତବ ଦୁନିଆରେ ଯାହା ଅପ୍ରକାଶ୍ୟ ତାହା ସେ ନିଃସଙ୍କୋଚରେ ଇଣ୍ଟରନେଟ୍ ମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରକାଶ କରିପାରେ। ଏହା ବ୍ୟୟସାପେକ୍ଷ ହୋଇ ନଥିବାର ଲୋକଟି ଆର୍ଥିକ ଚାପରେ ମଧ୍ୟ ନଥାଏ। ଏହିସବୁ କାରଣରୁ ଲୋକଟି ଇଣ୍ଟରନେଟ୍ ମନଭଙ୍ଗା ବ୍ୟବହାର କରେ।

ଇଣ୍ଟରନେଟ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବାର ସମୟକୁ କମ୍ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ। ଆଗରୁ ଯେତେ ସମୟ ଭାବିଥିବେ, ତାହାଠାରୁ ଯଥେଷ୍ଟ ଅଧିକ ସମୟ କମ୍ପ୍ୟୁଟର ଓ ମୋବାଇଲ ସହ ବିତାଇ ଥାନ୍ତି। ମନ ଅସ୍ଥିର, ଛାନିଆ ଓ ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ରହେ। ନିଦ ମଧ୍ୟ ଠିକ୍ ଭାବେ ହୁଏନାହିଁ। ସେମାନେ ଏଥିରେ ଏତେ ମଜ୍ଜି ଯାଇଥାନ୍ତି ଯେ ଚାକିରି ଚାଲିଯିବାର, ବିବାହ ବିଚ୍ଛେଦ ହେବାର ଓ ସମାଜଠାରୁ ଦୂରେଇ ଯିବାର ଭୟ ମଧ୍ୟ ଥାଏ। କେତେକଜଣ ନିଜକୁ ବୋଷା ମଧ୍ୟ କରନ୍ତି। ସେମାନେ କେତେ ସମୟ ବ୍ୟବହାର କରୁଛନ୍ତି, ତାହା ମଧ୍ୟ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଠାରୁ ଲୁଚାନ୍ତି। ଏହିସବୁ ଲକ୍ଷଣ ଛଡ଼ା ଶାରୀରିକ ଲକ୍ଷଣ ଯେପରି ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧା, ମେରୁଦଣ୍ଡ ସମସ୍ୟା, ହାତଗଣ୍ଠି ଓ ଆଙ୍ଗୁଳି ବିନ୍ଧିବା ଆଦି ଦେଖାଯାଇପାରେ। ବେଳେବେଳେ ଇଣ୍ଟରନେଟ୍ ବିବାହର ମଧ୍ୟସ୍ଥ ଭାବେ କାମ କରେ। କେତେକ ଯୁବକ ଓ ଯୁବତୀମାନେ ପ୍ରେମରେ ପଡ଼ନ୍ତି।

- ନେଟ୍ କମ୍ପଲସିଭନ: ନିଜର ଆବେଗକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରି ନପାରି ସବୁବେଳେ ଇଣ୍ଟରନେଟ୍ କରନ୍ତି। - କମ୍ପ୍ୟୁଟର ନନ ଇଣ୍ଟରନେଟ୍ ଆସକ୍ତି: ଏମାନେ ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ଇଣ୍ଟରନେଟ୍ ବନ୍ଦ କରି କମ୍ପ୍ୟୁଟରରେ ଖେଳନ୍ତି। ମୋବାଇଲ କିମ୍ବା ସେଲଫୋନ୍



କମ୍ପଲସନ: ଏମିତି ବି କେତେକଜଣ ଅଛନ୍ତି ଯାହାକୁ ମୋବାଇଲ ନିଶା ଥାଏ। ସେମାନେ ବିନା କାରଣରେ ନିଜର



ଏକାଥରକେ ଅନେକ ରୋଗର ମୂଳପୋଛ କରିପାରେ ତେଜପତ୍ର

ରୋଷେଇ ଘରେ ଆମେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ମସଲା ବ୍ୟବହାର କରିଥାଉ। ସେଥିମଧ୍ୟରୁ କେତେପତ୍ର ଅନ୍ୟତମ। ଏହା ହେଉଛି ସବୁଠାରୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ମସଲା। ତେଜପତ୍ରର ସ୍ଵାଦ ଏବଂ ସୁଗନ୍ଧ ଯୋଗୁଁ ଏହା ରୋଷେଇରେ ଖୁବ୍ ଅଧିକ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ। କିନ୍ତୁ ଆମେ ଜାଣି ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହେବେ ଯେ ହଜମ ପାଇଁ ଏହା ଔଷଧ ପରି କାମ କରେ। ଅନେକ ରୋଷେଇରୁ ତେଜପତ୍ରର ଉପକାରଣ ବିଷୟରେ ଜାଣିବାକୁ ମିଳିଛି। ଏହି ପତ୍ରରେ ଆଣ୍ଡିଅକ୍ଟିଭାସ୍, ଆଣ୍ଡି କ୍ୟାନସର, ଆଣ୍ଡି ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ଏବଂ ଆଣ୍ଡି-ଇନ୍ଫ୍ଲାମେଟୋରି ଗୁଣ ରହିଛି। ଅନେକ ପୁଷ୍ଟିକର ଉପାଦାନ ଥିବାରୁ ଏହି ପତ୍ର ସଂକ୍ରମଣ ଏବଂ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ। ରୋଷେଇ ବ୍ୟତୀତ ଆମେ ଚା'ରେ ମଧ୍ୟ ଏହି ପତ୍ର ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ। ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ପତ୍ର ଖୁବ୍ ଉପକାରୀ। ଏହା ରକ୍ତଚାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ସହ ଏଥିରେ ଥିବା ପଲିଫେନୋଲ ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ଓ କୋଲେଷ୍ଟେରଲକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ। କିଛି ଅନୁସନ୍ଧାନରେ କୁହାଯାଇଛି ଯେ ତେଜପତ୍ର ଏହି କର୍ଟିକୋଷ୍ଟିକର ବୃଦ୍ଧିକୁ ବନ୍ଦ କରିପାରେ। କାକାଣ୍ଡ ପୁସ୍ତକକୁ ଅଧିକ ଚା'ରେ କରନ୍ତି, ଯାହା ଶ୍ଵାସକ୍ରିୟାରେ ସମସ୍ୟା ଉତ୍ପନ୍ନ। ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ନିଶ୍ଵାସ ନେବାରେ ଅସୁବିଧା ହେଉଛି ତ କେତେପତ୍ର ପକାଇ ପୁଡ଼ା ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ। ଅନେକ ଲୋକ ତେଜପତ୍ରକୁ ବ୍ୟବହାର କରି କେଶ ଝଡ଼ିବା ସମସ୍ୟାକୁ ବି ଏଡ଼େଇ ପାରିଛନ୍ତି। ବିଶ୍ଵାସ କରାଯାଏ ଯେ ତେଜପତ୍ରରେ କେଶ ଧୋଇଲେ କେଶର ତେଜ ମଜବୁତ ହୋଇଥାଏ।

ଜଡ଼ା ତେଲ ମାଲସ କଲେ ଆପଣଙ୍କ ତୃତୀ ଦିଶିବ ଯୁବା, ପ୍ରତିଦିନ ଲଗାଇବା ଖୁବ୍ ଭଲ



ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ରୁଚିରେ ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥାଏ ଜଡ଼ା ତେଲ। ଏହାର ଶରୀରକୁ ଓଦାଳିଥାଏ ରକ୍ତବା ଓ ପୁଷ୍ଟିକର ଗୁଣ ଯୋଗୁଁ ଏହାକୁ ପ୍ରତିଦିନ ଚର୍ମରେ ବ୍ୟବହାର କଲେ ବି ଚଳିବ। ଶୁଷ୍କ କିମ୍ବା ସୁସ୍ଥ ଚର୍ମ ପାଇଁ ଏହା ଏକ ଭଲ ବିକଳ୍ପ। କାରଣ ଏଥିରେ ଫ୍ୟାଟି ଏସିଡ୍ ଭରପୂର ରହିଛି, ଯାହା ଚର୍ମକୁ ମସ୍ତକରୁ ଏବଂ କୋମକ କରିଥାଏ। ଜଡ଼ା ତେଲରେ ଥିବା ଆଣ୍ଡିଅକ୍ଟିଭାସ୍ ଚର୍ମରୁ ବାର୍ଣ୍ଟିକର ପ୍ରଭାବକୁ ହ୍ରାସ କରିପାରେ। ମୁଖର କୁଞ୍ଚନ ପାଇଁ ଜଡ଼ା ତେଲ ଏକ ପ୍ରକୃତିକ ଏବଂ ଶକ୍ତି ଚିକିତ୍ସା। ଏହା ଚର୍ମକୁ ତେଲିଆ ରଖିଥାଏ। ନିୟମିତ ପ୍ରୟୋଗ ଫଳରେ କୁଞ୍ଚନ ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ରେଖା ହ୍ରାସ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ଏହି ତେଲ, ଯାହା ଚର୍ମକୁ ଅଧିକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରାଇବା ସହ ବୟସ କମ୍ ଜଣାପଡ଼େ। ଜଡ଼ା ତେଲର କ୍ଷମତା ସୁସ୍ଥ ଚର୍ମ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଭଲ। ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଏହି ତେଲ ଚର୍ମକୁ କୋମକ କରିବା ସହ ପୁଲ୍ଲକା ପୁଲ୍ଲକା ବନାଇଥାଏ। ନିୟମିତ ଏହି ତେଲ ମାଲିସ କଲେ ବାର୍ଣ୍ଟିକର ଛାପ ଦିଶେନାହିଁ। ଏହି ତେଲ ହାଲପରପିରମେଡେସନର ଲକ୍ଷଣକୁ ହ୍ରାସ କରିପାରେ। କୁଞ୍ଚନ ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ରେଖାକୁ ଜଡ଼ା ତେଲରେ ଥିବା ଆଣ୍ଡିଅକ୍ଟିଭାସ୍ ଦୂରରେ ଦେବାରେ କାମ କରେ। ଜଡ଼ା ତେଲ ମୁହଁରେ ଆପତ୍ତ ବକାୟ ରଖେ। ଏହାକୁ ପ୍ରତିଦିନ ଗାଧେଇ ସାରିବା ପରେ ମାଲସ କଲେ ଖୁବ୍ ଭଲ। ରାତିରେ ଶୋଇବା ବେଳେ ବି ଏହି ତେଲକୁ ମୁହଁରେ ଲଗାଇ ଶୋଇପାରିବେ।

