

କର୍ମ

ସମସ୍ୟା ଅଛି ତ ସମାଧାନ ଅଛି



ସବୁ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ଅଛି: ସାଧାରଣତଃ ଆମ ମନରେ ଧାରଣା ଥାଏ ଯେ ସବୁ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ମିଳିବା କଷ୍ଟ, ଯାହା ଆମେ କରିପାରିବା ନାହିଁ। କିନ୍ତୁ ସବୁ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ରହିଛି। ଯେଉଁଠି ସହିତ ସୃଜନାତ୍ମକ ଭାବନାକୁ ପାଥେୟ କରି ଆମେ ଚାଲିଲେ ଏସବୁ ସମ୍ଭବ। ସମସ୍ୟାଟି ଆସିଲେ ଭାଙ୍ଗି ପଡ଼ିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଯେଉଁଠି ସହିତ ସୃଜନଶୀଳ ଭାବେ ଚିନ୍ତା କରିବା ଆବଶ୍ୟକ। ଅନ୍ଧାର ଭିତରେ ଆଲୁଅଟିଏ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ସୃଜନାତ୍ମକ ଭାବନାର ପ୍ରତିଫଳନ। ନିଜ ଭିତର ଥିବା ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରର ଦକ୍ଷତାର ସକାରାତ୍ମକ ବ୍ୟବହାର ଦ୍ୱାରା ଏହାର ବାଟ ମିଳିଥାଏ। ପ୍ରତ୍ୟେକ ଘଟଣାର ଦୁଇଟି ଦିଗ ଥାଏ, ଯଥା-ସକାରାତ୍ମକ ଓ ନକାରାତ୍ମକ। ଯଦି ଉଭୟ ଦିଗରୁ ଦୃଷ୍ଟି କରି ତଥ୍ୟ ସଂଗ୍ରହ କରିବା ତେବେ ସମାଧାନର ପହଞ୍ଚିପାରିବା। ଅନେକ ସମୟରେ ଅତି ଶୀଘ୍ର ସମାଧାନ କରିବାକୁ ଚାହିଁ ନକାରାତ୍ମକ ଭାବନା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ। ସବୁ ଘଟଣା ଘଟିବାର ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟଥାଏ। ତେଣୁ ନିଜ ଉପରେ ବିଶ୍ୱାସ ରଖି ତେଜା କରି ରହିବାକୁ ହେବେ।

ଗଠନମୂଳକ ଅସତ୍ୟତା: ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଅଜ୍ଞତ ସବୁ ହୋଇଯାନ୍ତି। କାମଟି ହୋଇଗଲେ ଆତ୍ମସତ୍ୟତା ସହ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ହାଲକା ହୋଇଯାନ୍ତି। ଏହି ମନୋଭାବ ଆମକୁ ସଫଳତାର ଶିଖରରେ ପହଞ୍ଚିବାକୁ ଦିଏନା। ସାଧାରଣତଃ କୌଣସି କାମକୁ ସଫଳତା ହାସଲକରି ଯଦି ପ୍ରଶଂସା ଏବଂ ପୁରସ୍କାର ମିଳିଯାଏ, ସେତେବେଳେ ଆମେ ଭୁଲିଯାଇ କାମଟି ଆହୁରି ଉନ୍ନତ ଭାବରେ ହୋଇପାରିଥାନ୍ତା। ସଫଳତା ପରେ ମଧ୍ୟ ଆହୁରି ଉନ୍ନତ ପାଇଁ ଯଦି ନିଜ ଭିତରେ

ଗଠନମୂଳକ ଅସତ୍ୟତା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରିବା, ତେବେ ସୃଜନାତ୍ମକ ଭାବନାର ଆହୁରି ଅଧିକ ସର୍ବ ବ୍ୟବହାର ହୋଇପାରିବ। ଆଦିମକାଳରୁ ମଣିଷ ଭିତରେ ଗଠନମୂଳକ ଅସତ୍ୟତା ରହିଆସିଛି। ସଫଳତା ପରେ ବି ଆତ୍ମସତ୍ୟତା ନହୋଇ ନୂଆ କରିବାର ଉତ୍ସାହ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରିଲେ ସେଥିପାଇଁ ତ ଆମ ଚାରିପଟେ ନୂଆ ସାମଗ୍ରୀ ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି, ଯାହା ସୃଜନାତ୍ମକ ଭାବନାର ଫଳାଫଳ। ଗଠନମୂଳକ ଅସତ୍ୟତା ଭାବ ମଣିଷକୁ ନୂଆ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରେରଣା ଦେଇଥାଏ। ଏହା ବୁଝିପାରିଲେ ହିଁ ସଫଳ ହେବା ସମ୍ଭବ।

ନୂତନତ୍ୱର ସ୍ୱପ୍ନ: ସମସ୍ତେ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖନ୍ତି। ଆଉ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖିବା ବି ଉଚିତ। କିନ୍ତୁ ସ୍ୱପ୍ନକୁ ସାକାର କରିବା ପାଇଁ ଯେଉଁ ଦକ୍ଷତା ଓ ଦୃଢ଼ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ଦରକାର ତାହାର ଅଭାବ ପ୍ରାୟ ଲୋକଙ୍କ ଠାରେ ଦେଖାଯାଏ। କାରଣ କଠିନ ପରିଶ୍ରମ, ନିଷ୍ଠାପର ମନୋଭାବ, ଯେଉଁଠି, ବାଧାଦିଗୁଡ଼ିକ ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାକୁ ଆମେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ନଥାଉ। ତେଣୁ ଅନେକଙ୍କ ସ୍ୱପ୍ନ ସ୍ୱପ୍ନରେ ରହିଯାଏ। ଯେତେ ଦକ୍ଷତା ଥାଉ, ଯଦି ମନରେ କିଛି ନୂଆ କରିବାର ସ୍ୱପ୍ନ ସୃଷ୍ଟି ନହେବ ତେବେ ଆମେ କେବେ ବି ଆଗେଇ ପାରିବନା। କଣେ ନିଜେ ନ ଚାହିଁଲେ ଅନ୍ୟ କେହି ତା ମନରେ ନୂଆ କରିବାର ଭାବନାର ଆବଶ୍ୟକ।

ସୃଷ୍ଟି କରିପାରିବା ନାହିଁ। ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ଆମପାଇଁ ନୂଆ। ଏହି ଭାବନା ରଖି ଆମେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ କିଛି ନା କିଛି ନୂଆ ଭାବିପାରିବା। ନୂଆ ଲକ୍ଷ୍ୟ, ଭାବନା, ଅନୁଭବ, ନୂଆ ପ୍ରକାରର ବାଧାବିଘ୍ନ, ଅନିଶ୍ଚିତତା, ଆହ୍ୱାନକୁ ସମ୍ମୁଖୀନ କରିବା ଅର୍ଥ କିଛି ନା କିଛି ଭୁଲ ହେବା ନିଶ୍ଚିତ। ମାତ୍ର ଏଥିରେଭାଙ୍ଗି ନପଡ଼ି ନୂଆ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖିବାର ଅଭାବ କରିବାକୁ ହେବ। ତେବେ ନୂଆ ଭାବନା ଓ ଉପାୟ ଆପେ ଆସିଯିବ।

କର୍ମରେ ପ୍ରୟୋଗ: ସୃଜନାତ୍ମକ ଭାବନା ଦ୍ୱାରା ମନରେ ଯେଉଁସବୁ ଉପାୟ ବାହାରିବ, ସେଗୁଡ଼ିକୁ ତୁରନ୍ତ କର୍ମରେ ପ୍ରୟୋଗ କରିବାକୁ ହେବ। ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ସୃଜନଶୀଳ ଦକ୍ଷତାର ବ୍ୟବହାର କରି ଅନେକ କିଛି ନୂଆ ଭାବନା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାନ୍ତି। କିନ୍ତୁ କର୍ମରେ ପରିଣତ କରନ୍ତି ନାହିଁ। ଫଳରେ ସଫଳତା ମିଳିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ହତାଶା ଭାବ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ। ତେଣୁ ମନରେ କିଛି ସୃଜନଶୀଳ ଭାବନା ଆସିଲେ ତାହାକୁ କାମରେ ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ଏବଂ ଫଳାଫଳକୁ ସମୀକ୍ଷା କରି ତାର ଗତିପଥ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା



ଆବଶ୍ୟକ। ସୃଜନାତ୍ମକ ଭାବନାର ଠିକ ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଉପାୟମାନ ଆମେ ଆଲୋଚନାକଲୁ। ଏଗୁଡ଼ିକୁ ଧ୍ୟାନର ସହିତ ପଢ଼ି ନିଷ୍ଠାର ସହିତ କାମରେ ପ୍ରୟୋଗ କଲେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ସଫଳତା ପାଇବ। ସହିତ ଆତ୍ମସତ୍ୟତା ପାଇପାରିବ।

ଫୁଲ ଚିତ୍ରିତ ଗାଁ



ଶତାବ୍ଦୀର ଶେଷ ଆଡ଼କୁ ଆରମ୍ଭ କରାଯାଇଥିଲା। ପେଟ୍ କରୁଥିବା ମହିଳାମାନେ ଘରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥିବା ଏକ ରୂପର ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି। ଏଥିପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ପୁରୁଣା କାନ୍ଥକୁ ନୂଆ ରୂପ ଦେଇଥାନ୍ତି ଏବଂ ଏହାପରେ କାନ୍ଥରେ ଫୁଲ ଚିତ୍ରାଙ୍କନ କରିଥାନ୍ତି। ଏହି ରୂପ ବାଟି ଗଛର ଡାଳ, ଗାଈ ଏବଂ ଘୋଡ଼ାର ଲାଞ୍ଜରେ ଥିବା କେଶରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଥାଏ। ବିନ୍ଦୁ ବିନ୍ଦୁ ଲାଗିନରେ ବୃତାକାର କରି କାନ୍ଥରେ ରେଡ୍ ପିଙ୍କ, ଫୁଲ, ପିଙ୍କ, ଗୋଲାପ ଏବଂ ହଳଦିଆ ଚାନ୍ଦିସ୍ୱ ଫୁଲରେ ଚିତ୍ରାଙ୍କନ କରିଥାନ୍ତି। ଏହି ପରମ୍ପରାକୁ ପିଢ଼ି ପରେ ପିଢ଼ି କରିଥାନ୍ତି ବସନ୍ତ ଋତୁ ଆସିଲେ ଗାଁରେ ଏହି ପାରମ୍ପରିକ ପେଟ୍ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥାଏ।

ଫୋଲାଣ୍ଡର କାଲିପାଏ ଏକ ଛୋଟ ଗାଁ। ଗାଁର ମୁଖ୍ୟ ଆକର୍ଷଣ କିଛି ଏହାର ଘଣା ଘର ଗୁଡ଼ିକୁ ସୁନ୍ଦର ଭାବେ ପେଟ୍ କରାଯାଇଛି। କେବଳ ରଙ୍ଗରୁହଁ କାନ୍ଥ ଗୁଡ଼ିକ ପାରମ୍ପରିକ ଫୁଲରେ ଚିତ୍ରାଙ୍କନ କରାଯାଇଥାଏ। ୭୦ ବର୍ଷର ଦାନ୍ତୁଟା ଡାଏମନ ଯିଏକି ଏହି ପାରମ୍ପରିକ ପଦ୍ଧତିକୁ ଆପଣାଇଛନ୍ତି। କିନ୍ତୁ ସେ ଏହି କାମକୁ ଏକାନ୍ତରେ କରନ୍ତି ନାହିଁ। କାଲିପାଏ ଗାଁର ମହିଳା ଏବଂ କେଳେକେଲେ ପୁରୁଷମାନେ ମଧ୍ୟ ଏଭଳି ପେଟ୍ କରିଥାନ୍ତି। ଘରର ବାହାର ଏବଂ ଭିତରକୁ ପାରମ୍ପରିକ ଫୁଲରେ ଡେକୋରେଟ୍ କରାଯାଇଥାଏ। ଘରର ଛାତ, ପରଦା, ଚକିଆ, କେଟିଲ, କାଠ ଚାମଚ ଏମିତିକି ଟପଲେଟକୁ ମଧ୍ୟ ପାରମ୍ପରିକ ପଦ୍ଧତିରେ ପେଟ୍ କରାଯାଇଥାଏ। ଏହି ପରମ୍ପରା ଉନ୍ନତିଶୀଳ



ଏଥିପାଇଁ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ପୁରସ୍କାର ମଧ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥାଏ। ଏହି ଫୁଲ ଗାଁକୁ ଦେଖିବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ଦେଶରୁ ବର୍ଷକୁ ୨୫,୦୦୦ ପର୍ଯ୍ୟଟକ ଆସିଥାନ୍ତି।

ଚିର ଯୌବନ ପାଇଁ ଔଷଧ



ଲକ୍ଷ୍ୟନ : ବୁଢ଼ାବୟସ୍କାଠାରୁ ସର୍ବଦା ଦୂରରେ ରହିବାକୁ କିଏ ବା ନଚାହେଁ। ମାତ୍ର ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କ ମନରେ ଗୋଟିଏ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠି ମାରୁଥିବ, ଏହା କ'ଣ ସମ୍ଭବ ? ଆଜିର ବିଜ୍ଞାନିକ ଯୁଗରେ ଅସମ୍ଭବ ବୋଲି କିଛି ମନେ ହୁଏ ନାହିଁ। ମଣିଷମାନେ ସର୍ବଦା ଯୁବାବୟସ୍କରେ ରହିପାରିବେ ବୋଲି ହାର୍ଡିଟି ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ଗବେଷକ ରୋନାଲ୍ଡ ଡି ପିନୋ ଦାବି କରିଛନ୍ତି। ରୋନାଲ୍ଡ ଓ ତାଙ୍କ ସହଯୋଗୀମାନେ ଯଥାଶୀଘ୍ର ମଣିଷମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏଥିନିମନ୍ତେ ଔଷଧ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାକୁ ଉଦ୍ୟମ ଚଳାଇଛନ୍ତି। ଏହା ପୂର୍ବରୁ ସେମାନେ ମୁଷାମାନଙ୍କଠାରେ ଏହି ଔଷଧକୁ ପରୀକ୍ଷା କରି ସଫଳ

ହୋଇଛନ୍ତି। ୮୦ ବର୍ଷ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଚର୍ମ, ମସ୍ତିଷ୍କ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଉନ୍ନତଗୁଡ଼ିକ ଯେପରି ଅବସ୍ଥାରେ ଥାଏ ଏହି ଔଷଧ ଦ୍ୱାରା ସେବନ କରିବା ପରେ ସେମାନଙ୍କ ବୟସରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟିବ ଏବଂ ସେମାନେ ନିଜକୁ ପୂର୍ବାପେକ୍ଷା ଅଧିକ କ୍ରିୟାଶୀଳ ମନେ କରିବେ ବୋଲି ରୋନାଲ୍ଡ ମତ ଦେଇଛନ୍ତି। ମୁଷାମାନଙ୍କ ଉପରେ ଏହାର ପରୀକ୍ଷା କରିବା ସମୟରେ ଗବେଷକମାନେ କାଣିବାକୁ ପାଇଥିଲେ ଯେ, ସେମାନଙ୍କ ଶରୀରରେଥିବା କେତେକ ମୁଖ୍ୟ ଏନ୍‌ଜାଇମ୍ ଓ କ୍ଲୋମାକ୍ସିଲ ଉପରେ ଏହି ଔଷଧ ବିଶେଷଭାବରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥିଲା। ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ଯୋଗୁ ଏହି ଏନ୍‌ଜାଇମ୍ ଓ କ୍ଲୋମାକ୍ସିଲ ନଷ୍ଟ ହେବାକୁ ହିଁ ଔଷଧ ରକ୍ଷା କରିଥିଲା। ଫଳରେ ଶରୀରରେ ଅନେକ ନୂତନ କୋଷ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିଲା। ଏପରିକି ବୃଦ୍ଧ ପୁରୁଷ ମୁଷାମାନେ ପ୍ରତି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ପ୍ରଜନନକ୍ଷମ ହୋଇପାରିଥିଲେ ବୋଲି ଗବେଷଣାକୁ



କଣାପଡ଼ିଥିଲା। ତେଣୁ ମନୁଷ୍ୟମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏପରି ସମ୍ଭବ ବୋଲି ବିଜ୍ଞାନିକମାନେ ଗବେଷଣା ପରେ ମତବ୍ୟକ୍ତ କରିଛନ୍ତି। ଏହି ଔଷଧ ମନୁଷ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଦୀର୍ଘ ଜୀବନ ଲାଭ କରିବାରେ ସହାୟକ ହେବ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ସୁସ୍ୱପ୍ନ ଓ ରୋଗମୁକ୍ତ ରଖିପାରିବ ବୋଲି ରୋନାଲ୍ଡ କହିଛନ୍ତି।

ଚର୍ମ କର୍କଟକୁ ଭଲ କରିବ ଚମାଟୋ



ଯଦି କଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିୟମିତ ଚମାଟୋ ଖାଏ, ତାହାହେଲେ ସେ ଚର୍ମ କର୍କଟ ରୋଗରେ ଶିକାର ହେବାର ଆଶଙ୍କା ହ୍ରାସ

ପାଇଥାଏ। ସେହିପରି ଯଦି ଚର୍ମ କର୍କଟ ରୋଗର ଶିକାର ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରତିଦିନ ଚମାଟୋ ଖାଇବ, ତାହାହେଲେ ତା'ର ଚର୍ମ କର୍କଟ ରୋଗ ହ୍ରାସ ପାଇବ। ଚମାଟୋର ରଙ୍ଗ ନାଲି କରୁଥିବା ଏକ ଉପାଦାନ ଯୋଗୁ ଏପରି ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ। ଆମେରିକାର ଓହ୍‌ଓ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ଗବେଷକମାନେ ଏହି ମତ ଦେଇଛନ୍ତି। ସେମାନେ କହିଛନ୍ତି ଯେ ଚମାଟୋରେ କ୍ୟାରଟିନଏଡ଼ ନାମକ ଏକ ଉପାଦାନ ଥାଏ, ଯାହାଯୋଗୁ ତା'ର ରଙ୍ଗ ନାଲି ହୋଇଥାଏ। ଏହି ଉପାଦାନର ସୂର୍ଯ୍ୟ ଠାରୁ ଆସୁଥିବା ଅଲଟ୍ରାଭାଇଲେଟ୍ ରଶ୍ମି ସହିତ ଲଢ଼ିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଥାଏ। ଏହା ଉଚ୍ଚ ରଶ୍ମିର କ୍ଷତିକାରକ ପ୍ରଭାବକୁ ଦେହକୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ। ସେଇ ରଶ୍ମି ପ୍ରଭାବ ଯୋଗୁ ଚର୍ମ କର୍କଟ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ। ତେଣୁ ଚମାଟୋ ଖାଇଲେ ଏହି ରୋଗକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରାଯାଇପାରିବ। ବିଜ୍ଞାନିକମାନେ ଏବେ କିଛି ମୁଷାଙ୍କ ଉପରେ ଗବେଷଣା କରି ଏହି ତଥ୍ୟ ଆବିଷ୍କାର କରିଛନ୍ତି। ତେବେ କେବଳ ଅଣ୍ଡିରା ମୁଷାଙ୍କ ଦେହରେ ଏ ପ୍ରକାର ପ୍ରୟୋଗ ସିଫଳ ହୋଇଛି। ମାତ୍ର ମାଛ ମୁଷାଙ୍କ ଉପରେ ଚମାଟୋ ପାଉଁଡ଼ର ଖାଇବାର କିଛି ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିନଥିଲା। ଏହାକୁ ଆଧାର କରି ଗବେଷକମାନେ କହିଛନ୍ତି ଯେ ରୋଗକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାକୁ ହେଲେ ପୁରୁଷ ଓ ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ଅଲଗା ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନ କରିବାକୁ ପଡ଼ିପାରେ।

ଦେହର ଗନ୍ଧ ବାରିପାରିବ ଏହି ମେସିନ୍

ଜାପାନର ଏକ କ୍ୟାମେରା ନିର୍ମାତା କମ୍ପାନୀ କୋନିକା ମିନିଲୋଟା ଏବେ ଏଭଳି ଏକ ଉପକରଣ ବଜାରକୁ ଛାଡ଼ିଛି ମଣିଷ ଦେହରୁ ବାହାରିଥିବା ଗନ୍ଧକୁ ବାରିପାରିବ ଏବଂ ତାକୁ ଆଲଟ କରିପାରିବ। ଏହି ଉପକରଣର ନାମ ହେଉଛି 'କୁନକୁନ ବଡ଼ି'। ଜାପାନୀ ଭାଷାରେ କୁନ୍ ଶବ୍ଦର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଶୁଣି ଚିହ୍ନଟ କରିବା। ପକେଟରେ ରଖାଯାଇପାରୁଥିବା ଏହି ଉପକରଣରେ ଏଭଳି ସିନ୍ଦୂର ଲାଗିଛି ଯାହାକି ମନିଷ ଦେହରେ ଗନ୍ଧ ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବା ରସାୟନିକ ପଦାର୍ଥକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିଥାଏ ଏବଂ ତାହାର ବିଶ୍ୱେକ୍ଷଣ କରିଥାଏ।



କେଉଁମାନଙ୍କୁ ଜାମୁକୋଳି ଖାଇବା ମନା

ବର୍ଷାଦିନ ଆରମ୍ଭ ହେବା ସହ ଜାମୁକୋଳି ଗାଁ ଗହଳିରେ ଭରପୂର ପରିମାଣରେ ମିଳେ। ଏହି ରସାଳ ଫଳରେ ଥିବା ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ହିତକର। ଆୟୁର୍ବେଦ ଅନୁଯାୟୀ, ଏହା ଅନେକ ରୋଗର ମହୋଷଧି ବୋଲି କୁହାଯାଏ। ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ମାତ୍ରାଧିକ ଜାମୁକୋଳି ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟହାନି ହୋଇଥାଏ। ତେବେ କେଉଁମାନଙ୍କୁ ଜାମୁକୋଳି ଖାଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ଏବଂ ଏହାର ମାତ୍ରାଧିକ ସେବନ ଦ୍ୱାରା କ'ଣ ସବୁ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ, ଆସବୁ ଜାଣିବା। ଅଧିକ ଜାମୁକୋଳି ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତ ଜମାଟ ବାଣ୍ଟିବା ସମସ୍ୟା ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ। ତେଣୁ ଯେଉଁମାନେ ଏଥିରେଭୋଲେରୋସିସ୍ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ, ସେମାନେ ଆଦୌ ଜାମୁକୋଳି ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଜାମୁକୋଳି ରକ୍ତଚାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ, ତେଣୁ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ରୋଗୀ ଏହାକୁ ସେବନ କରିଥାନ୍ତି। ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ରୋଗୀ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ



ଜାମୁକୋଳି ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ନିମ୍ନ ରକ୍ତଚାପରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇପାରନ୍ତି। ଜାମୁକୋଳିରେ ଭିଟାମିନ୍ ସି'ର ପରିମାଣ ଭରପୂର ଥିବାରୁ, ଏହାର ଅଧିକ ସେବନ ଦ୍ୱାରା ପାଚନ ଶକ୍ତିରେ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦିଏ। ଏଥିଯୋଗୁ ଗ୍ୟାସ୍ ଓ କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ। ଅତ୍ୟଧିକ ଜାମୁକୋଳି ଖାଇଲେ ବ୍ରଣ ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟ ଦେଖାଦେଇଥାଏ। ଏହି ସମସ୍ୟାରେ ପୀଡ଼ିତ ବ୍ୟକ୍ତି କମ୍ ପରିମାଣରେ ଏହାକୁ ଖାଇପାରିବେ।

ମିତ୍ର ଫସଲର ଉପକାରिता

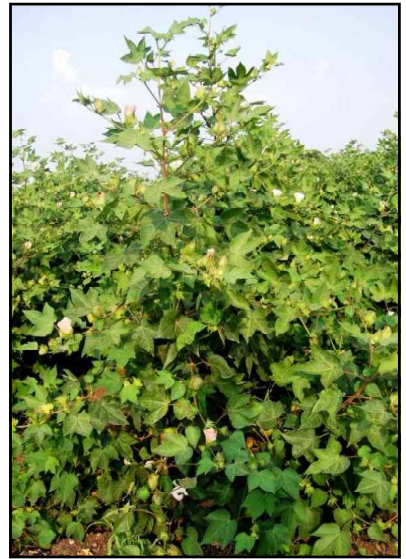


ମଣିଷ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଜୀବଜନ୍ତୁଙ୍କ ପରି ଗଛ ମଧ୍ୟ ନିଜର ବନ୍ଧୁ ବାଛିଥାଏ। ଅର୍ଥାତ୍ କେତେକ ପ୍ରକାର ଗଛ ସାଥରେ ରହିଲେ ଗଛ ଭଲ ବଢ଼ିପାରନ୍ତି। ଏହାକୁ ଗଛର ମିତ୍ର ଫସଲ ବା ସାଥୀ ଫସଲ ବୋଲି କୁହାଯାଏ। ସ୍ୱଳ୍ପ ଖର୍ଚ୍ଚରେ ରୋଗପୋକ ପରିଚାଳନା, ଏକା ଅରେ ଦୁଇ ବା ତତୋଧିକ ଫସଲ ଅମଳ ତଥା ଜମିରେ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱର ସୁପରିଚାଳନା କରିବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ ମିତ୍ର ଫସଲ ଚାଷୀଙ୍କ ପାଇଁ ଭଲ ବିକଳ୍ପ। ମିତ୍ର ଫସଲକୁ ସାଧାରଣତଃ ଦୁଇ ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ

କରିଯାଏ। ଉଦାହରଣ: ବିଲାତି ବାଇଗଣ ଓ ବନ୍ଧାକୋବିକୁ ମିଶ୍ରିତ ଫସଲ ରୂପେ ଗ୍ରଣ କଲେ ବିଲାତି ବାଇଗଣର ଫଳ ବିକାଶ ଏବଂ ବନ୍ଧାକୋବିର ଠିକିରିଆ ପୋକ ଆକ୍ରମଣ କମିଥାଏ। କପା ସହିତ ମକା ଓ ବରୁଗୁଡ଼ି ଲଗାଇଲେ ଜମିରେ ଉପକାରୀ କୀଟଂଖ୍ୟା ବର୍ଦ୍ଧି ବକରାପୋକର ପରିଚାଳନାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି। ପନିପରିବା ସହିତ ଗୋଷୁ କିମ୍ବା ଧନିଆ ବଣିଲେ ଅଧିକ ସିରିପିଟୁ ମାଛି ଦେଖାଯାଆନ୍ତି।

ଫଳରେ ମୁଖ୍ୟ ଫସଲ ବଂଚିଯାଏ। ଯନ୍ତା ଫସଲ ଚାଷ: କେତେକ କ୍ଷତିକାରକ କୀଟ କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଗଛରେ ଅଣ୍ଡା ଦେବା ପାଇଁ ଆଗ୍ରହ ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି। ଏହି ଗଛକୁ ଫସଲର ଚାରିପାଖରେ ବାଡ଼ି ଫସଲ ବା ଜନ୍ତା ଫସଲ ହିସାବରେ ଲଗାଯାଇପାରେ। ଏହାଦ୍ୱାରା କ୍ଷତିକାରକ କୀଟମାନେ ପ୍ରଥମେ ଏହି ଜନ୍ତା ଫସଲରେ ଲାଗନ୍ତି ଓ ସହଜରେ ଏମାନଙ୍କୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିହୁଏ।

ଉଦାହରଣ: ଠିକିରିଆ ପୋକ ବନ୍ଧାକୋବି ଅପେକ୍ଷା ସୋରିଷକୁ ଅଧିକ



ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି। ଏଥିପାଇଁ ୨ ଧାଡ଼ି ସୋରିଷ ଏବଂ ୨୫ ଧାଡ଼ି ବନ୍ଧାକୋବି ମିଶ୍ରିତ ଚାଷ କରନ୍ତୁ। ଜମିର ଆରମ୍ଭରେ ଓ ଶେଷରେ ସୋରିଷ ଧାଡ଼ି ରଖନ୍ତୁ। କେତେକ ଗଛ କୀଟକୁ ଭ୍ରମରେ ପକାନ୍ତି। ଯେମିତିକି କପା ସହିତ ମକା କିଛି ଗଛ ଲଗାଇଲେ କୀଟର ପିଲା ଭଳି ଭ୍ରମରେ ପଡ଼ି କପାପୁଲ ବଦଳରେ ମକାର କେଶର ଉପରେ



ଯେଉଁ ମାନେ ପନି ପରି ବାରୁ କନଉପୋକ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କୋମଳ ଦେହଧାରୀ କୀଟମାନଙ୍କୁ ଖାଇଥାନ୍ତି। କେତେକ ଗଛ କୀଟମାନଙ୍କୁ ଦୂରରେ ରଖାଇଥାନ୍ତି।

କରାଯାଇଛି। ଅନ୍ତଃ ଫସଲ: ମୁଖ୍ୟ ଫସଲ ମଧ୍ୟରେ କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବ୍ୟବଧାନରେ ଅଳ୍ପ ଅବଧିରେ ଏକ ତାଲିକାତୀୟ ଫସଲ ଚାଷ କରାଯିବାକୁ ଅନ୍ତଃ ଫସଲ କୁହାଯାଏ। ଏହାଦ୍ୱାରା ବାୟୁମଣ୍ଡଳରୁ ଯବକ୍ଷାରକାନ ତାଲିକାତୀୟ ଫସଲର ଚେରରେ ବିଦହିତ ହୋଇ ଫସଲକୁ ମିଳିଥାଏ ଏବଂ ସେହି ସମାନ ଜମିରେ ଅଧିକ ଅମଳ ମିଳେ। ଏହି ଫସଲରେ ପରାଶ୍ରୟୀ ତଥା ପରଭୋକୀ

ଆକର୍ଷିତ କରନ୍ତି ଏହି ଗଛକୁ ଫସଲ ମଝିରେ ଲଗାଯାଇ କୀଟ ଦ୍ୱାରା ହେଉଥିବା କ୍ଷତିକୁ କମି କରାଯାଏ। ଏହି ଗଛଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛନ୍ତି ବରଗୁଡ଼ି, ବାଇସୋରିଷ,



କୀଟମାନଙ୍କର ସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧିପାଏ ତଥା ମୁଖ୍ୟ ଫସଲରେ କ୍ଷତିକାରକ କୀଟମାନଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା

ଗୋଷୁ ଉତ୍ପାଦି। ବରଗୁଡ଼ି ଓ ବାଇସୋରିଷ ଉପରେ ମାଘା କାଠି ଜମା ହୋଇଯାଆନ୍ତି।

କୀଟମାନେ ଅଣ୍ଡା ଦେଇ ଦିଅନ୍ତି ଓ ପରେ ଏହି ଅଣ୍ଡାମାନେ ଖାଦ୍ୟ ଅଭାବରୁ ମରିଯାଆନ୍ତି। ସେହିଭଳି କଡ଼୍ଡାର ଗଛ କୀଟମାନଙ୍କୁ ଭଲ ଲାଗୁ ନଥିବାରୁ ଏହା ଏକ ଉତ୍ତମ ଯନ୍ତା ଫସଲ ରୂପେ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ। କପା ଫସଲରେ ବିକରପୋକ ଓ ଗୋଟିପୋକରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ଯନ୍ତା ଫସଲ ରୂପେ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ। କପା ଫସଲରେ ବକରାପୋକ ଓ ଗୋଟିପୋକରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ଯନ୍ତା ଫସଲ ହିସାବରେ କଡ଼୍ଡା, ସୂର୍ଯ୍ୟମୁଖୀ, ଗୋଷୁ ଲଗାଯାଇପାରେ। ଗୁଡ଼, ହରଡ଼ରେ ଆମେରିକୀୟ ବକରାବିକା ପୋକରୁ ରକ୍ଷା ପାଇଁ ଗୋଷୁ ଲଗାଯାଇପାରେ। ଆଳୁ, ବାଇଗଣ, ଚମାଚୋ, ଭେଣ୍ଟିରୁ ଚେରଗଣ୍ଡି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରୀବ ପୋକରୁ ରକ୍ଷା ପାଇଁ ହଳଦିଆ କିସମ କଲିକଟି ଗୋଷୁକୁ ଜନ୍ତା ଫସଲ ହିସାବରେ ଲଗାନ୍ତୁ।

ପୂଜା ଓ ଧ୍ୟାନ



ଯେକୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ କଲେ ସେଥିରେ ମନ ନିବେଶ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ। ଭକ୍ତିର ସହ ପୂଜାର୍ଚ୍ଚନା ପାଇଁ ମନରେ ଶାନ୍ତି ଓ ଏକାଗ୍ରତା ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ। କାରଣ ଅଶାନ୍ତ ମନରେ କରାଯାଇଥିବା କାର୍ଯ୍ୟ ଫଳଶୂନ୍ୟ ସଦୃଶ। ତେଣୁ ପୂଜା କରିବା ଆଗରୁ କ୍ରୋଧ, ହିଂସା, ଭଲ ଭଲ ନିକାରାତ୍ମକ ଭାବକୁ ତ୍ୟାଗ କରିବା ଉଚିତ୍।

ଝିଙ୍କିବା/ଭଗବାନଙ୍କୁ ଧ୍ୟାନ କରିବା ସମୟରେ ଝିଙ୍କିବା ଦ୍ୱାରା ମୁହଁ ଅପବିତ୍ର ହୋଇଯାଏ ବୋଲି କୁହାଯାଏ। ତେଣୁ ଅପବିତ୍ର ମୁହଁରେ ଭଗବାନଙ୍କୁ ସ୍ମରଣ କରିବା ବର୍ଜନୀୟ। ଯଦି ପୂଜା କରିବା ସମୟରେ ଝିଙ୍କି କିମ୍ବା କାଶହୁଏ ତେବେ ତୁରନ୍ତ ହାତ-ମୁହଁ ଧୋଇ ପୂର୍ବବର୍ତ୍ତ ପୂଜା ସ୍ଥାନକୁ ଆସିବା ଉଚିତ୍।

ଛେପ ପକାଇବା: ଛେପ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ଶରୀରର ଅପରିଷ୍କାର ଜିନିଷକୁ ବାହାର କରିଥାଏ। ତେଣୁ ଭଗବାନଙ୍କ ଆରାଧନା କରୁଥିବା ସମୟରେ ଏଭଳି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଅନୁଚିତ୍। ଯଦି କୌଣସି କାରଣବଶତଃ ଛେପ ପକାଇବା ପାଇଁ ବାଧ୍ୟ ହୋଇଥାନ୍ତି ତେବେ ପୁଣିଥରେ ସ୍ନାନ କରିବା ଭଗବାନଙ୍କ ନିକଟକୁ ଆସିବା ଆବଶ୍ୟକ।

ଆଳସ୍ୟ ରହିବା: ଆଳସ୍ୟ, ନିଦ୍ରାଭଳି ଅବସ୍ଥାରେ ଭଗବାନଙ୍କ ପୂଜାର୍ଚ୍ଚନା କରିବା

ପୂଜା-ଉପାସନା ଦ୍ୱାରା ଦେବାଦେବୀଙ୍କୁ ପ୍ରସନ୍ନ କରାଯାଇଥାଏ। କିନ୍ତୁ ଭଗବାନ କୃପା ଲାଭ ପାଇଁ ପୂଜା କରିବା ସମୟରେ ନିଜକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିବା ଉଚିତ୍। ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଧି-ବିଧାନ ସହ ପୂଜା କରିବା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ। ଉଭୟ ଶ୍ରଦ୍ଧା ଓ ନିଷ୍ଠା ହେଉଛି ଭଗବାନଙ୍କୁ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ କରିବାରେ ମାର୍ଗ। ତେଣୁ ଯେକୌଣସି ଦେବାଦେବୀଙ୍କୁ ପୂଜା କରୁଥିବା ସମୟରେ ଆତ୍ମ ସଂଯମତା ତଥା ଅଶାନ୍ତିକୁ ଦୂରରେ ରଖିବାକୁ ଯେମିତି ନ ଭୁଲନ୍ତି।

ଅନୁଚିତ୍। ଧର୍ମଗ୍ରନ୍ଥ ଅନୁସାରେ, ପ୍ରାତଃରୁ ଉଠି ସ୍ନାନ ଆଦି ଶୌଚ କାମ ସମାପନ କରିବା ପୂର୍ବକ ଆଳସ୍ୟ ନିଦ୍ରାକୁ ପରିହାର କରି ଭଗବାନଙ୍କୁ ଉପାସନା କରିବା ବିଧେୟ।

ପୁରାଣରେ ନିଶା ସେବନ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ରାକ୍ଷସ ସହିତ ତୁଳନା କରାଯାଇଥାଏ। ଦେବାଦେବୀଙ୍କ କୃପା ଲାଭ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ମଣିଷ ନିଜ ମନ ଓ ଶରୀରକୁ ଶୁଦ୍ଧ କରିବା ଉଚିତ୍। ତେଣୁ କୌଣସି ପୂଜା ପୂର୍ବରୁ ନିଶା ବା ତର ସମ୍ଭୋଗ କିଛି ଭାବନା ମନରେ ରଖିବା ଅନୁଚିତ୍।

ଏଡ଼ସ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବ ଲେମ୍ବୁ

ଅଷ୍ଟେଲିଆର କିଛି ବୈଜ୍ଞାନିକ ଗବେଷଣା କରି ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି ଯେ, ଲେମ୍ବୁ ପରିବାର ନିୟୋଜନ କରିବା ସହିତ ଏଡ଼ସକୁ ମଧ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିପାରିବ। ପରୀକ୍ଷଣରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି



ଲେମ୍ବୁର ସ୍ୱଚ୍ଛାଣ୍ଡ ଓ ଏଡ଼ସାଭଳି ଭାଇରସକୁ ମାରିଦିଏ। ତାହାର ଶାର୍ଚ୍ଚକ ଅନୁସାରେ, ଲେମ୍ବୁ ରସକୁ ମହିଳା ଯଦି ସେବୁ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ପିଇଥାଏ ତେବେ ଏହା ଗର୍ଭନିରୋଧକ କାମ କରିଥାଏ। ତାହାର କହିବାନୁସାରେ, ପ୍ରାଚୀନ କାଳରେ ମହିଳାମାନେ ଲେମ୍ବୁରସକୁ ଗର୍ଭନିରୋଧକ ଭାବେ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିଲେ।

ଘରେ ରଖନ୍ତୁ ଫେଙ୍ଗ୍ସୁଇ ପିରାମିଡ୍, ଦୂର ହେବ ବାସ୍ତୁଦୋଷ

ଚୀନ୍ ବାସ୍ତୁଶାସ୍ତ୍ର ଫେଙ୍ଗ୍ସୁଇ ଅନୁଯାୟୀ, ଏଭଳି କିଛି ବସ୍ତୁ ରହିଛି, ଯାହାକି ନିକାରାତ୍ମକ ଶକ୍ତିକୁ ସକାରାତ୍ମକ ଶକ୍ତିରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିଥାଏ। ଏହା ଦ୍ୱାରା ଅନେକ ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇ ଘରେ ସୁଖସମୃଦ୍ଧି ଆସେ। ଫେଙ୍ଗ୍ସୁଇ ପିରାମିଡ୍ ଅନେକ ମହତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି। ତେବେ ପିରାମିଡ୍ସକୁ ସଠିକ୍ ଦିଗରେ ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ। ନଚେତ୍ ଏହା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରେ। ଘରେ ପିରାମିଡ୍ ରଖିବାର ନିୟମ ଏବଂ ଏହା ଦ୍ୱାରା କେଉଁସବୁ ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଥାଏ, ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା...



- ◆ ଘରେ ଧାତୁ କିମ୍ବା କାଠ ନିର୍ମିତ ପିରାମିଡ୍ ରଖାଯାରିବେ। ଏହା ବାସ୍ତୁଦୋଷ ଦୂର କରିଥାଏ।
- ◆ ପିଲାଙ୍କ ପଢ଼ାଘରେ କିମ୍ବା ପଢ଼ା ଟେବୁଲ୍ ଉପରେ ପିରାମିଡ୍ ରଖାଯାରିବେ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଏକାଗ୍ରତା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଶିକ୍ଷା କ୍ଷେତ୍ରରେ ପିଲାଙ୍କର ବିକାଶ ହୋଇଥାଏ।
- ◆ ଶତ୍ରୁ ସମସ୍ୟା ଥିଲେ, ପିରାମିଡ୍ସକୁ ଘରର ଦକ୍ଷିଣ ଦିଗରେ ରଖାଯାରିବେ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଆକଳନଗତ ମାମଲାରେ ମଧ୍ୟ ବିଜୟ ହାସଲ ହୋଇଥାଏ।
- ◆ ପିରାମିଡ୍ ସମ୍ପର୍କରେ କୁହାଯାଏ ଯେ, ଏହା ଉପରେ ଯଦି କୌଣସି ଜିନିଷ ରଖାଯାଏ, ତାହାର ଗୁଣରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିଥାଏ। ପାଚନ ଶକ୍ତି ଦୁର୍ବଳ ଥିଲେ ପାଣି ଗ୍ଲାସ୍ ଉପରେ ପିରାମିଡ୍ ରଖିବା ଉଚିତ୍। କିଛି ସମୟ ଘରେ କାହାର କୌଣସି ବଦଭ୍ୟାସ ଥିଲେ, ତାହାକୁ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ଘରେ ପରେ ସେହି ପାଣିକୁ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ପାଚନ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପିରାମିଡ୍ ରଖିବା ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ।

◆ ଘରର ପୂର୍ବ ଦିଗରେ ପିରାମିଡ୍ ରଖିବା ଦ୍ୱାରା ଯଶକାର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ।

ଜଣାପଡ଼େନାହିଁ, ବଢ଼ିଯାଏ ରୋଗ: ଏହି ସବୁ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦେଲେ ତୁରନ୍ତ କରନ୍ତୁ ସୁଗାର ଟେଷ୍ଟ

ଏବେ ଘରେ ଘରେ ଚାଉଁସ-୨ ମଧୁମେହ ରୋଗୀ। ମଧୁମେହ ଏକ ଗୁଡ଼ ଗତିରେ ବଢ଼ୁଥିବା ରୋଗ। ମଧୁମେହ ଦୃଷ୍ଟିହୀନତା, କିଡ଼ନୀ ବିଫଳତା, ହୃଦ୍‌ଘାତ ଏବଂ ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍ କାରଣ ହୋଇଥାଏ। ଚାଉଁସ-୨ ମଧୁମେହକୁ ରୋକିବା ପାଇଁ ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂଗଠନ (ହ୍) କିଛି ସରଳ ଉପାୟ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛି। ଚାଉଁସ-୨ ମଧୁମେହ ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରରେ ଜନସୂଜିନକୁ ସଠିକ୍ ଭାବରେ ପ୍ରଚଳନ ହେବାକୁ ଦେଇଥାଏ। ଯଦି ଏହାର ଚିକିତ୍ସା କରା ନଯାଏ ତେବେ ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ।

ସମୟ ସହିତ ଏହି ଅବସ୍ଥା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ରକ୍ତଚଳନକୁ ଗୁରୁତର କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଇପାରେ। ଚାଉଁସ-୨ ମଧୁମେହରେ, ଲକ୍ଷଣ ସାମାନ୍ୟ ହୋଇପାରେ ଏବଂ ଆଖୁବୃଦ୍ଧିଆ ହେବାକୁ ଅନେକ ବର୍ଷ ଲାଗିପାରେ। ହେଲେ ଯଦି ଆପଣଙ୍କୁ ବାରମ୍ବାର ଶୋଷ ଲାଗୁଛି, ପରିସ୍ରା ଲାଗୁଛି, ଅଳ୍ପ ଅନୁରବ କରୁଛନ୍ତି କିମ୍ବା ଓଜନ ହ୍ରାସ ପାଇଛି ତ ଆପଣ ଏହି ରୋଗର ଶିକାର। ଏହି ସବୁ ଲକ୍ଷଣ ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରରେ ଦେଖାଦେଲେ ସୁଗାର ଟେଷ୍ଟ କରିନିଅନ୍ତୁ।

ସୋରିଷ ଏବଂ ହଳଦୀକୁ ଆମେ ରୋଷେଇରେ ନିୟତ୍ତ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଉ। ଖାଦ୍ୟରେ ସ୍ୱାଦ ବଢ଼ାଇବା ବ୍ୟତୀତ ଏଥିରେ ଥିବା ଆର୍ଟି-ଅକ୍ସିଡେଟିଭ୍, ଆର୍ଟି-ବ୍ୟାଜେରିୟଲ, ଆର୍ଟି-ଭାଇରାଲ ଉପାଦାନ ହେତୁ ଏହା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣାଧୀନ କରିଥାଏ। ଯଦି ଆମେ ନିୟମିତ ସୋରିଷ ତେଲରେ ହଳଦୀ ମିଶାଇ ଖାଇବା ତାହା ଆମ ପାଇଁ ଘରୋଇ ବୈଦ୍ୟ ଭଳି କାମଦେବ। ତାହେଲେ ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ସୋରିଷ ତେଲ ଓ ହଳଦୀର କେତେକ ଉପାଦେୟ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ...।



ଘରୋଇ ବୈଦ୍ୟ: ସୋରିଷ ତେଲ-ହଳଦୀ

- ସୋରିଷ ତେଲରେ ହଳଦୀ ମିଶାଇ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଖାଦ୍ୟ ଶୀଘ୍ର ହଜମ ହୋଇଥାଏ। ଫଳରେ ଭୋକ ବଢ଼ିଥାଏ ଏବଂ କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଦୂରହୁଏ।
- ସୋରିଷ ତେଲରେ ହଳଦୀ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ଶରୀରରୁ କୋଲେଷ୍ଟେରଲ ମାତ୍ରା କମି ହୋଇଥାଏ। ଏହାଦ୍ୱାରା ରକ୍ତ ସଂଚାଳନରେ ସୁଧାର ଆସିବା ସହ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଦୁର୍ବଳ ହୁଏନାହିଁ।
- ଏହାକୁ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତି କ୍ୟାନସର ସମସ୍ୟାକୁ ଏଡ଼ାଇ ଦେଇପାରେ। କାରଣ ଏଥିରେ ଥିବା ଆର୍ଟି-ଅକ୍ସିଡେଟିଭ୍ କ୍ୟାନସର କୋଷ୍ଠକୁ ନଷ୍ଟ କରିବାରେ ସହାୟକ।
- ଏହାଦ୍ୱାରା କମ ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟ ଦୂର ହୁଏ। ନିଃଶ୍ୱାସ-ପ୍ରଶ୍ୱାସ ସହଜ ହେବା ସହ ଶ୍ୱାସ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରହେ।
- ମାଂସପେଶୀ ଜନିତ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦୂର ହୋଇପାରେ। ସୋରିଷ ତେଲରେ ହଳଦୀ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ିଥାଏ। ଯାହା ଦ୍ୱାରା ଅଣ୍ଡା, କୂର ବା ଭୃତାଣୁ ଜନିତ ରୋଗ ଠାରୁ ସୁକ୍ଷ୍ମ ମିଳେ।

