

ନିଅଛୁ 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 ଓଡ଼ା ରହିବା ଅଥବା ଓଡ଼ା ପୋଷାକ କାରଣରୁ ଏହା ହୋଇଥାଏ ।

- ଯୌନାଙ୍ଗ ସଫା କରିବା ପାଇଁ ସାଧାରଣ ସାବୁନ୍ ବା କୌଣସି କ୍ଲିନିକର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଭଲ ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ନଷ୍ଟ ହେବା ସହ ସଂକ୍ରମଣ ଆଶଙ୍କା ବଢ଼ିଥାଏ । ପିଏଚ୍‌ଏମ୍‌ଏଲ୍ ଯେପରିକି 'ଭି ଡିଏ' ଭଳି ଉତ୍ପାଦ ବ୍ୟବହାର କଲେ ସଂକ୍ରମଣ କମ୍ ହୁଏ । ସାବୁନରେ ଏକ ପିଏଚ୍‌ଏମ୍‌ଏଲ୍ ୫.୫ରହିଛି ଯାହା ଚର୍ମ ପିଏଚ୍‌ଏମ୍‌ଏଲ୍ ସମ୍ବନ୍ଧନଶୀଳ, ତେଣୁ ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପିଏଚ୍‌ଏମ୍‌ଏଲ୍ ୩.୮ରୁ ୪.୫ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହିଥାଏ । ସର୍ବଦା ଯୌନାଙ୍ଗ ପିଏଚ୍‌ଏମ୍‌ଏଲ୍

ସମାଜ ପୂର୍ବାପେକ୍ଷା ବହୁତ ବଦଳିଛି ଏକ କଥା ସତ । କିନ୍ତୁ ଏବେ ବି ବଦଳି ନାହିଁ ଆମର ମାନସିକତା । ସେକ୍ସ ଓ ଯୌନାଙ୍ଗକୁ ନେଇ ସର୍ବାସାଧାରଣ ସ୍ଥାନରେ ଚର୍ଚ୍ଚା ହେଲେ ଆମକୁ ଲାଜ ଲାଗେ । ଅବଶ୍ୟ ଲାଜ କରିବା ଭୁଲ ନୁହେଁ, ମାତ୍ର ମହିଳାଙ୍କୁ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ପ୍ରତି ସଚେତନ ହେବା ଜରୁରୀ । ମହିଳାମାନେ ବାହ୍ୟ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟର ବେଶ୍ ଯତ୍ନ ନେଇଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଯୌନାଙ୍ଗରେ ସ୍ୱଚ୍ଛତା 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 ।

ଠିକ୍ ରଖନ୍ତୁ ।

- ଯୌନାଙ୍ଗକୁ ସର୍ବଦା ଶୁଖିଲା ଏବଂ ସଫା ରଖନ୍ତୁ । ଗାଧୋଇବା କିମ୍ବା ଶୌଚାଳୟରୁ ଆସିବା ପରେ ଉତ୍ତମ ସ୍ଥାନକୁ ଶୁଖିଲା ପୁତା କପଡ଼ା ଅଥବା ଟିସୁରେ ଭଲ ଭାବେ ପୋଛି ଚାଲକମ ପାଉଡ଼ର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।
- ଚାଲକ ଅନ୍ତରାଳ ପିନ୍ଧିବା ଦ୍ୱାରା ବେଳେବେଳେ ଏହି ସ୍ଥାନ କୁଣ୍ଡଳ ହୋଇଥାଏ ।
- ଉତ୍ତମ ଯତ୍ନ ସମୟରେ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ନାପକିନକୁ 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 ଦୂରରେ ରଖିଥାଏ । ଯୌନାଙ୍ଗ ସଂକ୍ରମଣ ହେବା ଦ୍ୱାରା ସର୍ଭିକାଲ କର୍କଟ ହେବାର ଭୟ ରହିଛି । ତେଣୁ ଯଥା ସମ୍ଭବ ସ୍ୱଚ୍ଛତାକୁ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ମାନସିକ ଚାପ ଓ କର୍କଟ



ମାନସିକ ଚାପରେ ରହୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଆଜିକାଲି ଅନେକ । ଚାପ ଅଣାଶ୍ରୟ ହେଲେ, ଶରୀର ଗୁରୁତର ପ୍ରଭାବିତ ହୁଏ । ଏପରିକି ଏହା କର୍କଟର ଏକ କାରଣ ହୋଇପାରେ । ଉପଯୁକ୍ତ ଆହାର କିମ୍ବା ରକ୍ତ ଶୋଧନ ନିମନ୍ତେ ଆବଶ୍ୟକ ଉପଚାର କଲେ ମଧ୍ୟ ପୁଫଳ ମିଳେନାହିଁ ।

ଏଥିପାଇଁ ମନ ବିଷ୍ଣାଦମ୍ଭୁତ ହେବା ଦରକାର । ମନ ଓ ଶରୀର ପରସ୍ପର ପରିପୁରକ, ସନ୍ତୁଳନ ଦ୍ୱାରା ମନ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ଓ ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ରହେ । ଚିନ୍ତା, ଭାବନା, ଉଦବେଗ, ଭାବପ୍ରବଣତା ଆଦି କାତକ୍ଷୁବ୍ଧ ମନରୁ ଚତୁର୍ଦ୍ଦିଗରୁ ଚାହା ଆମ ଶରୀରର କୋର୍ଟିକୋର୍ଟିକୋଷ୍ଟକୁ ସଂଚରିଥାଏ । ନକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତା, ଭୟ, ଆରୋଗ୍ୟ ଲାଭ ସହଜ ହୁଏନାହିଁ । ଶାରୀରିକ ଭାବେ ପୁରା ସୁସ୍ଥ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟ କର୍କଟ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହେଉଥିବାର ଦେଖାଯାଏ । ଏପରି କାହିଁକି ହୁଏ, କେବଳ ଶାରୀରିକ ଭାବେ ନୁହେଁ, କର୍କଟ ଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିବାକୁ ହେଲେ ଉଭୟ ଶରୀର ଓ ମନ ସୁସ୍ଥ ରହିବା ବାଞ୍ଛନୀୟ ।



- ଯୋଗ, ଧ୍ୟାନ, ଏକାଗ୍ରତା, ନାରଦତା, ପ୍ରାଣାୟାମ, ପ୍ରାର୍ଥନା ମନକୁ ସୁସ୍ଥ ଓ ସଚେତ ରଖିବାର ଉପାୟ । ପ୍ରଶ୍ନାତ୍ମକ ଓ ନିଶ୍ଚାସର ଗତି ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରଖନ୍ତୁ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଶରୀର-ମନ ସନ୍ତୁଳନ ରହେ । ବିଷ୍ଣାଦ ବାଳିଯାଏ ନକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତା ଆସେନାହିଁ । କୋର୍ଟିକୋଷ୍ଟ ହର୍ମନ କ୍ଷରଣ କମେ । ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼େ ।

- ଖାଦ୍ୟ ଓ ଜଳ ବିନା କିଛି ସମୟ ଜୀବନ ବଞ୍ଚିବା ସମ୍ଭବ, କିନ୍ତୁ ଅମୃତା ବିନା ମୃତ୍ୟୁରୁକ୍ତରେ ପ୍ରାଣ ଯିବା ନିଶ୍ଚିତ । ଅମୃତା ଶରୀରର ଆଲକାଲାଇନ ମାତ୍ରକୁ ସଫଳିତ ରଖେ । ପାଚନ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଏ । ଚାପ କିମ୍ବା ମାନସିକ ବ୍ୟଗ୍ରତା କମାଏ । କୋରରେ ପ୍ରଶ୍ନାତ୍ମକ ନିଅନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା କୋର୍ଟିକୋଷ୍ଟ ମାତ୍ରା କମେ । କର୍କଟ କୋଷ୍ଟ ବଢ଼ିପାରେ ନାହିଁ । ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣର ନିର୍ମଳ ଅମୃତା କର୍କଟ ପ୍ରତିରୋଧକ ।

- ଚାପରେ ରହୁଥିବା କାରଣ ଜାଣି, ସକ୍ରିୟ ରଖିବାର ଉପାୟ ଦ୍ୱାରା ଏକଜି ରୋଗକୁ ପ୍ରତିହତ ସମ୍ଭବ । ଦୀର୍ଘ କାଳ ଚାପରେ ରହିବା ଦ୍ୱାରା କର୍କଟ ସମେତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଦ୍ରୁଗରରେ ପଡ଼ିବା ଆଶଙ୍କା

ଆରୋଗ୍ୟ ଲାଭ ସହଜ ହୁଏନାହିଁ । ଶାରୀରିକ ଭାବେ ପୁରା ସୁସ୍ଥ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟ କର୍କଟ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହେଉଥିବାର ଦେଖାଯାଏ । ଏପରି କାହିଁକି ହୁଏ, କେବଳ ଶାରୀରିକ ଭାବେ ନୁହେଁ, କର୍କଟ ଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିବାକୁ ହେଲେ ଉଭୟ ଶରୀର ଓ ମନ ସୁସ୍ଥ ରହିବା ବାଞ୍ଛନୀୟ ।

- ଯୋଗ, ଧ୍ୟାନ, ଏକାଗ୍ରତା, ନାରଦତା, ପ୍ରାଣାୟାମ, ପ୍ରାର୍ଥନା ମନକୁ ସୁସ୍ଥ ଓ ସଚେତ ରଖିବାର ଉପାୟ । ପ୍ରଶ୍ନାତ୍ମକ ଓ ନିଶ୍ଚାସର ଗତି ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରଖନ୍ତୁ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଶରୀର-ମନ ସନ୍ତୁଳନ ରହେ । ବିଷ୍ଣାଦ ବାଳିଯାଏ ନକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତା ଆସେନାହିଁ । କୋର୍ଟିକୋଷ୍ଟ ହର୍ମନ କ୍ଷରଣ କମେ । ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼େ ।

- ଖାଦ୍ୟ ଓ ଜଳ ବିନା କିଛି ସମୟ ଜୀବନ ବଞ୍ଚିବା ସମ୍ଭବ, କିନ୍ତୁ ଅମୃତା ବିନା ମୃତ୍ୟୁରୁକ୍ତରେ ପ୍ରାଣ ଯିବା ନିଶ୍ଚିତ । ଅମୃତା ଶରୀରର ଆଲକାଲାଇନ ମାତ୍ରକୁ ସଫଳିତ ରଖେ । ପାଚନ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଏ । ଚାପ କିମ୍ବା ମାନସିକ ବ୍ୟଗ୍ରତା କମାଏ । କୋରରେ ପ୍ରଶ୍ନାତ୍ମକ ନିଅନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା କୋର୍ଟିକୋଷ୍ଟ ମାତ୍ରା କମେ । କର୍କଟ କୋଷ୍ଟ ବଢ଼ିପାରେ ନାହିଁ । ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣର ନିର୍ମଳ ଅମୃତା କର୍କଟ ପ୍ରତିରୋଧକ ।

- ଚାପରେ ରହୁଥିବା କାରଣ ଜାଣି,

ସୁଖୀ ଦାମ୍ପତ୍ୟ ପାଇଁ ଆପଣାନ୍ତୁ ଏହି ୫ଟି କଥା

ଦାମ୍ପତ୍ୟ ଜୀବନର ଦେବତା ହେଉଛନ୍ତି ଶିବ । ଝିଅମାନେ ଭଲ ବର ପାଇବା ପାଇଁ ତ ସାମାନ୍ୟ ନିଜ ସ୍ୱାମୀଙ୍କ ଦୀର୍ଘାୟୁ କାମନା କରି ବେଦବେଦ ମହାବେଦଙ୍କର ଉପାସନା କରିଥାନ୍ତି । ୧୨ମାସ ଭିତରୁ ଶ୍ରାବଣ ମାସ ଶିବଙ୍କର ସବୁଠାରୁ ପ୍ରିୟମାସ ଭାବରେ ଜଣାଯାଏ । କାରଣ ଏହି ମାସରେ ପ୍ରଭୁ ଶିବ ପାଦର୍ପା ମାଙ୍କୁ ବିବାହ କରିଥିଲେ । ତେବେ ଏହି ଶ୍ରାବଣ ମାସରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦମ୍ପତୀଙ୍କୁ ସୁଖୀଦାମ୍ପତ୍ୟ ଜୀବନ ପାଇଁ ଭଗବାନ ଶିବଙ୍କ ଠାରୁ ଏହି ୫ଟି କଥା ଶିଖିବା ଦରକାର ।

ସମାନତାର ଅଧିକାର:- ଭଗବାନ ଶିବଙ୍କୁ ଅଧିକାରୀଶ୍ୱର ବୋଲି କୁହାଯାଏ । କାରଣ ଶିବଙ୍କ ପ୍ରତିମୂର୍ତ୍ତିରେ ଭଗବାନ ଅଧା ନାରୀ ଓ ଅଧା ପୁରୁଷ ସ୍ୱରୂପ ରେ ଦେଖାଯାନ୍ତି । ଏହି ସ୍ୱରୂପ ମାଧ୍ୟମରେ ଭଗବାନ ଶିବ ସବୁ ବିବାହିତ ଯୋଡ଼ିଙ୍କୁ କହିବାକୁ ଚାହଁଛନ୍ତି କି ସ୍ୱାମୀ ସା ଶାରୀରିକ ରୂପେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ସେମାନେ ମନ ଭିତରେ ଏକ ବା ଅଭିନ୍ନ ।

ଭଲପାଇବା:- ଶିବଙ୍କ ବେକରେ ସାପ ଥାଇ ମଧ୍ୟ ପାର୍ବତୀ ତାଙ୍କୁ ବିବାହ କରିଥିଲେ ଏଥିରୁ ଜଣାଯାଇଛି ସୁଖୀ ଦାମ୍ପତ୍ୟ ପାଇଁ ସୁହରତା କୌଣସି ପ୍ରକାରେ ମାନେ ରଖେନାହିଁ । ସୁଖୀ ଦାମ୍ପତ୍ୟ ପାଇଁ କେବଳ ସ୍ୱାମୀ ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ଭିତରେ ଭଲପାଇବା ଓ ସମାନତା ଥିବା ଆବଶ୍ୟକତା ଥାଏ ।

ଶତୋତ୍ସର୍ଗୀଆ:- ଯେତେବେଳେ ଶିବଙ୍କର ଅପମାନରେ ମାଁ ପାର୍ବତୀ ଶତା ହୋଇଯାଉଥିଲେ ସେହି ସମୟରେ ଶିବ ନିଜର ତାଣ୍ଡବ ରୂପ ଧାରଣ କରି ସଂସାର ଧ୍ୱଂସ କରିବାକୁ ବସିଥିଲେ । ପରେ



ଦେବତାମାନଙ୍କ ଅନୁରୋଧ କ୍ରମେ ଶିବ ଶାନ୍ତ ହୋଇଥିଲେ ଏଥିରୁ ଯଶା ଯାଉଛି କି ଶିବଙ୍କର ପାର୍ବତୀଙ୍କ ପ୍ରତିଭା ଅଗାଧ ପ୍ରେମ ଓ ପ୍ରେମରେ ଥିବା ସତ୍ୟତା ପଶିଥା ।

କଣେ ଭଲ ମୁଣ୍ଡିଆ:- ପରିବାରର ମୁଖ୍ୟଲେଖକ ଯେପରି ପରିବାରର ସମସ୍ତ ଦାୟାଦ୍ୱ ସୁଚାରୁ ରୂପେ ତୁଲେଇଥାନ୍ତି ।

ଭଗବାନ ଶିବ ନିଜ ପରିବାରକୁ ସଠିକ ଭାବେ ଚଳାଇଥାନ୍ତି । ଭଗବାନ ଶିବଙ୍କ ବାହନ ଓ ମାଁ ପାର୍ବତୀଙ୍କ ବାହନ ମଧ୍ୟରେ ଶତ୍ରୁତାର ସମ୍ପର୍କ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସେମାନେ କେବେ ଯାକୁ ନେଇ ମତଭେଦର ଶୀକାର ହୋଇନାହାନ୍ତି । ଦାମ୍ପତ୍ୟ ଜୀବନର ବିଶ୍ୱାସ ପରିସ୍ଥିତରେ ଶିବ ସବୁବେଳେ ପରିବାରକୁ ସାଥରେ ନେଇ ଯାଉଥାନ୍ତି ।

ବ୍ରତ-ଉପବାସର ନିୟମ



ହିନ୍ଦୁ ଧର୍ମର ପ୍ରମୁଖ ବିଶେଷତ୍ୱ ହେଉଛି ପର୍ବପର୍ବାଣିରେ ଉପବାସ-ବ୍ରତ ପାଳନ କରିବା । କାହିଁକେଉଁକାଳରୁ ଭାରତୀୟ ପରମ୍ପରାରେ ଏସବୁ ପାଳିତ ହୋଇ ଆସୁଛି । ବିଦେଶୀ ରାଷ୍ଟ୍ରର ଲୋକେ ଭାରତର ଏହି ନିୟମକୁ ଅନେକ ବର୍ଷ ପରେ ଗ୍ରହଣ କରିଛନ୍ତି । ଆମେରିକୀୟ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତରେ ବ୍ରତ ଉପବାସ ପାଳନ କରିବା ଶରୀର ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଆବଶ୍ୟକ । ପରାସ୍ତାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ଉପବାସ ରହିଲେ ପାଚନ ତନ୍ତ୍ରକୁ କିଛି ସମୟ ଆରାମ ମିଳେ । ଅମ୍ଳ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଖୁବ୍ ଲାଭଦାୟକ । ଅଗ୍ନି, ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା, ଅମ୍ଳ, କ୍ୱର, ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ, ମୋଟାପଣ ଆଦି ରୋଗରୁ ଉପବାସ କଲେ ରକ୍ଷା ମିଳେ । ଭାରତୀୟ ପଣ୍ଡିତଙ୍କ ମତରେ ବ୍ରତ-ଉପବାସ କରିବା ଦିନ ମନରେ ହିସାଭକାର ଆଣିବା ଅନୁଚିତ । ଏହିଦିନ ମିଛ ନକହି ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ନିକଟରେ ନିଜକୁ ସମର୍ପିଦେବା ପ୍ରାର୍ଥନା କରିବା ଭଲ । ଉପବାସରେ ଦିନବେଳା ଶୋଇବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ହାନିକାରକ । ମାସକୁ ଅନ୍ତତଃ ଅନୁଚିତ ଉପବାସ କରିବା ଉଚିତ ।

ଭାରତୀୟ ପରମ୍ପରାରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ପ୍ରମୁଖ ନିତ୍ୟକର୍ମ ଭାବରେ ବିବେଚନା କରାଯାଏ । କାହିଁକେଉଁକାଳରୁ ଲୋକେ ଦିନର ପ୍ରାରମ୍ଭ ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ପରେ ପୂଜାପାଠ କରିଥାନ୍ତି । ଆୟୁର୍ବେଦ ଉପଚାରରେ ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ନାଡ଼ିନିୟମ ତଥା ବିଧି ରଖିଛନ୍ତି । ସକାଳର ପ୍ରଥମ ପ୍ରହରରେ ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ଖାଇବାକୁ ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।



ବିଭିନ୍ନ ପରାସ୍ତାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ଭାରତୀୟମାନେ ସକାଳେ ସ୍ନାନ କରିବା କାରଣର ଅବସାଦ ରୋଗ ସେମାନଙ୍କୁ ଆକ୍ରାନ୍ତ କରିଥାଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ରତ୍ନରେ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ସ୍ନାନ କଲେ ରୋଗପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ିଥାଏ । ନଖ ଉଷ୍ଣ ପାଣିରେ ସ୍ନାନ କଲେ ଶରୀର ଜୀବାଣୁମାନ ନଷ୍ଟ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଛାତୁଛାତୁମାନେ ଉଷ୍ଣ ପାଣିରେ ସ୍ନାନ କରିବା ଅନୁଚିତ । ଏହା ସେମାନଙ୍କ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଉପରେ କୁପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ଅତ୍ୟଧିକ ପରିଶ୍ରମମାନେ ନଖ ଉଷ୍ଣ ପାଣିରେ ସ୍ନାନ କରିବା ଉପକାରୀ ।

ରହିଛି । ଯେତେବେଳେ ଆମେ ଏ ପରି ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ଚାପର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉ, କୋର୍ଟିକୋଷ୍ଟ ନାମକ ଏକ ପ୍ରକାର ହର୍ମନ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଶରୀରରୁ କ୍ଷରଣ ହୁଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଓ ଶରୀର ପ୍ରଭାବିତ ହୁଏ । କର୍କଟ ଆକ୍ରମଣ କଲେ, ରୋଗୀର ମନକୁ ଯାବତୀୟ ନକାରାତ୍ମକ ଭାବନା ଗ୍ରାସିବେ । ଏହାଦ୍ୱାରା ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ କିମ୍ବା ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତିଲାଭ କରିବା ବାଟ ଖୋଜନ୍ତୁ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ଚାପରେ ରହିବେ ନାହିଁ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ । ମାନସିକ ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଦ୍ୱାରା ଚାପର ମାତ୍ରା କମାଇଦେବା ଚିନ୍ତା, ବ୍ୟବହାର ଓ ଭାବପ୍ରବଣତା ମଧ୍ୟରେ ସନ୍ତୁଳନ ରକ୍ଷା କରନ୍ତୁ । ଚାପରୁ ଜୀବନ ପାଇଁ ନିୟମିତ ଧ୍ୟାନ, ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ ।

ଆଖି ସମ୍ପର୍କିତ ତଥ୍ୟ



ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀରର ଏକ ପ୍ରମୁଖ ଅଙ୍ଗ ଭାବେ ତନ୍ମୁକୁ ବିବେଚନା କରାଯାଏ । ତନ୍ମୁ ସମ୍ପର୍କିତ କିଛି ତଥ୍ୟ ଏକ ଜାପାନୀ ପତ୍ରିକାରେ ପ୍ରକାଶ ପାଇ, ଲୋକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଆଦୃତ ହେଲା ପରେ ସୋସିଆଲ ସାଧକରେ ମଧ୍ୟ ଏସବୁ ତଥ୍ୟ ପ୍ରକାଶିତ ହେଲା ।

- ମନୁଷ୍ୟର ତନ୍ମୁ ଏକ ତିନିଟାଳ କ୍ୟାମେରା ହୋଇଥିଲେ, ତାହାର କ୍ଷମତା ୫୭୫ ମେଗାପିକ୍ସେଲ ହୋଇଥାନ୍ତା ।
- ବର୍ତ୍ତମାନ ଠାରୁ ୧୦ ହଜାର ବର୍ଷ ପୂର୍ବେ ମନୁଷ୍ୟ ତୋଳାରେ ରଙ୍ଗ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭିନ୍ନ ଥିଲା । ପରିବେଶ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସହିତ ବର୍ଣ୍ଣାନ୍ୱଳିତ କାରଣରୁ ଏବେ ମନୁଷ୍ୟର ଆଖି ତେଲରେ ରଙ୍ଗ ଭିନ୍ନତା ପରିଲକ୍ଷିତ ହେଉଛି ।
- ଦ୍ୱିତୀୟ ବିଶ୍ୱଯୁଦ୍ଧ ବେଳେ ଗାଜର ପ୍ରଭୃତ ପରିମାଣରେ ଉପଲବ୍ଧ ହେଉଥିଲା । ସୈନିକମାନଙ୍କୁ ଏହା ତନ୍ମୁ ପାଇଁ ଏକ ଚମତ୍କାର ଖାଦ୍ୟ ଭାବେ ଅବଗତ କରାଯାଇ ନିୟମିତ ସକାଳ-ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ୧ କିଲୋ ଲେଖାଏଁ ଗାଜର ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଉଥିଲା । ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କୌଣସି ପରାସ୍ତା କିମ୍ବା ଗବେଷଣାରୁ ଏହି ତଥ୍ୟ ଉଦ୍ଘୋଷିତ ହୋଇଥିଲା । ପରେ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ପ୍ରକାଶ କଲେ ଯେ ଆଖି ପାଇଁ ଗାଜର ଏକ ଉତ୍ତମ ଖାଦ୍ୟ ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ସୁନିଦ୍ରା-ଅଦା

ବଳିଭୃତ ଅଭିନେତ୍ରୀ ଅଦା ଶର୍ମାଙ୍କ ସୁନ୍ଦର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରହସ୍ୟ ଜାଣନ୍ତୁ । ତାଙ୍କ ମତରେ ଶରୀର ପାଇଁ ଗାଢ଼ ନିଦ୍ରା ଅତି ଜରୁରୀ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରକୁ ବିଶ୍ରାମ ମିଳେ । ପୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ସଚେତ ଲାଗେ । ସାରା ଦିନ ଯେତେ କାମ କଲେବି ହାଲିଆ ଲାଗେନାହିଁ । ଚାପ ଦୂର ପାଇଁ ଗଭୀର ନିଦ୍ରାହିଁ ଏକମାତ୍ର ବିକଳ୍ପ । ଜଣେ ଅଭିନେତ୍ରୀ ପାଇଁ ଏସବୁ ଅବଶ୍ୟ କଷ୍ଟ । କାରଣ କାର୍ଯ୍ୟ ବ୍ୟସ୍ତତା ମଧ୍ୟରେ ଶୋଇବାରୀ ତାଳମେଳ ରହେନାହିଁ । ତଥାପି ଗଲା ଦୁଇବର୍ଷ ହେଲା ସେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ସଚେତନ ଅଛନ୍ତି । ନିଦ୍ରାକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଉଛନ୍ତି । ରାତିରେ ଅଣ୍ଡାପାଣିରେ ସ୍ନାନ କରି ବିଛଣାକୁ ଯାଉଛନ୍ତି । ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ମେକଅପ-ଛଡ଼ାଇ ଦୁଇ ଗିଲାସ ପାଣି ପିଅନ୍ତି ଆରାମ ଲାଗେ ଓ ସହଜରେ ନିଦ ଆସିଯାଏ ।



