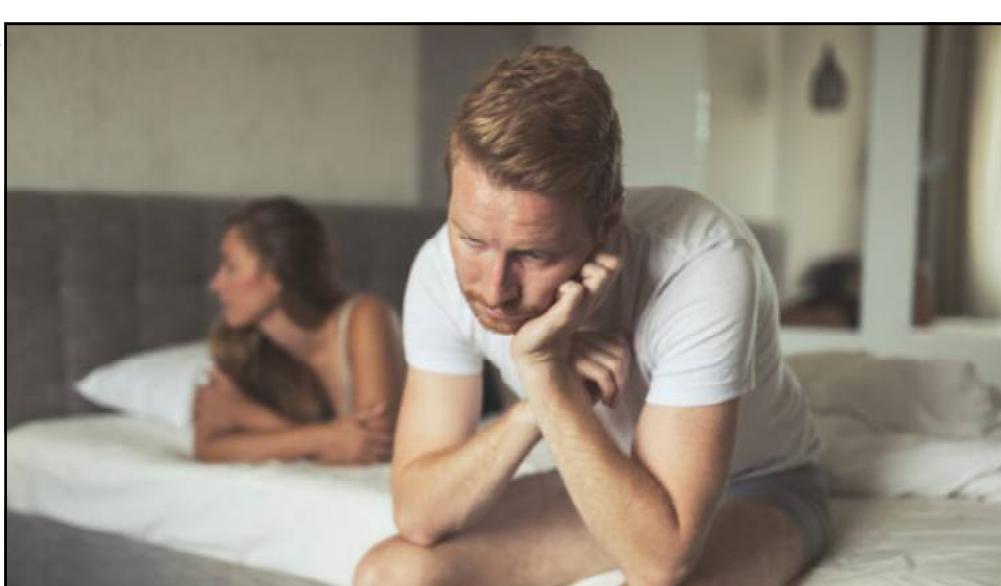


ଅଧୁକ ରାତି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମୋବାଇଲ୍, ଲାପଟ୍‌ପ ବ୍ୟବହାର
ହୋଇପାରେ ବିପଦ୍ମ: ବିତିପାରେ ଏହି ସମସ୍ୟା

ଆରେଳ ଚିତ୍ରାଳ୍ପିକ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଜାଞ୍ଜିଯ ବୀଏଲରେ ଖେଳ କରୁଛି ବାରଣ୍ଦା

ଅଛ ବୟସରେ ସେମାନେ ଶିତ୍ତାନାତାର ଶିକାର ହୁଅନ୍ତି, ଯେଉଁଥିପାଇଁ ସେମାନଙ୍କୁ ପିତା ହେବାରେ ଅସୁଦିଧାର ସମ୍ମାନ ହେବାକୁ ପଡ଼େ । ଏପରି ପରିସ୍ଥିତିରେ, ସେମାନେ ତୁରନ୍ତ କିମ୍ବି ଅଭ୍ୟାସକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ଉଚିତ ଯାହା ସେମାନଙ୍କର ଫର୍ତ୍ତଳିକ୍କୁ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଇଛି । ଅଧିକାଂଶ ପୁରୁଷଙ୍କ ପାଖରେ ବିଳମ୍ବିତ ରାତି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମୋବାଇଲ୍ ଫୋନ୍ ଏବଂ ଲାପଟପ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବାର ଅଭ୍ୟାସ ଅଛି, ଯାହା ସେମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାସ୍ୟ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ । ଏକ ଗବେଷଣାରୁ ଏହା ପ୍ରକାଶ ପାଇଁ ଯେ ଏହି ଗ୍ୟାଜେଟରୁ ବାହାରୁଥିବା ନୀଳ ଆଲୋକ ପୁରୁଷମାନଙ୍କର ଶୁକ୍ଳାଶୁ ଶୁକ୍ଳା କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଇଛି । ଏହି ଅଧ୍ୟୟନ ଆମେରିକାର ଏକ ପତ୍ରିକାରେ ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇଥିଲା, ଯେଉଁଥିରେ ୨୧ ରୁ ୪୯ ବର୍ଷ ବୟସର ୧୧୭ ପୁରୁଷଙ୍କ ଶୁକ୍ଳାଶୁ ମୂଳୀ ନିଆୟାଇଥିଲା, ସେମାନଙ୍କୁ ଶୋଇବା ସମୟ ଏବଂ ମୋବାଇଲ୍, ଲାପଟପ୍ ର ବ୍ୟବହାର ବିଶ୍ୟରେ ପଚରାଯାଇଥିଲା । ଏହି ଅନୁସନ୍ଧାନରେ ଏହା ପ୍ରକାଶ ପାଇଲା ଯେ ରାତିରେ ଏହି ଲଲେକ୍ଷଣିକ ଗ୍ୟାଜେଟରୁ ବାହାରୁଥିବା ନୀଳ ଆଲୋକ ଶୁକ୍ଳାଶୁ ଶୁକ୍ଳାର ଅବନତି ସହିତ ଜଣିତ । ଫୋନର ବିକରଣ ପୁରୁଷ ପ୍ରଜନନ ଉପରେ ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ଶୋଇବା ସମୟରେ ଏହି ଜିନିଷଗୁଡ଼ିକୁ ଯଥାସ୍ଥବ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଭଲ ହେବାର ଏହି କାରଣ । ଏହି ଅନୁସନ୍ଧାନରେ ଏହା ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ଶରୀର ସହିତ ମୋବାଇଲ୍ ଏବଂ ଲାପଟପରୁ ସ୍ଵର୍ଗ ତରଙ୍ଗର ଦୈର୍ଘ୍ୟର ଆଲୋକ ଯେତେ ଅଧିକ ସଂସର୍ଣ୍ଣରେ ଆସେ, ଲମୋଦାଇଲ ଶୁକ୍ଳାଶୁର ପରିମାଣ ବଜିଯାଏ । ଉତ୍ତରମ ଶୁକ୍ଳାଶୁ ଗଣନା ଭଲ ଏବଂ ଟିକ୍ ସମୟରେ ଶୋଇବା ସହିତ ସିଧାସଳଖ ଜଣିତ ଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଛି । ଏହାର ଅର୍ଥ ହେବାକୁ, ଯେଉଁ ପ୍ରକରଣମାନେ ଟିକ୍ ସମୟରେ ଶୋଇଥା'କୁ ଏବଂ ରାତିରେ ଲଲେକ୍ଷଣିକ



ଗ୍ୟାଜେଟର ବ୍ୟବହାରକୁ ହ୍ରାସ କରନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କର ଉତ୍ତମ ପର୍ଟ୍ଟଲିଟି ଅଧିକ ଥାଏ ।
ବିଶ୍ୱ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ସଂଗଠନ ଅନ୍ୟାଯୀ ସାଧାରଣ ଜନତାଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ମୁଗ୍ଧଲିକା ଶକ୍ତିହାନିତା

ଶ୍ରୀ ସୁର୍ଯ୍ୟ ପୁର୍ଣ୍ଣ ଦୂର କରନ୍ତୁ

ଆପଣଙ୍କ ଶ୍ଵାସପୁଶ୍ଵାସରେ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ
ବାହାରୁଥୁବା ନେଇ କେହି ଅଭିଯୋଗ
କରିବା କିମ୍ବା ପାଖରେ ଠିଆ ହୋଇ କଥା
ହେବା ଭଳି ଅପମାନଜନକ ସ୍ଥିତିର ଯଦି
ଆମନା କରୁଛନ୍ତି ତେବେ ବ୍ୟୟବହୂଳ
ଅନ୍ତର୍ଭାବରେ ଚାଲିବାକୁ ହେବାରେ



ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ ଜଳ ଯୋଗାନ୍ତ୍ରୀ
ଉଚ୍ଚମିନ ସି ଥବା ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ଖାଇବା ସହ
ସେଶାଲ ଚା' ପିଇ ଏପରି ସମସ୍ୟାର
ସମାଧାନ କରିପାରିବେ । ଏହି ସମସ୍ୟାରୁ
ମୁକୁଳିବାରେ କେତେକ ସାଧାରଣ ବିଷ୍ଟି:
ଦେଖିବାରୁ ପରିପାଲନ ପରିପାଲନ

ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବା ଜୀବାଶ୍ମଙ୍କୁ ନଷ୍ଟ କରିଥାଏ ।

ସେଓ କୁହନ୍ତି, ଦୈନିକ ଗୋଟିଏ ସେଓ
ଖାଇଲେ ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ରହିଥାଏ । ସେଓ
ମୁହଁରେ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବା ଲାଳକୁ ବୃଦ୍ଧି
କରିଥାଏ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଆମ ମୁହଁ ଏକପ୍ରକାର
ସଫା ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଜୀବାଣୁ ନଷ୍ଟ
ହୋଇଥାନ୍ତି । ଏହାପରେ ଦୁର୍ଗତ ଯୁକ୍ତ ଶାସ
ବାହାରିଥାଏ ।

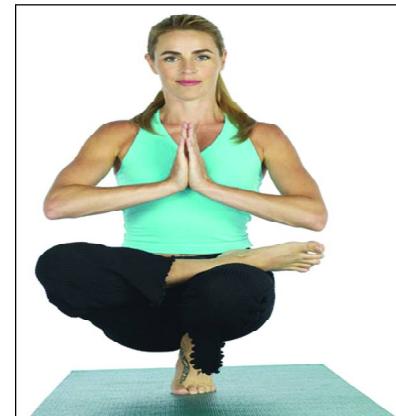


ଡାଳଚିନ୍ତି ଚା' : ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତଙ୍କ ରୋଷେଇ
ଘରେ ଡାଳଚିନ୍ତିଖୁବ୍ ସହଜରେ ମିଳିଯିବ ।
ଡାଳଚିନ୍ତି ଯୁକ୍ତ ଚା' ପିଇବା ଫଳରେ ମୁହଁର
ଦୁର୍ଗଣ୍ଠ ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ନିଯମିତ ଏହାକୁ
ଦେଇ ପରିବା ଫଳରେ ମଧ୍ୟ ଲିଥିଅବ ।

ଯୋଗ ସମୟ

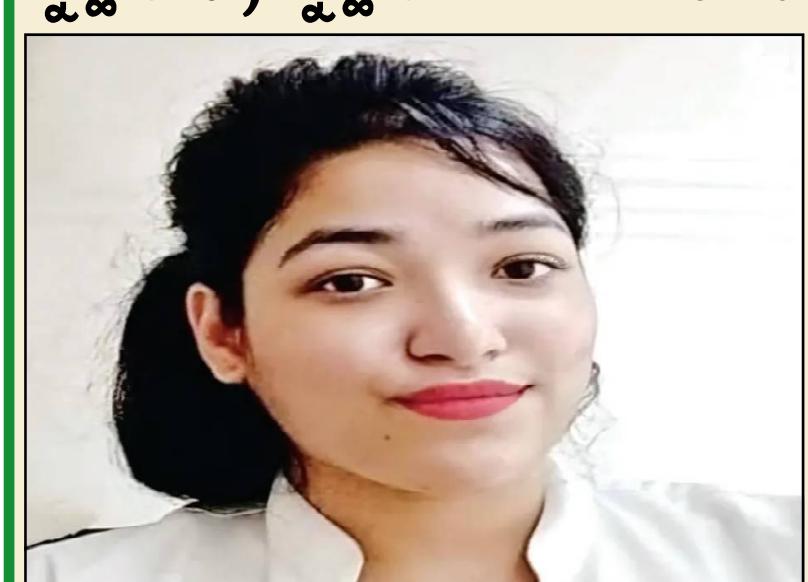
ଆଜିକାଳି ସୁସ୍ଥ ରହିବା ପାଇଁ ସମସ୍ତେ ପଢୁଛନ୍ତି ଯୋଗପାଠ । ସେ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବଲିଉଡ଼ର
କଳାକାରମାନେ ବା ପଛରେ ରହିଯାଆନ୍ତେ କିପରି । ଜାଣି ଆଶ୍ରୟ୍ୟ ହେବେ ଯେ
'ଗୋଲମାଳ' ଆକୁର ତୁଶାର କପୁର ଏବେ ଅଭିନୟ ପରେ ଯାହା କିଛି ସମୟ ବଲୁଛି
ସେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିନିଯୋଗ କରୁଛନ୍ତି ଯୋଗ ପାଇଁ । ତାଙ୍କର ତ୍ରେନର ହେଲେ ପାଯଳ
ଶିତ୍କ୍ଷାନୀ । ତୁଶାରଙ୍କ ହାତ ଯେବେଠାରୁ ଫ୍ୟାକ୍ଚର ହେଲାଣି ସେବେଠୁ ସେ ପଢିଛନ୍ତି
ଯୋଗ ପଛରେ ତେବେ ତୁଶାରଙ୍କ ମନ ଭାରି ଦୁଃଖ ଯେ ଉତ୍ତରୀ ଏକତାକୁ ସେ ଦିନରାତି
ଲାଗିପଡ଼ି ଯେତେ ବୁଝାଇଲେ ବି ସେ ବୁଝିବାକୁ ନାରାଜ । ବିଶେଷକରି ଏକତାଙ୍କ
ଚେହେରାକ ଦେଖି ତୁଶାରଙ୍କ ଚେନ୍ନସନ ବଜିଯାଇଛି । ଦିନକ ଦିନ ସେ ମୋଟା ହୋଇ

ଯାଉଥୁବାରୁ ତାଙ୍କ ପାଇଁ ଯୋଗ ନିହାତି
ଜରୁରୀ । ହେଲେ ସବୁଠାରୁ ମଜାର ବିଷୟ
ହେଉଛି ତୁଷାରଙ୍କୁ ଯୋଗମାୟାରେ ପଶିବା
ପାଇଁ କିଏ ପ୍ରବର୍ତ୍ତାଙ୍କଳେ ଜାଣନ୍ତି ? ତାଙ୍କର
ବେଷ୍ଟଫ୍ରେଣ୍ଡ କରିବା
ତା'ପରଠାରୁ ତୁଷାର ନିଜେ ଯୋଗ କରିବା
ସହିତ ଏକତାଙ୍କ ପଛରେ ପଡ଼ିଛନ୍ତି ।
ଶୁଣାୟାଉଛି ତୁଷାରଙ୍କୁ ଧରାଇଲୁଆଁ
ଦେଉନଥବା ଏକତା ଏବେ କୁଆଡ଼େ
ଯୋଗ ଦେଇଛନ୍ତି ଯୋଗ କ୍ଲାସରେ ।



ନିଦ୍ରାରେ ଅନିଷ୍ଟମିତତା

ଆମେ ପ୍ରତିଦିନ ଥୁତି କମରେ ୭ /
ଗୟାନ୍ତା ବିଶ୍ରାମ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ । କିନ୍ତୁ
ଅନେକଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ସମ୍ବନ୍ଧ ହୋଇ
ନଥାଏ । ଏଉଳି କିଛି ବ୍ୟକ୍ତି ଅଛନ୍ତି
ଯେଉଁମାନେ ଦିନକୁ ୨ / ଗୟାନ୍ତା
ଶୋଇଥାଆନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ନିଦ୍ରାରେ
ଅନିୟମିତତା ଯଦି ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିଣତ
ହୁଏ ତେବେ ତାହା କେତେକ ସ୍ଥାସ୍ଥ୍ୟ
ସମସ୍ୟା ପାଇଁ ଦାୟୀ । ଏପରିକି କ୍ଲୋଧ
ବଡ଼ାଇବାରେ ଏହା କେତେକାଂଶରେ
ଦାୟୀ ହୋଇଥାଏ ବୋଲି ପ୍ରାନ୍ତର
ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି ।
ତେବେ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ନେଇ
ସେମାନେ ଗବେଷଣା କରିଥିଲେ ।
ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ଏଉଳି ସମସ୍ୟା ସହ
ଜଣିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଆଗରେ ବ୍ୟବହାର
କିପରି ରହୁଛି ତାହାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିଥିଲେ
ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ । ଏଥୁମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରାୟ ୨୦
ପ୍ରତିଶତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର କ୍ଲୋଧ ବଡ଼ାଇବାର
ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥିଲା । ଏଥିପାଇଁ ଅନିଦ୍ରା
ହିଁ ଦାୟୀ ବୋଲି ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ
ମନ୍ଦରୂପ ବନିନ୍ତି ।



ମୁଖଗହୁରର ଯନ୍ତ୍ର ନ ନେଲେ ଦାନ୍ତକ୍ଷୟ, ଜିଭରେ ଆସ୍ତରଣ ଜମିବା, ପାଟିରେ ଜୀବାଶୁ ବୃଦ୍ଧି, ସାଇନ୍ସ ସଂକ୍ରମଣ, ମୁଖ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ, ମାତ୍ର ସଂକ୍ରମଣ ଏବଂ ଖାଇବା କ୍ଷମତାରେ ହ୍ରାସ, ପୁଣ୍ୟ ହ୍ରାସ, ମୁହଁର ରୂପ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଓ ବୃତ୍ତ ବାର୍ଷିକ୍ୟ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆବି ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ନିଯମିତ ଦାନ୍ତ ଘର୍ଷିବା ହେଉଛି ମୌଳିକ ସୁଛତା ଦିଗରେ ସର୍ବପ୍ରଥମ ପଦକ୍ଷେପ । ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳୁ ଓ ରାତିରେ ବୃସ୍ତ କରିବା, ତା'ପରେ ଜିଭ ସଫା କରିବା ଓ ଶେଷରେ ପାଣିରେ ଭଲଭାବେ କୁଳି କରି ପାଠି ଭିତର ଧୋଇବା ଉଚିତ । ନବଜାତ ଶିଶୁର ପ୍ରଥମ ଦାନ୍ତ ଦେଖାଯିବା ପରେ ମାସ ବନ୍ଧୟରୁ ପ୍ରତ୍ୟେ ଦାନ୍ତ ଘର୍ଷିବା ଆରମ୍ଭ କରାଯାଇପାରିବ । ବ୍ରିଷ୍ଟଲ କିମ୍ବା ମଧ୍ୟମ-ବ୍ରିଷ୍ଟଲ ଚୁଥ୍‌ବୃସ୍ତ ଯେକୋଣୀଷ ବୟସ ବର୍ଗ ପାଇଁ ଆଦର୍ଶ ପସନ୍ଦ ହୋଇପାରେ । ଦାନ୍ତ ଘର୍ଷିବା କୌଶଳ ଭଳି ଦାନ୍ତ ଘର୍ଷା ପେଣ୍ଟ ମଧ୍ୟ ଅଟ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ତେଣୁ, ଏ ବ୍ୟାପାରରେ ଦନ୍ତ ଚିକିତ୍ସକ ପରାମର୍ଶ ନେବା ବିଧେୟ । ଜିଭର ବୁକ୍ଷ ପୃଷ୍ଠ ଅନେକ ଜୀବାଶୁ ଓ ଖାଦ୍ୟକଣିକାକୁ ଆଶ୍ରୟ ଦେଇଥାଏ, ଯାହା ଦ୍ୱାରା ଖାଦ୍ୟ ସହ ଜୀବାଶୁ ପେଟ ଭିତରୁ ଯିବାର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ । ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ କିମ୍ବା ଧାତବ ଜିଭ ?ଛେଲାରେ ଜିଭ ନିଯମିତ ସଫା କରିବା ଦ୍ୱାରା ଜିଭ ଜୀବାଶୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଜିଭ ସଫା କରିବା ପାଇଁ ବୃସ୍ତର ପଛପଟ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଅନୁର୍ଦ୍ଧବ । ବଢ଼ମାନେ ମୁଖ ଗହୁରର ସୁଛତା ଲାଗି ମାତ୍ରଥୁାସ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ । ଏହା ମୁଖ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ବି ଦୂର କରିଥାଏ ।

କାପାମୀଳ ଶୁଣିର ସକାଳ

ଜାପାନର ସଂଖ୍ୟାଧିକ ଲୋକେ
ବୀର୍ଯ୍ୟୁ । ଏହା ପଛର ପ୍ରମୁଖ କାରଣ
ହେଲା ସେମାନଙ୍କ ଜୀବନଶୈଳୀ । ଆଜି
ଯର୍ଯ୍ୟକ୍ତ ସେମାନେ ପୁରାତନ ପଦ୍ଧତିକୁ
ଆପଣେଇ ଆଗେଇବାରେ ଲାଗିଛନ୍ତି ।
ପ୍ରମାନୀୟ ଜାପାନୀ ଲେଖକ ‘ଆଞ୍ଜଳିନୀଙ୍କ
ରୂପାର ଇକିଗେଇ’ ଏକ ପୁସ୍ତକ
ଲେଖିଛନ୍ତି । ଜାପାନୀ ଭାଷାରେ
ଇକିଗୋଇର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଜୀବନରେ
ନିଜର ଲକ୍ଷ୍ୟ । ଜାପାନ ଲୋକେ ସକାଳୁ
ହଠିବା ପରେ କ'ଣ କରନ୍ତି । ଯେଉଁ
କାରଣରୁ ପୁରା ଦିନ ସେମାନଙ୍କର
ବସନ୍ତରେ ଅତିବାହିତ ହୋଇଥାଏ ।
ସକାଳୁ ଶାଯ୍ୟା ତ୍ୟାଗ ପରେ ସେମାନେ



ଘରର ଅନ୍ୟ ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ସହ ତାଳ ଦେଇ ଚାଲିବା ପାଇଁ ବାଧ କରାଯାଏ ନାହିଁ । ବରଂ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଯଥା ସ୍ବାଧୀନତା ମିଳିଥାଏ । ସେଠାରେ ବୟସ ଲୋକେ ମଧ୍ୟ ନିଜ କାମ ନିଜେ କରିବାକୁ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦେଇଥାନ୍ତି । ଯେଉଁଥିପାଇଁ ସେମାନେ କର୍ମଚାରୀ ରହିଥାନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କର ଅନ୍ୟ ପ୍ରିୟ କାମ ହେଉଛି ମରାକ ବିଶ୍ଵିଆଳ ମନ୍ଦରର ଖାତରା । ବିଶ୍ଵାସଙ୍ଗ ମନରେ ବିଶ୍ଵର ମେ ବୈଶ୍ଵି ମାନରେ ଥାଆଇ ଗଲା



