

ଆଜିର କଳିଙ୍ଗ

ହେବ । ମହିଳାଙ୍କ ଦାୟିତ୍ଵ ବଢ଼ିପାରେ । କୌଣସି କଥାକୁ ନେଇ ଚିନ୍ତା ବଢ଼ିପାରେ । ଧୈର୍ଯ୍ୟ ରଖି ଚାଲିବେ । ବ୍ୟବସାୟରୁ କ୍ଷତି ସହି ପାରନ୍ତି ।

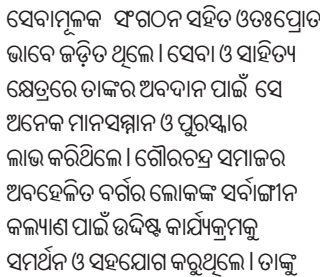
କାହାକୁ ଔଷଧ
ଦେବା, ତ
କାହାର
ଲୁହ

ଯଦି କୌଣସି କାରଣରୁ ରାତିରେ ଶାକୁ ଅଧିକ ଥର
ଊଟିବାକୁ ପଡ଼େ, ତେବେ ଅନେକ ସଂସ୍କାର
ନିୟମ ଅନୁଯାୟୀ ସେହି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରାତିକୁ
'ଶୋଇବା ସିଫ୍' ବଦଳରେ 'କାମ
କରିବା ସିଫ୍' ହିସାବରେ ଧରାଯାଏ।
ଏବଂ ପୂରା ରାତି ପାଇଁ ଘଣ୍ଟା
ପ୍ରତି ଅଧିକ ଦରମା ଦିଆଯାଏ।
ଏହିପରି ଭାବେ ଏହି ଚାକିରିରୁ
ସେମାନଙ୍କ ଆୟ ଲକ୍ଷେ ଟଙ୍କା
ଉପରେ ହୋଇପାରେ।

ପରଦାକୁ
ଫୋରିବେ
ବିପାଶା

ପୋକ୍ସିବା କାମ କରିଥାନ୍ତି । ନିୟୁତିବାଚା କର୍ମଚାରୀଙ୍କୁ ଶୋଇବା ପାଇଁ ଏକ ସତରଞ୍ଜ ରୁମ୍ ଏବଂ ଆଶାମବାୟକ ବିଛଣା ଯୋଗାଇ ଦିଅନ୍ତି । ସେମାନେ ଶୋଇପାରିବେ ସତ, କିନ୍ତୁ ସେମାନଙ୍କୁ ସତରଞ୍ଜ ରହିବାକୁ ପଡ଼େ । ଯଦି ରାତିରେ ରୋଗୀ, ବୃଦ୍ଧଙ୍କୁ କିମ୍ବା ଛୋଟ ପିଲାଟିଏ ସାହାଯ୍ୟ ପାଇଁ ଡାକିଲେ ତେବେ ଦୁଇଜଣ ଉଠି କାମ କରିବାକୁ ହୁଏ । ଭାରତରେ ସ୍ଥିପ୍ତଭର ଚାକିରିରେ ରାତିକ ପାଇଁ ୮୦୦ ଟଙ୍କା ରୁ ୨,୦୦୦ ଟଙ୍କା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମିଳିଥାଏ । ସେହିଭଳି ଆମେରିକା, ଯୁକ୍ତକରେ ରାତିଏ ପାଇଁ ୧୦୦ ରୁ ୨୦୦ ଡଲାର ମିଳିଥାଏ । ଯଦି ରାତିରେ ରୋଗୀ ବା ପିଲାଟି ସମ୍ବୁଧ୍ନ ହୋଇପଡ଼େ ଏବଂ କର୍ମଚାରୀଙ୍କୁ ଉଠି କାମ କରିବାକୁ ପଡ଼େ, ତେବେ ସେ କାମ କରିଥିବା ସମୟ ପାଇଁ ଅଲଗା ଟଙ୍କା ମିଳେ । ଯଦି ଜଣେ କର୍ମଚାରୀ ରାତିରେ ୨ ଘଣ୍ଟା ଉଠି କାମ କଲେ, ତେବେ ସେହି ୨ ଘଣ୍ଟା ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କୁ ଓଭରଟାଇମ୍ କିମ୍ବା ସାଧାରଣ ଘଣ୍ଟା ପ୍ରତି ମିଳୁଥିବା ମଜୁରୀ ମିଳିବ । ଯଦି କୌଣସି କାରଣରୁ ରାତିରେ ଶାନ୍ତ ସ୍ଥଳ ଥିବା ଉଠିବାକୁ ପଡ଼େ, ତେବେ ଅନେକ ଅଧିକ ନିୟମ ଅନୁଯାୟୀ ସେହି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରାତିକୁ ‘ଶୋଇବା ସିଫ୍ଟ’ ବଦଳରେ ‘କାମ କରିବା ସିଫ୍ଟ’ ହିସାବରେ ଧରାଯାଏ ଏବଂ ପୁରା ରାତି ପାଇଁ ଘଣ୍ଟା ପ୍ରତି ଅଧିକ ଦରମା ଦିଆଯାଏ । ଏହିପରି ଭାବେ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟରେ ସେମାନଙ୍କୁ ଜାଲି ଲଞ୍ଜେ ଟଙ୍କା ଉପରେ ହୋଇପାରେ ।

ଗୌରବହ ମହାପାତ୍ର ଓଡ଼ିଶାର ଜଣେ ବିଶିଷ୍ଟ ସାଧାନତା ସଂଗ୍ରାମୀ, ସାହିତ୍ୟିକ ଏବଂ ଶିକ୍ଷାବିତ୍ର ଥିଲେ । ସେ ଏକ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ଜମିଦାର ପରିବାରରେ ୧୯୧୫ ମସିହା ଜୁନ୍ ୧୯ ତାରିଖରେ ଜନ୍ମଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । ସେ ନିଜର ସମଗ୍ର ଜୀବନକୁ ଗାନ୍ଧୀବାଦୀ ଆନ୍ଦଳ, ସାମାଜିକ ସଂସ୍କାର ଏବଂ ସମାଜିକ ଅବହେଳିତ ଶ୍ରେଣୀଙ୍କ ଉନ୍ନାୟନ ପାଇଁ ଉତ୍ସର୍ଗ କରିଥିଲେ । ସାଧାନାତର ବାଳରେ ଗାନ୍ଧିବାଙ୍କ ଡାକରା ଗ୍ରାମାଭିଗ୍ରହୀ ହୋଇ ଅଧିକାଂଶ ଜୀବନ ଗାଁରେ ବିତାଇଥିଲେ ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ଉନ୍ନୟନମୂଳକ କାର୍ଯ୍ୟ ହାତକୁ ନେଇଥିଲେ । ତନ୍ମଧ୍ୟରୁ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଓ ସାହିତ୍ୟ-ସାଂସ୍କୃତିକ ଅନୁଷ୍ଠାନଗୁଡ଼ି ପ୍ରତିଷ୍ଠା, ମହିଳା ଶିକ୍ଷାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ, ଉନ୍ନତ କୃଷି ପାଇଁ ଆଧୁନିକ ଜ୍ଞାନବୋଗାଇବାର ବ୍ୟବହାର, ପରିବେଶ ସୁରକ୍ଷା, ଗ୍ରାମ ସେବା, ମାନବରଶ୍ମି ଏବଂ ଗ୍ରାମୀନ ଉନ୍ନୟନ ମୂଳକ ଅନେକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ମାଧ୍ୟମରେ ଆଜୀବନ ସମ୍ପାଦକ କର୍ମ ସାଧନ କରିବାର ଉଚ୍ଚ ବ୍ରତା ଥିଲେ । ସେ ନବେ ଦଶକରେ ଓଡ଼ିଶା ରାଜ୍ୟ ସାଧାନତା ସଂଗ୍ରାମୀ ସଫର ଉପ-ସରାପତି ଥିଲେ ଏବଂ ଅବିଭକ୍ତ ବାଲେଶ୍ଵର ଜିଲ୍ଲାର ସାଧାନତା ସଂଗ୍ରାମୀ ସଫର ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ମଧ୍ୟ ରହିଥିଲେ । ଭଦ୍ରକର ଗାନ୍ଧୀବାକାଶ୍ରମ, ଗୋଶାଳା, ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ବଜାର କମିଟି, ସାହିତ୍ୟ ସଂସଦ, ସାହିତ୍ୟିକ ପରିଷଦ, ପୂର୍ଣ୍ଣଶ୍ରୀ ଆସର ତଥା ଓଡ଼ିଶାର ଅନେକ ସାମାଜିକ, ସାହିତ୍ୟିକ, ସାଂସ୍କୃତିକ ଓ



ଆନନ୍ଦ କ'ଣଦିନ ଗାଆଁ ଭାବରେ ଅବିକାଶ କରାଯିବ ।
୧୯୩୫ ମସିହା ୨୦୧୫ ଯାଏଁ ଦୀର୍ଘ ୧୦ ଦଶନ୍ଧି କାଳ
ସେ ତାଙ୍କର ସ୍ୱାଧୀନ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଅଭ୍ୟାସ ବଜାୟ ରଖିଥିଲେ । ଏହି
ଆନନ୍ଦ ପତ୍ର ପଢ଼ିବା, ସ୍ୱପ୍ନାବଳୀ ପଢ଼ିବା, ଗୋଷ୍ଠିକା ଧାର୍ମା ପୁସ୍ତକ
ଜଣାପିନ୍ଧିବେ ତାଙ୍କ ରଚିତ ପ୍ରବନ୍ଧ, ନିବନ୍ଧ କବିତା, ଗୀତ,
ଜୀବନୀ ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇଥିଲା । ଗୌରଚନ୍ଦ୍ରଙ୍କ
ଉଦ୍ୟମରେ ହିଁ କାନ୍ତକବି ରଚିତ ବହୁ ରଚନା ଆଜି
ଲୋକଲୋଚନକୁ ଆସି ପାରିଛି । କାନ୍ତ ସାହିତ୍ୟ ମାଳା (୧ମ
ଓ ୨ୟ ଭାଗ) ସହ କାନ୍ତ କବିଙ୍କ ରଚିତ ଜୀବନ ସଂଗ୍ରାହ,
ସ୍ୱପ୍ନାବଳୀ, ଉଦ୍ଧୃତି, ଜୀବନକୁ ଓ ଚିଡ଼ିଆଖାନା, କାନ୍ତକବି
ସ୍ମରଣିକା ଇତ୍ୟାଦି ଗୌରଚନ୍ଦ୍ରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସଂଗୃହୀତ,
ପ୍ରକାଶୋପଯୋଗୀ ତଥା ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇ ପାରିଥିଲା ।
ତାଙ୍କର ବିପୁଳ ସାହିତ୍ୟିକ କୃତି ମଧ୍ୟରେ 'ହରିଜନ ଗୀତ',
'ଶାସନର ଚକ୍ର ତଳେ', 'ମୋ ଗାଁ', 'ରେଇ ଦେଶେ ମୋର
ଘର', 'ଗାଁ ମାଟି ତାଳେ', 'କିଛି ଅଛୁଲା ସ୍ମୃତି', 'ଗୀତି ଶତକ'
ଆଦି ରହିଛି । ଏମ୍ବୋଫା ଓ ସାହିତ୍ୟିକ ଗୌରଚନ୍ଦ୍ରଙ୍କର ୧୦୪
ବର୍ଷ ବୟସରେ ୨୦୧୮ ମସିହା ଜାନୁଆରୀ
ଦିନରେ ଦେହାନ୍ତ ହୋଇଥିଲା ।

અઘિ

ଏବଂ ତାଙ୍କ ପୋଲିସ ଟିମ୍

ବଡ଼ ଡକ୍ଟର ମାମୁଆଁ। ସାମାଜିକତର ପର୍ଯ୍ୟାପକ କରୁଛନ୍ତି, ଚାହାଁ ଏଥିରେ ଦେଖାଯିବ । ଯଦିଓ ବିପାଶାଳ ଚରିତ୍ର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଗୋପନ ରଖାଯାଇଛି, ରିପୋର୍ଟ ଅନୁଯାୟୀ ସେ ଏକ ଭିନ୍ନ ଓ ଦମଦାର ଲୁକରେ ନଜର ଆସିବେ କାହାଣୀର ମୁଖ୍ୟ ନାୟକଙ୍କ ସହ ତାଙ୍କ ଚରିତ୍ରର ଏକ ଗଭୀର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ତ୍ବ ସମ୍ପର୍କ ରହିଛି, ଯାହା କାହାଣୀକୁ ଏହିପରି ବଢ଼ାଇବ । ଏହି ସିରିଜରେ ବିପାଶାଳ ସହ ଆଇ କୋଲିକ ଏବଂ ବିଶାଳ ଡେଠଂ ମଧ୍ୟ ଗୁରୁତ୍ବପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକାରେ ନଜର ଆସିବେ । ନିକଟରେ ମୁମ୍ବାଇରେ ବିପାଶା ଏହାର ସ୍ଟୁଡିଂ ଆରମ୍ଭ କରିଛନ୍ତି । ଏହାର ଅର୍ଥସିଆଲ୍ ରିଲିଜ୍ ଚାରିଶ ଏକାଦଶ ଘୋଷଣା ହୋଇନାହିଁ । ଏଠାରେ ପ୍ରକାଶ ଆଉ କି, ୨୦୨୨ ମସିହାରେ ଓଡ଼ିଆ ଦେବାଳ ଜଳୁ ପରେ ବିପାଶା ନିଜ ଚରିତ୍ରରେ ସହ ଏମେଲି ବିଭାଜିଥିଲେ ଏବଂ ଏବେ ସେ ପୁଣିଥରେ କାହାଣୀରେ ସମ୍ମୁଖକୁ ଫେରିବା ପାଇଁ ଏବେ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇଛନ୍ତି ।

ବିଭିନ୍ନ ଅଭିନେତ୍ରୀ ବିପାଶା ବସୁ ଦ୍ଵାରା
 ଛଅ ବର୍ଷର ବ୍ୟବଧାନ ପରେ ପୁଣିଥରେ
 ଅଭିନୟ ଦୁନିଆଁକୁ ପ୍ରବେଶ କରି ୧୯୯୩
 ମେହେଟ୍ଟାଙ୍କ ଆଗାମୀ କାଳ୍ପନିଆଁର ବିରିଜ୍
 ‘ବାବାବଙ୍କ’ ଜଣାଣରେ ନୂଆଦିନକୁ ଫେରିବେ
 ଏହି ବିରିଜ୍‌ଟି ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ଆଇପିଏସ୍ ଅଫିସର
 ଆଲୋକ କାଲ୍‌ଲ୍‌କି ପୁସ୍ତକ ‘ଦ ବାବାବଙ୍କ ନାଟୋ’
 ବନ୍ଧି ଇଣ୍ଡିଆନ୍ ମୋସିକ୍ ମେଗେଟ୍‌ସିଆସ୍ ଡ୍ରୁଗ୍
 କାର୍ଟେଲ୍‌ ଉପରେ ଆଧାରିତ । ଏଥିରେ ୧୯୮୩
 ମସିହାରେ ଉତ୍ତର ପ୍ରଦେଶରେ ହୋଇଥିବା ଏକ
 ଧରଣର ଅଫିମ୍ ବୋମ୍ବୋ ବାଲାଣ୍ଟ ଏବଂ ଡ୍ରୁଗ୍ କାର୍ଟେଲ୍
 ବିରୋଧୀ ଅପରାଧନୁକ୍ତ ଦେଖାଯିବ । ଆଇପିଏସ୍

ସ୍ତ୍ରୋତ୍ପତ୍ତିରେ ସଂଜ୍ଞାପ୍ରଦାନ

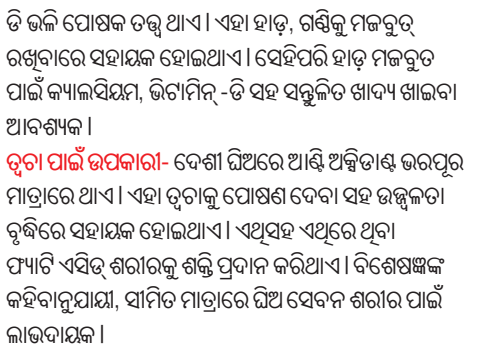
ପିଟିଓଥେରାପି ଅଣା, ଆଶୁରଣି ପରଖା ଦୂର କରିବା ସହ ଶରୀରର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମତା, ଶକ୍ତି ଫେରାଇବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଔଷଧ, ଅଣ୍ଡ୍ରୋପାରର ବିନା ବ୍ୟାୟାମ, ମସାବ ଏବଂ ଆଧୁନିକ ଫେସିବ ସାହାଯ୍ୟରେ ଏହା ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିଥାଏ । ତେବେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତରେ ଏହା ହାତୁ ସମସ୍ୟା ଦୂର କରିବା ସହ ଷ୍ଟ୍ରେସ୍ ପରବର୍ତ୍ତୀ ପୁନର୍ନିର୍ବାସରେ ମଧ୍ୟ ରୋଗୀଙ୍କୁ ସ୍ୱାଭାବିକ ଜୀବନ ପ୍ରଦାନ କରିବାରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ନିର୍ବାହ କରିଥାଏ । ନିୟମିତ ପିଟିଓଥେରାପି ହୃଦରୋଗକୁ ରୋକିବା ସହ ଷ୍ଟ୍ରେସ୍ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଇଥିବା ଏପେକ୍ଟୋମୀ ଏପେକ୍ଟୋମୀ ପ୍ରଣାଳୀରେ ପୁନର୍ନିର୍ବାସ କରିଥାଏ ।

ଉପକରଣ ସହ ଡିଜିଟାଲ୍ ବ୍ୟାୟାମ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଏବଂ ରୋଗୋଚିତ ପୁନର୍ବାସନେ ମଧ୍ୟ ଏହା ପ୍ରଦାନ କରାଯାଉଛି । ଏଥିସହ କିଛି କ୍ଷେତ୍ରରେ ମିରର ଥେରାପି, ଏବଂ ଜଳେକିକ୍ତିକାଲ୍ ଷ୍ଟିମୁଲେସନ୍ ଥେରାପି ମଧ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇ ରୋଗୀକୁ ସୁସ୍ଥ କରାଯାଏ ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତରେ, ଫିଜିଓଥେରାପି ସର୍ବଦା ଜଣେ ଅଭିଜ୍ଞ ଓ ପ୍ରଶିକ୍ଷିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ କରାଯିବା ଉଚିତ୍ । ଘରେ ନିଜେ ମନ ଢାଳି କିମ୍ବା ଭୁଲ୍ ଉପାୟରେ ବ୍ୟାୟାମ କଲେ ଗଣିତର ଆଘାତ ଲାଗିବା ଏବଂ କାନ୍ଧ ଖସିଯିବା ଇତ୍ୟାଦି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇପାରେ ।

ସିଏ ରୁଟି ଖାଉଥିଲେ...

ଅଧିକାଂଶ ଭାରତୀୟ ରୁଟି ସହ ଘିଅ ଲଗାଇ
ଖାଇବାକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି । ଏହା ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ
ରଖିବା ସହ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ
ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତରେ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପରିମାଣର
ଘିଅ ସେବନ ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଉପକାରୀ ସାବ୍ୟସ୍ତ
ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ରୁଟିରେ ଘିଅ ଲଗାଇ ଖାଇବା
ଦ୍ବାରା ଶରୀରକୁ ଅନେକ ଲାଭ ମିଳିଥାଏ ।



ତି ଭଲି ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ଥାଏ । ଏହା ହାଡ଼, ଗଣ୍ଠିକୁ ମଜବୁତ
ରଖିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ସେହିପରି ହାଡ଼ ମଜବୁତ
ପାଇଁ କ୍ୟାଲସିୟମ, ଭିଟାମିନ୍ -ଡି ସହ ସନ୍ତୁଳିତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା
ଆବଶ୍ୟକ ।

ତୃତୀ ପାଇଁ ଉପକାରୀ - ଦେଶୀ ଘିଅରେ ଆଣ୍ଡି ଅଳ୍ପିତାଝି ଭରପୂର ମାତ୍ରରେ ଥାଏ । ଏହା ତୃତୀକୁ ପୋଷଣ ଦେବା ସହ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳତା ବୃଦ୍ଧିରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିସହ ଏଥିରେ ଥିବା ଫ୍ୟାଟି ଏସିଡ଼ ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ କହିବାନୁଯାୟୀ, ସାମିତ ମାତ୍ରରେ ଘିଅ ସେବନ ଶରୀର ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ ।

ହାଡ଼, ଗଣ୍ଠି ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ - ଏଥିରେ ଭିଟାମିନ୍ ଏ, ଇ ଏବଂ

ବିନା ଆଘାତରେ
ପାଦ ଯନ୍ତ୍ରଣା
ହେଉଥିଲେ

ଦୀର୍ଘ ସମୟ ପରିଚିତ ହେବା, ବସି ରହିବା କିମ୍ବା ଅଧିକ ପରିଶ୍ରମ କଲେ ପାଦରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଚାଲି ଡିମ୍ବିଂ ହୁଏ । ଯାହା ଯନ୍ତ୍ରଣା କଥା । କିନ୍ତୁ କୌଣସି ଆଘାତ କିମ୍ବା ପରିଶ୍ରମ ବିନା ପାଦରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଉଥିଲେ, ଏହାକୁ ଅଣଦେଖା କରିବା ଅନୁଚିତ । ଶରୀରରେ କିଛି କିମ୍ବା ମିଥୁନ ଶରୀର ପଦାର୍ଥ ଅଭାବ ହେଉଥିବା ସମୟରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦେଖା ଦେଇଥାଏ ।

ଶରୀର ହାତୁ, ମାଂସପେଶୀ ଓ ସ୍ନାୟୁ
କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଭିତ୍ତାମିନ-ଡି ଅତ୍ୟନ୍ତ
ଗୁରୁତ୍ବପୂର୍ଣ୍ଣ । ଶରୀରରେ ଏହି ଭିତ୍ତାମିନ
ଅଭାବ ହେଲେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଓ ହୃଦ୍‌ଲତା
ଅନୁଭବ ହୋଇଥାଏ । ସେହିପରି କିଛି
ଲୋକଙ୍କଠାରେ ପିଠି, ଅଣ୍ଡା ଓ ପାଦରେ
ମଧ୍ୟ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନୁଭୂତ ହୋଇଥାଏ ।
ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ଭିତ୍ତାମିନ-ଡିର ପ୍ରମୁଖ ଉତ୍ସ

ହୋଇଥିବାବେଳେ
ସହାର ଅଭାବ ଦୂର
କରିବା ପାଇଁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ
ପରାମର୍ଶ ନେବା ଉଚିତ୍ ।
କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍ ହାଡ଼କୁ ମଜବୁତ ରଖିବା
କରିବା ସପେକ୍ଷାକୁ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ
ସହାବରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।
ଶରୀରରେ କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍ ଅଭାବ
ହେଲେ, ମାଂସପେଶୀରେ କ୍ରାମ୍ପ
ଏବଂ ଅସ୍ଥିର ସମସ୍ୟା ହୋଇପାରେ ।
ତେଣୁ ଶରୀରରେ କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍
ଅଭାବ ଦୂର ପାଇଁ ଦହି, କ୍ଷୀର, ପନିର
ରାଶି ଆଦି ଖାଇପାରିବେ । ଏଥିସହ
ଶରୀରରେ ବି-୧୨ ଅଭାବ ହେଲେ
ଏଭଲ୍‌ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଏ । ତେଣୁ
ଆବଶ୍ୟକତା ସମ୍ପେକ୍ଷ ତରୁ ଅଭାବ
ରୋକିବା ପାଇଁ ସବୁଜିଆ ଖାଦ୍ୟ
ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

ମାନସିକ
ଅବସ୍ଥାଦର
ଲକ୍ଷଣ

ବ୍ୟସ୍ତ ଜୀବନଶୈଳୀ, କାର୍ଯ୍ୟଚାପ,
ଚିନ୍ତା, ନିଦ୍ରାଭାବ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ
ସମସ୍ୟା ଯୋଗୁଁ ଅନେକ ମାନସିକସ୍ତରରେ
କ୍ଲାନ୍ତି ବା ଅବସାଦ ଅନୁଭବ କରିଥାନ୍ତି ।
ଏହାଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ଅନେକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଜନିତ
ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟ ଉତ୍ପତ୍ତିଥାଏ । ଅନେକ ଏହି ଲକ୍ଷଣକୁ
ସ୍ୱାଧୀରଶ ଡାକି ଅବହେଳା କରନ୍ତି । ତେବେ ମାନସିକ
ଅବସାଦର ଲକ୍ଷଣକୁ ଚିହ୍ନିବା ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ...

- ଶୋଇବା ପରେ ଅଳ୍ପ ଲାଗିଲେ, କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟପ୍ରତି ଅନାଗ୍ରହ ଆଦି ମାନସିକ ବାଧପ ଲକ୍ଷଣ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଲକ୍ଷଣ ବାଧ୍ୟତା ରହିଲେ, ଆଲସ୍ୟ ଏବଂ ଦୁର୍ବଳ ଅନୁଭୂତ ହୋଇଥାଏ ।
- ସେହିପରି ମାନସିକ ବାଧ ପ୍ରକୃତ ସହନଶୀଳ ଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ପାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଛୋଟ ଛୋଟ କଥାରେ ଗାରିବା, ଚିଟ୍ଟିଚିଟ୍ଟା, ଚିନ୍ତା କରିବା, ସାମାନ୍ୟ କଥାରେ ଡାକୁ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେବା ଭଳି ଲକ୍ଷଣମାନ ଦେଖାଯାଏ ।
- କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟରେ ମନ ନ ଲାଗିବା, ଏକାଗ୍ରତା ଭଙ୍ଗ, କାର୍ଯ୍ୟ ଭୁଲିବା ଏବଂ ସାଧାରଣ ଜିନିଷକୁ ବୁଝିବାର ଦୂର୍ବ ସମୟ ଲାଗିବା ଭଳି ଲକ୍ଷଣ

ବେଳାରେ ଅସୁବିଧା। ସର୍ବଦା ଗୋଟିଏ କଥାକୁ ବସି ଉଠିବା, ଉଦ୍‌ଘୋଷଣାରେ ଚିତ୍ତିତ ହେବା କିମ୍ବା କାର୍ଯ୍ୟ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରିବା ମାନସିକ ପାତକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ।

- ସର୍ବଦା ମାନସିକ କ୍ଷୁଦ୍ର ଅନୁଭବ କରୁଥିଲେ, ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଛୋଟ ଚିତ୍ତିତ ନିଅନ୍ତୁ। ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ନିଦ୍ରା, ନିୟମିତ ଖାଦ୍ୟ, ହାଲୁକା ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳା ପରେ ନିଶ୍ଚେତ ହେବା ସହ ସ୍ଥିର ଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିବା ଲାଭଦାୟକ।

