

ଯୋଗର ଫାଇଦା ନିଅନ୍ତୁ

ସୁନ୍ଦର ପରିବା ତରକାରୀ

ବର୍ତ୍ତମାନର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଏବଂ ବ୍ୟବହାରକୁ କାନ୍ଦନଶୈଳୀ ଅନେକଙ୍କଠାରେ ବିଶେଷ କରି ମହିଳାଙ୍କଠାରେ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ଲାଗି ମୁଖ୍ୟତଃ ଦାୟୀ। ଏମାନଙ୍କର ଦୈନିକ କିଛି ସମୟ ଯୋଗ କରିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷେ ବରଦାନ ସଦୃଶ। ଏହା ଶରୀରର ପଞ୍ଚ ଭୂମି, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ତନ୍ତ୍ର, ରକ୍ତ ନାଡି, ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଆଦିକୁ ସୁଚାରୁରୂପେ ସଞ୍ଚାଳନ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ, ବୌଦ୍ଧିକ ଏବଂ ଆତ୍ମିକ ସବୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିକାଶ ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ। କର୍ମଜୀବୀ ହୁଅନ୍ତୁ ଅବା ଗୃହିଣୀ ଯୋଗ ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କ ଲାଗି ଉପକାରୀ। ଜାଣି ରଖନ୍ତୁ ଏହାର ବିଭିନ୍ନ ଉପକାରଣ ସମ୍ପର୍କରେ....

- ଝ ଏହାଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ହରମୋନ୍ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଯୋଗୁ ବିଶେଷ କରି ରକ୍ତଶୁଦ୍ଧିକରଣ ପରେ ହେଉଥିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଦୂର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ଶରୀରରେ ନମନାୟତା ଏବଂ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥିବାରୁ ଶାରୀରିକ ପାତା ବିଶେଷ କରି ପିଠି, ଆଖି ଗଣ୍ଠି, ବେକ ଆଦି ସ୍ଥାନରେ ହେଉଥିବା ଯନ୍ତ୍ରଣା ଶାନ୍ତ ଭାବେ ହୋଇଯାଇଥାଏ।
- ଝ ଯୋଗ କରିବା ସମୟରେ ବିଭିନ୍ନ ଯୋଗମୁଦ୍ରା ଏବଂ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ମଧ୍ୟରେ ସାମାନ୍ୟତା ଯୋଗୁ ଶରୀରର ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସୁଚାରୁରୂପେ ହୋଇଥାଏ। ଫଳରେ ଶରୀରରେ ଅମୁକ୍ତାନ୍ ଏବଂ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱର ଭଲ ହେବା ଯୋଗୁ ଡ଼ା ଏବଂ ଅନ୍ତ ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟ ସୁସ୍ଥ ରହିଥାଏ।
- ଝ ବିଭିନ୍ନ ଯୋଗାସନ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଉନ୍ନତି କରିବା ସହ ମଣିଷକୁ ନାରୋଗ, ଗତିଶୀଳ, ଉତ୍ସାହୀ ଏବଂ ଖୁସି ରଖିଥାଏ।
- ଝ ସୁଚାରୁରୂପେ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ସମ୍ପାଦନ କରିବାରେ ବି ଯୋଗାସନର ଭୂମିକା ରହିଛି। ଏହାଦ୍ୱାରା ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମତା ଏବଂ ସହନଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ।

- ଝ ଯେଉଁ ମହିଳାମାନ ଅଧିକ ସମୟ ଧରି ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ଠିଆ ହୋଇ ରୋଷେଇ କରୁଛନ୍ତି, ବସି ଅର୍ପିତ କାମ କରୁଛନ୍ତି କିମ୍ବା ଗାଠୁ ଚଳାଉଛନ୍ତି ସେମାନେ ନିୟମିତ ଯୋଗ କରିବା କରନ୍ତୁ।
- ଝ ବର୍ତ୍ତମାନ ମେଦ ବହୁଳତା ଅଧିକାଂଶ ମହିଳାଙ୍କ ଲାଗି ଏକ ବଡ଼ ସମସ୍ୟା ପାଲଟିଛି। ଆଉ ଏଥିଯୋଗୁ ତାଳକେଟିସ୍, ରକ୍ତଚାପ ଭଳି ସମସ୍ୟା କମାଇ ଫିଟ୍ ରଖିବା ଲାଗି ଯୋଗାସନ ବେଶ୍ ଉପକାରୀ।
- ଝ ଯୋଗାସନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ହାର୍ଟ ଏବଂ ଧମନୀ ସୁସ୍ଥ ରହିଥାଏ। ଅପରପକ୍ଷେ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ଭଲଭାବେ ହେବା କାରଣରୁ ମଧ୍ୟ ହୃଦରୋଗ ଆଶଙ୍କା କମିଥାଏ।
- ଝ ନିୟମିତ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କଲେ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ଏବଂ ପାଚନ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ।
- ଝ ଏହା ମାତ୍ରପେଶାଗୁଡ଼ିକୁ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରିବା ସହ ମେଦ ହ୍ରାସ ଏବଂ ପତଳା ଶରୀରକୁ ବରଷ କରିଥାଏ।
- ଝ ମାସିକ ରତ୍ନସ୍ରାବ ସମୟରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା କମାଇବାରେ ମଧ୍ୟ ଯୋଗାସନ ଫଳପ୍ରସ୍ତୁତ। କେବଳ ସେତିକି ଏତିକି ନୁହେଁ ନିୟମିତ ଯୋଗ କରିବା ଦ୍ୱାରା ସ୍ତନ କର୍କଟ ଆଶଙ୍କା ମଧ୍ୟ କମିଥାଏ।
- ଝ ଏହା ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇଥାଏ। ନିଦ୍ରାହୀନତା ଭୋଗୁଥିବା ମହିଳାଙ୍କ ଲାଗି ଏହା ଅତି ଉତ୍ତମ।
- ଝ ଯୋଗ ଦ୍ୱାରା ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ। ଦର୍ମ ବିକୃଶ ଏବଂ ସୁନ୍ଦର ରହିଥାଏ। କେଶ ମଜବୁତ ରହିଥାଏ। ଶରୀରର ଗଠନକୁ ଏହା ସୁଠାମ କରିଥାଏ।



- ଝ ଯଦି ଆପଣ ଦୀର୍ଘଦିନ ହେଲା ମାତ୍ରସାହାରା ହୋଇଅଛନ୍ତି, ତେବେ ଆପଣଙ୍କୁ ଶାକାହାରୀ ହେବା ଲାଗି ସମୟ ଲାଗିବ। ଏଥିପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ନିଜକୁ ମାନସିକସ୍ତରରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ। ଗୋଟିଏ କଥା ମନରେ ଆଣନ୍ତୁ ଯେ, ମୁଁ ସବୁବେଳେ ଶାକାହାରୀ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବି।
- ଝ ଜୀବନଶୈଳୀରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରନ୍ତୁ। ଏହାସହ କେଉଁ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଛନ୍ତି ଏବଂ ଶାକାହାରୀ ହେଲେ କ'ଣ ଲାଭ ହେବ ତାହା ଚର୍ଚ୍ଚନା କରନ୍ତୁ।
- ଝ ଯଦି ଆପଣଙ୍କୁ କେହି ବନ୍ଧୁପରିଚିତ ଖାଇବାକୁ ଚାଲିଛନ୍ତି ତେବେ ତାକୁ ପୁର୍ବରୁ ସୂଚନା ଦିଅନ୍ତୁ ଯେ ଆପଣ ଶାକାହାରୀ।
- ଝ ତରକା ଫଳମୂଳ ଏବଂ ସବୁଜ ପତ୍ରପତ୍ରାକୁ ନିଜ ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକାରେ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ। ଯେଉଁଥିରେ କ୍ୟାଲୋରି କମ୍ ସହ ଜିଟାମିନ୍ ଭରି ରହିଥାଏ। ଏଥିରେ ମଧ୍ୟ ମିନେରାଲ୍ ଏବଂ ଆଇଅର୍ ପ୍ରାୟ ଭରି ରହିଛି। କାରଣ ଏଭଳି ଖାଦ୍ୟ ହୃଦକମ୍ପିତ ରୋଗ, ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍, ରକ୍ତଚାପର ଆଶଙ୍କା ଦୂର କରିବା ସହ କୋଲେଷ୍ଟରଲ୍ ମଧ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣୀୟ ରଖିଥାଏ।
- ଝ ସିକନ୍ ଅନୁସାରେ ଶାକାହାରୀ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ।
- ଝ ଶାକାହାରୀ ରେସିପି କହି କିଶନ୍ତୁ। ସେହି ଅନୁସାରେ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ।

ଟାଟାସ୍କାଏ ପକ୍ଷରୁ ଟାଟାସ୍କାଏ ମ୍ୟୁଜିକ୍ ସର୍ଭିସର ଶୁଭାରମ୍ଭ

ପୁରୀ, : ନିକସବୁକ୍ଷୁଦ୍ରକରଣ ପାଇଁ ଆସନ୍ତାକାଲିକି ଆଜିଠାରୁ ଉନ୍ନତ କରିବା ପାଇଁ ଏହାର ନୂତନ ବ୍ରାଣ୍ଡଭେଦ୍ୟସହଜକ୍ରିଡ଼ାଭାରତର ଅଗ୍ରଣୀ କଂଟେନ୍ଟସ୍ଟ୍ରିକ୍ସ୍‌ଶନ ଓ ଯେ ଚିଲି ପ୍ଲାର୍‌ଫର୍ମଟାଟାସ୍କାଏଏହାର ନୂତନ ମ୍ୟୁଜିକ୍‌ସର୍ଭିସ୍ ଅଫରିଙ୍ଗ, ଟାଟାସ୍କାଏମ୍ୟୁଜିକ୍‌ରଶୁଭାରମ୍ଭ କରିଛି । ଦୁଇଟି ପୂର୍ବତନ ପୋର୍ଟଫୋଲିଓଟାଟାସ୍କାଏମ୍ୟୁଜିକ୍ ଓ ଟାଟାସ୍କାଏମ୍ୟୁଜିକ୍‌ରଶକ୍ତିକୁଏକକ୍ରିଡ଼ାଭାରତର ଅଫରିଙ୍ଗ ଯାହାକିଟାଟାସ୍କାଏମ୍ୟୁଜିକ୍‌ଭାବେ ପରିଚିତ, ଏକ ସୁଲଭମୂଲ୍ୟରେ ଅନେକ ଅତିରିକ୍ତ ଲାଭସହିତ ଏକ ସମୃଦ୍ଧ ଓ ସମନ୍ୱିତ ଅନୁଭୂତି ପ୍ରଦାନ କରିବାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟରଖିଛି । ୨୦ଟି ଅତି ଓ ଷ୍ଟେସନ ଓ ୫ଟି ଭିଡିଓଷ୍ଟେସନ ସହିତଟାଟାସ୍କାଏମ୍ୟୁଜିକ୍‌ମାସ୍, ନିଟେ, ଇଣ୍ଡିଆନ୍, କଂଟେନ୍ଟସ୍‌ମାଲ, ରିଜିଓନାଲ, ଡିଭୋସ୍‌ମାଲ, ଗଜଲ, ହିନ୍ଦୁସ୍ତାନୀ, କାରନାଟିକ୍‌ମ୍ୟୁଜିକ୍ ଆଦି ଭିନ୍ନଭିନ୍ନଜେନରର ଏକ ଉନ୍ନତ ଅଫରିଙ୍ଗକୁ ଏକକ୍ରିଡ଼ାଭାରତର ଚିଲି ଓ ମୋବାଇଲ ଆପରେ ଉପଲବ୍ଧ ଏହିସେବାହେଉଛି ଦିନକୁମାତ୍ର ୨.୫ ଟଙ୍କାରେ ଉପଲବ୍ଧ ହେଉଥିବାସମଗ୍ର ପରିବାର ପାଇଁ ଏକ ଆଦର୍ଶ ସମ୍ପାଦନାକ୍ରମ। ଏହି ନୂତନ ଅଫରିଙ୍ଗ ଉପରେମତରଖିଟାଟାସ୍କାଏଏବିଡିଫିଲ୍‌ମସିଆଲ ଓ କଂଟେନ୍ଟ୍ ଅଫିସର୍ ପଲ୍ଲବୀ ପୁରାକହିଛି, ଆମେ ଅତିରିକ୍ତ ଲାଭସହିତ ଏକ ଡାନ୍-ଷ୍ଟ୍ରିମିଂଗ୍‌ସର୍ଭିସ୍ ପ୍ରଦାନ କରିବାକୁଚାହୁଁଥାଲୁ। ସମସ୍ତଜେନରରସମ୍ପାଦନା ପାଇଁ ଏକ ଉନ୍ନତ ଓ ସଂଗଠିତଲାଭକ୍ରେତା, ଏକ ସତେଜଟାଟାସ୍କାଏମ୍ୟୁଜିକ୍‌ସବୁକ୍ଷୁଦ୍ରକରଣମାନଙ୍କୁ ଏକ ବନ୍ଧିତସମ୍ପାଦନା ଅନୁଭୂତି ପ୍ରଦାନ କରିବ। ଆମର ସହଯୋଗୀମାନମ୍ୟୁଜିକ୍‌ସହଯୋଗରେ ଦର୍ଶକ ଆଧାର ବୃଦ୍ଧିକରିବା ଓ ଗ୍ରାହକଙ୍କର ଅନେକ ନୂତନ ପ୍ରକାର ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିବା ଦିଗରେଏହାହେଉଛି ଏକ ପଦକ୍ଷେପ।



ପିଲାଙ୍କ ଭବିଷ୍ୟତ ଦେଖିବାକୁ ଗଢନ୍ତୁ

ବେଳେବେଳେ ଛୋଟ ପିଲା ରାଗି ଯାଇଥାଆନ୍ତି। ପୁଣି କେହି କେହି ସେମାନଙ୍କୁ ରଗାଇ ତାହାର ମଜା ନେଇ ଯାଆନ୍ତି। ହେଲେ ଏହାର ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ପିଲାର ମାନସିକତା ଉପରେ ପଡିଥାଏ। ଏଥିପାଇଁ ଆପଣ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଚିନ୍ତାଧାରା ଦେଖିପାରନ୍ତି....



- ଝ ଛୋଟ ପିଲା ଉପରେ ଅଧିକାଂଶ ଚାଟୁରୀ ଠିକ୍ ନୁହେଁ। ସେମାନେ ତପଳମତି। ଯଦି କିଛି ଭୁଲ କଲେ ତେବେ ତାହାକୁ ଗୁରୁତ୍ୱର ସହ ନ ନେଇ ସେମାନଙ୍କୁ ସହାୟ ବଦନରେ ରୁଖାନ୍ତୁ।
- ଝ କଥା କଥାରେ ସେମାନଙ୍କ ଉପରେ ଚିଡ଼ିଯିବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ। ସେମାନଙ୍କୁ ବୁଝାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ। ଯଦି ସେ ମାନୁନାହିଁ ତାକୁ ଏଭଳି ପରିବେଶରେ ରଖନ୍ତୁ ଯାହାଦ୍ୱାରା ତା'ର ଆଚାର ବ୍ୟବହାର ଆପେ ଆପେ ବଦଳି ଯିବ।
- ଝ ବେଳେ ବେଳେ ପିଲାମାନେ ମା' ବାପାଙ୍କଠାରୁ କିଛି ଜାଣିବାକୁ ଚାହୁଁଥାଆନ୍ତି। ହେଲେ କେତେକ ମା'ବାପା ତାହାକୁ ଆବଶ୍ୟକ ମୁତାବକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଅନ୍ତି ନାହିଁ। ଫଳରେ ପିଲାଟି ମନରେ ଅବସାଦ ଭାବନା ଆସିବା ସହ ସେ ରାଗିଯିବାର ଯଥେଷ୍ଟ ଆଶଙ୍କା ଥାଏ। ଏହାଦ୍ୱାରା ତା'ର ମାନସିକତା ପ୍ରଭାବିତ ହେବା ସହ ପାଠପଢ଼ାରେ ବ୍ୟାଘାତ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ। ତେଣୁ ପିଲାଟି କ'ଣ ଚାହୁଁଛି ତାହା ଅଣ୍ଟା ମିଜାସରେ ରୁଖନ୍ତୁ। ତା' ଉପରେ ବିରକ୍ତ ଭାବ ପ୍ରକାଶ କରିବା ଅପେକ୍ଷା ସେ ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥିବା ସମସ୍ୟା କିପରି ସମାଧାନ ହେବ ତାହା ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ।
- ଝ କେତେକ କର୍ମଜୀବୀ ମାତାପିତା ପିଲାଙ୍କ ଯତ୍ନ ନେବାକୁ କେୟାର ଟେକର ରଖିଥାଆନ୍ତି। ସେମାନେ ପିଲାମାନଙ୍କର କିପରି ଯତ୍ନ ଦେଉଛନ୍ତି ତାହା ତନ୍ତୁ ତନ୍ତୁ କରି ଲକ୍ଷ୍ୟ କରନ୍ତୁ। ପିଲା ପ୍ରତି ସେମାନଙ୍କର ଆଚାର ବ୍ୟବହାର ନମ୍ର ରହିବା ଦରକାର।
- ଝ ପିଲାଟି ଯଦି ଦୁଃଖ ହେଉଛି ତେବେ ସବୁବେଳେ ତା' ଉପରେ ବିରକ୍ତ ହେବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ। ଅଣ୍ଟା ମିଜାସରେ ତାକୁ ରୁଖାନ୍ତୁ। କାରଣ ଯଦି ଏହି ସମୟରେ ଆପଣ ରାଗିବେ ତେବେ ପିଲା ମଧ୍ୟ ରାଗିବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି।

ଛୋଟରୋଗ ଦିଏ ବଡ଼ ସମସ୍ୟା

ମୁଖରୁଣ ଯେତିକି ସାଧାରଣ, ତା'ର କାରର ଓ ନିଦାନ ବିଷୟରେ ଆମେ ସେତିକି ବେପରୁଆ। ଏଇ ବିପତ୍ତି ସାଧାରଣତଃ କିଶୋର ଅବସ୍ଥାର ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ହୋଇଥାଏ; ତପଳ ବୟସର ସ୍ୱାଭାବିକ ଦାୟିତ୍ୱହୀନତା ତ୍ୱଚାରେ ଅପରିବର୍ତ୍ତନୀୟ କ୍ଷତି କରିଥାଏ। ଫଳସ୍ୱରୂପ ତ୍ୱଚାର ନିମ୍ନସ୍ତରରେ ପ୍ରବାହ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇ ମୁହଁରେ ଗାତ ଭଳି ଦାଗ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ।.....



- ପ୍ରସାଧନ ଓ ଔଷଧ:-** ଚୈକ୍ୟ ପ୍ରସାଧନ ସାମଗ୍ରୀ ଯଥା ଖଣିକ ତେଲ, ପେଟ୍ରେଲିୟମ ଜାତୀୟ ପଦାର୍ଥ କିମ୍ବା ମେକଅପ୍ ସାମଗ୍ରୀ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିଲେ ତ୍ୱଚାରେ ବ୍ରଣ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ। କିନ୍ତୁ ପ୍ରସାଧନ ତ୍ୱଚାରେ ପ୍ରବାହ ସୃଷ୍ଟି କରି ବ୍ରଣର କାରଣ ବନିଯାନ୍ତି। ସେନଏଡ୍ ତତ୍ତ୍ୱ ଥିବା ଔଷଧ ସେବନ କଲେ ମୁଖରୁଣ ସୃଷ୍ଟି ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ବଢ଼ିଯାଏ।
- ମାନସିକ ଚାପ:-** ବେଳେବେଳେ ଗଭୀର ମାନସିକ ଚାପ ଶରୀରରେ ହରମୋନ୍‌ର ସମ୍ବନ୍ଧନକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ ଓ ଶାରୀରିକ ପ୍ରତିରକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ପ୍ରତିହତ କରି ବ୍ରଣ ସୃଷ୍ଟିର ଅନ୍ୟ ଏକ କାରଣ ଭାବେ ପ୍ରତିବାଦିତ ହୁଅନ୍ତି।
- ଖାଦ୍ୟର ପ୍ରଭାବ:-** ଖଣିକରେ ଗ୍ରୀନ୍ ଫ୍ୟାଟ୍ ଓ ଶ୍ୱେତସାରର ଆଧିକ୍ୟ ବ୍ରଣର କାରଣ। ଗୁଲୁସେପିକ୍ ଇଣ୍ଡେକ୍ସ ମାତ୍ରା ବଢ଼ିଲେ ଏହା ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍‌ରେ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଅବରୋଧ କରିବ ସହ ଶରୀରରେ ଆକ୍ସୋଜେନ୍, ହରମୋନ୍‌ର ମାତ୍ରା ବୃଦ୍ଧି କରେ।

ଖାଦ୍ୟ ତତ୍ତ୍ୱରେ ଅଭାବ:- ଜିଙ୍କ, ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ଫ୍ୟାଟି ଏସିଡ୍ ଓ ଭିଟାମିନ୍ ଏ ଡ଼ା ପାଇଁ ଅତି ଜରୁରୀ। ଏଥିରୁ କୌଣସି ଗୋଟିଏ ଅଭାବ ତ୍ୱଚା ବିକୃତିର କାରଣ ହୋଇପାରେ। ଏହି ତିନୋଟି ତତ୍ତ୍ୱ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ କିମ୍ବା ପରୋକ୍ଷ ଭାବେ ବ୍ରଣ ଓ ତଞ୍ଜନିତ ରୋଗ ପାଇଁ ଦାୟୀ।

ନିରାକରଣ:- ପାରମ୍ପରିକ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତିରେ ଔଷଧୀୟ ଡ଼ା ବିଶୋଧନ କିମ୍ବା ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ବିନାଶକାରୀ ଔଷଧ ଯଥା ରୋଆକ୍ସାକ୍ସେନର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ। କିଛି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା କାମ ଦିଏ, ପରନ୍ତୁ ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଯୋଗୁ ତ୍ୱଚା ଶୁଷ୍କ ଓ ପ୍ରବାହଶୀଳ ହୋଇଥାଏ। ପରିଷ୍କାର ଓ ବିଶୋଧିତ ଡ଼ା ବ୍ରଣର ସଂକ୍ରମଣକୁ ପ୍ରତିହତ କରିବାରେ ଅନେକାଂଶରେ ଫଳପ୍ରସ୍ତୁତ। ବ୍ରଣକୁ ଆଣ୍ଟି (ନଖ) ଦ୍ୱାରା ଚିପିଲେ ତ୍ୱଚାର ଅନ୍ତଃସ୍ତରରେ କ୍ଷତି ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ଏବଂ ଏହି କ୍ଷତିରେ କ୍ଷତିଜନିତ ସୃଷ୍ଟି ଦାଗ ଲିଭିବା ଅସମ୍ଭବ। ସୁକ୍ଷ୍ମ ଅଭ୍ୟାସ ତ୍ୱଚାକୁ ପ୍ରବାହ ଓ ଦାଗରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ସହିତ ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ସଂକ୍ରମଣକୁ ପ୍ରତିହତ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୁଏ।

କରଣୀୟ ଓ ବାରଣୀୟ:- ମୁହଁ ଦିନକୁ ଦିନକୁ ଅନୁ୍ୟନ ୨ ଥର ଧୁଅନ୍ତୁ। ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ମୁହଁ ଧୋଇଲେ ତ୍ୱଚାରୁ ଚୈକ୍ୟ, ପରିବେଶରୁ ଜମିଥିବା ମଇଳା, ବାସି ମେକଅପ୍ ଆଦି ଛାଡ଼ିଯାଏ। ସକାଳ ଧୁଆଁରେ ମୁହଁରେ ରାତିରେ ଜମିଥିବା ମଇଳା ଓ ମୃତ କୋଷିକା ସଫା ହୋଇଯାଏ। ମୁହଁକୁ ମୃଦୁ ହର୍ବାଲ୍ ସାବୁନରେ କିମ୍ବା ଫେସ ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବା କ୍ଲିଙ୍ଗର ସାହାଯ୍ୟରେ ଧୁଅନ୍ତୁ। ଧୋଇଲା ପରେ ତ୍ୱଚା ସ୍ୱାଭାବିକ ଅନୁଭୂତ ନ ହୋଇ ରୁଖା ରୁଖା ଲାଗିଲେ ତ୍ୱଚାର ରକ୍ଷାକାରୀ ପରବ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହେଉଛି ବୋଲି ଜାଣିବେ। ବ୍ରଣକୁ ଚିପିବା ଓ ଖୁଷ୍କିବା ମନା। ଏହାଦ୍ୱାରା ହାତ ସାହାଯ୍ୟରେ ବ୍ରଣ ସୃଷ୍ଟିକାରୀ ଅଣୁଜୀବୀ ତ୍ୱଚାର ଅନ୍ୟ ଅଂଶକୁ ବ୍ୟାପି ବ୍ରଣ ସୃଷ୍ଟି କରିବେ। ବ୍ରଣ ହୋଇଥିଲେ ମୁହଁରେ ହାତପାଦିବା ଆଗରୁ ହାତକୁ ଉତ୍ତମ ଭାବେ ଧୋଇ ନିଅନ୍ତୁ। କେଶ ଚେଲିଆ ଓ କେଶ ଧାରରେ ବ୍ରଣ ଉତ୍ପତ୍ତିଲେ କେଶକୁ ପ୍ରତିଦିନ ସାମ୍ପୁ କରନ୍ତୁ। ଚେଲିଆ ଓ ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରସାଧନ ସାମଗ୍ରୀର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ। ପ୍ରାକୃତିକ ତତ୍ତ୍ୱରେ ଭରପୁର ଘିକୁଆଁରି, କ୍ୟାଲେଣ୍ଡୁଲା, ଲାଭେଣ୍ଡର, ଜେରାନିୟମ ଜର୍ମାନ୍‌ସି ନିର୍ଯ୍ୟାସ ପ୍ରସ୍ତୁତ କେଲି ତ୍ୱଚାରୁ ଚୈକ୍ୟ କ୍ଷରଣ କମାଏ ଓ ପ୍ରବାହକୁ ପ୍ରଶମିତ କରାଏ। ରାସାୟନିକ ପ୍ରସାଧନ ସାମଗ୍ରୀ ଯେଉଁଥିରେ ସୋଡିୟମ ଲରିଲ ସଲଫେଟ୍, ସୋସେଟିଲ୍ ଷିରେଟ୍, ଆଇସୋପ୍ରୋପାଲ୍ ଆଇସୋସାହିରେଟ୍, ଆଇସୋପ୍ରୋପାଲ୍ ମିରିଷ୍ଟେଟ୍ ତଥା ପାରାବେନ ଆଦି ତତ୍ତ୍ୱ ଥାଏ ତାହା ତ୍ୱଚାରେ ପ୍ରବାହ ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତି ଓ ତ୍ୱଚାକୁ ଶୁଷ୍କ ତଥା ଖର ଖର କରି ବ୍ରଣ ସୃଷ୍ଟି କରି ଅନୁକୂଳ ବାତାବରଣ ସୃଷ୍ଟିକରନ୍ତି। ଖଣିକ ତତ୍ତ୍ୱରେ ଭରପୁର ପ୍ରସାଧନ ସାମଗ୍ରୀ ବ୍ରଣଜନିତ ଲାଲ ରଙ୍ଗର ଡ଼ା ପାଇଁ ବିଶେଷ ଉପଶମକାରୀ। ଏହି ପ୍ରସାଧନ ସାମଗ୍ରୀଗୁଡ଼ିକ ତ୍ୱଚା ରକ୍ତକୁ ଅବରୋଧ କରନ୍ତି ନାହିଁ।

ନୂଆ ଜାଗୁଆର ଏଫ୍-ପେସର ଭାରତୀୟ ବଜାରରେ ପ୍ରବେଶ

ଜାଗୁଆର ଲ୍ୟାଣ୍ଡ ରୋଭର ପକ୍ଷରୁ ଭାରତରେ ଜାଗୁଆର ନୂଆ ଏଫ୍-ପେସ ମଡେଲ ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ ଆର୍-ଡାଇନାମିକ୍ ଏସ୍-ସ୍ପିନ୍‌ରେ ୨.୦ ଲିଟର ଫୋର୍ସ୍ ସିଲିଣ୍ଡର୍ ପୁବୋର୍ଟର୍ ଇଞ୍ଜିନିୟର୍ ପେଟ୍ରୋଲ ତଥା ଡିଜେଲ ପାୱାରଟ୍ରେନର୍ ବଜାର ପ୍ରବେଶ ସମ୍ପର୍କରେ ଘୋଷଣା କରାଯାଇଛି। ଏହାର ୨.୦ ଲିଟର ପେଟ୍ରୋଲ ଇଞ୍ଜିନ ୧୮୪ କିଲୋୱାଟ୍ ପାୱାର ଏବଂ ୩୨୫ ଏନ୍‌ଏମ୍ ଟର୍କରେ ଉପଲବ୍ଧ ସେହିପରି ଏହାର ୨.୦ ଲିଟର ଡିଜେଲ ଇଞ୍ଜିନ ୧୫୦ କିଲୋୱାଟ୍ ପାୱାର ଏବଂ ୪୩୦ ଏନ୍‌ଏମ୍ ଟର୍କରେ ଉପଲବ୍ଧ। ଏହାର ଏକ୍ ଶୋ ରୁମ୍ ମୂଲ୍ୟ ୬୯.୯୯ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କାକୁ ଆରମ୍ଭ ହେଉଛି। ଏଥିରେ ବିକଶିତ କନେକ୍ଟିଭିଟି, ନୂତନ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଡିଜାଇନ୍ ରହିଛି। ଏଥିରେ ସୁପର ସ୍ପିନ୍ ଅଲ୍-ଏଲଜିଡି ହେଡ୍ ଲାଇଟ୍, ଟ୍ରିଲ୍, ରିୟର ଲାଇଟ୍ ଆଦି ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ରହିଛି। ଏଥିରେ ଅଲ୍ ନିୟୁ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ମାର୍ସ ରେଡ୍ ଏବଂ ସିଏନା ଟାନ୍ କଲର ରହିଛି। ଗ୍ରାହକ ଜାଗୁଆର ଏଫ୍-ପେସ୍ କୁ ଅନୁଲୋଚନା ପରେ ବସି ସୁରକ୍ଷିତ ଭାବେ ଡ୍ରେଭିଙ୍ଗ୍‌ର ଗଞ୍ଜଣା ଲସ୍ତତଃ ଉପକ୍ରମଣ ସହ ମାଧ୍ୟମରେ କରିପାରିବେ। ଏହି ଅବସରରେ ଜାଗୁଆର ଲ୍ୟାଣ୍ଡ ରୋଭର ଇଣ୍ଡିଆ ଲି.ର ସଭାପତି ତଥା ପରିଚାଳନା ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ରୋହିତ ସୁରା କହିଛନ୍ତି ଯେ, ଜାଗୁଆର ଲ୍ୟାଣ୍ଡ ରୋଭରର ନୂଆ ଏଫ୍-ପେସର ବଜାର ପ୍ରବେଶ ନେଇ ଆମେ ବେଶ୍ ଆନନ୍ଦିତ। ଏହାର ପେଟ୍ରୋଲ ଏବଂ ଡିଜେଲ୍ ଉଭୟରେ ବଜାର ପ୍ରବେଶ କରାଯାଇଛି।

