



ବ୍ୟାୟାମ ପରର ଯନ୍ତ୍ର

ଅନେକ ସମୟରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ ଡାର୍କ ଆଉଟ୍ ବା ବ୍ୟାୟାମ ଆରମ୍ଭ କରିବା ସମୟରେ ଆମ ମାଂସପେଶୀ ଦରକ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ସମୟରେ କୌଣସି କାମ କରିବା ଆମ ପକ୍ଷେ କଷ୍ଟକର ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ଏହି ଯନ୍ତ୍ରଦ୍ୱାରା ଅର୍ଥ ଆମ ଡାର୍କ ଆଉଟ୍ ସଠିକ୍ ଭଙ୍ଗରେ ଭାରି ରହିଛି । ଧୀରେଧୀରେ ମାଂସପେଶୀ

କଠିନ ହେବା ଲାଗିଥାଏ । ସାଧାରଣତଃ ମାଂସପେଶୀମାନଙ୍କୁ ପରିଶ୍ରମର ଅଭ୍ୟାସ ନଥାଏ, ତେଣୁ ଡାର୍କଆଉଟ୍ ପରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୋଇଥାଏ । ହେଲେ ଏହି ଦରକ ଖୁବ୍ କମ୍ ସମୟ ପାଇଁ ରହିଥାଏ, କିନ୍ତୁ ଯଦି ଏହା ଅଧିକ ସମୟ ରହିଲା ତେବେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ

ପରାମର୍ଶର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ଯଦି ଆପଣ କିମ୍ବା ଯାଉଛନ୍ତି ତେବେ ଡେକରଙ୍କ ସହ ଏହି ସମ୍ପର୍କରେ ପରାମର୍ଶ ନେଇ ପାରିବେ, ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ମଧ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ । ତେବେ ଘରେ ହାଲୁକା ଗରମ ପାଣିରେ ସ୍ନାନ, ଅଧିକ ନିଦ, ଖାଇବା ପିଇବାର ଧ୍ୟାନ ରଖିବା ଆଧିକାରୀଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଏହି ଯନ୍ତ୍ରଣା କମ ହୋଇଥାଏ ।

ସୋସିଆଲ କୋଡ୍

“ ଧଉଳ-୨ର ସୂଚି ସମୟରେ ମୁଁ ମା'ଙ୍କୁ ହରାଇଥିଲି । ଏହି ଘଟଣାରୁ ବାହାରିବା ପାଇଁ ମୋତେ ବହୁତ ଶ୍ୱଗଲ୍ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥିଲା । ଏହା ମୋ ଜୀବନର ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ କ୍ଷତି ଥିଲା ।

କାହ୍ନୀ କପୁର, ଅଭିନେତ୍ରୀ



“ ଗୋଟିଏ ସମୟ ଥିଲା ବଲିଉଡ଼ ଫିଲ୍ମର ହିରୋ ହିରୋଇନଙ୍କ ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ପୋଷ୍ଟର, ଗୀତ, ଷ୍ଟାଇଲ୍ ସବୁଥିରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଉଥିଲା । ହେଲେ ବର୍ତ୍ତମାନ ସେ ସବୁ ଆଉ ନାହିଁ । ବଲିଉଡ଼ ତାର ଚାର୍ମ ହରାଇଛି ।

ଅମିଷା ପଟେଲ, ଅଭିନେତ୍ରୀ

“ ଶିଶୁଙ୍କ ଠାରୁ ମୋବାଇଲ୍ ଦୂରରେ ରଖିବା ବାପା ମା'ଙ୍କର ଦାୟିତ୍ୱ । ଯଦି ଶିଶୁଟି ମୋବାଇଲ୍ ଆଡ଼ିକୁ ହେଉଛି, ତେବେ ଏଥିରେ ଭୁଲ୍ ବାପା ମା'ଙ୍କର । ଯେତେ ପାରୁଛନ୍ତି ସେମାନଙ୍କୁ ମୋବାଇଲ୍ ଠାରୁ ଦୂରରେ ରଖନ୍ତୁ ।

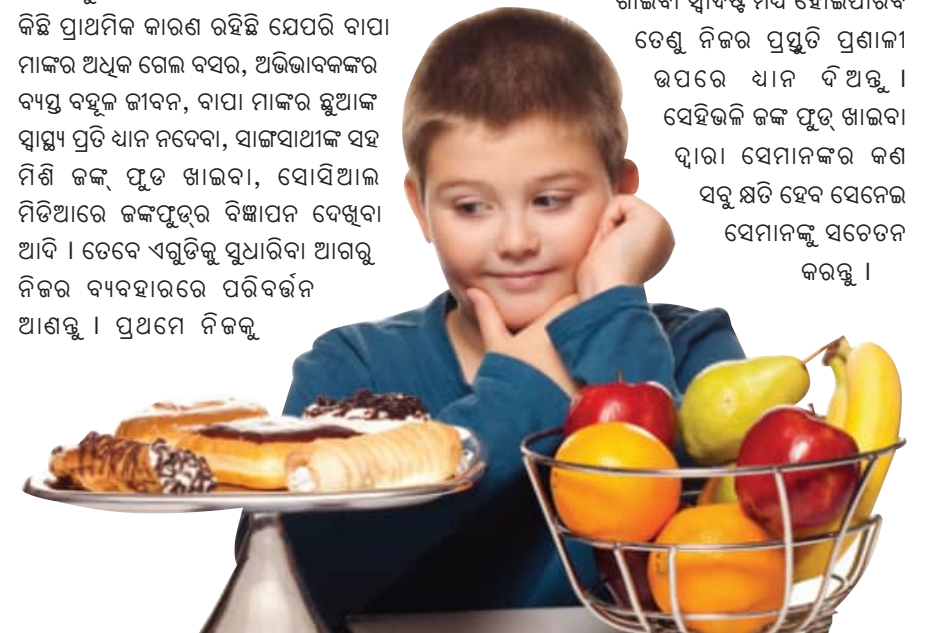
ସୁନିଲ ସେହି, ଅଭିନେତା



ବୁଝନ୍ତୁ କାରଣ

ଅନେକ ସମୟରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ ପିଲାମାନଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ ଶୈଳୀ ବିଚିତ୍ର ଯାଇଥାଏ । ସେମାନେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତେ ବାହାରର ଜଳ୍ମ ଫୁଡ଼ ଖାଇବାକୁ ଅଧିକ ପସନ୍ଦ କରିଥାନ୍ତି । ତେବେ ବାପା ମାଆ ଯେତେବେଳେ ତେଷ୍ଟା କରିବା ସତ୍ତ୍ୱେ ମଧ୍ୟ ଏହି ଅଭ୍ୟାସକୁ ଦୂରାର ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଏଭଳି ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଖୁବ୍ ତରୁରତା ଓ ଚୈତ୍ତବ୍ୟର ସହିତ ସମାଧାନ କରିବାକୁ ହେବ । ପ୍ରଥମେ ଆମ ଏହାର କାରଣ ବୁଝନ୍ତୁ । କେଉଁ କାରଣରୁ ପିଲାଙ୍କର ଏଭଳି ଅଭ୍ୟାସ ବଢ଼ିଛି । କିଛି ପ୍ରାଥମିକ କାରଣ ରହିଛି ଯେପରି ବାପା ମାଙ୍କର ଅଧିକ ରୋଜ ବସର, ଅଭିଭାବକଙ୍କର ବ୍ୟସ୍ତ ବହୁଳ ଜୀବନ, ବାପା ମାଙ୍କର ଛୁଆଳି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ନଦେବା, ସାଙ୍ଗସାଥୀଙ୍କ ସହ ମିଶି ଜଳ୍ମ ଫୁଡ଼ ଖାଇବା, ସୋସିଆଲ ମିଡ଼ିଆରେ ଜଳ୍ମଫୁଡ଼ର ବିଜ୍ଞାପନ ଦେଖିବା ଆଦି । ତେବେ ଏସବୁକୁ ସୁଧାରିବା ଆଗରୁ ନିଜର ବ୍ୟବହାରରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣନ୍ତୁ । ପ୍ରଥମେ ନିଜକୁ

ସୁଧାରିବା ପରେ ପିଲାଙ୍କୁ ସୁଧାରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ସେମାନଙ୍କ ଆଗରେ ସବୁବେଳେ ହେଲ୍ଡି ଖାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ବେଳେବେଳେ ସେମାନଙ୍କ ସହ ମିଶି ଜଳ୍ମଫୁଡ଼ ଖାଆନ୍ତୁ, ଯାହାକୁ ନିଜେ ଘରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିପାରିବେ । ଏପରି କରିବା ଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କର ଜଳ୍ମ ଫୁଡ଼ ପ୍ରତି ଥିବା କ୍ରେଭିଂ କମିବ । ସେହିଭଳି ସେମାନଙ୍କୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଇବାର ଉପକାରୀତା ସମ୍ପର୍କରେ ବୁଝାନ୍ତୁ । ସମସ୍ତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଇବା ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରିବ ତେଣୁ ନିଜର ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ । ସେହିଭଳି ଜଳ୍ମ ଫୁଡ଼ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କର କଣ ସବୁ କ୍ଷତି ହେବ ସେନେଇ ସେମାନଙ୍କୁ ସଚେତନ କରନ୍ତୁ ।



ଅନେକ ସମୟରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ କିଛି ଓଭର ଟାଇମ୍ କାମ କରିଥାଆନ୍ତି । ହେଲେ ମିଳିଥିବା ନୂଆ ଗବେଷଣା ରିପୋର୍ଟ ଅନୁସାରେ ଏହାର ନକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ଆମ ମସ୍ତିଷ୍କ ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହି ଗବେଷଣା ସାଉଥ୍ କୋରିଆର ରୁଙ୍ଗ ଅଙ୍ଗ

ସେଥିରୁ ୩୨ ଜଣ ଓଭର ଟାଇମ୍ କରୁଥିବାବେଳେ ୬୮ ଜଣ ସାଧାରଣ ସମୟରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିଲେ । ତେବେ ଓଭର ଟାଇମ୍ ପ୍ରଭାବ ଆମର ମସ୍ତିଷ୍କର ଯୋଗୁଁ ଭାଗ ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟାକୁ ସମାଧାନ କରିଥାଏ

ଓଭର ଟାଇମ୍‌ର ପ୍ରଭାବ

ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ କରିଛନ୍ତି । ଏହି ଗବେଷଣାରେ କେବଳ ଓଭର ଟାଇମ୍‌ର ଆମ ମସ୍ତିଷ୍କ ଉପରେ ପ୍ରଭାବର ଗବେଷଣା କରାଯାଇଥିଲା । ଏହି ଗବେଷଣାରେ ପାଖାପାଖି ୧୧୦ ଜଣ କର୍ମଚାରୀ ସାମିଲ ହୋଇଥିଲେ ।

ତାହା ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହାସହ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମଧ୍ୟ ବିଚିତ୍ର ଥାଏ ବୋଲି ଏହି ଗବେଷଣାରେ ଜଣା ପଡ଼ିଛି । ଏହି ଗବେଷଣାରେ ବିଭିନ୍ନ ତଥ୍ୟ ସହିତ ଭାଗନେଇଥିବା ଲୋକଙ୍କର ଏମ୍‌ଆର୍‌ଆଇ ସ୍କାନ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥିଲା ।



ଛୋଟ ସିନା, ଦାନ ତା ମହାନ

ଦେଶର ଯବାନଙ୍କୁ ନେଇ ବର୍ତ୍ତମାନ ସୋସିଆଲ ମିଡ଼ିଆରେ ଅନେକ ପ୍ରଶଂସା ଭିତ୍ତି ଓ ପୋଷ୍ଟ ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି । ସମସ୍ତେ ସେମାନଙ୍କର ସାହସିକତାର ପ୍ରଶଂସା କରୁଛନ୍ତି । ସମସ୍ତେ କିଭଳି ତାଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିହେବ ସେନେଇ ମଧ୍ୟ ଆଲୋଚନା କରୁଛନ୍ତି । ତେବେ ଏହାରି ଭିତରେ ଜଣେ ୮ ବର୍ଷର ବାଳକ ସମସ୍ତଙ୍କ ଧ୍ୟାନ ଆକର୍ଷିତ କରିବାରେ ସଫଳ ହୋଇଛି । ତାମିଲନାଡୁର ଏହି ବାଳକ ଜଣଙ୍କ ସେନାଙ୍କର ପ୍ରଶଂସା କରିବା ସହିତ

ସେମାନଙ୍କୁ ନିଜର ୧୦ ମାସର ସଞ୍ଚୟ ଦାନ କରିଛନ୍ତି । ୩ର୍ଦ୍ଧ ୧୦ ମାସ ଧରି ସେ ସଞ୍ଚୟବା ଅର୍ଥକୁ ସେ ଖୁସିଖୁସି ଭାରତୀୟ ଆର୍ମିଙ୍କୁ ଦାନ କରିଛନ୍ତି । ଦ୍ୱିତୀୟ ଶ୍ରେଣୀରେ ପାଠ ପଢୁଥିବା ଏହି ବାଳକ ଜଣଙ୍କ ଭାରତୀୟ ଯବାନଙ୍କର ତ୍ୟାଗ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା ପରେ ଏଭଳି ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇଛନ୍ତି । ବାଳକଙ୍କ କାହାଣୀ ବର୍ତ୍ତମାନ ସୋସିଆଲ ମିଡ଼ିଆରେ ବେଶ୍ ଭାଇଗଲା ହେବାରେ ଲାଗିଛି । ଲୋକମାନେ ତାଙ୍କର ଖୁବ୍ ପ୍ରଶଂସା କରିବା ସହିତ ତାଙ୍କୁ ଖୁବ୍ ଭଲ ପାଇବା ଦେବାରେ ଲାଗିଛନ୍ତି ।



ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ସଜାଡନ୍ତୁ ଘର

ଆମ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଏଭଳି ଅନେକ ଅଭ୍ୟାସ ରହିଛି ଯାହା ଖୁବ୍ ସାଧାରଣ ଲାଗିଥାଏ ହେଲେ ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ଆମକୁ ଅଧିକ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ପ୍ରତିଦିନ ହେଲେ କିମ୍ବା ପ୍ରତି ସପ୍ତାହରେ ଯଦି ଆମେ ଏହି କାମ ଗୁଡ଼ିକୁ ସଠିକ୍ ସମୟରେ କରିବା ତେବେ ଆମ ଦିନ ଖୁବ୍ ବ୍ୟବସ୍ଥିତ ଭାବରେ କଟିବ । ଏହି ତାଲିକା ଖୁବ୍ ଲମ୍ବା ଥିବାବେଳେ ଏଥିରେ ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାଏ ଶୋଇବା ଆଗରୁ ଘରକୁ ବ୍ୟବସ୍ଥିତ ଭଙ୍ଗରେ ସଜାଡିବା । ଯାହାର ଅନେକ ଫାଇଦା ରହିଛି । ତେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ସବୁବେଳେ ରାତିରେ ଶୋଇବା ଆଗରୁ ନିଜ ଘରକୁ ସଜାଡିବେ ବୋଲି । ସବୁ ସାମଗ୍ରୀକୁ ବ୍ୟବସ୍ଥିତ ଭଙ୍ଗରେ ରଖିବାକୁ ଏପରି କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କ ସକାଳୁ ଖୁବ୍ ଶାନ୍ତିରେ କଟିବ । ତେଣୁ ସବୁଦିନ ଶୋଇବା ଆଗରୁ ଘର ସଜାଡିବାର ଅଭ୍ୟାସ ରଖନ୍ତୁ । ଏହା ସବୁଦିନ କରିବା ଫଳରେ ଆପଣଙ୍କ କାମର ବୋଝ ମଧ୍ୟ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ । ପ୍ରତିଦିନ ଘର ସଜାଡିବାରେ ଦିଆଯାଇଥିବା

୫ରୁ ୧୦ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କର ଘଣ୍ଟାଘଣ୍ଟା ସମୟ ସଞ୍ଚିବ । ସେହିଭଳି ଯଦି ସକାଳୁ ଘର ଅସଜଡା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ ତେବେ ଆମର ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପର ମଧ୍ୟ ଏହାର ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏପରିକି କିଛି ଲୋକଙ୍କ ମନରେ ସକାଳୁ ସଜଡା ଘର ଦେଖିବା ଫଳରେ ସେମାନଙ୍କର ଆତ୍ମ ବିଶ୍ୱାସ ମଧ୍ୟ ସାରା ଦିନ ରହିଥାଏ । ସେମାନଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରେ ମଧ୍ୟ ଭଲ ସମୟ ବିତିଥାଏ । ତେଣୁ ଯେତେ ବ୍ୟସ୍ତ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ରାତିରେ ଶୋଇବା ଆଗରୁ ଘରକୁ ସଜାଡନ୍ତୁ ।

କିଛି ସାହାଯ୍ୟ

୧୬୦୬- ରୁଷରେ ୨ ହଜାର ବିଦେଶୀ ନାଗରିକଙ୍କ ହତ୍ୟା ।
୧୮୧୭- ମିସିସିପି ନଦୀରେ ପ୍ରଥମ ଷ୍ଟିମ୍ ବୋର୍‌ର ଶୁଭାରମ୍ଭ ।
୧୮୬୨- ଜିନ୍ କୋସେମଫଟ୍ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଥମ ଅଟୋମୋବାଇଲ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ ।
୧୮୭୫- ଭେନେଟୁଏଲ । ଓ କଲିଫୋରନିଆରେ ଭୂକମ୍ପ କାରଣରୁ ୧୬ ହଜାରରୁ ଅଧିକ ଲୋକଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ।
୧୯୦୫- ଭାରତୀୟ ପର୍ବତାରୋହୀ ହେମଲତା ଅଗ୍ରୱାଲଙ୍କର ଜନ୍ମ ।
୧୯୯୬- ଭାରତର ଦଶମ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଭାବେ ଅଟଳ ବିହାରୀ ବାଜପେୟୀ ଦାୟିତ୍ୱ ନେଇଥିଲେ ।



ଭେଦଭାବ କ୍ରୋଧ ଆଣିଥାଏ

ତିମ୍ ମାଲିକ ଭାବେ ତାଙ୍କ ସହିତ ଭେଦ ଭାବ କରାଯାଉଛି ବୋଲି ସେ କହିଥିଲେ । ଏଭଳି ପ୍ରଶ୍ନ ଜଣେ ପୁରୁଷ ମାଲିକଙ୍କୁ ପଚାରି ଯିବନି ବୋଲି ପ୍ରତି ମତ ଦେଇଥିଲେ । ଗତ ୧୮ ବର୍ଷ ହେବ ସେ ଖୁବ୍ ପରିଶ୍ରମ କରି ଭିତ ଭିତରେ ଭିନ୍ନ ହେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା ଚଳାଇଛନ୍ତି, ହେଲେ ଦର୍ଶକଙ୍କ ଠାରୁ ତାଙ୍କୁ ଏଭଳି ମତାମତ ମିଳିବ ବୋଲି ସେ କେବେ ବି ଭାବିନଥିଲେ ବୋଲି ପ୍ରତି ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି ।



ମିଶ୍ର ଟାଙ୍କିକୁ ।

- ପୁରୀ ହାତ ପୋଷାକ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ ।
- କୁର ସହ ଦେହ ହାତ ଓ ଆଖି ବିଶିଷ୍ଟ ଓ ଦେହରେ ଲାଲ୍ ଲାଲ୍ ହୋଇ ଫଳିଯିବା ଆଦି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖିଲେ ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ଯାଆନ୍ତୁ ।
- ଖୋଲା ଦେହରେ ବାହାରେ ବୁଲାଇବା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । (ବିଶେଷତଃ ସକାଳ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟା ସମୟରେ)
- ଡାକ୍ତରଙ୍କ ବିନା ପରାମର୍ଶରେ ପାତ୍ର ନିବାରକ ଔଷଧ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଡେକ୍ଟର ପରୀକ୍ଷା ଓ ଚିକିତ୍ସା ସରକାରୀ ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ରମାନଙ୍କରେ ବିନା ମୂଲ୍ୟରେ ଉପଲବ୍ଧ ।

ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ବିଭାଗ, ଓଡ଼ିଶା ସରକାର

