



ରୋଗ ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ପାଇଁ ନିୟମିତ ଛଳିବା ଲାଭ ଦାୟକ

ଦାୟିତ୍ୱ, ସୁସ୍ଥ ରହିବା ପାଇଁ ଗୋଗ ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ପାଇଁ ସବୁଠାରୁ ସହକାର ଉପାଯ୍ୟ ଦେଇଛି ନିୟମିତ ଗଲିବା ଏହା ଶରାର ସହ ମଣିଷଙ୍କୁ ସୁସ୍ଥ ରଖୁଥାଏ କିଛି ଲୋକେ ପ୍ରାତି ଭ୍ରମଣରୁ ତ କିଛି ଲୋକେ ସଫ୍ଯା ସମୟରେ ଭ୍ରମଣ କରିବାକୁ ପ୍ରସାଦ କରିଥାଏନ୍ତି ମାତ୍ର ସଫ୍ଯା ସମୟରେ ଗଲିବା ଦ୍ୱାରା କି କି ଲାଭ ମିଳିଥାଏ, ଜାଣୁଁ. ଏକ ରିପୋର୍ଟ ଅନୁଯାୟୀ, ସଫ୍ଯା କିମ୍ବା ଗଠିତ ଗଲିବା ଦ୍ୱାରା ଶରାରକୁ ଆଶ୍ରଯିଜନକ ଲାଭ ମିଳିଥାଏ ବିଶେଷ କରି ଯେତ୍ମାନଙ୍କର ହଜମ ଜନିତ ସମ୍ଭାବ ରହିଛି, ସେମାନେ ସଫ୍ଯା ସମୟରେ ଗଲିବା ବେଶ ଉପକରଣ ଏହାପଥ ରାତ୍ରି ଗୋଜନ କରିବାର କିଛି ସମୟରେ ପାରେ ଗଲିବା ଦ୍ୱାରା ଶାବ୍ଦ ସିରି ଭାବେ ହଜମ ହେବା ସହ ଗାସିକ୍, ବାନ୍ଧି, ବଦଳଜନି ସମ୍ଭାବ ଦୂର ହୋଇଥାଏ ଦିନ ଯାକର ଥକ୍କାପଣ ପରେ ସଫ୍ଯାରେ କିଛି ସମୟ ଗଲିବା ଦ୍ୱାରା ଝୁବ ଆରାମ ଅନୁଭବ ହୋଇଥାଏ ଏହାଦ୍ୱାରା ଶରାରର ମାସପେଶୀ ସକ୍ରିୟ ହେବା ସହ ଶରାରକୁ ଆରାମ ମିଳିଥାଏ ଦିନଯାକର ଥକ୍କାପଣ ପରେ ସଫ୍ଯାରେ ଗଲିବା ଦ୍ୱାରା ଶରାକୁ ଶକ୍ତି ମିଲିବା ସହ ଝୁବ ଆରାମ ଅନୁଭବ ହୋଇଥାଏ ମାନସିକ ଶରାକୁ ମିଳିଥାଏ କିମ୍ବା ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ସଫ୍ଯାରେ କିମ୍ବା ଗତି ଭୋଜନ ପରେ କିମ୍ବି ସମ୍ଭାବ ଗଲିବା ଦ୍ୱାରା ଉଭୟ ନିଦ ହେବା ସହ ଅନିଦ୍ରା ସମ୍ଭାବ ଦୂର ହୋଇଥାଏ ଗଲିବା ଦ୍ୱାରା ଶରାରକୁ ଆବଶ୍ୟକ ଅମ୍ବଲାନ ମିଳିଥାଏ ଫଳରେ ଗତିରେ ଶୋଇବା ସମୟରେ ଅଧିକ ଆରାମ ଅନୁଭବ ହେବା ସହ ଭଲ ନିଦ ହୋଇଥାଏ ସଫ୍ଯା ସମୟରେ ଗଲିବା ଦ୍ୱାରା ମନ ଓ ମଣିଷଙ୍କୁ ନକରାହକ କିମ୍ବା ଦୂର ହୋଇଥାଏ ସକରାହକ ଶକ୍ତି ଅନୁଭବ ହୋଇଥାଏ ଦୁଃଖଶ୍ରୀ ସମ୍ଭାବକୁ ଦୂର କରିଥାଏ ମଣିଷ ସୁପ୍ରତି ରହିଥାଏ ସଫ୍ଯାରେ ଗଲିବା ଦ୍ୱାରା ଜେତନ ନିୟମିତ ହୋଇ ରହିଥାଏ ସଫ୍ଯାରେ ଗଲିବା ଦ୍ୱାରା ଧ୍ୟାନ ହୃଦ ହୋଇ ଥାଏ ସଫ୍ଯାରେ ଗଲିବା ଦ୍ୱାରା କୋଲେଷେରେଲ ନିୟମନ ହୋଇ ରହିଥାଏନ୍ତା କରନ୍ତେ ଶର୍କରା ଓ ଉଚ୍ଚ ଗର୍ଭପଥ ନିୟମନ କରି ରହିଥାବରେ ସହାୟ ହୋଇଥାଏ ହୃଦାନ୍ତ ଲୁହିନ ବୋଲିବ ଦରେଇ ନିୟମାଧ୍ୟା ଦେଖି ସମ୍ଭାବ ମିଲିବା ମାସ୍ୟ ପାଇଁ ଉପକରଣ

ବର୍ଷାଦିନେ କେଣ ରକ୍ଷା ପାଇଁ ପ୍ରାକୃତିକ ଟିପ୍ପଣୀ

କେଣକୁ ନିୟମଶରେ ରଖିବା ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କୁ ଏହି ବ୍ୟକ୍ତି ଟିପ୍ପଣୀ

ମନ୍ସୁନ୍ଦରେ ବହୁତ ଲୋକଙ୍କର କେଶ ଝଡ଼ିବା ଥାଏ ଏହି କାରଣରୁ ଅନେକ ଲୋକ ଅସୁରି ଧାରେ ପଡ଼ନ୍ତି ଏଥଥାଳୀ ଅନେକ ବ୍ୟତି ପ୍ରତକ୍ଷର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ କିନ୍ତୁ ସେମାନଙ୍କର ବ୍ୟବହାର ଦାର୍ଘ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ କେଶକୁ ନଷ୍ଟ କରିପାରେ ଏପରି ପରିସ୍ଥିତିରେ, କେଶ ଝଡ଼ିବା ବନ୍ଦ କରିବା ପାଇଁ, ଆପଣ ଏଠାରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ଏହି ପଢ଼ନ୍ତି ଗୁଡ଼ିକୁ ମଧ୍ୟ ଆପଣାର ପାରିବେ ।

ଆପଣ କେଶ ପାଇଁ ଅଞ୍ଚା, ବାଦାମ ତେଲ ଏବଂ ଭୁଷଙ୍ଗ ପତ୍ର ପରି ଅନେକ ପ୍ରକାରର ଜିନିଷ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ । ଏହି ଜିନିଷ ଗୁଡ଼ିକ କେଶକୁ ମଜବୁତ କରିବା ପାଇଁ କାମ କରେ । କେଶ ପାଇଁ ଆପଣ

ଏହି ପ୍ରାକୃତିକ ଜିନିଷଗୁଡ଼ିକୁ କେବଳ ଉପାୟରେ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ।

ଅଞ୍ଚା ଓ ଓଲିଭ ତେଲ- ପ୍ରଥମେ ଏହି ପାତ୍ରରେ ପକାଇ ଏଥିରେ ଦୁଇ ଘନତ ଅଳିର ତେଲ ମିଶାନ୍ତୁ ଏବଂ ଦୁଇଟି ଜିନିଷକୁ ମିଶାଇ ସ୍ଥାନ୍ତୁ ଏବଂ କେଶରେ ମାଲିଷ କରନ୍ତୁ ଏହାର ୩୦ ମିନିଟ ଛାତି ଦି ଅନ୍ତରେ ତା'ପରେ ଏହାକୁ ଧୂରେ ଧୂରେ ଅଞ୍ଚା ପାଣିରେ ଧୋଇ ନିଅନ୍ତ୍ର ଆପଣ ଏହି ଅଞ୍ଚା ଏବଂ ଅଳିମ ତେଲ ପ୍ରାକ୍ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରେ ୧ରୁ ୨୫୦ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ । ଆପଣ ସାଇତର ଭିନେଗାର ଏବଂ ବାଦାମ ତେଲ- ଏକ ପାତ୍ରରେ ଗୋଟିଏ ଘନତ ଆପଳ ଭିନେଗାର ନିଅନ୍ତ୍ର

ଏଥୁରେ ୨ ଛମତ ବାଦାମ ତେଲ
 ମିଶାନ୍ତୁ ଭିନେଗାର ଏବଂ ତେଲ
 ମିଶାଇ କେଶ ଓ ସ୍ଵାଳପରେ ମାଳିଷ
 କରନ୍ତୁ ଏହାକୁ ଆପଣ ସ୍ପୁତ୍ରାହରେ
 ଅତି କମରେ ଦୁଇଥର ବ୍ୟବହାର
 କରିପାରିବେ ।
 ନଡ଼ିଆ ତେଲ ଏବଂ ଭୃସଙ୍ଗ ପଡ଼-
 ମନସ୍ବୁନରେ କେଶ ପାଇଁ ଆପଣ
 ନଡ଼ିଆ ତେଲ ଏବଂ ଭୃସଙ୍ଗ ପଡ଼
 ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବୋ
 ଏଥୁପାଇଁ ଅଛି କିଛି ଭୃସଙ୍ଗ ପଡ଼
 ଆବଶ୍ୟକା ଏକ ପ୍ୟାନରେ ୫
 ଛମତ ନଡ଼ିଆ ତେଲ ଗରମ
 କରନ୍ତୁ, ସେଥୁରେ ସେହି ଏହି
 ପଡ଼ ଗୁଡ଼ିକୁ ରଖନ୍ତୁ ଏହି
 ପଡ଼ଗୁଡ଼ିକ କଳା ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ
 ଭାଜନ୍ତୁ ଥଣ୍ଡା ହେବା ପରେ ପଡ଼

A close-up photograph showing a person's hands holding a clump of dark brown hair. The hands are positioned to grip the hair from both sides, with fingers visible. The background is a plain, light-colored wall.



ଗୁଡ଼ିକୁ ଅଳଗା କରି ଦିଆନ୍ତୁ ପରେ ମାଲିଏ କରି ନିଆନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ଏକ ନି ଅନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ସପ୍ତାହରେ ମୁଣ୍ଡେରେ ଧୂରେ ଧୂରେ ସବୁଆଡ଼େ ଘଣ୍ଟା ପାଇଁ ରଖିବା ପରେ ଥୋଇ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ ।

ଅପେକ୍ଷା କରିବା ଦ୍ୱାରା ମାନସିକ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ କୁପ୍ରଭାବ

କର୍ଷ ଦର୍ଶ ଧରି କବି ଏବଂ ଦାର୍ଶନିକମାନେ ମନୁଷ୍ୟର ଉପ୍ତି ନେଇ ତର୍କ ବିତରକ କରିଆସୁଥାଏ । ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ଦାର୍ଯ୍ୟ ଦିନ ଧରି ମନୁଷ୍ୟର ଜୀବନଶୈଳୀକୁ ନେଇ ଅନୁସରାନ ଜାରି ରହିଛି । ଅଧ୍ୟନନ୍ତ ଜଣାପଡ଼ି ଯେ, ‘ଅପେକ୍ଷା’ ମନୋବଳରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିପାରେ । ଏହା ଚିତ୍ତର କାରଣ ସାଂଗିପାରେ । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ଆପଣଙ୍କୁ ଅଧିକ ସମୟ ଅପେକ୍ଷା କରାଇଥାଏ, ସେ ଭାବନ୍ତି ଯେ, ଆପଣଙ୍କ ପାଖରେ ଅଧିକ ସମୟ ଅଛି । ଏହାକୁ ନେଇ ବରିଷ୍ଠ ସାମାଦିକ ତୋପିକ ରଖିବା କହିଛନ୍ତି, ‘ନିଜକୁ ରକ୍ଷା କର । ଆଉ ଏହାକୁ ସ୍ଥିତିରୁ ଦୂରରେ ରୁହ ।’ କାହାକୁ ଅପେକ୍ଷା କରିବା କାରଣରୁ ଆପଣ କେବେ ବିରକ୍ତ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି କି ? ଯଦି ଆପଣ କାହାକୁ ମେସେଜ ଦେବାର ୨୪ ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅପେକ୍ଷା କରି ସୁଧା ପ୍ରତିଭରଗ ପାଇନାହାନ୍ତି ସେତେବେଳେ ଆପଣଙ୍କୁ ବିରକ୍ତ ଅନୁଭବ ହେଉଥିବ । ସେହିପରି ଯଦି ଆପଣ ଚାରି ପାଇଁ ଆବେଦନ କରିଛନ୍ତି ଏବଂ ମାସ ମାସ ଧରି କୌଣସି ଉଚାର ଆସୁନ୍ତି, ତେବେ ଏହାର ଫଳାଫଳ ଅପେକ୍ଷାରେ ଆପଣ ରହୁଥିବେ । ସେହିପରି ପରାକ୍ରାନ୍ତ ଅପେକ୍ଷାରୁ ଆରମ୍ଭ

ଉଦ୍‌ବାଧାନର ମନୋଭାବ ବୃଦ୍ଧି କରେ । ଯୁନିଭର୍ଟି କଲଜ ଲଖଣ ଏବଂ ଏନାଆରେଟ (NIH)ର ଅନୁସରନକାରୀମାନେ ନେଚରସ ହ୍ୟୁମାନ ବିହେତିଥିର ଜର୍ଣ୍ଣାଳ (Nature's Human Behaviour Journal)ରେ ଏ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରିଛନ୍ତି । ବ୍ୟକ୍ତି ମନୋବିଜ୍ଞାନ ପ୍ରତି ମିନିଟରେ ପ୍ରାୟ ୨% ହ୍ୟୁମାନ ପାଇଛି ପାରଥିବା ନେଇ ରିଷ୍ଟର୍ଟ୍‌ଗୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ବେଳି ଏହି ପଢ଼ିବାରେ ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି । ତେବେ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ସମୟ ଅନୁସାରେ ମନ ପରିବର୍ତ୍ତନ (Mood Drift Over Time) ବେଳି କୁହାଯାଏ । ସଂକଷିପ୍ତେ ‘ମୁହଁ ହିଣ୍ଡୁ’ ମଧ୍ୟ କେହି କେହି କହିଥାଏଟି । ଅନ୍ଧୟନ ସମୟରେ ପର୍ଯ୍ୟାୟକୁମେ ୨୮ ହଜାରରୁ ଉର୍ଦ୍ଦ୍ଵ ଲୋକଙ୍କ ମନୋବିଜ୍ଞାନକୁ ଆକଳନ କରିବାକୁ କୁହାଯାଇଥିଲା । ଯେହେତୁ ସେମାନେ ବିଶ୍ଵାମ କରଥିଲେ ସେ ସମୟରେ ଏହା ପରାମା କରିବା ସମ୍ଭବର ନଥିଲା । ସେଥିପାଇଁ ସେମାନଙ୍କୁ ଅପେକ୍ଷା କରିବାକୁ କୁହାଗଲା । ଅଂଶ୍ରୁହଣୀକାରୀମାନଙ୍କୁ ଅପେକ୍ଷା ସମୟ ଦେଇ ଖଣାଗଲା ଏବଂ ପରେ ମଣିଷ ଘାର କରାଗଲା । ଏହାପରେ ପୂର୍ବ ଅପେକ୍ଷା ସେମାନଙ୍କ ମନୋବିଜ୍ଞାନ ବିଶେଷ ଖାରାପ ହୋଇଯାଇଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଥିଲା ।

ଚୀନ-ଜାପାନ୍ ଭାରତରେ ବ୍ୟାପୁଷ୍ଟ ସବୁଠା ଅଧିକ କ୍ୟାନ୍ଦ୍ର



ସଂଖ୍ୟା ବର୍ଷକୁ ବର୍ଷ ଦୂତ ଗତିରେ ବୃଦ୍ଧି
ପାଇବାରେ ଲାଗିଛି ।
ଚେନ୍ଦୋଲୋଜି ଏବଂ ଔଷଧର ମୁତନ୍ତର ହେଉ
ମଧ୍ୟ କର୍କଟ ଗୋଟ ଆର ଏକ ଆଗୋଧାଳନମାତ୍ର
ଗୋଟ ନୁହେଁ, ଟିକିଯା ଖର୍ଚ୍ଚ ହେତୁ ସାଧାରଣା
ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ କର୍କଟ ଟିକିଯା କଷ୍ଟଧାରି
ହୋଇପାଇଛି । ତେବେ ବିଶ୍ୱାସ ଅପେକ୍ଷା
ଭାରତରେ କର୍କଟ ଗୋଟ ଦୂତ ଗତିରେ ବୃଦ୍ଧି

ପାଇବାରେ ଲାଗିଛି । ଏକ ଅଧ୍ୟନ ରିପୋର୍ଟରେ ଅନୁସଂଧାନକାରୀମାନେ କହିଛନ୍ତି, ଦେଶରେ କର୍କଟ ରୋଗର ହତି ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାରେ ଲାଗିଛି । ଭାରତ ବରମାନ କ୍ୟାନ୍ୟର କ୍ୟାପିଟାଳ ହୋଇଛି । ଭାରତ ବିଶ୍ୱର କ୍ୟାନ୍ୟର ରାଜଧାନୀ: ନନ୍-କମ୍ପ୍ୟୁନ୍କେବଳ ଡିଜିଜ୍(NCD)ର ରିପୋର୍ଟ ଦର୍ଶାଉଛି ଯେ, ଦେଶରେ ଯେଉଁ କ୍ରମରେ କ୍ୟାନ୍ୟର ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାରେ ଲାଗିଛି, ତାହା ଏକ ପ୍ରକାର ଚିନ୍ତାଜନକ ଅଟେ । କର୍କଟ ରୋଗର ବିଶ୍ୱ ହାତ୍କୁ ଅଢିକ୍ରମ କରି ଭାରତ 'କର୍କଟ ରାଜଧାନୀ' ରେ ପରିଣତ ହୋଇଛି । ଦିଲାନ୍ଦେଶ୍ଵର ରିଜିଓନାଲ ହେଲିଥ ସାଥଥକ୍ଷେ ଏଥିଆ ଜ୍ଞାନିଳ ପ୍ରକାରିତ ଏକ ଅଧ୍ୟନ ଅନୁୟାୟୀ, ଭାରତରେ ପ୍ରାୟ ୧୨ ଲକ୍ଷ ମୁଢନ କର୍କଟ ରୋଗ ଏବଂ ୨୦୨୦ରେ ୫.୩ ଲକ୍ଷ ମୃତ୍ୟୁ ରେକର୍ଡ ହୋଇଛି । ଅନୁସଂଧାନକାରୀମାନେ କହିଛନ୍ତି ଯେ ଏହି ଦଶମି ଶେଷ ସୁନ୍ଦର ଦେଶରେ କର୍କଟ ରୋଗ ୧୨ ପ୍ରତିଶତ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ ବୋଲି ଆଶା କରାଯାଉଛି । ଚାନ୍-କାପାନ୍‌ତୁ ଆଗରେ ଭାରତ: ଅନୁସଂଧାନକାରୀମାନେ କହିଛନ୍ତି ଯେ, କର୍କଟ ରୋଗୀ ଏବଂ ମୃତ୍ୟୁ ସଂଖ୍ୟା ଦେଖାବକୁ ଗଲେ ଚାନ୍ ଏବଂ ଜାପାନ ଅପେକ୍ଷା ଆଗରେ ରହିଛି ଭାରତ । ଭାରତରେ ପ୍ରତି ଏବଂ ଗର୍ଭାଶୟ କର୍କଟ ମହିଳାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସବୁଠାରୁ ସାଧାରଣ ରୋଗ ହୋଇଥିବାକେଳେ ପୁରୁଷମାନେ ଫୁଲପୁସ୍ତ, ପାତି ଏବଂ ପ୍ରୋଷ୍ଟେ କର୍କଟ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ ଥାଏ । ପ୍ରକାଶ ଥାରକି, ଅନ୍ୟ ଦେଶ ତୁଳନାରେ ଭାରତରେ କର୍କଟ ରୋଗ ନିର୍ବିପ୍ର ପାଇଁ ହାରାହାରି ବୟସ କମ୍ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ କର୍କଟ ଚିହ୍ନଟ ହାର ବହୁତ କମ ରହିଛି ।

ଯୌନ ସାଥ୍ ରଖିବାରେ ଶିର୍ଷରେ ଡକ୍ଟରୀ : ୪୭ମ ସାମରେ ଭାରତର

A photograph showing a man and a woman in silhouette, facing each other and sharing a kiss. They are positioned on the right side of the frame. The background is a stunning sunset or sunrise, with colors transitioning from deep orange at the horizon to a darker blue at the top. The sky is filled with wispy clouds. In the upper left corner, there are some silhouettes of tree branches. The overall mood is romantic and intimate.

ରହିଛି ଯେଉଁଠାରେ ଲୋକମାନେ ବିବାହ
ପୂର୍ବରୁ ଯୌନ ସମ୍ପର୍କ ରଖିବା ନାହିଁ । ଛୋଟ
ସହର ଏବଂ ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳରେ ସାଧାରଣତଃ
ଲୋକମାନଙ୍କର ଗୋଟିଏ ଯୌନ ସାଥୀ
ରହିଥାଏ । ମହାନଗର ନିଶ୍ଚରାନ୍ତର ଲୋକମାନେ
ପାଶାତ୍ୟ ସଂସ୍ଥାତି ସହିତ ଅଧିକ ପରିଚିତ
କିନ୍ତୁ ଭାରତୀୟଙ୍କ ଠାରେ ଗାୟୋନ ସାଥୀ
ପ୍ରକାର ଚିକାର ବିଶ୍ୱାସ ଅଟେ ।

ନୋଏଡ଼ାର ଜେପି ହିଂସାଲର କିନି
ସାଲକୋଲୋଜିଷ୍ଟ ଡାକ୍ତର ପ୍ରିୟକା ଶ୍ରୀ
ର୍ୟାଙ୍କ୍ କେବଳ ଭାରତର ମୂଳ୍ୟବୋଧ ଏବଂ
, ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ମୃତ୍ୟୁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କେବଳ
। ଦିବାହ ବିଦେଶ ସମସ୍ୟା ବହୁତ କମ୍ ହୋଇଥାଏ
ଭାବ ହେତୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ସମାଜରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ
ହେବା ସହିତ ଅର୍ଥକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ସାଧାନ ହେଉଛି
ର ମତରେବ ବୃଦ୍ଧି ପାଉଛି । ଆଜି ଭାରତ
ସୁଧାର ।

ଅନୁବୂରୁ, ଅଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଜୀବନ କାଳରେ ଏ
। ସର୍ବେକ୍ଷଣରୁ ଜଣାପଦିତି ଯେ ବିଶ୍ୱରେ ଜୀବନେ ବିଶ୍ୱାସ
ଯୌନ ସାଥୀ ରହିଥାଆନ୍ତି । ତେବେ ରିପୋର୍ଟ
୨୦୫୪ ଦେଶରେ ଯୌନ ସାଥୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଭିନ୍ନ ହେବାକୁ
ସଂସ୍ଥାତି ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ତୁ

ମୋଟାପଣ ଆପଣଙ୍କୁ ଶିଢ଼ି ଚିତ୍ତବାରେ ସମସ୍ୟା ସ୍ଵର୍ଗ କରିବ

ପ୍ରାୟ ଲୋକଙ୍କ ଠାରୁ ଶୁଣିବାକୁ ମିଳିଥାଏ ସେ ଶିତ୍ତି ଚଢ଼ିବା ସମୟରେ ନିଶ୍ଚାସ ନେବାରେ କଷ୍ଟ ହେଉଛି । ଏପରିକି କିନ୍ତୁ ଲୋକ ୨/୪ଟି ଶିତ୍ତି ଚଢ଼ିବା ପରେ ଏତଳି ସମସ୍ୟା ଭୋଗୁନ୍ତବା ଦେଖୁବାକୁ ମିଳିଥାଏ । ଏହି ସମସ୍ୟା ବିଭିନ୍ନ ବୟାସର ଲୋକଙ୍କଠାରେ ଦେଖାଯିବା ପରିବର୍ତ୍ତତ ଜୀବନଶୈଳୀ ଯୋଗ୍ୟ ଏତଳି ସମସ୍ୟା ଉପୁଜିଥାଏ । ଯେଉଁ ଲୋକମାନେ ନିଜ ଶାସ୍ତ୍ରୀୟ ଉପୟୁକ୍ତ ଯତ୍ନ ନିଅନ୍ତି ନାହିଁ , ସେମାନେ ଏତଳି ଦୂର୍ବଳ ଅନୁଭବ କରିଥାନ୍ତି । ଆଉ ଶିତ୍ତି ଚଢ଼ିବାରେ କଷ୍ଟ ଅନୁଭବ କରିଥାନ୍ତି । ଘଲନ୍ତୁ ଜଣିବା ଏହି ସମସ୍ୟାରୁ ମୁଣ୍ଡ ପାଇବାର ଉପାୟ ।

ଯେଉଁ ଲୋକଙ୍କ ଶରାରରେ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ଵର ଅଭାବ ଥାଏ ସେମାନଙ୍କଠାରେ ଏତଳି ସମସ୍ୟା ଦେଖୁବାକୁ ମିଳିଥାଏ । ତେଣୁ ନିଜ ଭାଷ୍ଟରେ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ଵପୁରୁଷ ଖାଦ୍ୟକୁ ବାହିଲୁ କରନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କ ଶରାରକୁ ଶିତ୍ତି ମିଳିବ । ଫଳରେ ଶିତ୍ତି ଚଢ଼ିବା ସମୟରେ ଧଳୁଣ୍ଣି ହେବେ ନାହିଁ । ନିଯମିତ ଭରପୂର ନିଦରେ ଶୁଅନ୍ତୁ । ଭଲରେ ନ ଶୋଭିବା ଯୋଗୁ ଥିକା ଅନୁଭବ ହୋଇ ଏତଳି ସମସ୍ୟା ଆସୁଥାଇପାରେ । ବତ୍ରୁଥବା ଓଜନ ମଧ୍ୟ ଏତଳି ସମସ୍ୟାର ଅନ୍ୟତମ କାରଣ ହୋଇପାରେ । ମୋଗାପଥ ମଧ୍ୟ ଆପଣଙ୍କୁ ଶିତ୍ତି ଚଢ଼ିବାରେ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ । ନିଯମିତ ଯୋଗାସନ ଓ ବ୍ୟାଯାମ କରିବା ସହ ତେଲିଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟାରୁ ଦୂରେଇ ରହି ସବୁକୁ ପରିମାଣିବାକୁ ଖାଦ୍ୟରେ ସାମିଲ କରିବା ଉଚିତ । ସକାଳୁ ଶାଶ୍ଵତ ତତ୍ତ୍ଵରୁ ଚର୍ଚା କରନ୍ତୁ । ଅଧିକ ତେରି ଯାଏ ଶୋଭିବା ଯୋଗ୍ୟ ଏତଳି ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ । ସଫି ନିଜ ଶାସ୍ତ୍ରୀୟକୁ ଠିକ୍ ରଖୁବା ପରେ ଏତଳି ସମସ୍ୟା ଉପରେ, ତେବେ ଏହା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଗୋଟିର ଲକ୍ଷଣ ହୋଇପାରେ । ଶରାରରେ ପାଣିର ଅଭାବରୁ ଏତଳି ସମସ୍ୟା ଉପୁଜିପାରେ । ଜଳଭାବ ଯୋଗ୍ୟ ସିରିରେ ତତ୍ତ୍ଵରୀ ସମୟରେ ଧଳୁଣ୍ଣି ଲାଗିଥାଏ । ତେଣୁ ନିଯମିତ ଆଶ୍ରମ ପରିମାଣର ପଣି ପିଲବା ସହ ପରି ପରି ୫ ମିନିଟିରେ ପରିମିତ ବିଭା ମୋଟ ମଧ୍ୟ ଶିଥି ପରିମାଣରେ



