

Fantastic 40

ଏକ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନ
ପାଇଁ 40 ଅଭ୍ୟାସ

ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି କି ?

ଉପଯୁକ୍ତ ଲାଇଫସ୍ଟାଇଲ୍ ଅଭ୍ୟାସ ହୃଦ୍‌ରୋଗର ବିପଦକୁ ପ୍ରାୟ 59% ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହ୍ରାସ କରିଥାଏ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଜୀବନଶୈଳୀ ଅଭ୍ୟାସକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଦ୍ୱାରା ମନରେ ଉତ୍ସାହ ଭରିଥାଏ, ସଫଳତାର ଅନୁଭବ ଆଣେ ଓ ମନକୁ ଖୁସୀ କରିଥାଏ।

ଏହି ମାଗାଜିନ୍ ଆପଣଙ୍କର ଦୈନନ୍ଦିନ ରୁଟିନର ଏକ ଅଂଶ ଭାବରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଅଭ୍ୟାସ ଗ୍ରହଣ କରିବା ପାଇଁ ଫଳପ୍ରସ୍ତ ବିପ୍ଳବ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ।



ଆସ୍ଥଳିକ ଭାଷାରେ
ମାଗାଜିନକୁ ଡାଉନଲୋଡ୍
କରିବା ପାଇଁ ସ୍କାନ୍ କରନ୍ତୁ।





ବିଷୟବସ୍ତୁ

ଏକ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ 01

ଏକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଅଭ୍ୟାସ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ପାଇଁ ଉପାୟ

1. ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ ଓ ନୂତନ ଅଭ୍ୟାସ ଶିଖନ୍ତୁ 02
2. ସରଳ ଭାବରେ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ ଓ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ବିଶ୍ଳାଷ କରନ୍ତୁ 02
3. ଏକ ସକାରାତ୍ମକ ମନୋଭାବ ରଖନ୍ତୁ 03
4. ସଫଳ ପରିବର୍ତ୍ତନର ଉପାୟ – ଏକାଗ୍ରତା ଓ ଦୃଢ଼ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି 03
5. ଆପଣଙ୍କୁ ସର୍ବଦା ଅନୁପ୍ରେରିତ ଓ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରି ରଖନ୍ତୁ 03
6. ଆପଣଙ୍କର ପ୍ରଗତିକୁ ଟ୍ରାକ୍ କରନ୍ତୁ 04
7. ଟ୍ରିଗରକୁ ଦୂର କରନ୍ତୁ 04
8. ଆପଣ ଉପଭୋଗ କରୁଥିବା ଅଭ୍ୟାସକୁ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ 04
9. ଉତ୍ତମ ଅଭ୍ୟାସ ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତୁ 05
10. ବନ୍ଧୁ ଓ ପରିବାର ସହିତ ଭଲ ଅଭ୍ୟାସ ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତୁ 05

ଏକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଜୀବନଶୈଳୀ

11. ଆପଣଙ୍କର ଶରୀରକୁ ସକ୍ରିୟ ରଖନ୍ତୁ 06
12. ଅତ୍ୟଧିକ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ 07
13. ସଠିକ ଶାରୀରିକ ସ୍ଥିତି ବଜାୟ ରଖନ୍ତୁ 07
14. ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ବଜାୟ ରଖନ୍ତୁ 09
15. ଅଧିକ ଓ ଉତ୍ତମ ନିଦ୍ରା ଯାଆନ୍ତୁ 09

16. ସୂର୍ଯ୍ୟ ଉଦୟକୁ ଦେଖନ୍ତୁ 10
17. ଆପଣଙ୍କ ଚାରି ପାଖରେ ଗଛ ଲଗାନ୍ତୁ 10
18. ହ୍ରାସ କରନ୍ତୁ, ପୁନଃବ୍ୟବହାର ଓ ପୁନଃଚକ୍ରଣ କରନ୍ତୁ 10
19. ଡିଜିଟାଲ୍ ଡିଟକ୍ସ 11
20. ଧୂମପାନ ପରିହାର କରନ୍ତୁ 11

ଏକ ଶାନ୍ତ ମନ ପାଇଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଜୀବନଶୈଳୀ

21. କିଛି ନୂଆ ଶିଖନ୍ତୁ 12
22. ନିଜରୁ ଯତ୍ନ ପାଇଁ ଧ୍ୟାନ ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତୁ 12
23. ଡିକ୍‌ଟର କରନ୍ତୁ 13
24. ଏକ ଜର୍ଣ୍ଣାଲ୍ ରଖନ୍ତୁ 13
25. ଆହୁରି ପଢନ୍ତୁ 13
26. ହସନ୍ତୁ ଓ ଅଭିନନ୍ଦନ ଜଣାନ୍ତୁ 14
27. ଜଣଙ୍କ ସହିତ ମିଶି ମନ ଖୋଲା ହସନ୍ତୁ 14
28. ପ୍ରକୃତିରେ ସମୟ ବିତାନ୍ତୁ 14
29. ସଙ୍ଗୀତକୁ ଶୁଣନ୍ତୁ 15
30. ଧ୍ୟାନ କରନ୍ତୁ 15

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଜୀବନ ଅଭ୍ୟାସ

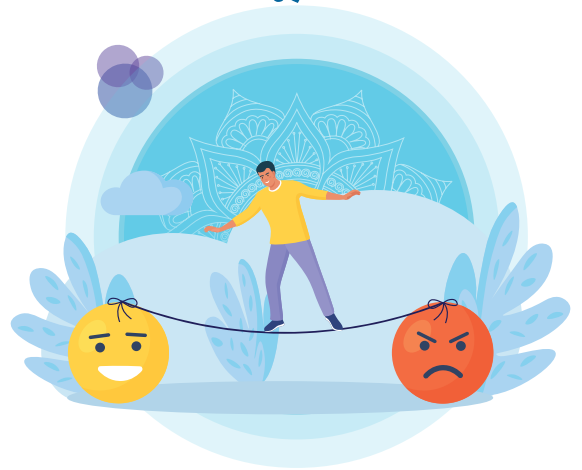
31. ନିଜ ଉପରେ ବିଶ୍ୱାସ ରଖନ୍ତୁ 16
32. ସଠିକ ଭାବରେ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରନ୍ତୁ 16
33. ସର୍ବଦା ସମ୍ମାନ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରନ୍ତୁ 17
34. ଯୋଗାଯୋଗ ହେଉଛି ପ୍ରମୁଖ ବିଷୟ 17
35. ଜଳପେଣ୍ଠ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ 18
36. ପ୍ରଶଂସା କରିବାର କଳା ଶିଖନ୍ତୁ 18
37. ପରିବାର ସହିତ ଅତି କମରେ ଥରେ ଭୋଜନ କରନ୍ତୁ 19
38. ପରିବାର ସହିତ ଛୁଟିରେ ଯାଆନ୍ତୁ 19
39. ଆପଣଙ୍କର ପାର୍ଟନର ସହିତ ଚାଲିବାକୁ ଯାଆନ୍ତୁ 20
40. ଏକ ସକାରାତ୍ମକ ଓ ପ୍ରେରଣାଦାୟକ ମନୋଭାବ ରଖନ୍ତୁ 20

ରେଫରେନ୍ସ 21

ଏକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଅଭ୍ୟାସ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ପାଇଁ ଉପାୟ

01 ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ ଓ ନୂତନ ଅଭ୍ୟାସ ଶିଖନ୍ତୁ

- ଖରାପ ଅଭ୍ୟାସ ପ୍ରତି ସଚେତନ ହୁଅନ୍ତୁ
- ଆପଣଙ୍କର ଅବଚେତନା ଅଭ୍ୟାସକୁ ଏକ ସଚେତନ ମାନସିକ ଛିତିକି ଆଣିବାକୁ ପଡିବ। ଆପଣ ଏହାକୁ ଆତ୍ମ-ଅନୁଧ୍ୟାନ ଦ୍ୱାରା କିମ୍ବା ଆପଣଙ୍କ ବନ୍ଧୁ କିମ୍ବା ପରିବାରବର୍ଗଙ୍କୁ ଆପଣଙ୍କୁ ଏହି ଖରାପ ଅଭ୍ୟାସ ଦର୍ଶାଇବାକୁ କହି ଏହା କରିପାରିବେ।
- ଏହା ଦ୍ୱାରା ଆପଣ ନୂତନ ଅଭ୍ୟାସ ଓ ଦକ୍ଷତା ଗ୍ରହଣ କରିବା ପାଇଁ ସଚେତନ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇପାରିବେ ଓ ଏହାଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ଉନ୍ନତି ଆସିପାରିବ।



02 ସରଳ ଭାବରେ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ ଓ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତୁ



- ରୋମ୍ ଗୋଟିଏ ଦିନରେ ନିର୍ମାଣ ହୋଇନଥିଲା
- ଧୀରେ ଧୀରେ ଛୋଟ ଛୋଟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ। ଅଳ୍ପ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ସବୁ କିଛି ସମାଧାନ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ।
- ଗୋଟିଏ ସମୟରେ ଗୋଟିଏ ଅଭ୍ୟାସ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତୁ ଓ ଏଥିପାଇଁ ଛୋଟ ଛୋଟ ଲକ୍ଷ୍ୟ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରନ୍ତୁ।
- ଏହାଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କର ମନ ଓ ଶରୀର ଏହି ସକାରାତ୍ମକ ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରିବ।
- ଆପଣଙ୍କୁ ସାଧାରଣତଃ ଏକ ନୂତନ ଅଭ୍ୟାସ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ପାଇଁ ୨୧ ଦିନ ସମୟ ଲାଗିଥାଏ, ତେଣୁ ଉପଭୋଗ କରନ୍ତୁ ଓ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ଆନନ୍ଦ ନିଅନ୍ତୁ। ସହଜରେ ହାର ମାନନ୍ତୁ ନାହିଁ।

03 ଏକ ସକାରାତ୍ମକ ମନୋଭାବ ରଖନ୍ତୁ

- ନକାରାତ୍ମକ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ନଦେଇ ସର୍ବଦା ସକାରାତ୍ମକ ମନୋଭାବ ରଖିବା ଉଚିତ୍।
- ଏକ ପ୍ରମୁଖ ବିଷୟ ହେଉଛି ଏକ ନୂତନ ଅଭ୍ୟାସ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ସମୟରେ ସକାରାତ୍ମକ ମନୋଭାବ ରଖିବା ଓ ସକାରାତ୍ମକ ମନୋଭାବ ରଖିବା ଦ୍ଵାରା କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ସହଜ ଓ ସୁଗମ ହୋଇଥାଏ।
- ସକାରାତ୍ମକ ରହିବା ଦ୍ଵାରା ଆପଣ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସହିତ ଖାପ ଖୁଆଇ ପାରିଥାନ୍ତି ଓ ଜୀବନରେ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣି ପାରିଥାନ୍ତି।
- ଏକ ସକାରାତ୍ମକ ମନୋଭାବ ଦ୍ଵାରା ଆପଣ ଦୁନିଆଁକୁ ଏକ ଭିନ୍ନ ଦୃଷ୍ଟିରେ ଦେଖିବାରେ ସମର୍ଥ ହୋଇ ପାରିଥାନ୍ତି।



04 ସଫଳ ପରିବର୍ତ୍ତନ ପାଇଁ ପ୍ରମୁଖ ବିଷୟ ଏକାଗ୍ରତା ଓ ଦୃଢ଼ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି



- ସକାରାତ୍ମକ ଫଳାଫଳ ଓ ବିଷୟ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତୁ, ବିଶୃଙ୍ଖଳା ଓ ପ୍ରତିବନ୍ଧକକୁ ଜୀବନରୁ ଦୂର କରନ୍ତୁ।
- ଆପଣଙ୍କର ଲକ୍ଷ୍ୟକୁ ଏକ କାଗଜରେ ଲେଖି ରଖନ୍ତୁ ଓ ତାହାକୁ ସମାପ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ତାରିଖ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ କରି ନିଜର ଏକାଗ୍ରତା ବୃଦ୍ଧି କରନ୍ତୁ।

05 ଆପଣଙ୍କୁ ସର୍ବଦା ଅନୁପ୍ରେରିତ ଓ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରି ରଖନ୍ତୁ

- ଝନୁତନ ଅଭ୍ୟାସ ଗଢ଼ିବା ଏବଂ ଅନୁପାଳନ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରେରଣା ଏବଂ ଉତ୍ସାହର ଏକ ନିରନ୍ତର ଉପସ୍ଥିତି ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ।
- ପରିବର୍ତ୍ତନଗୁଡ଼ିକର ସକାରାତ୍ମକ ଫଳାଫଳଗୁଡ଼ିକର ଏକ ନୋଟ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ ଯାହା ଏକ ରିମାଇଣ୍ଡର ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ, କିମ୍ବା ସଠିକ୍ ଉତ୍ସ ପ୍ରାପ୍ତ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଉତ୍ସାହିତ ରହିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ, କିମ୍ବା ଆପଣଙ୍କୁ ପ୍ରେରଣା ଦେଉଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କ ସହିତ ନିଜକୁ ସର୍ବଦା ରଖନ୍ତୁ।



06 ଆପଣଙ୍କର ପ୍ରଗତିକୁ ଟ୍ରାକ୍ କରନ୍ତୁ

- ଆପଣଙ୍କର ଅଗ୍ରଗତିକୁ ଟ୍ରାକ୍ କରିବା ଆପଣଙ୍କର ଶକ୍ତିକୁ ଚିହ୍ନିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ, ଯେଉଁଠାରେ ଆପଣ ଉନ୍ନତି କରିପାରିବ, ଏବଂ ନିଜକୁ ଆଗକୁ ନେଇ ପାରିବେ। କେବଳ ଆପଣ ଯାହା କରିଛନ୍ତି ତାହା ରେକର୍ଡ୍ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ, ବରଂ ଏହା କରିବା ବେଳେ ଆପଣ କିପରି ଅନୁଭବ କରିଛନ୍ତି ଆପଣଙ୍କର ଭାବନା ଆପଣଙ୍କର ନୂତନ ଅଭ୍ୟାସକୁ ବଜାୟ ରଖିବାରେ ଏକ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିପାରିବ।
- ଆପଣଙ୍କର ପ୍ରଗତିକୁ ରେକର୍ଡ୍ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣ ଏକାଗ୍ରତା ବଜାୟ ରଖି ପାରିଥାନ୍ତି ଓ ଏହା ଲକ୍ଷ୍ୟ ପୂରଣରେ ସହାୟତା କରିଥାଏ। ମନେରଖନ୍ତୁ ଯେ ସମସ୍ୟାର ଅର୍ଥ ଏହା ନୁହେଁ ଯେ ଆପଣ ବିଫଳ ହୋଇଛନ୍ତି। ଆମେ ସଭିଏଁ କେବେ ନା କେବେ ବିଫଳତାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥାଏ। ତେଣୁ ଏହାକୁ ଏଡ଼ାଇ ଆମକୁ ପୁଣି ଥରେ ସଫଳତାର ମାର୍ଗରେ ଚାଲିବାକୁ ହେବ।



07 ତ୍ରିଗରକୁ ଦୂର କରନ୍ତୁ



- ଏପରି ବସ୍ତୁ, ସ୍ଥାନ ଓ ଲୋକମାନଙ୍କ ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ ଯାହାକି ଆପଣଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଖରାପ ଅଭ୍ୟାସ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ। ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଏପରି ସ୍ଥାନ ବା ଲୋକଙ୍କୁ ପରିତ୍ୟାଗ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଖରାପ ଅଭ୍ୟାସରୁ ସହଜରେ ମୁକ୍ତି ମିଳିପାରିଥାଏ ଓ ଆଗକୁ ବଢ଼ିବା ସହଜ ହୋଇଥାଏ।
- ଏପରି ସାମଗ୍ରୀ ବା ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଏଡ଼ାନ୍ତୁ ଯାହା ଆପଣଙ୍କ ଠାରେ ଖରାପ ଅଭ୍ୟାସ ସୃଷ୍ଟି କରେ। ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ, ଯଦି ଆପଣ ସୁସ୍ଥ ରହିବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି ତେବେ ଆପଣଙ୍କର ପାଣ୍ଡିରେ କୁକିଙ୍ଗ୍ ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ।
- ଖରାପ ଅଭ୍ୟାସ ସୃଷ୍ଟିକାରୀ ବିଷୟ ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ଉଚିତ୍। ଏହାଦ୍ୱାରା ଖରାପ ଅଭ୍ୟାସକୁ ଦୂର କରିବା ସହଜ ହେବ।

08 ଆପଣ ଉପଭୋଗ କରୁଥିବା ଅଭ୍ୟାସକୁ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ

- ଏପରି ଏକ ଅଭ୍ୟାସ ବା କାର୍ଯ୍ୟକୁ ବାଛନ୍ତୁ ଯାହାକୁ ଆପଣ କରିବାକୁ ଭଲ ପାଉଛନ୍ତି କାରଣ ଏହାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣ ଏଥିରୁ ବହୁତ କିଛି ଶିଖି ପାରିବେ।
- ଶୃଙ୍ଖଳା ଆପଣଙ୍କୁ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ସହାୟତା ଦେଇପାରେ। କିନ୍ତୁ ଯଦି ଆପଣ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଉପଭୋଗ କରୁଛନ୍ତି ତେବେ ଏହାର ଅଭ୍ୟାସ ସୃଷ୍ଟି ହେବାରେ ସହାୟତା ମିଳେ।
- ଏଠାରେ କିଛି ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଛି: ଆପଣଙ୍କ ପସନ୍ଦର ଚାହାକୁ ପିଅନ୍ତୁ, ଏକ ଜୁମ୍ପା କ୍ଲାସକୁ ବାଛନ୍ତୁ ବା ଉତ୍ତମ ଶାରିରୀକ ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ ସନ୍ତରଣ ଅଭ୍ୟାସ।



09 ଉତ୍ତମ ଅଭ୍ୟାସ ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତୁ

- ଜେମ୍ସ କ୍ଲିୟରଙ୍କ ଦ୍ଵାରା ଆଗୋମିକ୍ ହାବିଟ୍ସ୍ ଅନୁସାରେ, ଉତ୍ତମ ଅଭ୍ୟାସ ନିର୍ମାଣ ଉତ୍ପାଦକତା ବୃଦ୍ଧିରେ ବହୁତ ସହାୟତା କରେ।
- ବିଶେଷ ଭାବରେ, ଅଭ୍ୟାସ ନିର୍ମାଣ ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଆପଣ ପ୍ରତି ଦିନ କରୁଥିବା ଦୁଇଟି ପୁରୁଣା ଅଭ୍ୟାସ ମଧ୍ୟରେ ଆଉ ଏକ ନୂତନ ଅଭ୍ୟାସକୁ ସାମିଲ କରିବା।
- ଆପଣ ସକାଳେ ପ୍ରାତଃ ଚାହାକୁ ଉପଭୋଗ କରିବା ପରେ ୧୦ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ କରିପାରିବେ।



10 ବନ୍ଧୁ ଓ ପରିବାର ସହିତ ଭଲ ଅଭ୍ୟାସ ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତୁ

- ଏକ ନୂତନ ଅଭ୍ୟାସ ଆରମ୍ଭ କରିବା ଓ ଏହାକୁ ବଜାୟ ରଖିବା କଷ୍ଟକର ହୋଇପାରେ।
- ତେଣୁ ଏହି ନୂତନ ଅଭ୍ୟାସକୁ ଆପଣଙ୍କର ବନ୍ଧୁ ଓ ପରିବାର ସହିତ ଏକତ୍ରିତ ଭାବରେ ରଖିବା ଉଚିତ୍ ଯାହାକି ଏକ ସଫଳତା ଓ ଆତ୍ମବିଶ୍ଵାସର ଅନୁଭବ ପ୍ରଦାନ କରିବ।
- ସାମାଜିକ ଆଲୋଚନା ନକାରାତ୍ମକ ମନୋଭାବକୁ ଓ ଏକୃତ୍ୟା ମନୋଭାବକୁ ଦୂର କରେ।

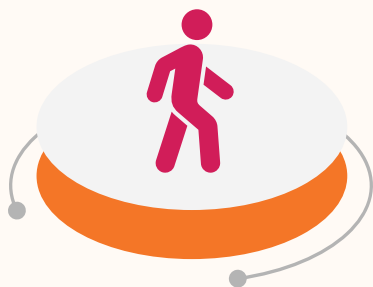




ଏକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଜୀବନଶୈଳୀ

11 ଆପଣଙ୍କର ଶରୀରକୁ ସକ୍ରିୟ ରଖନ୍ତୁ

- ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଅଧିକ ଚଳାବୁଲାଇ କରିବା ସହିତ କମ୍ ବସିବା ଉଚିତ୍।
- ଚଳାବୁଲାଇ କରିବା ଦ୍ୱାରା ମନ ଓ ଶରୀର ଭଲ ରହିଥାଏ। ଅନେକ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାଯାଇଛି ଯେ ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି ଓ ମେଦହ୍ରୁକତା ହେବାର ଏକ ପ୍ରମୁଖ କାରଣ ହେଉଛି ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟର ଅଭାବ।
- ପାର୍କରେ ଚାଲିବା, ଏଲିଭେଟର ବଦଳରେ ସିଡିର ବ୍ୟବହାର କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣ ନିଜର ଶରୀରକୁ ସକ୍ରିୟ ରଖିପାରିବେ କିନ୍ତୁ ଅଧିକ ସକ୍ରିୟ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ନିମ୍ନଲିଖିତକୁ ସୁପାରିଶ କରାଯାଏ।



ଉଦାହରଣ 1

ମଧ୍ୟମ-ତୀବ୍ରତାର ଏରୋବିକ୍ କାର୍ଯ୍ୟ (ହାଲୁକା ଚାଲିବା) ଦିନକୁ 30 ମିନିଟ୍, ସପ୍ତାହକୁ 5 ଦିନ



ଉଦାହରଣ 2

ଅଧିକ ତୀବ୍ରତାଯୁକ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ଯଥା ପ୍ରତି ସପ୍ତାହରେ 1 ଘଣ୍ଟା ଓ 15 ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ହାଲୁକା ବୈତିବା



ଉଦାହରଣ 3

ମଧ୍ୟମ ଓ ତୀବ୍ରତାଯୁକ୍ତ ଏରୋବିକ୍ କାର୍ଯ୍ୟ ବା ଏହିପରି କାର୍ଯ୍ୟ ସପ୍ତାହରେ 2 ବା ଅଧିକ ଦିନ ପାଇଁ



ଉଦାହରଣ 4

2 ବା ଅଧିକ ଦିନରେ ମାଂସପେଶୀକୁ ଦୃଢ଼ କରିବା କାର୍ଯ୍ୟ ଯାହାକି ସମସ୍ତ ପ୍ରମୁଖ ମାଂସପେଶୀ ଉପରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥା (ଗୋଡ଼, ନିତମ୍ବ ପଛ, ପେଟ, ଛାଠି, କାନ୍ଧ ଓ ବାହୁ)

12 ଅତ୍ୟଧିକ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ

- ଯେତେବେଳେ କି ଯେକୌଣସି ପ୍ରକାର ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟ ବା ବ୍ୟାୟାମ ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ଭଲ, ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଅତ୍ୟଧିକ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଭଲ ତୁଳନାରେ ଖରାପ ପରିଣାମ ମିଳିଥାଏ।
- ଅତ୍ୟଧିକ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ମାଂସପେଶୀ ଓ ଖଜାରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା, ହୃତପିଣ୍ଡ ସମସ୍ୟା, କମ୍ ଶକ୍ତି, କମ୍ ମାନସିକ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଦେଖା ଦେଇଥାଏ।
- ଏକା ଥରକରେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ, ଆପଣ ନିଜର କାର୍ଯ୍ୟକୁ ସମଗ୍ର ସପ୍ତାହରେ କରିପାରନ୍ତେ ଓ ଏହାକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ କରାଯିବା ଉଚିତ୍।



13 ସଠିକ ଶାରୀରିକ ସ୍ଥିତି ବଜାୟ ରଖନ୍ତୁ

- ଆମର ପିତାମାତା ଏବଂ ବିଦ୍ୟାଳୟର ଶିକ୍ଷକମାନେ ଆମ ପିଲାଦିନରେ ସିଧା ଠିଆ ହେବା ପାଇଁ ସର୍ବଦା କହୁଥିଲେ। ତଥାପି, ଆମର ଆଧୁନିକ ଜୀବନଶୈଳୀ ଏବଂ ମୋବାଇଲ୍ ଫୋନ୍ ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ସଠିକ୍ ସ୍ଥିତି କ୍ଷୁଣ୍ଣ ହୋଇଛି।
- ଏକ ସଠିକ୍ ଶାରୀରିକ ସ୍ଥିତି ରଖିବା ଦ୍ୱାରା ବହୁତ ଲାଭ ମିଳିଥାଏ
 - ✦ ମନ ଭଲ ରହେ ଓ ଶକ୍ତି ବଜାୟ ରହିଥାଏ
 - ✦ ହାଡ଼, ଖଜା ଏବଂ ମାଂସପେଶୀର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ଉନ୍ନତି
 - ✦ ଉନ୍ନତ ଶ୍ଳାସକ୍ରିୟା ଓ କମ୍ ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା
 - ✦ ଉନ୍ନତ ମେରୁଦଣ୍ଡ ଓ ବେକର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

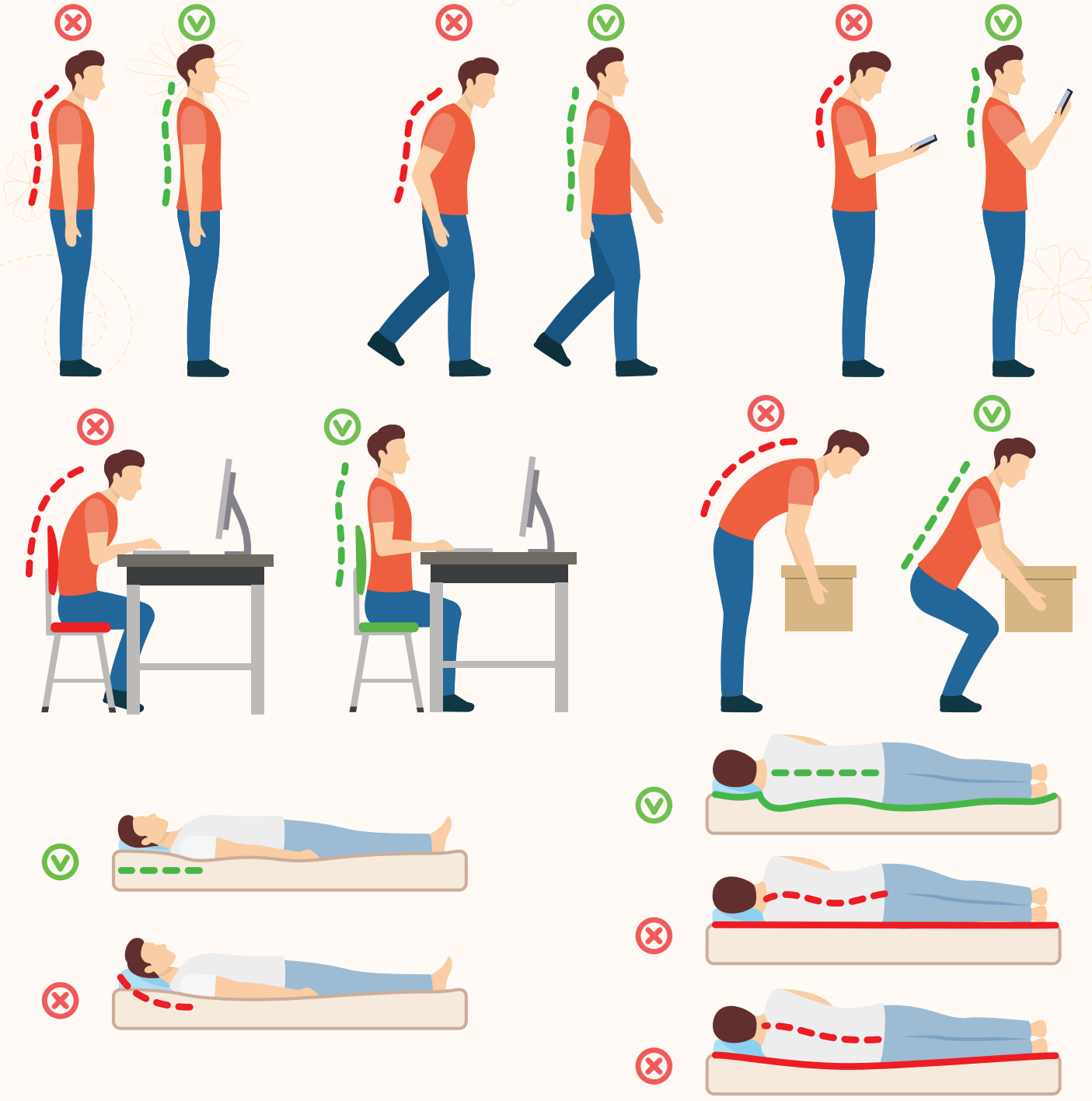
ଛିଡ଼ା ହେବା ସମୟରେ ମୁଁ ମୋର ଶାରୀରିକ ସ୍ଥିତିରେ କିପରି ଉନ୍ନତି ଆଣିପାରିବି ?

1. ସକାଳ ଭାବରେ ଛିଡ଼ା ହୁଅନ୍ତୁ
2. ଆପଣଙ୍କର କାନ୍ଧକୁ ପଛକୁ ରଖନ୍ତୁ
3. ଆପଣଙ୍କର ପେଟକୁ ଭିତରକୁ ନିଅନ୍ତୁ
4. ଆପଣଙ୍କର ଅଧିକାଂଶ ଓଜନକୁ ଆପଣଙ୍କର ପାଦରେ ରଖନ୍ତୁ
5. ମୁଣ୍ଡକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ସ୍ଥିତିରେ ରଖନ୍ତୁ
6. ଆପଣଙ୍କର ବାହୁକୁ ସ୍ୱାଭାବିକ ସ୍ଥିତିରେ ରହିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ
7. ଆପଣଙ୍କର ପାଦକୁ କାନ୍ଧ ସହିତ ଉପଯୁକ୍ତ ସ୍ଥିତିରେ ରଖନ୍ତୁ

ବସିବା ସମୟରେ ମୁଁ ମୋର ଶାରୀରିକ ସ୍ଥିତିରେ କିପରି ଉନ୍ନତି ଆଣିପାରିବି ?

1. ନିୟମିତ ଭାବରେ ଶାରୀରିକ ସ୍ଥିତିରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣନ୍ତୁ
2. ଆପଣଙ୍କର ଅର୍ଦ୍ଧସ ବା ପର ଚାରିପାଖରେ କିଛି ଚାଲନ୍ତୁ
3. ଆପଣଙ୍କର ମାଂସପେଶୀକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ସଂପ୍ରସାରିତ କରନ୍ତୁ
4. ଆପଣଙ୍କର ଗୋଡ଼କୁ ଛନ୍ଦନ୍ତୁ ନାହିଁ
5. ଏହା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ ଆପଣଙ୍କର ପାଦ ଚଟାଣକୁ ଲାଗି ରହିଛି କିମ୍ବା ଯଦି ତାହା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ, ଏକ ଫୁଟରେଷ୍ଟର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ।
6. ଆପଣଙ୍କର କାନ୍ଧକୁ ଆରାମ ଦିଅନ୍ତୁ; ଏହା ଝୁଲି କରି ବା ପଛକୁ ଟାଣି ହୋଇ ରହିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ।
7. ଆପଣଙ୍କର କମ୍ପ୍ୟୁଟର ନିଜର ଶରୀର ନିକଟରେ ରଖନ୍ତୁ

- 8. ଏହା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ ଆପଣଙ୍କର ପିଠିକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସହାୟତା ମିଳୁଛି।
- 9. ଏହା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ ଆପଣଙ୍କର ଜଙ୍ଘ ଓ ନିତମ୍ବକୁ ସହାୟତା ମିଳୁଛି।



14 ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ବଜାୟ ରଖନ୍ତୁ



- ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ଏବଂ ପରିଷ୍କାର ରଖିବା ପାଇଁ ଭଲ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ।
- ଉତ୍ତମ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ବାହ୍ୟ ଶରୀରର ସମସ୍ତ ଅଙ୍ଗକୁ ସଫା ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ସହିତ ଜଡ଼ିତ। ଉଭୟ ଶାରୀରିକ ଏବଂ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ଏହା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ।
- ଶରୀରର ସ୍ୱଚ୍ଛତା, ବାନ୍ତର ସ୍ୱଚ୍ଛତା, ନଖକୁ କାଟିବା କେବଳ କିଛି ମୌଳିକ ବିଷୟ ଯାହାକୁ କେହି କେବେ ଅବହେଳା କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ।

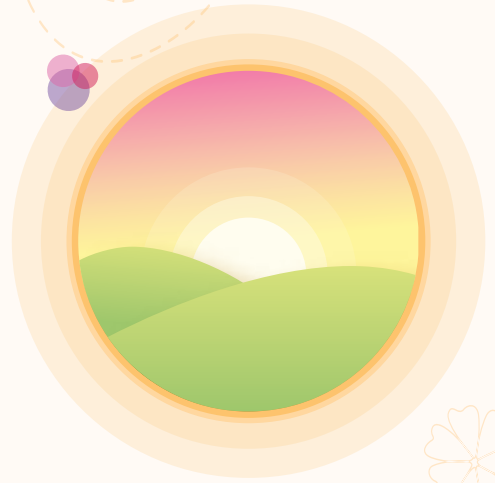
15 ଅଧିକ ଓ ଉତ୍ତମ ନିଦ୍ରା ପାଆନ୍ତୁ

- ଏକ ଉତ୍ତମ ସୁସ୍ଥ ମନ ପାଇଁ କେବଳ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ନିଦ ପାଇବା ନୁହେଁ ବରଂ ଏକ ଭଲ ନିଦ୍ରା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ସୁସ୍ଥତା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଜରୁରୀ।
- ଆରାମଦାୟକ ପରିବେଶ ସହିତ ଏକ ଶୋଇବା ରୁଟିନ୍ ସୃଷ୍ଟି କରିବା, ଦିନର ଶୋଇବା କମାଇବା ଏବଂ କମ୍ ଚିନ୍ତା କରିବା
- ବୟସ୍କମାନଙ୍କୁ 7-9 ଘଣ୍ଟା ଶୋଇବା ଆବଶ୍ୟକ ଏବଂ ପିଲାମାନେ ପ୍ରତିଦିନ 9-12 ଘଣ୍ଟା ଶୋଇବା ଆବଶ୍ୟକ।
- ଲାଭ
 - ★ ଚାପ ଏବଂ ଚିନ୍ତା ପରିବର୍ତ୍ତେ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ନିଦ ଆପଣଙ୍କ ଦିନ ମାଧ୍ୟମରେ ଶାନ୍ତି ଏବଂ ପ୍ରେରଣା ଆଣିପାଏ।



16 ସୂର୍ଯ୍ୟ ଉଦୟକୁ ଦେଖନ୍ତୁ

- ଆମର ଗ୍ରହରେ ସୂର୍ଯ୍ୟ ଉଦୟ ହେଉଛି ଏକ ସୁନ୍ଦର, ପବିତ୍ର ଓ ଅତୁଳନୀୟ ଅନୁଭୂତି।
- ସୁନ୍ଦର ସୁବର୍ଣ୍ଣ ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣ, ପକ୍ଷୀଙ୍କର କୋଳାହଳ, ମୁଁହରେ ପବନର ସ୍ପର୍ଶ ଆମକୁ ଆମର ଦିନକୁ ନୂତନ ଉତ୍ସାହର ସହିତ ଆରମ୍ଭ କରିବାକୁ ପ୍ରେରଣା ଯୋଗାଇଥାଏ ଓ ମନରେ ସକାରାତ୍ମକତା ଭରିଦିଏ।
- ସକାଳେ ଶୀଘ୍ର ଉନ୍ତୁ ଓ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଲାଭ ପାଇବା ପାଇଁ ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟକୁ ଉପଭୋଗ କରନ୍ତୁ
 - ✦ ଏହା ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ପ୍ରଣାଳୀରେ ଉନ୍ନତି ଆଣଣ ଓ ପ୍ରବାହକୁ ହ୍ରାସ କରେ
 - ✦ ଏହା ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ମାତ୍ରାରେ ଭିଟାମିନ୍ ଡି ପ୍ରଦାନ କରେ
 - ✦ ଏକ ସିକାତିଆନ୍ ରିଟିମ୍ ସୃଷ୍ଟି କରେ
 - ✦ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବିକ ପ୍ରଣାଳୀରେ ଏକ ଭଲ ପ୍ରଭାବ ସୃଷ୍ଟି କରେ
 - ✦ ମନକୁ ଖୁସି ରଖେ, ସକାରାତ୍ମକ ଭାବନା ଆଣେ ଓ ଚାପକୁ ଦୂର କରେ।



17 ଆପଣଙ୍କ ଚାରି ପାଖରେ ଗଛ ଲଗାନ୍ତୁ



- ଘର ଭିତରେ ଓ ବାହାରେ ଗଛ ଆମକୁ ଏକ ସୁନ୍ଦର କଲର ସହିତ ସୁଗନ୍ଧ ପ୍ରଦାନ କରେ। ଗଛ ଗୁଡ଼ିକ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଲାଭ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରେ।
- ଲାଭ:
 - ✦ ଆପଣଙ୍କ ଶରୀର ମଧ୍ୟକୁ ଯାଉଥିବା ଅମ୍ଳଜାନ ଓ ନିର୍ଗତ ହେଉଥିବା ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ସନ୍ତୁଳନତା ବଜାୟ ରଖେ
 - ✦ ଶାନ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରେ
 - ✦ ଘର ମଧ୍ୟରେ ଗଛ ରହିବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କର ଉତ୍ପାଦକତା ୪୭% ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବୃଦ୍ଧି ହେବା ସହିତ ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ୨୦% ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ।

18 ହ୍ରାସ କରନ୍ତୁ, ପୁନଃବ୍ୟବହାର ଓ ପୁନଃଚକ୍ରଣ କରନ୍ତୁ

- ପରିବେଶକୁ ପରିଷ୍କାର ରଖିବା, ପ୍ରାକୃତିକ ସମ୍ପଦ ସଂରକ୍ଷଣ ଏବଂ ପୁନଃବ୍ୟବହାର ଏବଂ ରିସାଇକେଲ୍ ହେଉଛି କିଛି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଉପାୟ ଯଦ୍ୱାରା ପ୍ରଦୂଷଣକୁ ପ୍ରାକୃତିକ ଭାବରେ ହ୍ରାସ କରାଯାଇପାରିବ।
- ଲାଭ:

ଏକ ପରିଷ୍କାର ପରିବେଶ ଲୋକମାନେ ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଥିବା କିଛି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାକୁ ହ୍ରାସ କରେ ଯେଉଁଥିରେ ରହିଛି ଫୁସଫୁସ ରୋଗ, ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ସଂକ୍ରମଣ ଓ କ୍ୟାନସର ଯାହାକି ପରିବେଶରେ ଥିବା ପ୍ରଦୂଷକ କାରଣରୁ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ।



19 ଡିଜିଟାଲ୍ ଡିଟାକ୍ସ

- ଆଜିର ଡିଜିଟାଲ୍ ଦୁନିଆଁରେ, ଏହା ଆମର ଜୀବନରେ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଛି। କିନ୍ତୁ ଏହା ଦ୍ୱାରା ଆମେ ଆମେ ବର୍ତ୍ତମାନକୁ ଭୁଲି ଯାଇଥାଉ ଓ ଆମର ଆଖପାଖରେ କଣ ହେଉଛି ତାହା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେଇ ପାରିନଥାଉ।
- ଲାଭ:
 - ଡିଟାକ୍ସ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କର ଆପଣଙ୍କର ମନ ପସନ୍ଦର କାମ କରିବା ପାଇଁ ସମୟର ସ୍ୱାଧୀନତା ମିଳେ ଯାହାକି ଆପଣଙ୍କର ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ଉନ୍ନତି ଆଣେ
- ସ୍ତ୍ରୀନ ଗାଳମକୁ ହ୍ରାସ କରିବା ପାଇଁ ଏଠାରେ କିଛି ଟିପ୍ସ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି।
 - ✦ ଆପଣଙ୍କର ଡିଭାଇସରେ ସ୍ତ୍ରୀନ ଗାଳମ୍ ସାମାନ୍ତର ରଖନ୍ତୁ
 - ✦ ଆପ୍ ନୋଟିଫିକେସନକୁ ବନ୍ଦ କରିଦିଅନ୍ତୁ
 - ✦ ସାମାଜିକ ସ୍ଥାନରେ ଥିବା ସମୟର ମୋବାଇଲ୍ ଟେକ୍ ନକରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ
 - ✦ ଶୋଇବାର 2-3 ଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ସ୍ତ୍ରୀନ ଡିଭାଇସକୁ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ।



20 ଧୂମପାନ ପରିହାର କରନ୍ତୁ



- ଧୂମପାନ ଦ୍ୱାରା କ୍ୟାନ୍ସର, ହୃଦରୋଗ, ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍, ଫୁସଫୁସ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ଓ ଏହା ମଧ୍ୟ ଟ୍ରାନ୍ସକୁଲୋସିସ୍, ଆଖି ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି ହେବାର ର ବିପଦ ବୃଦ୍ଧି କରା ଏହା ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ପ୍ରଣାଳୀକୁ ଦୁର୍ବଳ କରିବା ସହିତ ରୁମାଟ୍‌ସ୍‌ଆର୍ଥରାଇଟିସ୍ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ।
- ଯଦି ଆପଣ ଛାଡ଼ିବା ପାଇଁ ସମସ୍ୟା ଅନୁଭବ କରନ୍ତି, ତେବେ ଏଠାରେ କିଛି ସହାୟକ ଉପାୟ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି:
 1. ଧୂମପାନ ନକରିବାର ଲାଭ ଏବଂ ତମାଖୁର କ୍ଷତିକାରକ ପ୍ରଭାବ ବିଷୟରେ ଆପଣଙ୍କୁ ମନେ ପକାନ୍ତୁ
 2. ନିକୋଟିନ୍ ରିଲିୟମେଣ୍ଟ ଥେରାପିକୁ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ
 3. ଟ୍ରାନ୍ସରକୁ ଏଡାନ୍ତୁ
 4. ଧୂମପାନ କରିବାର ଇଚ୍ଛାକୁ ପରିହାର କରନ୍ତୁ
 5. ଗମ୍ ବା କ୍ୟାଣ୍ଡିର ଏକ ପିସକୁ ଚୋବାନ୍ତୁ
 6. କିଛି ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ନିଜକୁ ବ୍ୟସ୍ତ ରଖନ୍ତୁ
 7. ରିଲାକ୍ସେସନ ପ୍ରଣାଳୀର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ
 8. ସହାୟତା ଓ ପରାମର୍ଶ ପାଇଁ କଲ୍ କରନ୍ତୁ



ଏକ ଶାନ୍ତ ମନ ପାଇଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଅଭ୍ୟାସ

21 କିଛି ନୂଆ ଶିଖନ୍ତୁ

ଶିଖିବା ହେଉଛି ଏପରି ଏକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଯଦ୍ୱାରା ମନ ଲାଳୁ ହୋଇନଥାଏ, ଭୟ କରିନଥାଏ ଓ ପଶ୍ଚାତାପ କରିନଥାଏ ଲିଓନାର୍ଡୋ ଦା ଭିନ୍ସି

- ଶିଖିବା ହେଉଛି ଏକ କ୍ରମାଗତ ପ୍ରକ୍ରିୟା। ଶିଖିବା ଦ୍ୱାରା ଆମର ମନ ସତେଜ ରହିବା ସହିତ ଆମର ଆତ୍ମା ଶୁଦ୍ଧ ହୋଇଥାଏ।
- ତେଣୁ, ଆପଣ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ଚିନ୍ତା କରୁଥିବା ଏକ ଦକ୍ଷତାକୁ ଶିଖିବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ



22 ନିଜସ୍ୱ ଯତ୍ନ ପାଇଁ ଗୁରୁତ୍ୱ ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତୁ

- ଆତ୍ମ-ଯତ୍ନ ଆପଣଙ୍କୁ ନିଜ ସହିତ ଏକ ସୁସ୍ଥ ସମ୍ପର୍କ ବଜାୟ ରଖିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରେ ଯାହା ଦ୍ୱାରା ଆପଣ ସକାରାତ୍ମକ ଭାବନାକୁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଦାନ କରିପାରିବେ।
- ଚିନ୍ତା ଏବଂ ଉଦାସୀନତାକୁ ହ୍ରାସ କରିବା କିମ୍ବା ଦୂର କରିବା, ଚାପକୁ ହ୍ରାସ କରିବା, ଏକାଗ୍ରତାକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରିବା, ନିରାଶା ଏବଂ କ୍ରୋଧକୁ କମ୍ କରିବା, ସୁଖ ବୃଦ୍ଧି, ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ଅଧିକ କିଛି କରିବା ପାଇଁ ନିଜର ଯତ୍ନ ନେବା କାର୍ଯ୍ୟ ରେ ନିୟୋଜିତ ହେବାର ଉତ୍ତମ ଫଳାଫଳ ତାକୁରା ଭାବରେ ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇଛି।
- ଏଠାରେ ଆପଣଙ୍କୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ପ୍ରଦାନ କରିବାର କିଛି ଉପାୟ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି :
 - ✦ ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରତି ଦିନ 15 ମିନିଟ୍‌ରୁ 1 ଘଣ୍ଟା ସମୟ ରଖନ୍ତୁ।
 - ✦ ଆପଣ ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ଉପଭୋଗ କରୁଥିବା କାର୍ଯ୍ୟରେ ନିଜକୁ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ।

23 ଭିକ୍କଟର କରନ୍ତୁ

- ଚାପକୁ ହ୍ରାସ କରିବା ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କର ଆଖପାଖରୁ ସାମଗ୍ରୀର ସଂଖ୍ୟାକୁ ହ୍ରାସ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ। ଅତ୍ୟଧିକ ବସ୍ତୁରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କୁ ଶାନ୍ତି, ସୁଖ ମିଳିଥାଏ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ଉନ୍ନତି ଆସିଥାଏ।
- ଏକ ପରିଷ୍କାର ସ୍ଥାନ ଆପଣଙ୍କୁ ଏକ ଶାନ୍ତ ମନ ପ୍ରଦାନ କରେ
- ସ୍ଥାନକୁ ପରିଷ୍କାର କରିବା ପାଇଁ ଏଠାରେ କିଛି ଟିପ୍ସ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି
 - ✦ ସଫା କରିବା ପାଇଁ ଏକ ପ୍ଲାନ ଓ ଚାଲମଲାଇନ୍ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ କରନ୍ତୁ
 - ✦ 'ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଆବଶ୍ୟକ', 'ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇପାରେ', 'ଆବଶ୍ୟକ ନୁହେଁ' ଓ ଅଳିଆଭାବରେ ସାମଗ୍ରୀ ଗୁଡ଼ିକୁ ସଜାନ୍ତୁ।
 - ✦ ଯେଉଁ ସାମଗ୍ରୀ ଗୁଡ଼ିକ 'ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇପାରେ' ଓ 'ଆବଶ୍ୟକ ନୁହେଁ' ବର୍ଗରେ ଆସୁଛି ତାହାକୁ ଦାନ ବା ବିକ୍ରି କରିଦିଅନ୍ତୁ।



24 ଏକ ଜର୍ଣ୍ଣାଲ୍ ରଖନ୍ତୁ



- ଲେଖିବା ହେଉଛି ଏକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ପ୍ରକ୍ରିୟା। ଏହା ମାନସିକ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀତାରେ ଉନ୍ନତି ଆଣେ ଓ ମନକୁ ସୃଜନଶୀଳ କରେ ତଥା ଏହା ଏକ ଉତ୍ତମ ଥେରାପି ପରି କାର୍ଯ୍ୟ କରେ।
- ଏହା ଆପଣଙ୍କ ସକାରାତ୍ମକ ଓ ନକାରାତ୍ମକ ବିଚାର ଉପରେ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ଆଣିଥାଏ।
- ନିଜର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଓ ସ୍ୱପ୍ନକୁ ଲେଖିବା ଦ୍ୱାରା ମନରେ ଏକ ସକାରାତ୍ମକ ଭାବନା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ। ଅତୀତର ସଫଳତାକୁ ଚାଲିକା କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କର ଜୀବନରେ ସଫଳତାର ସୃଷ୍ଟି ହେବାର ସମ୍ଭାବନ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ।
- ଆରମ୍ଭ କରିବା ପାଇଁ ଏଠାରେ କିଛି ଟିପ୍ସ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି
 - ✦ ଆପଣ କଣ ଲେଖିବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି ତାହାକୁ ନିଶ୍ଚିତ ନିଅନ୍ତୁ
 - ✦ ଲେଖିବା ପାଇଁ ଏକ ସମୟ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ କରନ୍ତୁ। ଆପଣ ମଧ୍ୟ ପେଣ୍ଟ, ଅଙ୍କନ ବା ସ୍ତ୍ରୀବିଲ୍ କରିପାରିବେ।
 - ✦ ଦିନର ଅଗ୍ରଗତିକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖନ୍ତୁ
 - ✦ ଆଜିର ଦିନ ପାଇଁ ୩ ଟି ବିଷୟ ପାଇଁ ନିଜର କୃତଜ୍ଞତା ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତୁ
 - ✦ ନିଜ ଠାରେ ଥିବା ନକାରାତ୍ମକ ଭାବନାକୁ ଦୂର କରନ୍ତୁ

25 ଆହୁରି ପଢ

- ପଢିବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କର ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଏକ ସକାରାତ୍ମକ ଭାବନା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ଓ ଏହା ମନ ପରିବର୍ତ୍ତନରେ ବହୁ ମାତ୍ରାରେ ସହାୟକ।
- ଆପଣଙ୍କର ପଠନ ଅଭ୍ୟାସ ପରିପକ୍ୱ ହେବା ସହିତ, ଏହି ନେଟୱର୍କ ମଧ୍ୟ ଦୃଢ଼ ଓ ଅଧିକ ଉନ୍ନତ ହୋଇଥାଏ। ତେଣୁ ଫୋନକୁ ଦୂରେଇ ରଖନ୍ତୁ ଓ ଏକ ଭଲ ପୁସ୍ତକକୁ ପଢିବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ ଓ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଲାଭ ପାଆନ୍ତୁ :
 - ✦ ସହାନୁଭୂତିଶୀଳତା ବୃଦ୍ଧି କରେ
 - ✦ ନିଦ୍ରାରେ ସହାୟତା ଆଣେ
 - ✦ ଶବ୍ଦ ଶିକ୍ଷା କରିବାରେ ସହାୟତା କରେ
 - ✦ ଅବସାଦକୁ ଦୂର କରେ
 - ✦ କର୍ମନିର୍ଭର ହ୍ରାସକୁ ପ୍ରତିହତ କରେ
 - ✦ ଜୀବନ ହାରକୁ ଦୀର୍ଘ କରେ
 - ✦ ଚାପକୁ କମ କରେ
- ପଠନ ଅଭ୍ୟାସରେ ବିକାଶ ଆଣିବା ପାଇଁ ଏଠାରେ ୫ ଟି ଟିପ୍ସ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି
 1. ଆପଣଙ୍କ ପଢିବା ଲକ୍ଷ୍ୟକୁ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ କରନ୍ତୁ
 2. ପ୍ରତି ମାସରେ ଆପଣଙ୍କର ପଠନକୁ ବାଛନ୍ତୁ
 3. ପଢିବା ପାଇଁ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ରଖନ୍ତୁ
 4. ପଢିବା ସମୟରେ ଅନ୍ୟମନସ୍କତାକୁ ଏଡ଼ାନ୍ତୁ
 5. ଆପଣଙ୍କ ପରିବେଶରେ ବହିକୁ ରଖନ୍ତୁ



26 ହସନ୍ତୁ ଓ ଅଭିନନ୍ଦନ ଜଣାନ୍ତୁ

- ସର୍ବଦା ହସନ୍ତୁ, ଆପଣ ଏକୃତିଆ ଥିବା ସମୟରେ ବା କାହାରିକୁ ଅଭିବାଦନ ଜଣାଇବା ସମୟରେ। ହସ ସହଜରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ନିକଟରେ ସକାରାତ୍ମକ ଭାବନା ସୃଷ୍ଟି କରେ।
- ଏହା ସହିତ ପ୍ରକୃତ ହସ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଖୁସିକୁ ଉପସ୍ଥାପନ କରେ। କିନ୍ତୁ ଏକ ନକଲି ହସ ମଧ୍ୟ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ଖୁସି ଥିବା ପରି ଅନୁଭବ ପ୍ରଦାନ କରେ।
- ଲାଭ:
 - ✦ ଉତ୍ତମ ଅନୁଭବ ପରିବ୍ୟାପ୍ତ କରନ୍ତୁ
 - ✦ ଏକ ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତା ବଜାୟ ରଖନ୍ତୁ
- ଏକ ପରଫେକ୍ଟ ପ୍ଲାଇନ୍ ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ଏଠାରେ କିଛି ଟିପ୍ସ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି
 - ✦ ଆପଣଙ୍କର ଆଖିକୁ ହସ ହସ ରଖନ୍ତୁ
 - ✦ ଏକ ସ୍ଥିତ ଆରାମଦାୟକ ଖୁସି ରଖନ୍ତୁ
 - ✦ ଦର୍ପଣକୁ ଦେଖିବା ହସିବା ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ



27 ଜଣଙ୍କ ସହିତ ମିଶି ମନ ଖୋଲା ହସନ୍ତୁ

- ହସିବା ହେଉଛି ଏକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଔଷଧ। ଏହା ମନକୁ ତାଜା କରେ, ଚାପ ହ୍ରାସ କରେ ଓ ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତିରେ ଉନ୍ନତି ଆଣେ।
- ତେଣୁ, ଜଣଙ୍କ ସହିତ କମେଡି ଦେଖନ୍ତୁ ବା ଏକ ଲଫ୍ଟର କ୍ଲବରେ ଯୋଗ ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ସପ୍ତାହରେ ମନ ଖୋଲି ଅତି କମରେ ୩୦ ମିନିଟ୍ ହସନ୍ତୁ।
- ଲାଭ:
 - ✦ ମନକୁ ଖୁସି ରଖେ,
 - ✦ ଯନ୍ତ୍ରଣା ସହନଶୀଳତାକୁ ଉନ୍ନତ କରେ
 - ✦ ହୃଦରୋଗରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିଥାଏ

28 ପ୍ରକୃତିରେ ସମୟ ବିତାନ୍ତୁ

- ପ୍ରକୃତି ଏବଂ ସୁସ୍ଥତା ମଧ୍ୟରେ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସଂଯୋଗ ଅଛି।
- ପ୍ରକୃତିର ଉପକାର କେବଳ ଭିଜୁଆଲ କାରକରୁ ନୁହେଁ ବରଂ ଶବ୍ଦ, ଗନ୍ଧ, ଏବଂ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ଇନ୍ଦ୍ରିୟରୁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ।
- ପ୍ରକୃତି ସହିତ ସପ୍ତାହରେ ଅତିକମରେ 120 ମିନିଟ୍ ବିତାଇବା, ଉତ୍ତମସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ସୁସ୍ଥତା ସହିତ ଜଡ଼ିତ ରହିବ।



29 ସଙ୍ଗୀତକୁ ଶୁଣନ୍ତୁ

- ମନୋରଞ୍ଜନ, ଯୋଗାଯୋଗ, ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି ଇତ୍ୟାଦି ପାଇଁ ସଙ୍ଗୀତ ହେଉଛି ମାନବଜାତିର ଏକ ସୁନ୍ଦର ସୃଷ୍ଟି । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ସମସ୍ତଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ।
- ସଙ୍ଗୀତରେ ସଫଳ ଯୋଗଦାନ ଦ୍ୱାରା ଶାରୀରିକ ,ସାମାଜିକ, ଶିକ୍ଷାଗତ, ମାନସିକ ପ୍ରଭରେ ମାନବ ଜୀବନର ଅନେକ ପରିମାଣ ସକରାତ୍ମକ ଭାବରେ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ ।
- ସପ୍ତାହରେ 0.5 ଘଣ୍ଟାର ଏକ ସଙ୍ଗୀତ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ମୌଖିକ ଏବଂ ବୈଦିକ ଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧି କରେ ।
- ଲାଭ:
 - ✦ ପ୍ରତିଦିନ ସଙ୍ଗୀତ ଶୁଣିବା ଚାପ ମୁକ୍ତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ, ମନୋବଳ ବୃଦ୍ଧି କରେ ଏବଂ ଭଲ ନିଦ ମଧ୍ୟ କରେ । ଏହି ସବୁ ଏକ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନ ପାଇଁ ସମସ୍ତ ଜରୁରୀ ।



30 ଧ୍ୟାନ କରନ୍ତୁ

- ଧ୍ୟାନ ହେଉଛି ଆପଣଙ୍କର ଚିନ୍ତାଧାରା ପ୍ରତି ସଚେତନ ରହିବା ଯା ଏବଂ ପୁନର୍ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କରିବା ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କର ମନକୁ ଚାଲିମ କରିବାର ଅଭ୍ୟାସଗତ ପ୍ରକ୍ରିୟା ।
- ଆଠ ସପ୍ତାହ ପାଇଁ ଦିନକୁ 30 ମିନିଟ୍ ଧ୍ୟାନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ବିଭିନ୍ନ ଲାଭ ମିଳିଥାଏ ।
- ଲାଭ:
 - ✦ ନକରାତ୍ମକ ମନୋବଳ ଛାଡ଼ି, ବର୍ତ୍ତମାନ, କାର୍ଯ୍ୟ ସ୍ମୃତି ଏବଂ ସ୍ମୃତି ସ୍ମୃତି ହ୍ରାସ କରନ୍ତୁ ।
 - ✦ ଚିନ୍ତାର ଅବସ୍ଥା ହ୍ରାସ
 - ✦ ଚାପ ହ୍ରାସ କରେ ଏବଂ ଏକାଗ୍ରତା ବିକାଶ କରେ
 - ✦ ଭଲ ନିଦ ପାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ
- ଆପଣ ଆରମ୍ଭ କରିବା ପାଇଁ ଏଠାରେ ଚିତ୍ତ ଅଛି
 - ✦ ଏକ ଆରାମଦାୟକ ସ୍ଥାନ ଖୋଜନ୍ତୁ ଏବଂ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ବସନ୍ତୁ
 - ✦ ଗୋଟିଏ ଦିନରେ ଅନେକ କ୍ଷୁଦ୍ର ଅଧିବେଶନରୁ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ, ଧୀରେ ଧୀରେ ଅବଧି ବୃଦ୍ଧି କରନ୍ତୁ
 - ✦ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ
 - ✦ ଆପଣଙ୍କର ଚିନ୍ତାଧାରା ବିଷୟରେ ଅଧିକ ସଂଘର୍ଷ କର ନାହିଁ ବରଂ ସେମାନଙ୍କୁ ଆସିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ
 - ✦ ଗାଢ଼ ଧ୍ୟାନରୁ ସାହାଯ୍ୟ ନିଅ



ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଜୀବନ ଅଭ୍ୟାସ



31 ନିଜ ଉପରେ ବିଶ୍ୱାସ ରଖନ୍ତୁ

- ବାସ୍ତବିକ ହୁଅନ୍ତୁ ' ଏକ ସରଳ ବାକ୍ୟ କିନ୍ତୁ ଏକ କଷ୍ଟକର କାର୍ଯ୍ୟ
- କିନ୍ତୁ ନିଜେ ବାସ୍ତବିକ ହେବା ଆପଣଙ୍କୁ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ , ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ଅଧିକ ଗ୍ରହଣ, ଅଧିକ ବିଶ୍ୱାସ ଏବଂ କମ୍ ଚାପ ଦେଇଥାଏ
- ଆପଣଙ୍କୁ ନିଜେ ବାସ୍ତବିକ ହେବାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଏଠାରେ କିଛି ଉପାୟ ଅଛି
 - ✦ ନିଜକୁ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ
 - ✦ ନକରାତ୍ମକ କଥାବାର୍ତ୍ତା ଚିହ୍ନଟ କରନ୍ତୁ
 - ✦ ଆପଣଙ୍କର ଶକ୍ତି ପାଳନ କରନ୍ତୁ
 - ✦ ନିଜକୁ ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତୁ
 - ✦ ଆପଣଙ୍କର ଦୁର୍ବଳତା ଦେଖନ୍ତୁ



32 ସଠିକ ଭାବରେ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରନ୍ତୁ

- ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଯୋଗାଯୋଗ ଆପଣଙ୍କୁ ଏହି ସୁବିଧା ଦେଇପାରେ
 - ✦ ଉତ୍ତମ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏହା ଆପଣଙ୍କ ମନୋବଳକୁ ହାଲୁକା ଏବଂ ଆପଣଙ୍କୁ ଖୁସି ଅନୁଭବ କରିପାରେ
 - ✦ ଡିମେନ୍ସିଆର ସାମାଜିକ କଥାବାର୍ତ୍ତା ହେବାର ଆଶଙ୍କା କମ୍ କରିବା ଆପଣଙ୍କ ମସ୍ତିଷ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଭଲ
 - ✦ ନିରାପତ୍ନା ,ସମ୍ପୃକ୍ତ ଏବଂ ସୁରକ୍ଷା ଭାବନାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରେ
 - ✦ ଆପଣ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ବିଶ୍ୱାସ କରିବାକୁ ଅନୁମତି ଦିଅ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ଆପଣଙ୍କ ଉପରେ ବିଶ୍ୱାସ କରିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ
- ଏହାର ଅର୍ଥ ନୁହେଁ ଯେ ଯଦି ଆପଣ ଦିନ ସାରା ଲୋକମାନଙ୍କ ସହିତ ସମୟ ବିତାଇବେ। ଏଥିପାଇଁ ଆପଣ ଆପଣଙ୍କର ପଡୋଶୀଙ୍କ ସହିତ ୧୫ ମିନିଟ୍ ଚାଲି ପାରିବେ ବା ଏକ କଫି ଗ୍ରହଣ କରିପାରିବେ।
- ଆପଣ ନିଜକୁ ବିସ୍ତାର କରିପାରିବେ ଏବଂ ସାମାଜିକ ସମାବେଶକୁ ଅଧିକ ନିମନ୍ତ୍ରଣ ଗ୍ରହଣ କରିପାରିବେ

33 ସର୍ବଦା ସମ୍ମାନ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରନ୍ତୁ

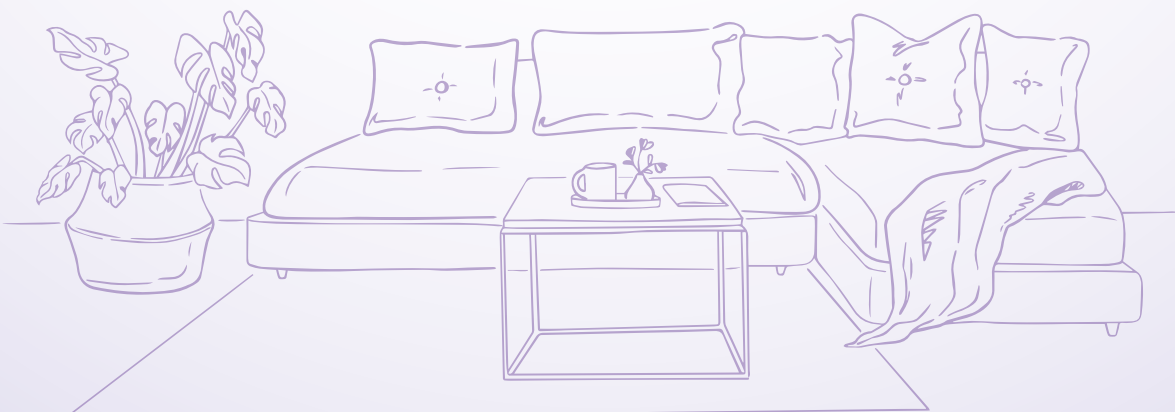


- ଯେକୌଣସି ଭଲ ସମ୍ପର୍କର ମୂଳଦୁଆ ହେଉଛି ଏଥିରେ ସମ୍ମାନର ପ୍ରଭ
- ସମ୍ମାନ ଦେଖାଇବା ପାଇଁ ଏଠାରେ କିଛି ଉପାୟ ଅଛି:
 1. ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହ ଖୋଲା ଏବଂ ସଜୋଟ ଭାବରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା
 2. ପରସ୍ପରର ଶୁଣିବା
 3. ଭାବନା ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବା
 4. ଆପୋଷ ବୁଝାମଣା
 5. ବୁଝାମଣା ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ ଦୟାଳୁ କଥାବାର୍ତ୍ତା
 6. ପରସ୍ପରକୁ ସ୍ଥାନ ଦେବା
 7. ପରସ୍ପରର ଆଗ୍ରହ, ହସି, ଚୁପ୍ ଇତ୍ୟାଦିକୁ ସମର୍ଥନ କରିବା

34 ଯୋଗାଯୋଗ ହେଉଛି ପ୍ରମୁଖ ବିଷୟ



- ଏହା ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଜଣା ଯେ ଏକ ସୁସ୍ଥ ସମ୍ପର୍କ ପାଇଁ ଯୋଗାଯୋଗର ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ରହିଛି।
- ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ପରିବାର ଯୋଗାଯୋଗ ଅଧିକ ସକରାତ୍ମକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଫଳାଫଳ ସହିତ ବୃଦ୍ଧ ଭାବରେ ଜଡ଼ିତ
- କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରେ, ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଯୋଗାଯୋଗ ଆପଣଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବ:
 - ✦ କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କୁ ପରିଚାଳନା କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଦଳ ଗଠନ କରନ୍ତୁ
 - ✦ ଆପଣଙ୍କର ସଂଗଠନକୁ ଶୀଘ୍ର ବଦଳନ୍ତୁ ଏବଂ କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କୁ ବଜାୟ ରଖନ୍ତୁ
 - ✦ ବର୍ତ୍ତତ ସୃଜନଶୀଳତା ଏବଂ ନୂତନତ୍ୱକୁ ଲାଭ
 - ✦ ଦୃଢ଼ ସମ୍ପର୍କ ଗଢନ୍ତୁ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ କିମ୍ବା ଆପଣଙ୍କ ସଂସ୍ଥା ପାଇଁ ଅଧିକ ସୁଯୋଗ ଆକର୍ଷିତ କରନ୍ତୁ



35 ଜଜମେଣ୍ଟ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ



- ବିଚାର ଏକ ପ୍ରାକୃତିକ ପ୍ରବୃତ୍ତି । ତଥାପି, ଜଣେ ସେମାନଙ୍କର ବିଚାରଗତ ଶକ୍ତ ଏବଂ ଚିନ୍ତାଧାରାକୁ ଅନ୍ୟର କ୍ଷତିରୁ ରକ୍ଷା କରିପାରିବ ।
- ବିଚାର କରିବା ବନ୍ଦ କରିବା କିପରି?
 - ✦ ନିଜକୁ ବୋଧ ଦିଅ ନାହିଁ
 - ✦ ଅନ୍ୟକୁ ସନ୍ଦେହର ଲାଭ ଦିଅନ୍ତୁ
 - ✦ ନିଜ ପ୍ରତି ସତେଜନ ରୁହନ୍ତୁ
 - ✦ କୌଣସି ବିଷୟକୁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ପ୍ରଶ୍ନକୁ ନିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ
 - ✦ ମୌଳିକ ଉତ୍ତମତା ଖୋଜନ୍ତୁ
 - ✦ ଜୀବନ ପ୍ରତି ଆପଣଙ୍କର ଦୃଷ୍ଟିକୋଣକୁ ସତେଜ କରନ୍ତୁ
 - ✦ ଆପଣଙ୍କର ନିଜର ଆଚରଣକୁ ଦେଖନ୍ତୁ
 - ✦ ନିଜକୁ ଶିକ୍ଷା ଦିଅନ୍ତୁ

36 ପ୍ରଶଂସା କରିବାର କଳା ଶିଖନ୍ତୁ

- କୃତଜ୍ଞତା ପ୍ରଦର୍ଶନ ଏକ ମୌଖିକ “ଧନ୍ୟବାଦ” କିମ୍ବା ଏକ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ନୋଟ୍ ପରି ସରଳ ହୋଇପାରେ, କିନ୍ତୁ ଏହାର ପ୍ରଭାବଗୁଡ଼ିକ ସୁଦୂରପ୍ରସାରୀ ।
- ଆପଣଙ୍କ ସାଥୀ ବହୁତ ବାସନ ସଫା କରିଛନ୍ତି ,କିମ୍ବା ଆପଣଙ୍କ ବନ୍ଧୁ ଦିନକୁ ବଞ୍ଚାଇବା ପାଇଁ ଶେଷ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଆସି ପହଞ୍ଚିଛନ୍ତି ସର୍ବଦା, ଧନ୍ୟବାଦ କହିବାର ସୁଯୋଗକୁ ହାତଛତା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ଲାଭ:
 - ✦ ଉଦାସୀନତା ଏବଂ ଚିନ୍ତାର ଆଶଙ୍କା ହ୍ରାସ କରେ
 - ✦ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ଯତ୍ନଶୀଳ ସହିତ ଜଡ଼ିତ ଅସୁବିଧାକୁ ସହଜ କରିଥାଏ
 - ✦ ରୋଗର ଆଶଙ୍କା କମିଯାଏ
- କୃତଜ୍ଞତା ଦେଖାଇବା ପାଇଁ ଏଠାରେ କିଛି ଉପାୟ ଅଛି:
 - ✦ ଧନ୍ୟବାଦ କୁହନ୍ତୁ
 - ✦ ସହାନୁଭୂତି ସହ ଶୁଣନ୍ତୁ
 - ✦ ଏକ ପ୍ରଶଂସା ନୋଟ୍ ଲେଖନ୍ତୁ
 - ✦ ସେମାନଙ୍କ ଦିନକୁ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ କରିବା ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କୁ ଏକ ଗଛ କିମ୍ବା ଫୁଲ ଉପହାର ଦିଅନ୍ତୁ



37 ପରିବାର ସହିତ ଅତି କମରେ ଥରେ ଭୋଜନ କରନ୍ତୁ

- ରାତ୍ରି ଭୋଜନ କରିବା ସମୟରେ ତାଙ୍କନିଂ ଟେବୁଲରେ ଆଲୋଚନା କରିବା ଅଧିକ ସହଜ ଅଟେ ।
- ଉପକାର
 - ✦ ଏହା ଆପଣଙ୍କ ସୁଖ ଏବଂ ସୁସ୍ଥତାର ଭାବନାକୁ ବଢାଇଥାଏ ଯାହା ଆପଣଙ୍କ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ବହୁତ ପ୍ରଭାବ ପକାଇବ ।



38 ପରିବାର ସହିତ ଛୁଟିରେ ଯାଆନ୍ତୁ



- ଛୁଟିଦିନ ଆପଣଙ୍କ ପରିବାର ସହିତ ସଂଯୋଗ ହେବା ଏବଂ ଚାପରୁ ବିଚ୍ଛିନ୍ନ ହେବା ପାଇଁ ଏକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ସୁଯୋଗ ପ୍ରଦାନ କରେ ।
- ଯଦିଓ ଛୁଟି ପ୍ରଭାବଗୁଡ଼ିକ ସ୍ୱଳ୍ପ ସମୟର ହୋଇଥାଏ, ଛୁଟିଦିନ ସ୍ତୁତି ସାମୟିକ ଭାବରେ ମନୋବଳ ଏବଂ ସୁସ୍ଥତାକୁ ବଢାଇପାରେ ଏବଂ ଭବିଷ୍ୟତର ଚାପ ବିପକ୍ଷରେ ବଫର୍ ଉପରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରେ।
- ଛୁଟି ମଧ୍ୟ ଲୋକଙ୍କୁ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ଦୈନିକ ଅସୁବିଧାରୁ ଦୂରେଇ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବ ଏବଂ ଜୀବନକୁ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରେ ରଖିବ ଯାହା ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ସ୍ଥିରତା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ।
- ଆପଣ ଛୋଟ ଛୁଟି ନେଇ ଆରମ୍ଭ କରିପାରିବେ, ଯାହା ବଜେଟ୍ ଅନୁକୂଳ ଅଟେ ତେଣୁ ଆପଣଙ୍କୁ ବର୍ଷକୁ ଅଧିକ ଯାତ୍ରା କରିବାକୁ ଅନୁମତି ଦିଏ ଏବଂ ଆପଣ ଅଳ୍ପ ଜଣାଶୁଣା ଗନ୍ତବ୍ୟ ସ୍ଥାନକୁ ଯାତ୍ରା କରିବାକୁ ସାଧ୍ୟ ପାରିବେ।



39

ଆପଣଙ୍କର ପାର୍ଟନର ସହିତ ଚାଲିବାକୁ ଯାଆନ୍ତୁ

- ଆଖପାଖରେ ବୁଲିବା ତଥା ଆପଣଙ୍କ ସାଙ୍ଗ କିମ୍ବା ସାଥୀ ସହିତ କଥା ହେବା ହେଉଛି ଏହାର ଏକ ଭଲ ଉପାୟ ।
- ଏହିପରି ଚାଲିବା ଦ୍ଵାରା ଆପଣ କିଛି ସତେଜ ପବନ ପାଇପାରିବେ ଏବଂ ଜୀବନରେ ଏକ ନୂତନ ଉତ୍ସାହ ପାଇପାରିବେ।



40

ଏକ ସକାରାତ୍ମକ ଓ ପ୍ରେରଣାଦାୟକ ମନୋଭାବ ରଖନ୍ତୁ

- ଯେପରି ଆପଣ ଏକ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଶୈଳୀକୁ ଯାତ୍ରା ସମୟରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ପ୍ରେରଣା ଏବଂ ସମର୍ଥନ କୁ ପାଉଛନ୍ତି, ଠିକ୍ ସେହିପରି ଆପଣ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ପ୍ରେରଣା ଯୋଗାଇ ପାରିବେ ଓ ସେମାନଙ୍କୁ ଆଗକୁ ବଢ଼ିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବେ।
- ସେମାନେ ଯାହା ହାସଲ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି ତାହା କରିବାର ଏକାଧିକ କାରଣ ବେଳ ଆପଣ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିପାରିବେ।
- ଏହା ସେମାନଙ୍କୁ ଅଧିକ ପରିଶ୍ରମ କରିବାକୁ ଏବଂ ବିଳମ୍ବ ନକରି ଠିକ୍ ସମୟରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ପ୍ରେରଣା ଯୋଗାଇବ ।





© 2023 CIMS Medica India Pvt. Ltd.



This is an independent publication wholly owned by CIMS Medica India Pvt. Ltd., (formerly known as UBM Medica India Pvt Ltd). The editorial matter published herein has been prepared by the professional editorial staff and validated by honorary specialist consultants from all fields of medicine without any vested influence whatsoever. Opinions expressed do not necessarily reflect the views of the publisher, editor, or editorial board. The copyright for such editorial matter in form, style of presentation, and content, whichever is applicable, is vested in CIMS Medica India Pvt. Ltd., and consequently with its principals/owners as applicable. The publisher bears no responsibility or liability for patent ownership or patent legality of any medical product mentioned or featured in the publication. Although great effort has been taken in compiling and evaluating the information given in this publication, the authors, publishers, and editors shall not be responsible or in any way liable for any errors, omissions or inaccuracies in this publication whether arising from negligence or otherwise howsoever or for any consequences arising therefrom. The inclusion or exclusion of any product name either in text or visual does not mean that the publisher advocates or rejects its use either generally or in any particular field/s. The information contained within should not be relied upon solely for final treatment decisions and shall only be used for reference purpose only. The publisher, authors and editors also expressly disclaim any and all liability to any person whatsoever in respect of any loss, damage, death, personal injury or other consequences whatsoever, however caused or arising, suffered by any such person by their use of or reliance upon, in any way, the information contained in this publication.

Corporate Office: Boomerang (Kanakia Spaces), Wing-B1, #403, 4th Floor, Chandiwali Farm Road, Chandiwali, Powai, Mumbai - 400 072, Maharashtra, India. Tel: 022-6612 2600, Fax: 022-6612 2626 | **Registered Office:** Margosa Building, #02, 13th Cross, Margosa Road, Malleshwaram, Karnataka, India. Tel: 080-4346 4500, Fax: 080-4346 4529 | **Regional Office:** 709, 7th Floor, Devika Tower, Nehru Place, New Delhi-110019, Board Line: 011 - 4285 4300 Fax: 011 - 4285 4310 | E-mail: enquiry.in@cims.co.in | URL: http://corporate.mims.com