

ସମ୍ପିଟି କରନ୍ତୁ ଷ୍ଟୁଡ଼ି ରୂମ୍

ପଡ଼ା ଘରର ପରିବେଶ ଭଲ ରହିଲେ ପିଲାଙ୍କ ମନରେ ସକାରାମକ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼େ ତେଣୁ ଘରକୁ କିପରି ସଜାତି ରଖିବେ ଜାଣିରଖନ୍ତୁ...



ଭାବକୁ ନିୟମଣକରେ
ଭାବପ୍ରବଶତା ଭାଷାକୁ
ସୃଷ୍ଟିକରେ ଏହି ଲମୋଶନା ଏଇ
ଭାବ ହିଁ ଦେବାହିକ ଜୀବନକୁ
କରିଆଏ ସ୍ପିଲ, ସୁନ୍ଦରା କିନ୍ତୁ
ସମ୍ପର୍କର ପରିଭାଷାରେ ସବୁ
ବୁଝାମଣା ବୁଝାଭାଲ୍ ହୋଇଯାଏ
ସେତେବେଳେ, ଯେତେବେଳେ
ଦେଖାଯାଏ ଲମୋଶନାଲ୍
ତିଥିରେ ତେଣୁ ଏଭଳି ଷ୍ଟୁଡ଼ି
ଆସିବା ପୂର୍ବରୁ ପରିଷ୍ଠିତିକୁ
ବଦଳେଇନେବା ନିହାତ
କରୁଛି...

ସମ୍ପର୍କର ସବୁ ଭାଷାକୁ ବୁଝିଥାଏ
ଲମୋଶନ, ଆଉ ଦେବାହିକ ଜୀବନରେ
ଉଠିଆଏ ରଙ୍ଗ। କିନ୍ତୁ ସମ୍ପର୍କର ପରିଭାଷା
ସବୁ ବୁଝାମଣା ବୁଝାଭାଲ୍ ହୋଇଯାଏ
ଯେବେ ଦେଖାଯାଏ ଲମୋଶନାଲ୍
ତିଥିରେ ଆଉ ଏଭଳି ଷ୍ଟୁଡ଼ି ଆସିବା ପାଇଁ
ଦେଖିଯାଏ ସବେଳେ ଦେଖାଯାଏ
ଦରକାର। ନଚେତ ଏହି ଦୂରତା ବହିଯାଏ
ସମ୍ପର୍କର ନିଅସ୍ତୁ ଦୋହଲାଇ ଦିବା । ଆଉ
ସମ୍ପର୍କ ଭାଜିବାରୁ ବି ଦେବି ସମୟ
ଲାଗେନାହିଁ । ତେଣୁ ମନୀବୁ ବୁଝାଇ ଭୁଲ
ବୁଝାମଣା ଦୂରକରିବା ଦରକାର ।

କେତେ ମାରାମୁକ୍ତ: ଟିକିଏ ଟିକିଏ

କଥାରେ ସମ୍ପର୍କ ଖରାପ ହୋଇଯାଏ ।

କିନ୍ତୁ ମନର ସମ୍ପର୍କ ମଜ୍ଜାତ ଥିଲେ

ଶାରାରିକ ଦୂରତା କିନ୍ତୁ ପ୍ରାବାବ

ପକାଇ ପାରେନାହିଁ । ଯେଉଁଠି ଥିଲେ

ବି ସବୁବେଳେ ପରିଷର ସବୁ ମନର

ସମ୍ପର୍କ ମଜ୍ଜାତ କରିବା ଦରକାର ।

ଅୟପାଇଁ କଥାବାର୍ତ୍ତ୍ତା ହେବା, ନିଜ

ସମସ୍ତାରେ ସମ୍ପର୍କରେ କହିବା ଓ ଅନ୍ୟାର

ସମସ୍ତାରେ ସୁନ୍ଦରା ପାଇଁ ସମୟ ବାହାର

କରିବା ଦରକାର । ଏଭଳି ଦିତିନ

ମାଧ୍ୟମରେ କଥାବାର୍ତ୍ତ୍ତା, ଦେଖାଯାଏ

ଆଦି କରିବା ଦ୍ୱାରା ହେବା ଏବା ନିବିତ୍ତର ରହିବାରି ।

କିନ୍ତୁ ମନର

ଦୂରତା ବିଚିଲେ ବିଷ୍ଟ ଜୀବି ପରିଷ୍ଠିତି ସ୍ପର୍ଶୀଳ

ହୋଇଥାଏ ।

କମ୍ୟୁନିକେସନ ଗ୍ୟାପ୍: ଉଭୟ

୧୦୦ ଗ୍ରାମ ଯୋଗିନିରେ
୭୩.୯ ଗ୍ରାମ ପ୍ଲେଟ୍ଫର୍ମ ରହିବା ।
ତେଣୁ ଏହା ଏକ ସୁନ୍ଦର ଖାଦ୍ୟ
ହୋଇପାରିବା ।

■ ଶାକାରାଗା ଲୋକ ପମାର
ଖାଆନ୍ତି । ଏହା ବ୍ୟତାଟ ଦିଲା
କିନ୍ତୁ ମଧ୍ୟର ମଧ୍ୟ ଖାଦ୍ୟରେ ସାମିଲ
କରନ୍ତୁ ।

■ ସବୁ ପ୍ରକାର ଭାଲୁରେ ପ୍ରୋଟିନ୍‌ରେ
ପରିମାଣ ଅଧିକ ରହିଥାଏ । ଏହା
ବ୍ୟତାଟ ରାଜନ୍ତା ଓ ଛୋଲେରେ
ମଧ୍ୟ ଅଧିକ ପ୍ରୋଟିନ୍‌ରେ ରହିଥିବା ।
ତେଣୁ ମହିଳାମାନେ ଶରୀରର ପ୍ରୋଟିନ୍‌ରେ
ଆଦିନ୍ଦନକାରୀ ରହିଥାଏ ଏହାର
ଅଧିକ କିମାତର କରିବା ।

■ ରାବାମର ଜ୍ୟାଳୋରି, ଭିଟାମିନ୍
ଓ ପ୍ରୋଟିନ୍‌ ଅଧିକ ରହିବା ।
ତେଣୁ ଏହା ଶାକାରକୁ ମଜ୍ଜାତ
କରିବା ପାଇଁ ଏବା ପରିଷରର ଏହାର
ଅଧିକ ନିଯନ୍ତ୍ରଣ କରନ୍ତୁ ।
■ ମହିଳାମାନେ ଶାକାରାଗାରୀରେ ମହିନେଟ୍
ତେବେ ନିଯନ୍ତ୍ରିତ ଯୋଗିନି ଶାକାରାଗାରୀ ।

ସୌନ୍ଦର୍ୟ

୪୦ ପରେ ଖାଦ୍ୟ

୪୦ ବର୍ଷ ପରେ ମହିଳାକ୍ଷର ବିଭିନ୍ନ

ପ୍ରକାର ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିଥାଏ ତେଣୁ ଏହି

ସମୟରେ ଖାଦ୍ୟପୋଯି ଓ ବ୍ୟାଯାମ ଉପରେ

ଧାନ ନ ଦେଲେ ବିଷ୍ଟ ସମସ୍ଯା ଦେଖାବିବା ଏହି ସମୟରେ

କେଞ୍ଚି ଖାଦ୍ୟକୁ ବୁଝୁଦି ଦେବା ଜାଣିରଖନ୍ତୁ..



ପାଇଁ ସୁନ୍ଦର ମିଳେନାହିଁ । ଏଭଳି ଅଧିକ ଦିନ ହେବା ଫଳରେ ଆପେ ଆପେ ଏକ ଭାବନାମକ ଦୂରତା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ ।

ଭାବପ୍ରବଶରେ ଏହାର କିନିମିଟି କାଜମାନ୍ତରେ
ଦେବାହିକ ବିଷ୍ଟ ପରିଷର ସବୁ କହିବାରି ବରକାର ହେବା ଏବା
ଏଥାରୁ କଥାବାର୍ତ୍ତ୍ତା ହେବା କାନ୍ଦିବାରି । ଏବାର କଥାବାର୍ତ୍ତ୍ତା କାନ୍ଦିବାରି ।



ହେବା ପରିଷର ସବୁ
ଅଧିକର ଅଧିକ ସମୟ
କଥାବାର୍ତ୍ତ୍ତା ହେବା କରୁଛା ।

ଭାଲୁଟି ଶାଙ୍କମ:
ବେଳେବେଳେ ପାଖରେ
ଆଜ ବି ବିଷ୍ଟ ଦୂରରେ ଥିବା
ଭାବପ୍ରବଶର ସବୁ କହିବାରି ବରକାର
ହେବାପାଇଁ ସମୟ ନ ଥାଏ । ଏହାର
କଥାବାର୍ତ୍ତ୍ତା ହେବାପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା
ବିଷ୍ଟରେ ବିଷ୍ଟ କଥାବାର୍ତ୍ତ୍ତା ହେବା । ଏମିତିକେ
କାର୍ଯ୍ୟପ୍ରୟୁତା ଥିଲେ ବି ଟିକିଏ ସମୟ ପାଖର
ମାତ୍ରେ କଥାବାର୍ତ୍ତ୍ତା ହେବାରି ।

**ହେବା ପରିଷର ସବୁ
ଏହାର କଥାବାର୍ତ୍ତ୍ତା ହେବାରି ।**

ଏମାନେ କା'ଣ କରନ୍ତି

ମାନସିକ ଚାପ: ବସ୍ତିଗତ ସମସ୍ୟା,
ଷ୍ଟେସ ଓ ମାନସିକ ଚାପ ମଧ୍ୟ ସମ୍ପର୍କ
ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଲାଏ । ଏଭଳି
ପରିଷ୍ଠିତ ଦେବା କବନ୍ତୁ କାହାକୁ ପାଖର ମଧ୍ୟ ବିବାହାର
କଥାବାର୍ତ୍ତ୍ତା ହେବାର ବିଷ୍ଟରେ କଥାବାର୍ତ୍ତ୍ତା ହେବାରି ।

ସବୁ ସମୟରେ ଏକାଠି : ଅମ ସମ୍ପର୍କ ଅର୍ଥ
ହେବା ସମ୍ପର୍କରୁ ବୁଝିବା ଓ ସବୁ ସମୟରେ ପରିଷରକୁ
ନିକଟରେ ଅନୁଭବ କରିବା । ଏଥାରୁ
ସମ୍ପର୍କର ଅନୁଭବ କରିବା କାବିର
ଦେବାହିକ ବିଷ୍ଟ ପରିଷର ନାହିଁ । ଏହାର
ପରିଷର ନାହିଁ କିମିଟିକେ
କାର୍ଯ୍ୟପ୍ରୟୁତା ଥିଲେ ବି ଟିକିଏ ସମୟ ପାଖର
ମାତ୍ରେ କଥାବାର୍ତ୍ତ୍ତା ହେବାରି । ଏହାର
କଥାବାର୍ତ୍ତ୍ତା ହେବାରି ।

**ନାରୀ ବାପ: ବସ୍ତିଗତ ସମସ୍ୟା,
ଷ୍ଟେସ ଓ**

