

ଡ୍ରିଷ୍ଟର ପିଟନେସ୍

ଶୀଘ୍ର ପ୍ରଭାବରେ ବାୟୁମଣ୍ଡଳର ତାପମାତ୍ରା ଯେତିକି କମୁଛି, ପାଣିପାଣ ପରିବ ନର ସେତିକି ପ୍ରଭାବ ଶରାର ଉପରେ ମଧ୍ୟ ପଡ଼ୁଛି । ତେଣୁ ଏବିନେ ଫିର ରହିବା ଲାଗି କେତେକ ଦିଗ ପ୍ରତି ବିଶେଷ ଦୃଷ୍ଟିଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

◆ ଶାତଦିନେ ଅନେକ ଲମ୍ବ ପାଣି ପିଲାଥାଏ । ଫଳରେ ସେମାନଙ୍କଠାରେ ଜଳାଯାଏ କରିଯାଇଲା ଶରାର ଅନ୍ତରୁ ଶୁଷ୍କ ହେବା, କର୍ଣ୍ଣ ପାଇଁଶିଆ ଦେଖାଯାଏ । କେତେକଙ୍କଠାରେ ଶିଶୁମାତ୍ରା ରହିଯାଇବା ସହ ଗୋଟିଏକାରେ ଶିଶୁ କମିଶା ଫଳରେ ଥଣ୍ଡା, କୁର ଗୋଟିଏ ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ଏବେବୁନ୍ତ ଏତାରା ଲାଗି ଦୟମ ଆହାର ପ୍ରତିକାର କରନ୍ତୁ । ସବୁ ପ୍ରକାର ସିକାନା ପନିପରିବା, ଶାଶ ଏବଂ ଫଳରୁ ଖାଦ୍ୟତାକିଳାରେ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ । ଏହା ସବୁ ପ୍ରତ୍ୟେ ପରିମାଣରେ ପାରି ପିଲାବା ଆବଶ୍ୟକ । ଦେହରେ ତେବେ ଏକ ମନ୍ଦିରାବଳର ବ୍ୟବହାର କରିବା ବି ଶୁଭମୁହଁସ୍ତ୍ର ।

◆ ଶାତରେ ସବାକୁ କ୍ଲୁକ୍‌ଲେବ୍ ଭତ୍ତା ବାହାରିବା ଏବଂ ଉଠିବା ପରେ ଥଣ୍ଡାରେ ଏକରାବଳର କରିବାକୁ ଅନେକକୁ ଦେଇ ହେବ ନଥାଏ । ତେଣୁ ଶାତରିକ ବ୍ୟାଯାମ ଆବଶ୍ୟକ ମଧ୍ୟ ଏବିନେ ଅନେକଙ୍କଠାରେ ବିହିନ୍ତି ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ତେଣୁ ଯେଉଁମାନେ ପ୍ରତିଦିନ ଯୋଗ, ବ୍ୟାଯାମ ଆଦି ଅର୍ଥାତ ରଖାଇଥାଏ ସେମାନେ ଆଳ୍ୟ ଯୋଗ ଆବଶ୍ୟକ ।

◆ ଥଣ୍ଡା ଥଣ୍ଡା ପାଇବା ଗରମ ଗରମ ଚପଟା ତେବେ ମନ୍ଦିରାବଳ ଖାଦ୍ୟ କିମ୍ବା ପାଇସଟ୍ଟ ଆଦି ଅନେକକୁ ପ୍ରତିକାର କରି ଦ୍ୱାରା ଲାଗି ସ୍ଵାସମ ଆହାର ଗରନ୍ତୁ । ବିଶେଷକରି ପ୍ରେଟିନ୍, ଆରାର, କିଙ୍କିରି ଦ୍ୱାରା ମୁହଁ ଖାଦ୍ୟ ସହ ଗରୁଡ଼ିକ ସବୁଜ ପନିପରିବା, ଫଳ, ଶାଶ ଏବଂ ଶାରିଆକୁ ଖାଦ୍ୟ ବାହାରିବା ସାମିଲ କରାଯାଇବା ଆବଶ୍ୟକ ।

◆ ଥଣ୍ଡା ପରିବ ବାବି ଏହିରେ ଅନେକଙ୍କଠାରେ ଥଣ୍ଡା, କୁର, କାଶ ଆଦି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ତେଣୁ ଏହାକୁ ଏତାରା ଲାଗି ପ୍ରତିକାର ପରିମାଣରେ ପାରି ପିଲାବା ସବୁ ଶୁଭମୁହଁସ୍ତ୍ର । ତା ଛତା କାଶ ହେବେ ସବାକୁ ଶାଲିପେଟେ ଅବାସେ, ମହୁ କିମ୍ବା କ୍ରୂରା ରଷ୍ଟ, ମହୁ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ଶାଶକୁ ଦେଇ ଏବଂ ପରିପାର୍କ କରିବାକୁ ପରିପାର୍କ କରିବାକୁ ପରିପାର୍କ କରିବାକୁ ପରିପାର୍କ କରିବାକୁ ପରିପାର୍କ କରିବାକୁ । ଏହା ଏବଂ ପରିପାର୍କ କରିବାକୁ ପରିପାର୍କ କରିବାକୁ ପରିପାର୍କ କରିବାକୁ ।

◆ ଥଣ୍ଡା ପରିବ ବାବି ଏହିରେ ଅନେକଙ୍କଠାରେ ଥଣ୍ଡା, କୁର, କାଶ ଆଦି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ତେଣୁ ଏହାକୁ ଏତାରା ଲାଗି ପ୍ରତିକାର ପରିମାଣରେ ପାରି ପିଲାବା ସବୁ ଶୁଭମୁହଁସ୍ତ୍ର । ତା ଛତା କାଶ ହେବେ ସବାକୁ ଶାଲିପେଟେ ଅବାସେ, ମହୁ କିମ୍ବା କ୍ରୂରା ରଷ୍ଟ, ମହୁ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ଶାଶକୁ ଦେଇ ଏବଂ ପରିପାର୍କ କରିବାକୁ ପରିପାର୍କ କରିବାକୁ । ଏହା ଏବଂ ପରିପାର୍କ କରିବାକୁ ପରିପାର୍କ କରିବାକୁ ।

◆ ଥଣ୍ଡା ପରିବ ବାବି ଏହିରେ ଅନେକଙ୍କଠାରେ ଥଣ୍ଡା, କୁର, କାଶ ଆଦି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ତେଣୁ ଏହାକୁ ଏତାରା ଲାଗି ପ୍ରତିକାର ପରିମାଣରେ ପାରି ପିଲାବା ସବୁ ଶୁଭମୁହଁସ୍ତ୍ର । ତା ଛତା କାଶ ହେବେ ସବାକୁ ଶାଲିପେଟେ ଅବାସେ, ମହୁ କିମ୍ବା କ୍ରୂରା ରଷ୍ଟ, ମହୁ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ଶାଶକୁ ଦେଇ ଏବଂ ପରିପାର୍କ କରିବାକୁ ପରିପାର୍କ କରିବାକୁ ।

◆ ଥଣ୍ଡା ପରିବ ବାବି ଏହିରେ ଅନେକଙ୍କଠାରେ ଥଣ୍ଡା, କୁର, କାଶ ଆଦି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ତେଣୁ ଏହାକୁ ଏତାରା ଲାଗି ପ୍ରତିକାର ପରିମାଣରେ ପାରି ପିଲାବା ସବୁ ଶୁଭମୁହଁସ୍ତ୍ର । ତା ଛତା କାଶ ହେବେ ସବାକୁ ଶାଲିପେଟେ ଅବାସେ, ମହୁ କିମ୍ବା କ୍ରୂରା ରଷ୍ଟ, ମହୁ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ଶାଶକୁ ଦେଇ ଏବଂ ପରିପାର୍କ କରିବାକୁ ପରିପାର୍କ କରିବାକୁ ।

◆ ଥଣ୍ଡା ପରିବ ବାବି ଏହିରେ ଅନେକଙ୍କଠାରେ ଥଣ୍ଡା, କୁର, କାଶ ଆଦି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ତେଣୁ ଏହାକୁ ଏତାରା ଲାଗି ପ୍ରତିକାର ପରିମାଣରେ ପାରି ପିଲାବା ସବୁ ଶୁଭମୁହଁସ୍ତ୍ର । ତା ଛତା କାଶ ହେବେ ସବାକୁ ଶାଲିପେଟେ ଅବାସେ, ମହୁ କିମ୍ବା କ୍ରୂରା ରଷ୍ଟ, ମହୁ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ଶାଶକୁ ଦେଇ ଏବଂ ପରିପାର୍କ କରିବାକୁ ପରିପାର୍କ କରିବାକୁ ।

◆ ଥଣ୍ଡା ପରିବ ବାବି ଏହିରେ ଅନେକଙ୍କଠାରେ ଥଣ୍ଡା, କୁର, କାଶ ଆଦି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ତେଣୁ ଏହାକୁ ଏତାରା ଲାଗି ପ୍ରତିକାର ପରିମାଣରେ ପାରି ପିଲାବା ସବୁ ଶୁଭମୁହଁସ୍ତ୍ର । ତା ଛତା କାଶ ହେବେ ସବାକୁ ଶାଲିପେଟେ ଅବାସେ, ମହୁ କିମ୍ବା କ୍ରୂରା ରଷ୍ଟ, ମହୁ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ଶାଶକୁ ଦେଇ ଏବଂ ପରିପାର୍କ କରିବାକୁ ପରିପାର୍କ କରିବାକୁ ।

◆ ଥଣ୍ଡା ପରିବ ବାବି ଏହିରେ ଅନେକଙ୍କଠାରେ ଥଣ୍ଡା, କୁର, କାଶ ଆଦି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ତେଣୁ ଏହାକୁ ଏତାରା ଲାଗି ପ୍ରତିକାର ପରିମାଣରେ ପାରି ପିଲାବା ସବୁ ଶୁଭମୁହଁସ୍ତ୍ର । ତା ଛତା କାଶ ହେବେ ସବାକୁ ଶାଲିପେଟେ ଅବାସେ, ମହୁ କିମ୍ବା କ୍ରୂରା ରଷ୍ଟ, ମହୁ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ଶାଶକୁ ଦେଇ ଏବଂ ପରିପାର୍କ କରିବାକୁ ପରିପାର୍କ କରିବାକୁ ।

◆ ଥଣ୍ଡା ପରିବ ବାବି ଏହିରେ ଅନେକଙ୍କଠାରେ ଥଣ୍ଡା, କୁର, କାଶ ଆଦି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ତେଣୁ ଏହାକୁ ଏତାରା ଲାଗି ପ୍ରତିକାର ପରିମାଣରେ ପାରି ପିଲାବା ସବୁ ଶୁଭମୁହଁସ୍ତ୍ର । ତା ଛତା କାଶ ହେବେ ସବାକୁ ଶାଲିପେଟେ ଅବାସେ, ମହୁ କିମ୍ବା କ୍ରୂରା ରଷ୍ଟ, ମହୁ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ଶାଶକୁ ଦେଇ ଏବଂ ପରିପାର୍କ କରିବାକୁ ପରିପାର୍କ କରିବାକୁ ।

◆ ଥଣ୍ଡା ପରିବ ବାବି ଏହିରେ ଅନେକଙ୍କଠାରେ ଥଣ୍ଡା, କୁର, କାଶ ଆଦି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ତେଣୁ ଏହାକୁ ଏତାରା ଲାଗି ପ୍ରତିକାର ପରିମାଣରେ ପାରି ପିଲାବା ସବୁ ଶୁଭମୁହଁସ୍ତ୍ର । ତା ଛତା କାଶ ହେବେ ସବାକୁ ଶାଲିପେଟେ ଅବାସେ, ମହୁ କିମ୍ବା କ୍ରୂରା ରଷ୍ଟ, ମହୁ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ଶାଶକୁ ଦେଇ ଏବଂ ପରିପାର୍କ କରିବାକୁ ପରିପାର୍କ କ

