



କଣ୍ଠାକୁ ଲେନ୍ସ ଜଣାଇବ ମଧୁମେହ

ଆମ ଶରୀରରେ ସୁଗାର ପରିମାଣ ବଢ଼ିଲେ ଡାଇବେଟିସ୍‌ର ସଙ୍କେତ ବୋଲି କୁହାଯାଇଥାଏ । ଉଚ୍ଚରେ ଶର୍କରା ପରିମାଣ କେତେ ଅଛି, ଜାଣିବା ପାଇଁ ରକ୍ତ ପରୀକ୍ଷା କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଏବେ ଜାଣିବା ପାଇଁ ଆମେରିକୀୟ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଏକ ଲେନସ୍‌ପ୍ରୋଜେକ୍ଟର କଣ୍ଠାକୁ ଲେନ୍ସ ଭାବେ ବ୍ୟବହାର କରିଛନ୍ତି । ଅର୍ଥାତ୍ ଏହି ଲେନ୍ସ ଦ୍ଵାରା ଶର୍କରା ପରିମାଣ ଜାଣିହେବ ବୋଲି ସେମାନେ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି ।



ଯୌନଶକ୍ତି ହ୍ରାସ କରୁଥିବା ଖାଦ୍ୟ

କାମବାସନା ବା ସେକ୍ସ ପାଊର କମ୍ ହେବାରୁ ବୈବାହିକ ଜୀବନ ନିରାଶାଜନକ ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଏମିତି କିଛି ଲୋକ ଅଛନ୍ତି ଯେଉଁମାନେ ଏହି ସମସ୍ୟା ବିଷୟରେ ଖୋଲାଖୋଲି କଥା ହେବାକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି ନାହିଁ । କାରଣ ଏହାଦ୍ଵାରା ସେମାନଙ୍କ ଜଗୋକୁ ହଟ୍ କରିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଜାଣିବା ଦରକାର ଯେ ସେକ୍ସ ଜଳା କମିବା ଦୁହେଁ ବରଂ କିଛି ଖାଦ୍ୟ ଏପରି ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଜାଣିବା ସେହି ଖାଦ୍ୟ ବିଷୟରେ :

ସୋୟାବିନ୍ : ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ସୋୟା ହେଉଛି ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉତ୍ତମ । କାରଣ ଏଥିରୁ ବହୁ ପରିମାଣର ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ଵ ମିଳିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ସମସ୍ୟା ଯେ ସୋୟା ଅଧିକ ପରିମାଣର ସେବନ କଲେ ତେଣୁସେଣୁ ଲେବଲ୍ କମ୍ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ଯାହାଦ୍ଵାରା କାମବାସନା ବା ସେକ୍ସ ଜଳା କମ୍ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ତେବେ ଅଧିକ ପରିମାଣର ସୋୟାବିନ୍ ନଖାଇବା ଭଲ ।

ପାନମଧୁର : ଅନେକେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇସାରିବା ପରେ ପାନମଧୁର ଖାଇବାକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଜାଣିନଥାଆନ୍ତି ଯେ ଏହା କେତେ ଖତରନାକ । ଏହାକୁ ଖାଇବା ଦ୍ଵାରା ତେଣୁସେଣୁରୋଗ ମାତ୍ରା କମ୍ ହୋଇଥାଏ ଓ ସେକ୍ସ ଜଳା କମ୍ ହୋଇଯାଇଥାଏ ।

କର୍ଷ୍ଣପେନ୍ସ : ଜଳଖିଆରେ କେବେ କେବେ କର୍ଷ୍ଣପେନ୍ସ ଖାଇବା ଖରାପ ଦୁହେଁ କିନ୍ତୁ ଏହାକୁ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଖାଇଲେ ଏହା ତେଣୁସେଣୁରୋଗ ମାତ୍ରା କମ୍ କରିଥାଏ ।

ପାନାମଧୁର ଖାଦ୍ୟ ବା ଚନିକ : ଏମିତି କିଛି ପାନାମଧୁର ରହିଛି ଯେଉଁଥିରେ କି କୁଜନାଳନ୍ ମିଶିଥାଏ । ଯାହା ପୁରୁଷଙ୍କ କାମବାସନା କମ୍ କରିଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ କୌଣସି ଚନିକ ବା ପାନାମଧୁର ଯେଉଁଥିରେ କୁଜନାଳନ୍ ମିଶିଛି ସେପରି ପାନାମଧୁର ପୁରୁଷଙ୍କ ମୁରୁ ବଦଳିଯାଇଥାଏ ଓ ସେକ୍ସ ଜଳା କମିଯାଇଥାଏ ।



କିନିଷ ଦେଇଥାଏ । ଅତ୍ୟଧିକ ପରିମାଣରେ ମଦ ପିଇଲେ କାମବାସନା କମ୍ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ଯେଉଁ କାରଣରୁ ପୁରୁଷଙ୍କ ମୁରୁ ବଦଳିଯାଇଥାଏ ଓ ସେକ୍ସ ଜଳା କମିଯାଇଥାଏ ।

ଧନିଆ ଓ ପୁଦିନା : ଏହି ଦୁଇଟିରୁ ପ୍ରୟୋଗ ଆମେ ସବୁବେଳେ ଖାଦ୍ୟକୁ ସଜାଇବା ପାଇଁ ବା ଖାଦ୍ୟକୁ ସୁନ୍ଦର କରିବାରେ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଉ । କିନ୍ତୁ ଏହାର ଅତ୍ୟଧିକ ମାତ୍ରା ସେକ୍ସ ଜଳା କମ୍ କରିଥାଏ । ଯାହାଦ୍ଵାରା ତେଣୁସେଣୁରୋଗ ମାତ୍ରା କମିଯାଇଥାଏ ଓ ସେକ୍ସ ଜଳା କମିଯାଇଥାଏ ।

ଅଧାକପାଳି

ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସାରେ ରହି ଜୀବନଶୈଳୀକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିଦେଲେ ଅଧାକପାଳି ଦୂରହୋଇଥାଏ । ଏକ ଅଧ୍ୟୟନ ଅନୁସାରେ ପୁରୁଷଙ୍କ ରୁଜନରେ ନାରୀମାନଙ୍କଠାରେ ଅଧାକପାଳି ଡିନିଗୁଣ ଅଧିକ ଦେଖାଯାଏ ।

ପ୍ରଥମକାରଣ : ଅଧାକପାଳି ମୁଖ୍ୟତଃ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ଅଧାକପାଳି ହୋଇଥିଲେ ପ୍ରଥମେ ମୁଣ୍ଡ ତଳ ଭାଗକୁ ଅତି କୋରରେ ବିଛା ହୁଏ ଓ କାନିପୁଲ କୋରରେ ବିଛା । ମୁଣ୍ଡ ବିଛିବା ସମୟରେ ଏହା ସେହି ସ୍ଥାନ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ଅନ୍ୟ ସ୍ଥାନ ମଧ୍ୟ ବିଛା । ତା' ପରେ ଭଲ ହୁଏ । କାର୍ଯ୍ୟରେ ଟିକେ ବ୍ୟତିକ୍ରମ ହେଲେ ପୁନଃ ବାହାରେ । ଅଧାକପାଳି ହେବାଦ୍ଵାରା ବାଡ଼ି ହେବା, ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ା ଲାଗିବା, ଅଧିକ ଭୟ ଲାଗିବା ପରି ସମସ୍ୟାମାନ ଦେଖାଯାଏ ।

ତିନୋଟି ସୋପାନ : ତିନୋଟି ସୋପାନରେ ଅଧାକପାଳି ଦେଖାଯାଏ । ପ୍ରଥମେ ସାମାନ୍ୟ (ଫୋନୋଫୋଡିୟା) ଅଧାକପାଳି ଦେଖାଯାଏ । ଏହି ସୋପାନରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଆଖି ଉପରପଟା ପାଖରେ ବିଛା ଓ ଦରଳ ହୋଇଥାଏ । ଦ୍ଵିତୀୟ ସୋପାନ ପରାମର୍ଶ ଅଧାକପାଳି ବା କ୍ଲିନିକ ଅଧାକପାଳି । ଏହି ସୋପାନରେ ଆଖିକୁ ଝିଲିମିଲି ଦେଖାଯାଏ । ବିଭିନ୍ନ ବସ୍ତୁର ଆକାର ଦୂଳ ଦୂଳି ଦେଖାଯାଏ । ପୂର୍ଣ୍ଣକ କିରଣ, ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ରଙ୍ଗ ଓ ଆଲୋକ ମଧ୍ୟ ଝିଲିମିଲି ଦେଖାଯାଏ । ତୃତୀୟ ସୋପାନକୁ ଜଟିଳ ଅଧାକପାଳି କୁହାଯାଏ । ଏହି ସୋପାନରେ ମସ୍ତିଷ୍କ ଠିକ୍ ଭାବରେ କାମ କରେ ନାହିଁ । ଯାହାଫଳରେ ପ୍ରବଳ ମୁଣ୍ଡ ଦରଳ ଓ ମୁଣ୍ଡବିଛା ପରି ସମସ୍ୟାମାନ ଦେଖାଯାଏ ।

ଲକ୍ଷଣ : ୪୦ରୁ ୬୦ ପ୍ରତିଶତ ଅଧାକପାଳି ତେତାବନୀ ଦେଖାଯାଏ । ପରେ ବିରାଟ ରୂପ ଧାରଣ କରେ । ତେତାବନୀ ଅର୍ଥାତ୍ ଆଖିର ଉପରପଟାରେ ବାରମ୍ଭାର ଦେଖାଦେବା ପରେ ଯାଇ ଏହା ବଡ଼ ଆକାରରେ ପରିଣତ ହୁଏ । ପ୍ରଥମରୁ ଏହା ନିମ୍ନଲିଖିତ ଭାବେ ଦେଖାଯାଏ ।

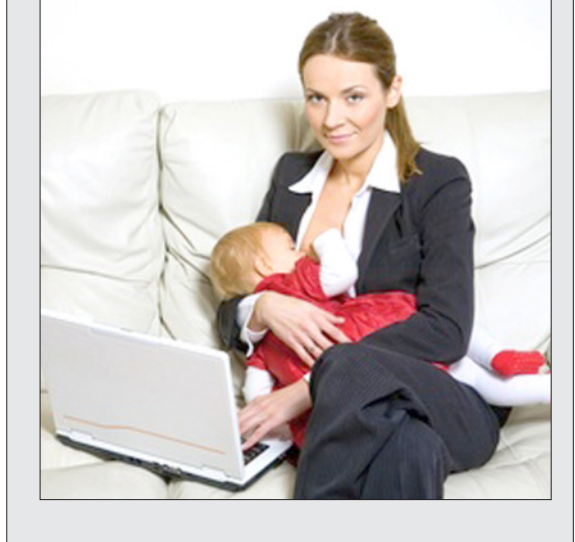
- ନିଦ ନ ହେବା ।
- ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ା ପଣ ପ୍ରକାଶ ପାଇବା ।
- ଅଳ୍ପ ଲାଗିବା, ଚିନ୍ତାଶୀଳ ପରି ଅନୁଭବ କରିବା ।
- ମିଠା, ତେଲ ଓ ଲୁଣଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଅସହ୍ୟ ଲକ୍ଷଣ ହେବା ଇତ୍ୟାଦି ଲକ୍ଷଣ । ବହୁତ ଦିନ ଆଗରୁ ଏହା ଦେଖାଯାଏ । କିନ୍ତୁ ବ୍ୟକ୍ତି ଜାଣିପାରେ ନାହିଁ ତାକୁ ଅଧାକପାଳି ଗ୍ରାସ କରିଛି । ମନେରଖିବା ଉଚିତ



- ଏହା ଅଧାକପାଳି ଲକ୍ଷଣ ।
- ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେଇ ଏଥିରୁ ମୁକ୍ତ ହୁଅନ୍ତୁ । ନଚେତ୍ ଏହାର ଭୟଙ୍କର ରୂପ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିବ ।
- କାରଣ : ବିଭିନ୍ନ କାରଣ ଯୋଗୁଁ ଅଧାକପାଳି ଦେଖାଯାଏ । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା
 - ଅତ୍ୟଧିକ ଚିନ୍ତାଶୀଳ ରହିଲେ ।
 - ଲଗାତର କେତେଦିନ ଧରି ରାତିରେ ନ ଶୋଇବା ।
 - ହର୍ମୋନ୍ ପରିବର୍ତ୍ତନ ।
 - ଶାରୀରିକ ଅଳ୍ପ ।
 - ଭୟଙ୍କର ସ୍ଵପ୍ନ ଦେଖିବା ଦ୍ଵାରା ।
 - ଡ୍ରଗ୍ସ କିମ୍ବା ମଦ ପିଇବା ଦ୍ଵାରା ।
 - ଋତୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେବା ଦ୍ଵାରା ।
 - ଅତ୍ୟଧିକ କଫ ପିଇବା ଦ୍ଵାରା ।
 - ସିଗାରେଟ ଧୂଆଁ ନାକରେ ବାଜିଲେ ଅଧାକପାଳି ଦେଖାଯିବାର ଶତ ପ୍ରତିଶତ ଆଶଙ୍କା ରହିଛି ।
- କ'ଣ କରିବେ ନାହିଁ
 - ଉତ୍ତମ ଆଲୋକ ଓ ଋଷ୍ଟିଠାରୁ ଦୂରରେ ରୁହନ୍ତୁ ।
 - ଅତ୍ୟଧିକ ଖରା କିମ୍ବା ଅସୁବିଧା ଘରୁ ବାହାରକୁ ନାହିଁ ।
 - ରାଗ ମସଲାଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ, ଆଚାର, ତବାକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ କିମ୍ବା ଛଣାଛଣି ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ଅଧାକପାଳି ଦେଖାଦେବା ସମୟରେ ନିମ୍ନପ୍ରଦତ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବେ :
 - ମୁହଁକୁ ଅଣ୍ଟା ପାଣିରେ ଧୋଇସାରିବା ପରେ ଘରକୁ ଅଧାର କରି ବିଶ୍ରାମ ନିଅନ୍ତୁ ।
 - ପ୍ରାୟ ୭-୮ ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗାଢ଼ ନିଦରେ ଶୁଅନ୍ତୁ ।
 - ଆଖି ଉପରେ ବେଶା ଚାପ ପକାଇବା କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
 - ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ ।
 - କିଛି କିଛି ସମୟ ପରେ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ଭୋଜନ କରନ୍ତୁ ।
 - ପେଟକୁ ଖାଲି ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏକାଧରକେ ପେଟପୂରା ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରୁଥିବା ପିଲା ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ା ସୁଭାବର

ଶିଶୁମାନେ ଜୋରରେ କାନ୍ଦିଲେ କିମ୍ବା ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ା ହୋଇଗଲେ ଅଭିଭାବକମାନେ ବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି । ଏହା ଏକ ସାଧାରଣ ଘଟଣା । ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରୁଥିବା ପିଲାଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏପରି ହେବା ଏକ ସାଧାରଣ କଥା ବୋଲି ଶିଶୁ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ କୁହନ୍ତି । ତ୍ରିଦେନ ମେଡିକାଲ ରିସର୍ଚ୍ଚ କାଉନ୍ସିଲ୍ ପକ୍ଷରୁ କରାଯାଇଥିବା ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଶିଶୁ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଏହି କଥା କହିଛନ୍ତି । ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରୁଥିବା ଶିଶୁମାନେ ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ା ସୁଭାବର ହୋଇଥାନ୍ତି ଓ ଅଧିକ କାନ୍ଦିଥାନ୍ତି । ସେହିଭଳି ତବାକ୍ତ ଖାଉଥିବା ଶିଶୁମାନେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଶାନ୍ତ ପ୍ରକୃତିର ହୋଇଥାନ୍ତି । ଅଧିକାଂଶ ପିଲା ଚାକ୍ ପିଲାଙ୍କ ପେଟ ପୂରୁନାହିଁ କହି କ୍ଷୀର ବନ୍ଦ କରିଦେଇଥାନ୍ତି । ପ୍ରକୃତରେ ପିଲାକୁ ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ା ହେବାରୁ ନିବୃତ୍ତ କରିବା ନିମନ୍ତେ ମା'ମାନେ ଏପରି କରିଥାନ୍ତି ବୋଲି ଏହି ଅଧ୍ୟୟନରେ କୁହାଯାଇଛି । ସେହିଭଳି ବୋତଲ କ୍ଷୀର ଖାଉଥିବା ପିଲାମାନେ ଅଧିକ ମେଦବୃଦ୍ଧିର ଶିକାର ହୋଇଥାନ୍ତି ବୋଲି ଏହି ଅଧ୍ୟୟନରେ କୁହାଯାଇଛି ।



ପାଇବରୟୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ନିବାରକ

ଖାଦ୍ୟ ଓ ସୁସ୍ଥ ଶରୀରକୁ ନେଇ ନିକଟରେ ଭାରତୀୟ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଏକ ଗବେଷଣା କରିଛନ୍ତି । ସେମାନେ କହିଛନ୍ତି ଯେ, ପାଇବରୟୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ତାହା ଆମ ଶରୀରକୁ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ନୁହେଁ, କ୍ୟାନ୍ସର; ଏପରିକି ଡାଇବେଟିସ୍‌ଠାରୁ ଦୂରରେ ରଖିବ । ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ବିନ୍ଦୁ, ଶାଗ ଆଦି ସବୁକ ପରିପରିବା ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଗୁରୁତ୍ଵପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଗବେଷଣା ସମୟରେ ଏହାର ପରିସରକୁ ହୃଦ୍‌ରୋଗୀମାନଙ୍କୁ ଅଧିକ ପରିମାଣର ପାଇବରୟୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଥିଲା । ଅପରପକ୍ଷରେ ନିୟମିତ ସମୟ ଅନ୍ତରାଳରେ ଏହାଦ୍ଵାରା ସେମାନେ ହୃଦ୍‌ରୋଗରୁ କେତେ ପରିମାଣରେ ଉପଶମ ଲାଭ କରୁଛନ୍ତି ତାହା ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିଥିଲେ । ଏପରି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦ୍ଵାରା ପ୍ରାୟ ୭-୯% ହୃଦ୍‌ରୋଗୀ ଏଭଳି ସମସ୍ୟାରୁ କେତେକାଂଶରେ ଉପଶମ ଲାଭ କରିଥିବାର ଜଣାପଡ଼ିଥିଲା ବୋଲି ଗବେଷଣା ରିପୋର୍ଟରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି । ଅପରପକ୍ଷରେ ଏପରି ଖାଦ୍ୟରେ ଥିବା ତତ୍ତ୍ଵ ଡାଇବେଟିସ୍ ଏବଂ କ୍ୟାନ୍ସର ପରି ରୋଗକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବାର କ୍ଷମତା ରହିଛି ବୋଲି ଉକ୍ତ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି । ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ କହିଛନ୍ତି ଯେ ପରିପରିବା ଶରୀରରେ କୋଲେଷ୍ଟରଲ ଏବଂ ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ପରିମାଣକୁ ସମ୍ବଳିତ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।



ମାସିକ ରତ୍ନକାଳୀନ ବ୍ୟାୟାମ



ପରଶ ପ୍ରତିଶତ ମହିଳା ମାସିକ ରତ୍ନପ୍ରାବ ବେଳେ ତଳିପେଟ, ଜଙ୍ଘ ଏବଂ ମେରୁଦଣ୍ଡ ଆଦିରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ବେଳେବେଳେ ବାନ୍ଧି ଏବଂ ଝାଡ଼ା ହୁଏ, ମୁଣ୍ଡ ବୁଲୁଥାଏ । ୧୯ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ବୟସ୍କା ୮୦ ପ୍ରତିଶତ ସ୍ତ୍ରୀବତୀ କୌଣସି ନା କୌଣସି ପ୍ରକାରର ରତ୍ନପ୍ରାବକାଳୀନ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଭୋଗିଥାଆନ୍ତି । ଏହା ଅତି ସାଧାରଣ । ରତ୍ନପ୍ରାବ ଆରମ୍ଭ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ ଏବଂ ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦୂର ଦିନ ରହିଥାଏ । ଏହି ସମୟରେ ପ୍ରୋଷ୍ଟାଗ୍ଲାଣ୍ଡିନସ୍ ଅଧିକ ଘନୀଭୂତ ହେଉଥିବା ଯୋଗୁଁ କରାଯୁଥିବା ରକ୍ତପ୍ରବାହ ହ୍ରାସ ପାଏ ଏବଂ ତାହା ସଙ୍କୁଚିତ ହୁଏ । ଶରୀରର ଅନ୍ୟ କେତେକ ଅଙ୍ଗରେ ଥିବା ପେଶା ମଧ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣରେ ଅନୁକୂଳ ପାଏନାହିଁ । ତେଣୁ ପେଶା ଆକୃଷ୍ଟ ହୁଏ । ଏହି ଶାରୀରିକ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ କେଶ୍ଟର ବିଜ୍ଞାନ ପରିଭାଷାରେ ଡିସ୍‌ମେନୋରିଆ କୁହାଯାଏ । ଯନ୍ତ୍ରଣା ଉପଶମକାରୀ ଔଷଧ ଦ୍ଵାରା କଷ୍ଟରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳେ । ତେବେ ବ୍ୟାୟାମ ଦ୍ଵାରା ମଧ୍ୟ ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ ଅନେକ ପରିମାଣରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖାଯାଇପାରେ ।

ନି ଲିଫ୍ଟ : ଘିଷା ଛିଡ଼ା ହୋଇ ଗୋଟିଏ ଗୋଟି କୁ ଯିବା ପାଇଁ ଯିବା ପାଇଁ ଉପରକୁ ଉଠାନ୍ତୁ । ସେହି ଅବସ୍ଥାରେ ଛିଡ଼ା ହୋଇ ହାତ ଦୁଇଟିକୁ ପିଠି ପଛକୁ ଗଣିବା ସହ ଉପର-ତଳ କରନ୍ତୁ । ଗୋଟି ତଳେ ରଖି ଆଉ ଗୋଟି ଉଠାନ୍ତୁ । ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ଥର ଲେଖାଏଁ କରନ୍ତୁ ।

ହିପ୍ ସର୍କଲ୍ : ଘିଷା ଛିଡ଼ା ହୋଇ ଏବଂ ଦୁଇ ପାଦ ମଧ୍ୟରେ ଅନୁ୍ୟ ଏକ ପୁଟ ବ୍ୟବଧାନ ରଖି ଅଧାରେ ହାତ ଦେଇ ନିତମ୍ବକୁ ବକ୍ରାକାରରେ ଘୂରାନ୍ତୁ । ଦୁଇ ଥର ଘଣ୍ଟା କଣ୍ଠା ଦିଗରେ ଏବଂ ଦୁଇଥର ତାହାର ବିପରୀତ ଦିଗରେ ଘୂରାଇବେ । ସେହିଭଳି ଦିନ ଥର କରିବ ।