

# ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ରୋଗ

ଡାକ୍ତର ସୁଧାଂଶୁ ଶେଖର ମିଶ୍ର

ଶିବଶକ୍ତି ହୋମିଓ ସେବା ସଦନ

ପାଟଣାଗଡ଼

ଆଧୁନିକତା ନାମରେ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ସଭ୍ୟତାର ବିକାଶ ସହିତ ମନୁଷ୍ୟ ସମାଜ ମଧ୍ୟରେ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ରୋଗୀମାନଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା କ୍ରମଶଃ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାକୁ ଲାଗିଛି । ସାଧାରଣତଃ ୪୦ ବର୍ଷ ବୟସପରେ ଏହି ରୋଗର ସମ୍ଭାବନା ଶତକଡ଼ା ୧୫ ପ୍ରତିଶତ ବୋଲି ଆକଳନ କରାଯାଉଥିଲା । କିନ୍ତୁ ଆଜିକାଲି ୧୪/୧୫ ବର୍ଷ ବୟସର ବାଳକ ବାଳିକାମାନେ ମଧ୍ୟ ଏହି ରୋଗର ଶିକାର ହେଉଥିବା ଦେଖାଯାଏ । ଏହି ରୋଗରେ ପାଚିତ ଶତକଡ଼ା ୧୦ ପ୍ରତିଶତ ରୋଗୀ ମାନେହିଁ କେବଳ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ନିକଟକୁ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଆସନ୍ତି । ଅନ୍ୟମାନେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଚେତନତା ବା ଏହି ରୋଗର ସଠିକ ନିଦାନ ଅଭାବରୁ ଚିକିତ୍ସା ପୂର୍ବରୁ ଏହାର ଘାତକ ଦୁଷ୍ପରିଣାମର ଶିକାର ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି ।

ଚାଲିଶ ବର୍ଷରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ଅନ୍ତତଃ ବର୍ଷକୁ ଥରେ ବା ଦୁଇଥର ବ୍ଲଡ୍ ପ୍ରେସର ଯା କରାଇବା ଉଚିତ । ଯଥା ସମ୍ଭବରେ ରୋଗ ନିଦାନ ହୋଇ ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସାକୁ ଦ୍ୱାରା ଉପଚାର କରାଇଲେ ଏହା ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ମଧ୍ୟ ସୁସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତି ପରି ଜୀବନଯାପନ ପୂର୍ବକ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆୟୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିପାରିବେ ।

## ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ କଣ ?

ରକ୍ତଚାପ ସାମାନ୍ୟ ଅବସ୍ଥାରେ ୧୨୦/୮୦ mm/Ng ଥାଏ । ଏଥିରୁ ଅଧିକ ହେଲେ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ କୁହାଯାଏ । ଏହା ଦୁଇ ପ୍ରକାର ଅଟେ - ୧. ଅପର ବା ସିଷ୍ଟୋଲିକ ହାଇପରଟେନସନ ୨. ଲୋଅର ବା ଡାଇଷ୍ଟୋଲିକ ହାଇପରଟେନସନ । ରକ୍ତଚାପ ସାମାନ୍ୟ ଅବସ୍ଥାରୁ ଅଧିକ ବା କମ୍ (୯୦/୬୦/୧୦୦ କମ୍) ହେଲେ ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କ୍ରମେ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ଉଚିତ ।

## ରକ୍ତଚାପ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ:-

୧. ଅଧିକାଂଶ ରୋଗୀମାନଙ୍କର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଅବସ୍ଥାରେ କୌଣସି ରୋଗ ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଏ ନାହିଁ । ସାଧାରଣତଃ ରକ୍ତଚାପ ରୋଗୀକ୍ରାନ୍ତ ରୋଗୀମାନଙ୍କ ନିମ୍ନ ଲକ୍ଷଣାବଳୀ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥାଏ । ଯଥା:- ବାରମ୍ବାର ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ହେବା, ମୁଣ୍ଡ ଓଜନିଆ ଲାଗିବା, ବିନାକାରଣରେ ବିରକ୍ତ ଲାଗିବା, ସାମାନ୍ୟ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମରେ ଛାତି ଧଡ଼ ଧଡ଼ ହେବା, ହୃତପିଣ୍ଡରେ ପାତା ଅନୁଭବ ହେବା , ସର୍ଦ୍ଦି ସର୍ଦ୍ଦି ଲାଗିବା, ଆଖି ମୁହଁ ତଥା ପାଦରେ ପୁଲ୍ଲା ହେବା, ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇବା, ଅଚାନକ ଆଖିକୁ କମ ଦେଖାଯିବା ଇତ୍ୟାଦି ।

## ରକ୍ତଚାପ ରୋଗର କାରଣ:-

ବୟସାଧିକ୍ୟ ହେତୁ ଧମନୀ କଠୋର ହେବା (Arterio Sclerosis), ମାନସିକ ଚାପ, ଅସନ୍ତୁଳିତ ଭୋଜନ, ଅଧିକ ଚର୍ବି ଜାତୀୟ ବା ଲୁଣିଆ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା, ମେଦ ବୃଦ୍ଧି, ବ୍ୟାୟାମର ଅଭାବ, ବଂଶାନୁଗତିକ, ରକ୍ତରେ ଚର୍ବିର ପରିମାଣ ବୃଦ୍ଧି ହେବା , Coarctation of Aorta ବୃକକ ସମନ୍ୱୟ ରୋଗ, Endocrinal dis-orders, ମଦ୍ୟପାନ, Pre-eclamptic Toxaemia (ଗର୍ଭାବସ୍ଥା କାଳୀନ ଏକ ପ୍ରକାର ରୋଗ) ଗର୍ଭନିରୋଧକ ଷ୍ଟିରୋଏଡ ଆଦି ଏଲୋପାଥିକ ଔଷଧ ସେବନ ।

## ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ରୋଗର ପରିଣାମ:-

ଉପଯୁକ୍ତ ସମୟରେ ଉଚିତ ଚିକିତ୍ସା ନ କରାଇବା ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତ ଚାପ ରୋଗରେ ଘାତକ ପରିଣାମ ହୋଇପାରେ । ଯଥା:- ବ୍ରେନଷ୍ଟ୍ରୋକ, ବ୍ରେନ ହେମୋରେଜ, ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି କ୍ଷୀଣ ହେବା, ହାର୍ଟ ଆଟେକ (Myocardial infarction) ହୃଦୟ ସ୍ୱାତି (Heart Enlargement ), ହୃଦୟ ଗତିରୋଧ (Heart Failure) ମୁତ୍ରରେ ଚର୍ବି ଆସିବା , ବୃକକ ଧାରେ ଧାରେ ନିଷ୍କ୍ରିୟ ହୋଇ ପଡ଼ିବା, ବାରମ୍ବାର ନାକରୁ ରକ୍ତ ପଡ଼ିବା (Epitaxis) ତେଣୁ ରକ୍ତଚାପ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦେଲେ ତୁରନ୍ତ ଯା କରି ଚିକିତ୍ସା କରିବା ବିଧେୟ ।

## ରକ୍ତ ଚାପ ରୋଗ ପାଇଁ ପ୍ରତିଷେଧକ ବ୍ୟବସ୍ଥା:-

୧. ନିୟମିତ ନିଜର ରକ୍ତ ଚାପ ଯା କରାନ୍ତୁ । ଯୋଗ୍ୟ ଚିକିତ୍ସାକୁ ପରାମର୍ଶରେ ଚିକିତ୍ସା କରାନ୍ତୁ । ପରିବାରରେ ଯଦି କେହି ରକ୍ତଚାପରେ ପୀଡ଼ିତ ଥାଆନ୍ତି ତେବେ ପରିବାରର ସମସ୍ତେ ଯା କରାଇବା ଉଚିତ । କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଉ ନ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ BP ସାମାନ୍ୟ ଅଛି ଭାବିବା ଠିକ ନୁହେଁ । ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦେଖାଯାଏ ଯେ ରକ୍ତଚାପ ଅଧିକ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଏ ନାହିଁ । ସାମାନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି ବର୍ଷକୁ ଥରେ ଓ ରୋଗୀ ୧୫ ଦିନରେ ଥରେ ଅବଶ୍ୟ ନିଜର ରକ୍ତଚାପ ଯା କରାଇବା ଉଚିତ ।

୨. ସୁଷ୍ପ ଓ ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ । ଅଧିକ ଚର୍ବି, ମିଷାନ୍ନ ଓ ଲୁଣିଆ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଅନୁଚିତ । ଶରୀରର ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ । ସ୍ୱାଦ ବା କ୍ଷୁଧା ଅନୁସାରେ ଅଧିକ ଭୋଜନ କରିବା ଅନୁଚିତ ।

୩. ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ । ମନୋରଞ୍ଜନକାରୀ ଖେଳ ଏବଂ ଶିଥିଳାକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା ମାନସିକ ଚାପରୁ ମୁକ୍ତ ରହନ୍ତୁ ।

୪. ମନ ଓ ବୁଦ୍ଧିକୁ ଚାପ ମୁକ୍ତ କରନ୍ତୁ । ସମୟାନୁସାରେ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରଖନ୍ତୁ । ଦିନଚର୍ଯ୍ୟା ଯୋଜନାବଦ୍ଧ ହେବା ଉଚିତ । ନିଜକୁ ଅତ୍ୟଧିକ ବ୍ୟସ୍ତ ରଖିବା ଅନୁଚିତ ।

୫. ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ରୋଗକୁ 'ନୀରବ ଘାତକ' (Silent Killer) କୁହାଯାଏ । ତେଣୁ ଏହି ରୋଗୀକ୍ରାନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଆହାର , ବିହାର ଓ ଔଷଧ ସେବନରେ ଅବହେଳା କରିବା ଅନୁଚିତ । ଅନ୍ୟଥା ଘାତକ ପରିଣାମ ଭୋଗ କରିବାକୁ ପଡ଼ିପାରେ । ଥରେ ଯଦି କୌଣସି ଅଙ୍ଗ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ତେବେ ଏହା ପୁନର୍ବାର ଠିକ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ଏଥିପାଇଁ ଡାକ୍ତରୀ ପରାମର୍ଶ ଅନୁସାରେ ଔଷଧ ପୂର୍ଣ୍ଣମାତ୍ରାରେ ଓ ନିୟମିତ ସେବନ ଏକାନ୍ତ ବିଧେୟ ।

୬. ଥରେ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ଔଷଧର ମାତ୍ରା ବାରମ୍ବାର ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାକୁ ପଡ଼ିପାରେ । ତେଣୁ କୌଣସି ଅଭିଜ୍ଞ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ନିୟମିତ ଓ ସ୍ଥାୟୀ ସଂପର୍କ ରଖିବା ଉଚିତ ।

୭. ସବୁ ପ୍ରକାର ଯା ସାମାନ୍ୟ ହେଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରତି ତିନିମାସରେ ଥରେ ରକ୍ତ, ମୁତ୍ର, ବୃକକ, ହୃଦୟକୁ ଅବଶ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା କରାଇବା ଉଚିତ । ଏହି ଯା (Test) ଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ବ୍ଲଡ୍ ଯୁରିଆ, ଲକ୍ଟିନିନ, ଶ୍ୱେତ, କୋଲେଷ୍ଟେରୋଲ, ଟ୍ରାଇ ଗ୍ଲିସେରାଇଡ, ହିମୋଗ୍ଲୋବିନ, ଯୁରିନ, ଇ.ସି.ଜି. ଇତ୍ୟାଦି ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ବର୍ଷକୁ ଥରେ ଛାତିର ଏକ୍ସରେ ତଥା ଆଖିର ପରୀକ୍ଷା କରିବା ଉଚିତ ।

୮. ମନ୍ୟପାନ, ତମାଖୁ, ଗୁଡାଖୁ ସେବନ, ସିଗାରେଟ ଆଦି ବ୍ୟସନ ଗୁଡ଼ିକୁ ତୁରନ୍ତ ପରିତ୍ୟାଗ କରନ୍ତୁ ।

୯. ମେଦ ବୃଦ୍ଧି ଅଧିକାରୀତା ଓ ଆଶୁ ମୃତ୍ୟୁର ଅଗ୍ରାମ ସୂଚନା । ଏଥିପାଇଁ ସୁକ୍ଷମ ଖାଦ୍ୟ ଓ ଉଚିତ ବ୍ୟାୟାମ ପ୍ରତି ଗମ୍ଭୀର ଭାବରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ସର୍ବାଦୌ ଆବଶ୍ୟକ ।

୧୦. ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଜୀବନ ଯାପନ ଓ ସହଜ ରାଜଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ରୋଗର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ସମ୍ଭବ ବୋଲି ବୈଜ୍ଞାନିକ ପରୀକ୍ଷାରୁ ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇଛି । ସହଜ ରାଜଯୋଗର ବିଧି ଅଭ୍ୟାସ ଜାଣିବା ପାଇଁ ବ୍ରହ୍ମାକୁମାରୀ ସଂସ୍ଥା ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ ନିକଟସ୍ଥ ରାଜଯୋଗ କେନ୍ଦ୍ର ସହିତ ଯୋଗାଯୋଗ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଜ୍ଞାନ ଦର୍ପଣ ର ମଇ ୨୦୦୬ ଖଣ୍ଡ ସଂଖ୍ୟାରେ ପ୍ରକାଶିତ “ରାଜଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସର ସହଜ ବିଧି” ଶୀର୍ଷକ ଲେଖା ପଢ଼ିବାକୁ ଅନୁରୋଧ ।

**ରାଜଯୋଗ:-**

ଆପଣଙ୍କ ବ୍ୟସ୍ତ ଜୀବନଚର୍ଯ୍ୟାରୁ ମଝିରେ ମଝିରେ କିଛି ସମୟ ବାହାର କରି ରାଜଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ । ଆପଣ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରେ କାମ କରୁଥିଲେ, ବସଯାତ୍ରା କରୁଥିଲେ ବା ବିଶ୍ରାମ ନେବା ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ଏହା କରି ପାରିବେ । ରାଜଯୋଗ ଏକ ମନୋବ୍ୟାୟାମ ଓ ମନୋଆୟାମ ଅଟେ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କ ମନ ହାଲୁକ ହେବ । ଏଥିପାଇଁ ଆପଣ ଯେଉଁଠି ଯେଉଁ ଅବସ୍ଥାରେ ଥାଆନ୍ତୁ ନା କାହିଁକି ଶରୀରକୁ ଢିଲା ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ସୁନ୍ଦର ଦୃଶ୍ୟାବଳୀର ପରିକଳ୍ପନା କରନ୍ତୁ । ଯେଉଁ ରମ୍ୟ ସ୍ଥାନ ବା ଦୃଶ୍ୟ ଆପଣଙ୍କୁ ସବୁଠୁ ବେଶୀ ପସନ୍ଦ ଲାଗେ ତାକୁ ମନେ ପକାନ୍ତୁ । ପୃଥିବୀର ସବୁଠାରୁ ସୁନ୍ଦର ଓ ଅନୁପମ ସ୍ଥାନକୁ ସ୍ୱର୍ଗ ସହିତ ତୁଳନା କରାଯାଏ । କାରଣ ସେଠାରେ ମନ ସ୍ୱତଃ ସୁଖ, ଶାନ୍ତି, ପବିତ୍ରତାରେ ଭରପୁର ହୋଇଯାଏ । ଯେଉଁ ସୁନ୍ଦରତାର ପରିକଳ୍ପନା କରି ଆପଣ ଭାବ ବିଭୋର ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି ତା’ଠାରୁ ସୁନ୍ଦରତମ ସ । ବିଷୟରେ ଜାଣିଛନ୍ତି କି ? ପୃଥିବୀରେ ଏହି ଅନୁପମ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟର ସୃଷ୍ଟି କିଏ ? ନିଜକୁ ନିଜେ ଏହି ପ୍ରଶ୍ନ କରନ୍ତୁ । ଉ ର ଆସିବ ପରମାତ୍ମା, ଈଶ୍ୱର, ଭଗବାନ, ଖୁଦା, ଆଲ୍ଲା ... । ତାପରେ କଳ୍ପନା କରନ୍ତୁ ଯା’ର ରଚନା ଏପରି ସୁନ୍ଦର ସେ ସ୍ୱୟଂ କେତେ ସୁନ୍ଦର ହୋଇ ନ ଥିବେ !!! ପୁଣି ମନକୁ ମନ ପ୍ରଶ୍ନ କରନ୍ତୁ ପରମାତ୍ମା କିଏ ? ମୁଁ କିଏ ? ମୁଁ ଆସିଛି କେଉଁଠୁ ? ଶରୀର ତ୍ୟାଗ ପରେ ଯିବି କୁଆଡ଼େ ? ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ସହିତ ମୋର ସମ୍ପର୍କ କଣ ? ରାଜଯୋଗ ଶିକ୍ଷା ଦିଏ ଯେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମନୁଷ୍ୟ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଆତ୍ମା ଓ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଆତ୍ମା ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ସନ୍ତାନ । ଆତ୍ମା ଓ ପରମାତ୍ମା ଉଭୟେ ଜ୍ୟୋତିର୍ବିନ୍ଦୁ ସ୍ୱରୂପ । ଆତ୍ମା, ଜନ୍ମ ମୃତ୍ୟୁ ଚକ୍ରରେ ଭ୍ରମଣ କରେ । ପରମାତ୍ମା ଅଜନ୍ମା, ଅକର୍ତ୍ତା, ଅଭୋକ୍ତା, ଅଶରୀରୀ .... ଏହିପରି ଈଶ୍ୱରୀୟ ଜ୍ଞାନ ଚିନ୍ତନ ଦ୍ୱାରା ମାନସିକ ଚିନ୍ତା ସ୍ୱତଃ ଅନ୍ତର୍ହିତ ହୋଇଥାଏ ।

ମନକୁ ସଂସାରର ବ୍ୟକ୍ତି, ବସ୍ତୁ, ବୈଭବ, ପରିସ୍ଥିତି, ଘଟଣା ଆଦିରୁ ଓହରାଇ ନେଇ ଈଶ୍ୱରୀୟ ସ୍ମୃତିରେ ଏକାଗ୍ର ହୋଇଯିବାର ନାମ ହେଉଛି ରାଜଯୋଗ । ମାନସିକ ଚିନ୍ତାରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବା ପାଇଁ ରାଜଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ ହିଁ ସର୍ବୋତ୍ତମ ମାଧ୍ୟମ । ମାନସିକ ଚାପ ହେତୁ ଉତ୍ତନ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ତଥା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସମସ୍ତ ରୋଗ ରାଜଯୋଗ ଦ୍ୱାରା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ଦୂରୀଭୂତ ହୋଇପାରିବ । ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ ରାଜଯୋଗ ଏକ ସୁନ୍ଦର ଶାନ୍ତ ଓ ଆନନ୍ଦମୟ ସନ୍ତୁଳିତ ଜୀବନ ଜିଇବାର କଳା ଶିଖାଏ ।

ରାଜଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ ପୂର୍ବରୁ ସହଜ ପ୍ରାଣାୟାମ ବିଧି ଅନୁସରଣ କଲେ ମନ ଶାନ୍ତ ଏକାଗ୍ର ହୋଇଯାଏ । ସହଜ ଆସନରେ ଉପବେସନ କରି ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ସିଧା କରନ୍ତୁ । କିଛି କ୍ଷଣ ମନକୁ ନିଃଶ୍ୱାସ ଓ ପ୍ରଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟାରେ ଏକାଗ୍ର କରନ୍ତୁ । ଶ୍ୱାସ ନେବାବେଳେ ଧୀରେ ଧୀରେ ‘ଓମ୍’ ଓ ଛାଡ଼ିବା ବେଳେ ‘ଶାନ୍ତି’ ଶବ୍ଦ ମନେ ମନେ ଉଚ୍ଚାରଣ କରନ୍ତୁ । କଳ୍ପନା କରନ୍ତୁ ଯେ ‘ଓମ୍’ ଶବ୍ଦ ସହିତ ନିଃଶ୍ୱାସ ନେବା ବେଳେ ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରରେ ଈଶ୍ୱରୀୟ ଶକ୍ତି ପ୍ରବେଶ କରୁଛି ଓ ‘ଶାନ୍ତି’ ଶବ୍ଦ ସହ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବାବେଳେ ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରରୁ ସମସ୍ତ ରୋଗକାରକ ମଳ ନିଃସ୍ୱାସିତ ହୋଇଯାଉଛି । ଶରୀରସ୍ଥ ଜୀବକୋଷରେ ସିଂତ ମଳ (Toxin) ହିଁ ଶରୀରକୁ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ କରିବା ସହ ମନକୁ ମଧ୍ୟ ଭାରାକ୍ରାନ୍ତ କରେ । ଶରୀର ରୋଗମୁକ୍ତ ହେଲେ ମନ ସ୍ୱତଃ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲିତ ହୁଏ । ତେଣୁ କୁହାଯାଏ “ସୁସ୍ଥ ଶରୀରରେ ସୁସ୍ଥ ମନ ନିବାସ କରେ ।” Healthy mind resides in healthy body. ଚକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନୀମାନଙ୍କ ମତରେ ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀରରେ ଉତ୍ତନ ୯୫ ପ୍ରତିଶତ ରୋଗ ମନୋଦୈହିକ କାରଣରୁ ହୁଏ । ହୋମିଓପାଥ ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନର ଜନକ ଡାକ୍ତର ସାମୁଏଲ ହ୍ୟାନିମେନ କହନ୍ତି, “ ପ୍ରତ୍ୟେକ ରୋଗ ପ୍ରଥମେ ମନରୁ ଉତ୍ତନ ହୁଏ ଓ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଶରୀରରେ ତାର ପ୍ରତିଫଳନ ଦେଖାଯାଏ ” । ତେଣୁ ଶାରୀରିକ ସୁସ୍ଥତା ଓ ମାନସିକ ପ୍ରସନ୍ନତା ପାଇଁ ରାଜଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସ ସର୍ବାଦୌ ଆବଶ୍ୟକ । □□

**ଯୋଗାଯୋଗ:- ଡାକ୍ତର ସୁଧାଂଶୁ ଶେଖର ମିଶ୍ର, ଶିବଶକ୍ତି ହୋମିଓ ସେବା ସଦନ, କାଦୋପଡା ଗଳି, ବସଷ୍ଟାଣ୍ଡ, ପାଟଣାଗଡ଼, ବଲାଙ୍ଗୀର- ୭୬୭୦୨୫ ଫୋନ୍-୦୬୬୫୮-୨୨୨୩୩୯ (ଘର) ମୋ: ୯୪୩୭୨୧୦୨୯୬**

॥ ଓମ୍ ଶାନ୍ତି ॥

ଯୋଗାଯୋଗ:

**ଶିବ ଶକ୍ତି ହୋମିଓ ସେବା ସଦନ**  
କାଦୋପଡା ଗଳି, ବସଷ୍ଟାଣ୍ଡ, ପାଟଣାଗଡ଼ - ୭୬୭୦୨୫  
ଫୋ. - (୦୬୬୫୮) ୨୨୨୩୩୯ (ଘର)  
ମୋବାଇଲ - ୯୪୩୭୨୧୦୨୯୬