

XXXXXXXXXX : XXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXX XXXXXXXX XXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXX XXXXXXXX
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXX XXXXXXXX XXXXX XXXXXXXX XXX XXXXXXX XXXXXXX XXXXXXX XXXXX
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXX XXX XXXXXXXX (XXX XXXXXXXX)
XXXXXX XXXXXXXXXXXXXXX XXX XXX XXX XXX XXX XXXXXXX

XXXXXX XXXXXXX XXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXX XXXXXXX XXXXXXXX XXX
XXXXXX, XXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXX XXXXXXXX XXXXX XXXXXXX XXX XXX
XXXXXX XXXXXXX XXXXX XXXXX XXXXX XXXXXXX XXXXXXX XXXXXXX XXX XXX
XXXXXXXXXXXX (XXX XXXXXXXX) XXXXX XXXXXXXXXXXXXXX XXX XXXXXXX

XXXXXX XXX XXXXX, XXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXX XXX XXX XXXXXXXXXXXXXXX XXX XXXXX
XXXXXX XXXXX XXXXXXX XXXXX XXXXXXX XXX XXXXXXX XXX XXXXXXX XXX XXXXXXX XXX
XXXXXXXXXXXX XXXXXXX XXXXXXX XXXXX XXX XXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXX
XXXXXXXXXXXX XXXXXXX XXX XXX XXX XXX XXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXX
XXXXXXXXXXXX XXXXXXX XXX XXX XXX XXX XXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXX
XXXXXXXXXXXX XXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXX XXXXX XXXXXXX

XXX XXX, XXX XXX XXXXX XXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXX XXXXXXX XXX XXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXX
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXX XXXXXXXXXXXXXXX XXX XXXXXXX XXX XXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXX XXXXXXX
XXXXXXXXXXXX XXXXXXX XXX XXXXXXXXXXXXXXX XXXXX XXXXXXXXXXXXXXX XXX XXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXX XXX
XXXXXX XXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXX XXXXXXX XXXXXXX XXXXXXX XXX XXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXX

XXXXXXXXXXXX, XXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXX XXX XXXXXXXXXXXXXXX
XXXXXXXXXXXX XXX XXXXXXX XXX XXXXXXX (XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX) XXXXXXX XXXXX XXXXXXX
XXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXX XXX XXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXX
XXXXXX XXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXX

ଅଣ୍ଟା ଦେଖି, ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକ କିପରି କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ଅଟେ ତାହା ଧ୍ୟାନ ସହ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରିବାକୁ ଚାହୁଁନ୍ତୁ। ଏହା କେବଳ ପଢ଼ିବାକୁ ନୁହେଁ, ବରଂ ଏହାକୁ ପ୍ରକୃତରେ ବୁଝିବାକୁ ସହାୟକ ହେବ।

ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରଭାବକୁ ନିଜ ଶରୀରରେ ଅନୁଭବ କରିବା ପାଇଁ, ସେହି ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକର ଉପଯୋଗ କରିବାକୁ ଚାହୁଁନ୍ତୁ। ଏହା ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକର କାର୍ଯ୍ୟକାରୀତାକୁ ବୁଝାଇ ଦେବ। (ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରଭାବକୁ ନିଜ ଶରୀରରେ ଅନୁଭବ କରିବା ପାଇଁ, ସେହି ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକ ଖାଇବାକୁ ଚାହୁଁନ୍ତୁ।) ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରଭାବକୁ ନିଜ ଶରୀରରେ ଅନୁଭବ କରିବା ପାଇଁ, ସେହି ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକର ଉପଯୋଗ କରିବାକୁ ଚାହୁଁନ୍ତୁ। ଏହା ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକର କାର୍ଯ୍ୟକାରୀତାକୁ ବୁଝାଇ ଦେବ।

ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରଭାବକୁ ନିଜ ଶରୀରରେ ଅନୁଭବ କରିବା ପାଇଁ, ସେହି ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକର ଉପଯୋଗ କରିବାକୁ ଚାହୁଁନ୍ତୁ। ଏହା ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକର କାର୍ଯ୍ୟକାରୀତାକୁ ବୁଝାଇ ଦେବ। (ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରଭାବକୁ ନିଜ ଶରୀରରେ ଅନୁଭବ କରିବା ପାଇଁ, ସେହି ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକ ଖାଇବାକୁ ଚାହୁଁନ୍ତୁ।) ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରଭାବକୁ ନିଜ ଶରୀରରେ ଅନୁଭବ କରିବା ପାଇଁ, ସେହି ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକର ଉପଯୋଗ କରିବାକୁ ଚାହୁଁନ୍ତୁ। ଏହା ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକର କାର୍ଯ୍ୟକାରୀତାକୁ ବୁଝାଇ ଦେବ।