





















# ଖାଇବା ପରେ..

ଖାଇବା ପରେ ଏପରି କାମ  
କରନ୍ତୁ ନାହିଁ, ଯାହାର ଖରାପ  
ପ୍ରଭାବ ଶରୀର ଉପରେ ପଢିବି ।  
ଜାଣନ୍ତୁ ସେ ସମ୍ପର୍କରେ...  
ଆମେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ପରେ କେତେକ



କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରତି ନିଜର ଦେବା ନିଷ୍ଠାତି ଜୀବୁରା ।  
ଖାଇବା ପରେ ଫଳମୂଳ ଖାଆନ୍ତୁ  
ନାହିଁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ପେଟରେ ଏହିଟିଟି  
ବଢ଼ିଯାଇଥାଏ । ଖାଇ ସାରି ଗାଧୋଇବା  
କେତେକଙ୍କର ଅଭ୍ୟାସ । ଏପରି ଅଭ୍ୟାସ  
ପରିହାର କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । କାରଣ  
ଖାଇବା ପରେ ଗାଧୋଇବା ଦ୍ୱାରା ପେଟ  
ଭିତରେ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଲନ ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ  
ଆହୁରି ତୀତ୍ର ହୋଇଥାଏ ।

ପୋଷକତତ୍ତ୍ଵ ସଠିକ୍ ଭାବରେ ମିଳି  
ନ ଥାଏ । ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା  
ହେଲା, ଖାଇବା ପରେ ସାଙ୍ଗେ  
ସାଙ୍ଗେ ନିଶା ଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନ କରନ୍ତୁ  
ନାହିଁ । ଏହାଦ୍ୱାରା କ୍ୟାନ୍ସେର ହେବାର  
ଆଶଙ୍କା ରହିଛି ବୋଲି କାଲିପର୍ନଆ  
ବିଶ୍ଵବିଦ୍ୟାଳୟର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ  
ଏକ ସଦ୍ୟତମ ଗବେଷଣାରୁ  
ଜାଣପାରିଛନ୍ତି ।

# ମାଇଗ୍ରେନ୍ ସମସ୍ୟାର ଘରୋଇ ଉପଚାର

ମାଳଗ୍ରେନ ସମସ୍ୟା ନେଇ ଚିତ୍ତ କି ?  
ଯଦି ହଁ ତେବେ ଏ ନେଇ ଡାକ୍ତରଙ୍କ  
ସହ ପରାମର୍ଶ କରି ଅଷ୍ଟଧ ଖାଆନ୍ତୁ  
ହେଲେ ଏପରି କେତେକ ଘରୋଇ  
ଉପଚାର ଛିଛି, ଯାହାକୁ ଆପଣେଇ  
ପାରିଲେ ତାହା ଏହଳି ସମସ୍ୟାରୁ  
କେତେକାଂଶରେ ଉପଶମ ମିଳିପାରେ।  
ଅଦା ରସରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ବା' ପିଇଲେ  
ତାହା ମାଲଗ୍ରେନ ସମସ୍ୟାରୁ ଉପଶମ  
ଦେଇଥାଏ । ଏହାକୁ ଦିନକୁ ୨-୩ ଥର  
- ପିଇପାରନ୍ତି । ଏପରି ବା' ପିଇବା ଦ୍ୱାରା  
ରକ୍ତରେ ଲନ୍ଧାମେଶନ କମ୍ପାଏ  
ଏବଂ ସେହି ଅନୁସାରେ ମୁଣ୍ଡିବିଶାରୁ  
ଆରାମ ଲାଗେ । ଯଦି ପ୍ରବଳ ମୁଣ୍ଡ  
କିମ୍ବା ତେବେ ବେଳ ମୂଳରେ ଧାରେ  
ଧାରେ ବରପ ଘଷିଲେ ଏଥରୁ ଉପଶମ  
ମିଳିଥାଏ । ଆହୁରି ଉପଶମ ପାଇବା  
ପାଇଁ ପିଣ୍ଡିରିଷ୍ଟ ତେଲ ବ୍ୟରହାର  
କରିପାରନ୍ତି । ଏହାବ୍ୟତାତ ଲବଜ୍ଞ  
ଗୁଣ କରି ପରିଷାର କପତାରେ ବାନି  
ଶୁଦ୍ଧିଲେ ମୁଣ୍ଡିବିଶାରୁ କେତେକାଂଶରେ  
ଆରାମ ଲାଗିଥାଏ ।



Digitized by srujanika@gmail.com

# ଶ୍ଵାସ୍ପଦ୍ରିତି



➤ ନିଜକୁ ସ୍ମୃତି ରଖିବା ଅପରିହାର୍ୟ ।  
ତେଣୁ ଦିନମାମ ଯେତେ ବ୍ୟସ  
ରହିଲେ ମଧ୍ୟ ନିଜର ଖାଦ୍ୟପେଣ୍ଠ ପ୍ରତି  
ଆବଶ୍ୟକ ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ ।

କରନ୍ତୁ । ଏହା ଖାଦ୍ୟ ହଜମ  
କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।  
ଭଲ ନିଦ ହେବାକୁ ବିଛଣା ଉପରକୁ  
ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ମନକୁ ହାଲୁକା ରଖନ୍ତୁ ।

- ସବୁବେଳେ ନିଜ ଓଜନ କେତେ ରହୁଛି ସେଥିପ୍ରତି ନଜର ଦିଆନ୍ତୁ । ଏପରି ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ, ଯଦ୍ବାରା ଭବିଷ୍ୟତରେ ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି ସମସ୍ୟାର ସମ୍ଭାବନାନ ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ । ତେଣୁ ସବୁବେଳେ ସୁଷମ ତଥା ଭିଟାମିନ୍ୟୁଲ୍ ଖାଦ୍ୟ
- ବୟସ ବଢ଼ିଲେ ଆସୁଗଣିତ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯିବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି । ତେଣୁ ଏହି ସମୟରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ।
- ଯଦି କୌଣସି ଗୋଟରେ ଆପଣ ପାଇଁ ଏବଂ ସେ ନେଇ ଚିକିତ୍ସାରେ

ଖାଆନ୍ତି	ହେଉଥିବା କାରଣରେ
➤ରାତିରେ ଶୋଇବାକୁ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ଚିଭି ନ ଦେଖିବା ଭଲ । ରାତ୍ରି ଭୋଜନ କରିବା ପରେ କିଛି ସମୟ ଚାଲିବୁଲେ	ସବୁବେଳେ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । କାରଣ ଏହାହାରା ସବୁବେଳେ ନକାରାମ୍ବକ ଭାବନା ଜାଗ୍ରତ ହୋଇଥାଏ ।

.....



10 of 10

ଏଇ ବିଶ୍ୱରେ ଏମିତି କେତେକ ଗୋଗ ରହିଛି ଯାହାକି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଜନ୍ମଗତ, ବଂଶାୟୁକ୍ତମିଳ ତଥା ଜଟିଲ ଗୋଗ ଅଟେ । ସେଥିମଧ୍ୟରୁ ‘ଆଲାସେମିଆ’ ନାମକ ଗୋଗ ମଧ୍ୟ ଏକ ରକ୍ଷ୍ସସମୀର୍ଯ୍ୟା ଜନିତ ବଂଶାୟୁକ୍ତମିଳ, ଜନ୍ମଗତ ତଥା ଜଟିଲ ଗୋଗ । ଏହି ଗୋଗରେ ଶିରାରରେ ରକ୍ତ କୋଷିକା ଭିତରେ ଥିବା ହିମୋଗ୍ଗୋବିନ୍ କୋଷିକା ଗୁଡ଼ିକ ପାଟି ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ଗୋଗାକୁ ବାରମ୍ବାର ରକ୍ତ ଦେଇ ସ୍ବାଭାବିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ଅଣ୍ଟାଯାଇଥାଏ, ଅର୍ଥାତ୍ ଏହି ଗୋଗରେ ହିମୋଗ୍ଗୋବିନ୍ ସ୍ବାଭାବିକ ଭାବେ ସୃଷ୍ଟି



ହିମୋରୋବିନ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ ତାହା ବି  
ଶାୟ୍ର ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ ରୋଗୀଙ୍କୁ  
ବାରଯାର ରଙ୍ଗ ଦେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ।  
ଏହି ଥାଳାସେମିଆ ରୋଗ ସର୍ବପ୍ରଥମେ  
୧୯୭୫ ମସିହାରେ ଶିଶୁରୋଗ  
ଦିଶେଷଜ୍ଞ ଯୋମାସ ବୈଶନ କ୍ଲେ

ହାରା ଇଣାଳୀ ସହରରେ ଏକ ରୋଗୀଙ୍କୁ  
୩ାରେ ଚିନ୍ତଗ କରାଯାଇଥିଲା ।  
**କାରଣ :** ଏହା ଏକ ବଂଶଗତ ରୋଗ,  
ଯାହାକି ବାପା ଓ ମାଆଙ୍କ ଜୀବକୋଷରେ  
ଆଲାସେମିଆ ଅସନ୍ତୁଳିତ ଥିଲେ ହୁଁ  
ଉଚ୍ଚ ବାପା ମାଆଙ୍କ ଠାର ମୁଣ୍ଡ ପିଲାଙ୍କୁ



# થાળાયે મિથ્યા : કિ કિ કથા

ଏକ ସ୍ବାଧ୍ୟ ସୁଚନା ଅନୁଯାୟୀ ଓଡ଼ିଶାରେ  
ଆଲାସେମିଆ ରୋଗ ପ୍ରାୟତ୍ତଃ ୩ ରୁ ୪  
ପ୍ରତିଶତ ଦେଖାଯାଏ । ବାପା କିମ୍ବା ମାଆଙ୍କ  
ମଧ୍ୟରୁ ଜଣଙ୍ଗଠାରେ ଆଲାସେମିଆ  
ଅସଂକୁଳିତ ଜନିତ ଛୁଟି ହେତୁ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବା  
ଆଲାସେମିଆ ରୋଗ ଆମ ଓଡ଼ିଶାରେ  
ଦେଖାଦେଲିଥାଏ । ଉକ୍ତ ରୋଗରେ ରୋଗୀ  
ଯେଉଁ କୁଟ ତୁପର ହୋଇଥାଏ, ଏକା କୁଟ

ଗୁପ୍ତର ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଠାର ପ୍ରାୟତ୍ତ ୧୦ ରୁ ୫୦  
ଦିନ ମଧ୍ୟରେ କୁତ ନେବାକୁ ପଢିଥାଏ ।  
ବେଳେବେଳେ ପାର୍ଶ୍ଵ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାରୁ ବିଭିନ୍ନ  
ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି ହେବାର ଆଶଙ୍କା ମଧ୍ୟ ଥାଏ ।  
ଏହି ରୋଗ ଭଲ ହେବା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଜଟିଳ ।

ଆଲାସେମିଆ ରୋଗ ସାଧାରଣତଃ  
'ଆଲାପା' ଓ 'ଦିଚା' ଏପରି ୨ ପ୍ରକାର  
ନାମକରଣ କରାଯାଇଛି । ଉକ୍ତ ରୋଗୀଙ୍କୁ

ବାରମ୍ବାର ରକ୍ତ ଦେବାକୁ ପଢିଥାଏ ।  
ଆଲାସେମିଆ ରୋଗୀଙ୍କ ଶରୀରରେ  
ଲୋହିତ ରକ୍ତ କଣିକାଗୁଡ଼ିକ ପାତ୍ର  
୩୦ଦିନ ଭିତରେ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଇଥାନ୍ତି ।  
ଆଲାସେମିଆ ରୋଗୀଙ୍କ ଶରୀରରେ  
ହୃଦ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ହିମୋଗ୍ଲୋବିନ ରହିଥାଏ,  
ଯାହାକି ପଞ୍ଚଦିନ ରହିବାରି ଶାପ୍ର  
ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ଏ ରୋଗରେ  
ବୟସ ଡୁଳନାରେ ଶାରାରିକ ବୃକ୍ଷି ଠିକ  
ଭାବେ ହୋଇ ନଥାଏ । ଆଲାସେମିଆ  
ସାଧାରଣଟା ଜନ୍ମହେବାର ଗମାସରୁ  
୧ବର୍ଷ ଭିତରେ ପରୀକ୍ଷା କଲେ ହୁଁ  
ଜଣାପଡ଼ିଯାଏ । ଜନ୍ମରୁ ଯଦି ନାହିଁ, ତେବେ  
ଆଲାସେମିଆ ଶରୀରରେ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ  
ନାହିଁ । ଏହି ରୋଗରେ ସର୍ବଦା ଶରୀରରେ

ଅଧିକ ରାତ୍ରି ରହୁବା  
ନଚେତ ରୋଗୀ ଶାରୀରରେ  
ତା ଦେଖା ଦେଇ ରୋଗୀ ବଞ୍ଚିବା  
ହୋଇପଡ଼େ ।

## କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ...



କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଏକ

ସରଳ ଉପାୟର ଉପଯୋତ୍ତ  
କରିପାରନ୍ତି । ଏହା ମଧ୍ୟ ଆପଣଙ୍କ  
ହାତପାହାତାରେ ରହିଛି ଏବଂ ତାହା  
ସହିତ ଆମେ ଓପ୍ରତି ଭାବରେ  
ଜଡ଼ିତ । ତାହା ହେଲା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବ  
ଶୈଳୀ । ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଖାଇବ  
ଶୈଳୀ ଉପରେ ତାହାର କାର୍ଯ୍ୟଦର୍ଶକ  
ଅନେକାଂଶରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ  
ବୋଲି ଯୁଦ୍ଧଭର୍ତ୍ତ ଅପ କାଳିମର୍ମିଆର  
ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଜାଣିପାରିଛନ୍ତି । ଏ  
ନେଇ ସେମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥିବ  
ଏକ ସର୍ତ୍ତେରୁ ଏପରି ରୋକନ  
କଥା ଜଣାପଡ଼ିଛି । ଏହି ସମୟରେ  
ଯେଉଁମାନେ ଧୀର ଶାନ୍ତ ହୋଇ  
ଖାଇଥିଲେ ସେମାନେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ  
ତୁଳନାରେ ନିଜ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ବେଶ ମୂରଚ୍ଛା  
ରପେ ସମ୍ପର୍କିତ କରିପାରଥାଲେ







