

























## ସଂଖେପରେ

ଖଣ୍ଡପଡ଼ା ପରିକ୍ରମା କଳା  
ନିଶାପୁଣ୍ଡି ସତେତନତା ରଥ  
ଖଣ୍ଡପଡ଼ା, ଟାଙ୍କା (ଆଜିମ କୁମାର ମହାରଣା)

ରାତ୍ରି ସମ୍ମୁଦ୍ର ଭାବେ ନିଶାପୁଣ୍ଡି କରିବାକୁ  
ସତେତନ ନିଷ୍ଠି କେଇଛନ୍ତି । ଏହି  
ପରିପ୍ରେସରେ ସାଧାରଣରେ ସରେନେତା  
ଦୃଷ୍ଟି ନିମନ୍ତେ ନିଶାପୁଣ୍ଡି ଅଭିଯାନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ  
ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି । କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଜରିଆରେ  
ନିଶାପୁଣ୍ଡି ସତେତନତା ରଥ ଖଣ୍ଡପଡ଼ା କୁଳ  
ଅଞ୍ଚଳରେ ରବିବାରାତ୍ରି ପରିକ୍ରମା ଆରମ୍ଭ  
କରିଛି । ନିଶାପୁଣ୍ଡି ସତେତନ ବନ୍ଦ କରିବା  
ଲାଗି ସମୟେ ସରେନେତା ରଥରେ ହେବା ଜୁମା  
ଆରମ୍ଭ । ଏହା ବନ୍ଦ ହେଲେ ଏକ ପୁଣ୍ୟ ସମାଜ  
ଗଠନ ହୋଇପାରିବା । ଏହି ବାର୍ଷା ନେଇ  
ସରେନେତା ରଥ ଖଣ୍ଡପଡ଼ା କୁଳ ଅଧିନ  
୨୨୮ ପଞ୍ଚଶିତ୍ତର ପ୍ରେସର ଗ୍ରାମ ପରିକ୍ରମା  
କରିବାରେ ସାଧାରଣ ସତେତନ  
କରିବ ବେଳି ଜଣାଇଛି । ଖଣ୍ଡପଡ଼ାରେ  
ସରେନେତା ରଥ ପରିକ୍ରମା ଆରମ୍ଭ  
କରିବାରେ ଉପରେ ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ ।

ଆଶାକର୍ମୀଙ୍କ ଜିଲ୍ଲା ସମ୍ପଦିକା  
ନିଲମ୍ବିଙ୍କ ପରିଲୋକ  
ନୟାଗଡ଼, ଟାଙ୍କା (ଲୋକନାଥ ମିଶ୍ର)

&lt;/











# ପ୍ରଦୀପ ମେହନାର ସବୁ ଉପାୟ



ଶ୍ରୀ ବାହୁନ୍ଦ୍ର କୁମାର ପାତ୍ର

“ସଜନା ଗଛର ଅଗପତ୍ରକୁ ବାଟି ୨-୩ ଚାମତ ୫ ରୁ ୭ ଦିନ ସକାଳୁ ଖାଲି ପେଟରେ ସେବନ କରିବା ହ୍ଵାରା ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରାଯାଇ ପାରିଥାଏ । ଏପରିକି କଥ୍ରୀଳିଆ ପତ୍ରକୁ ଚୋବାଇ ଖାଇବା ହ୍ଵାରା ଏହା ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପକୁ ହ୍ରାସ କରାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ସଜନା ପତ୍ରରେ ବହୁ ପୋଷକତତ୍ତ୍ଵ ରହିଛି । ଏହି ପତ୍ର ଖାଇବା ହ୍ଵାରା ଆମ ଶରୀରରେ ଦୂର୍ବଳତା ଦୂର ହେବା ସହ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଇବା, ଦୂଷିଣକ୍ଷି ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ଏହା ମଧ୍ୟ ରକ୍ତହୀନତାକୁ ଦୂର କରିଥାଏ । ଏହାର୍ଥୀତ ଶରୀରରେ ରୋଗପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।”



ଏକଣା ଛୁଟ ପାତ୍ରର ଧର୍ମଶୂନ୍ୟ ପାଦିନା ଜୀବନ୍ୟ	ଜୀବନ୍ୟାବେଚର ସାହ୍ରାଦ୍ୟ
ଭାବେ ଏବଂ ଅଶ୍ଵଧ ଭାବେ ଖାଲ ବହୁ	କରିଥାଏ ।      ଏହା
ଜଳିଲ ଗୋଗରୁ ରକ୍ଷା ପାଇପାରିବା ।	ସହ ସଜନା ପତ୍ରରେ
ସଜନା ଛାଁ	ବହୁ ପୋଷକତତ୍ତ୍ବ ରହିଛି ।

ସଜନା ଛୁଇଁ ବ୍ୟପିତ ଏହି ଗଛର  
ପଡ଼ରେ ବହୁ ଔଷଧାୟ ଗୁଣ ରହିଛା।  
ଏହାର କଞ୍ଚା ପଡ଼କୁ ବାଟି ରସକୁ ସେବନ  
କରିବା ସହ ଶାଗକୁ ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ  
କରାଯାଇଥାଏ । ଏହି ବୃକ୍ଷବିନା ରାସାୟନିକ  
ସାର ପ୍ରୟୋଗରେ ହୋଇଥାଏ । ଏହାର  
ପଡ଼, ଫୁଲ ଓ ଫଳକୁ ଡଙ୍ଗା ଓ ତରକାରି କରି  
ଖୁଆୟାଉଥିବା ବେଳେ ଏହାର ପଡ଼ରେ  
ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣରେ କ୍ୟାଲିସିମ,  
ଆଇରନ, ପୋଣସିମ, ପରସ୍ପରସ୍ତ,  
ପ୍ରୋଟିନ, ଭିଗମିନ ଏ,ସି,ଡ଼ି,କେ ଭଳି  
ପୋଷକତତ୍ତ୍ଵ ଭରପୁର ରହିଥାଏ ।

ସଜନା ଗଛର ଅଗପତ୍ରକୁ ବାଟି  
୨-୩ ଟାମାଟ ୪ ରୁ ୭ ଦିନ ସକାଳୁ  
ଖାଲି ପେଟରେ ସେବନ କରିବା  
ସାରା ଉଜ ରକ୍ତଚାପକୁ ପ୍ରତିରୋଧ  
କରାଯାଇ ପାରିଥାଏ । ଏପରିକି କଥିଲିଆ  
ପଡ଼କୁ ତୋବାଇ ଖାଇବା ସାରା ଉଜ

ବୁଝୁ କେବଳକୁ ଜେବେ ।

ଏହି ପତ୍ର ଖାଇବା ସାରା ଆମ  
ଶରୀରରେ ଦୁର୍କଳତା ଦୂର ହେବା  
ସହ ଶିକ୍ଷ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବା, ଦୃଷ୍ଟିଶିଳ୍ପି ବୃଦ୍ଧି  
ପାଇଥାଏ । ତା' ସହ ରକ୍ତୀନତାକୁ ଦୂର  
କରିଥାଏ । ଏହାବ୍ୟତାତ ଶରୀରରେ  
ଗୋପ୍ରତିରୋଧକ ଶିକ୍ଷ ବୃଦ୍ଧି  
କରାଇବାରେ ସାହାୟ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ସଜନା ଗଛର କଥିଲିଆ ପଡ଼କୁ  
ସିଖାଇ ସେହି ଜଳକୁ ସେବନ କରିବା  
ସାରା ମଧ୍ୟମେହ ବା ଡାଇବେଟ୍ରୀ ପରି  
ଜଟିଳ ରୋଗ ସନ୍ତୁଳିତ ରହିଥାଏ ।  
ଏହାର କାରଣ ହେଲା ସଜନା ପଡ଼ରେ  
'ଫାଇଗୋକେମିକାଲ୍ସ' ନାମକ ଏକ  
ରାସାୟନିକ ତତ୍ତ୍ଵ ରହିଛି । ଏହା ଆମ  
ଶରୀରର ରକ୍ତରେ ସୁଗାର ପ୍ରତିରୋଧ  
ସନ୍ତୁଳିତ ରଖିଥାଏ । ଏହି ସିଖା ପାରି ଆମ  
ଶରୀରର ଖାରାପ କୋଲେଷ୍ଟରଲ, ଲିପିଡ଼  
ଓ ଅକ୍ଷିଡେଟିଭକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରିଥାଏ ।

A medical professional in a white lab coat is using an ophthalmoscope to examine the eye of an elderly male patient. The patient is seated, facing the doctor. The doctor is focused on the instrument, which has a bright light and a lens system. The background is a clinical setting with medical equipment.

# କିପରି ନେବେ ଆଖୁର ଯଡ଼ୁ

ଏ ଯୁଦ୍ଧ ଭାଷ୍ପ ଯାଦୀ ଗଜିତ,  
ସୁରୁକ ପନିପରିବା ଓ ଚଟକା  
ଫଳମୂଳ ଖାଦ୍ୟ ତଳିକାରେ  
ସାମିଲ କରନ୍ତୁ । ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ  
ଠାରୁ ନିଜକୁ ଦୁରରଇ ରଖନ୍ତୁ ।  
ଆପଣଙ୍କର ଡାଇବେଟିସ୍ କିମ୍ବା  
ରହୁଗପ ସମସ୍ୟା ରହିଛି ତେବେ  
ପ୍ରଭାବ ଆଖି ଉପରେ ପଡ଼ିବାର  
ଥାଣଙ୍କା ରହିଛି । ତେଣୁ ନିଯମିତ  
ବ୍ୟବଧାନରେ ଚକ୍ର ପରାକ୍ଷା

# ଦୃଢ଼ ହେବ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି



ଆମ ଶରୀରରେ ଗୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ  
ଶକ୍ତି ଦୃଢ଼ ରହିବା ନିଷ୍ଠାତି ଦରକାର। କାରଣ  
ଏହାଦ୍ୱାରା ଆମେ ନିଜକୁ ଗୋଗଠାରୁ  
କେତେକାଂଶେ ଦୂରେ ଦୂରେ ରଖାପାରିବା।  
ତେବେ ଏହାକୁ ଦୃଢ଼ ରଖିବାର କେତେଟି  
ସରଳ ତଥା ସହଜ ଉପାୟ ରହିଛା।  
ପ୍ରଥମ ହେଲା ପାଣି ଆମେ ଖାଦ୍ୟ  
ଖାଇବା ସହ ପାଣି ପିଲାଥାର। ଯଦି ଜଣେ  
ପ୍ରତିଦିନ ଆବଶ୍ୟକ ମୁଚ୍ଚାବକ ପାଣି ପିଆନ୍ତି  
ତେବେ ତାଙ୍କର ଗୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ  
ଶକ୍ତି ଦୃଢ଼ ରହିଥାଏ ବୋଲି ଥୁରିଟମେ  
କିଞ୍ଚିଦିବ୍ୟାକଲଯର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ମତ  
ଦେଇଛନ୍ତି। କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ,

# ଅଜୀଣ୍ଟ ସମସ୍ୟା ହୋଇଥିଲେ...

A photograph of a woman from the waist up, wearing a white t-shirt. She is holding her right side of the abdomen with both hands, with a red glowing graphic overlay highlighting the area around the liver and gallbladder, suggesting a point of pain or inflammation.

# ଜାଣନ୍ତ କି

ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ପ୍ରଦୂଷଣର ପ୍ରଦୂଷ ଶକ୍ତାର  
ହେଉଛି ପୃଥିବୀର ସମ୍ବ୍ରତ ଓ ମନ୍ଦାରମନ୍ଦିର ।  
ଏକ ହିସାବରୁ ଜଣାଯାଏ ଯେ, ପ୍ରତିବର୍ଷ  
ପ୍ରାୟ ୮୮ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ସାମଗ୍ରୀ  
ସମ୍ବ୍ରତ ତତ୍ତ୍ଵରୀ ଅଧିବାସାଙ୍କ ବ୍ୟବହାର  
ଯୋଗୁ ସମ୍ବ୍ରତରେ ଆବର୍ଜନା ରୂପେ  
ମିଶିଥାଏ । ଅର୍ଥାତ୍, ସମ୍ବ୍ରତରେ ପ୍ରତି  
ମିନିଟରେ ପ୍ରାୟ ୧ ଟଙ୍କ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ଆବର୍ଜନା  
ମିଶୁଛି, ଯାହା ଏକ କ୍ରତ୍ତ ଉର୍ବର ଆବର୍ଜନା  
ସଜେ ସମାନ । ୨୦୧୩ ମସିହା ମୁଢା  
ପୃଥିବୀର ସମ୍ବ୍ରତରେ ପ୍ରାୟ ୮୦୦ ଲକ୍ଷ  
ଟଙ୍କ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ଆବର୍ଜନା ମିଶୁଛି । ଏହି  
ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ଆବର୍ଜନା ସମୟକୁମେ ଭାଙ୍ଗି  
ଶୁଦ୍ଧ ଶୁଦ୍ଧ କଣିକାରେ ପରିଣତ ହୁଏ  
ଯାହାକୁ ‘ମାଇକ୍ରୋପ୍ଲାଷ୍ଟିକ’ କହନ୍ତି । ଏହା  
ଘଟଣାକୁମେ ସାମ୍ପ୍ରଦୀକ ଖାଦ୍ୟ ଶୁଳ୍କରେ  
ପ୍ରବେଶ କରି ବିଭିନ୍ନ ଜଳଚର ଜାବ ଯଥା  
ମାଛ, କଳ୍ପିତ, ଡଲପିତ, ଚିତି, ସାମ୍ପ୍ରଦୀକ  
ମନ୍ଦିର ଶ୍ରୀରାମ ମଂଦିର ନାମ । ଏହା



# କିପରି ହୋଇଥାଏ ଦ୍ଵାରା ଯେଉଁ



କିପରି ସଂଘର୍ତ୍ତ ହୁଏ  
 ବ୍ରେନ୍ ଷ୍ଟ୍ରେକ୍- ଏ  
 ବିଶ୍ୱଯରେ ଆମେ ନିଶ୍ଚୟ  
 କିଛି ଜାଣିବା ନିହାତି  
 ଦରକାର। ମହିଷକୁ  
 ରକ୍ତ ଯୋଗାଉଥିବା  
 ଧମନୀ ଅଭ୍ୟକ୍ତରରେ  
 ରକ୍ତ ଜମାଟ ବାନ୍ଧିଲେ  
 ମାୟକୋଷ ନିକଟ୍ଟୁ ରକ୍ତ  
 ସଂକଳନ ହୋଇପାରେ  
 ନାହିଁ। ଏହାହାରା  
 ସ୍ଵାୟତ୍ତକେ କଷ ଗୁଡ଼ି କି  
 ଆଶାନୁରୂପ ଅନ୍ତିମରେ  
 ପାଇପାରକ୍ତି ନାହିଁ କି  
 ଗୁକୋଇ ତଥା ପୁଣ୍ଡି  
 ପାଇପାରକ୍ତି ନାହିଁ  
 ଅନ୍ୟକ୍ଷରରେ ମହିଷକୁ  
 ରକ୍ତ ଯୋଗାଉଥିବା  
 ରକ୍ତନଳୀ ହଠାତ୍

ଫାଟିଗଲେ ମଧ୍ୟ ମାୟକୋଷ ନିକଟ୍ଟୁ  
 ରକ୍ତ ସଂକଳନ ସମ୍ବନ୍ଧ ହୋଇ ନ  
 ଥାଏ। ଏହାର ପରିଶର୍ତ୍ତରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ  
 ମାୟକୋଷଗୁଡ଼ିକର ମୃଖ୍ୟ ଘଟି  
 ସେମାନେ ଅକାମୀ ହୋଇପଡ଼ିଥିଲା।  
 ଏହାର ପ୍ରଧାନ ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ  
 ସଂକ୍ଷେପରେ ଫାଷ୍ଟ (FAST)  
 ଭାବରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଏ। 'F'  
 ଅର୍ଥ 'ଫେସିଆଲ ଡର୍ଟି'। ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ  
 ପୁଞ୍ଜମଣିର ଗୋଟିଏ ପଚ ବଙ୍କା  
 ହୋଇଯାଏ। ହସିଲେ ୩୦ ବାନ୍ଧିଯାଏ।  
 ପାତିରୁ ଲାଲ ଗଢ଼ିବାକୁ ଗୋକି ହୁଏନି।  
 'E' ର ଅର୍ଥ ହସିଲା ଆର୍ମ ବା ଲେଣ  
 (ହାତ-ଗୋଡ଼ର ଦୁର୍ବଲତା)। ହାତ  
 ଉପରେ ହୁଏନି କି କିଛି ଧରି ହୁଏନି। ହାତ  
 ଓ ଗୋଡ଼ ଅଶର୍ବ ବା ଅଳକ ହୋଇପଡ଼େ।  
 'S' ହେଉଛି ସ୍ବିର ଡିପିକଲ୍ଯୁ। ଷ୍ଟ୍ରେକ୍  
 ରୋଗୀ ଭଲ ଭାବରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା  
 କରିପାରେନା। ପୂରା ବାକ୍ୟଟିଏ ବି ପୂରା

ଭାବରେ ଉଚାରଣ କରିପାରେନା। 'T'  
 ହେଉଛି ଗାଇମ। ଅର୍ଥାତ୍ କାଳବିଳମ୍ ନ  
 କରି ରୋଗୀଙ୍କୁ ହେବିଚାଲନ୍ତୁ ନେଇଯିବା  
 ଦରକାର। ତେବେ ଷ୍ଟ୍ରେକ୍ ଲକ୍ଷଣ  
 ପ୍ରକାଶ ପାଇବାର ଚାରି ଘଣ୍ଟାରୁ କମ୍  
 ସମୟ ଭିତରେ ରୋଗୀଙ୍କୁ ହେବିଚାଲନେ  
 ପହଞ୍ଚେଇବା ବାଞ୍ଚନାଯା। ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତପାପ,  
 ତାଇବେଟିସ୍, ହୃଦରୋଗ, ପୃଥୁଳତା ବା  
 ଓବେସିଟି ସମସ୍ୟା ଥିଲେ, ନିଶାତ୍ରବ୍ୟ  
 ସେବନ, ଆଳସ୍ୟ ଜୀବନଶୈଳୀ,  
 ରକ୍ତରେ କୋଲେଷ୍ଟରଲ ମାତ୍ରା  
 ବେଶି ରହିଲେ ଷ୍ଟ୍ରେକ୍ରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ  
 ହେଇପଡ଼ିବା ଆଶଙ୍କା ବେଶି ଥାଏ।  
 ଏଥରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ନିୟମିତ  
 ବ୍ୟାଯାମ କରିବା ସହ ଶରୀରର ଓଜନ  
 ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରନ୍ତୁ ବେଶି ତେଲ, ଛାଣାଇବି  
 ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ। ନିଶାତ୍ରବ୍ୟ  
 ସେବନ ବର୍ଜନ କରନ୍ତୁ। ରକ୍ତପାପ ଏବଂ  
 କୋଲେଷ୍ଟରଲ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖନ୍ତୁ

# ସାହେବ ସୁତ୍ରାଳୀ

➤ ସବୁବେଳେ ନିଜ ସ୍ଥାପ୍ୟ ପ୍ରତି ସଚେତନ ରୁହନ୍ତୁ। ନିର୍ଦ୍ଦଶ ସମୟ ଅନ୍ତରାଳରେ ଅଭିଜ୍ଞ ସ୍ଥାପ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞ ନିକଟରେ ନିଜର ସ୍ଥାପ୍ୟ ପରିକା କରାଇ ନେବାକୁ ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ।

➤ ସବୁବେଳେ ଏକ ରୂପିନ୍ ଲାଙ୍ଘଣ ଅନୁସରଣ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ।

➤ କାହାର ପ୍ରବୋଦନାରେ ପଡ଼ି କୌଣସି ଔଷଧ ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ସେ ବିଷୟରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ



- ସବୁବେଳେ ଏକ ରୁଟିନ ଲାଇଫ୍ ଅନୁସରଣ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ।
- ଜାହାର ପ୍ରଗୋଚନାରେ ପଡ଼ି କୌଣସି ଔଷଧ ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ସେ ବିଷୟରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରିବାକୁ ଭୁଲିଛୁ ନାହିଁ।
- ଲୁଣ କିମ୍ବା ଚର୍ବି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଯେତେ କମ ଖାଇବ ତାହା ସେତେ ଭଲା । ଏହା ଶରୀରରେ କୋଲେଷ୍ଟରଲ୍କର ସ୍ତରକୁ ଅସାନୁଲିପି ରଖେ ।
- ରାତିରେ ଖାଇବା ସମୟରେ ଆଦୋ ଗରିଷ୍ଠ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ । ସବୁବେଳେ ହାଲୁକା ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ । ଆଉ ମନେରଖାନ୍ତୁ ଖାଇ ସାରି ସଙ୍ଗେ ଶୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ଅଞ୍ଚୁରରେ ଭିଟାମିନ୍-କେ, କ୍ୟାଲେସିମ, ପଚାସିମ ଓ ମ୍ୟାଗ୍ରେସିମ ରହିଛନ୍ତି । ଏହାକୁ ଖାଇଲେ ଅଣ୍ଟି ଶକ୍ତ ରହିଥାଏ ।
- ଆପଣଙ୍କ ବୟସ ଯଦି ୪୦ ଟପିଲାଖି ତେବେ ନିୟମିତ ସମୟ ଅନ୍ତରାଳରେ ତାଇବେଟିସ୍, କ୍ଲାର୍ପ୍ରେସର ତେବେ କରି ନିଅନ୍ତୁ । କାରଣ ବେଳେବେଳେ ଏହାର ଲକ୍ଷଣ ସହଜରେ ଜଣାପଡ଼ି ନ ଥାଏ ।

