





ବିଷୟ

ରାତ୍ରି ଭୋଜନରେ ସତର୍କତା

ଚିକିତ୍ସାବିତମାନେ ରାତି ୮ଟାରୁ ୯ଟା ମଧ୍ୟରେ ରାତ୍ରି ଭୋଜନ କରିବାର ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥାନ୍ତି ।

- ରାତ୍ରି ସମୟରେ ବର୍ଷର ଖାଇଲେ ତାହା ପେଟରେ ପ୍ରାକୃତିକ ଏସିଡ୍ ଉତ୍ପନ୍ନ କରି ଶରୀରକୁ ଉତ୍ତେଜିତ କରେ ।



ଡେଲି ଘିଅ ଖାଆନ୍ତୁ

ହେଲଦୀ ହାର୍ଟ ପାଇଁ ରେଗୁଲାର ଗୋଟିଏ ତାମତ ଦେଖା ଘିଅ ଖାଇବା ଉଚିତ ।

ପୋଡ଼ିଯାଇଥିବା ସ୍ତାନ ଫୁଲିବାକୁ ଦିଏନାହିଁ ଏସିଡିଟି ଏବଂ କଢ଼ ଜ ପାଇଁ ଘିଅ ଖୁବ୍ ଭଲ ।



ଖାଣ୍ଡି ଗାଈ ଘିଅ ଆମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବହୁ ଉପକାରୀ ହୋଇଥିଲେ ହେଁ ଏହାକୁ ରେଗୁଲାର ଖାଇବାକୁ ଆମେ କେବେ ଚେଷ୍ଟା କରୁନେ ।

ଶାଗ, ବ୍ରୋକୋଲି ଓ ବିଲାତି ଖାଇ ଏହି ସାପ୍ତାହିକ ରୋଗକୁ ଦୂରରେ ରଖନ୍ତୁ

- ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଆକ୍ରାନ୍ତଙ୍କ ସମୟ ପାଇଁ ଏକ ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟା ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ଦେବତା ଚାହୁଁନାନ୍ତି ।

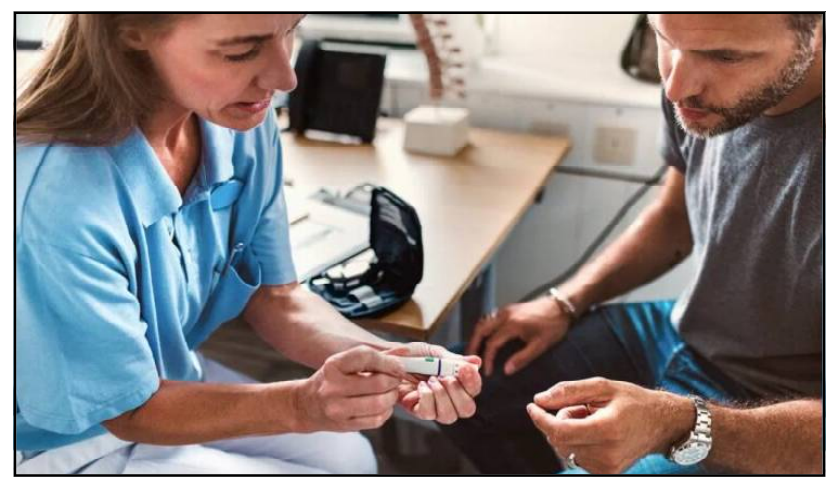


କେମିତି ଜାଣିବେ ଆପଣଙ୍କର ମଧୁମେହ ଅଛି ବୋଲି ?

ମଧୁମେହ ଏକ ସାଧାରଣ ରୋଗ ଅଟେ । ଯାହା ବିଶ୍ୱ ଅନେକ ଲୋକଙ୍କ ଭିତରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ ।

ଆବଶ୍ୟକ । ମଧୁମେହ ସାଧାରଣତଃ ୨ ପ୍ରକାରର ହୋଇଥାଏ ।

ବିଅଛି । ଏହି ରୋଗର କେତେକ ଅସାମାନ୍ୟ ଲକ୍ଷଣ ମଧ୍ୟ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇଥାଏ ।



ଅଲିଗଡ଼ର ବିଶେଷତ୍ୱ

ଅନ୍ୟ ସହରର ଭଳିହାଏ ପରି ଅଲିଗଡ଼ ସହରର ଭଳିହାଏ ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ବିଭିନ୍ନ କାରଣରୁ ଲୋକେ ଅଲିଗଡ଼କୁ ମନେପକାନ୍ତି ।

ଗଭୀର ଗୁମ୍ଫା

କର୍ମଧାର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କାଳେସବର ବିଶ୍ୱର ସବୁଠାରୁ ଗଭୀର ଗୁମ୍ଫା ରହିଛି । ଏହାକୁ କୁବେରା ଗୁମ୍ଫା କିମ୍ବା ବୋରୋନା ଗୁମ୍ଫାମାନେ ବି କହାଯାଇଥାଏ ।



ଡିପ୍ରେସନ୍ ଦୂର କରିବ 'ମ୍ୟାଜିକ ଛତୁ'

ଜୀବନଶୈଳୀରେ ପରିବର୍ତନ ଏବଂ କାମ ବୋଧକ ସହ ଲୋକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଡିପ୍ରେସନ୍ ତଥା ଅବସାଦ ସମସ୍ୟା ବି ଲଗାତାର ବଢ଼ି ଚାଲିଛି ।

ଉତ୍ତେଜିତାଳ କଲେଜ ଲକ୍ଷ୍ମନ୍‌ର ବିଶେଷଜ୍ଞ ଏକ ଅଧ୍ୟୟନ ମୁତାବକ, ମ୍ୟାଜିକ ଛତୁ ଡିପ୍ରେସନ୍ ଦୂର କରିବାରେ ସକ୍ଷମ ।



ପ୍ରକାର ପଡ଼ିଥିଲା । ସିଲୋସାଇଡିନ୍ ନେବା ପରେ, ଏହି ସମସ୍ତ ରୋଗୀଙ୍କ ମସ୍ତିଷ୍କ ଅଧିକ ସକ୍ରିୟ ହୋଇଯାଇଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥିଲା ।









