

ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି କମି କମି ଯାଉଛି କି ? ଆପଣାକୁ ଏହି ୮ଟି ଉପାୟ, ଭୁଲିବେନି କିଛି କଥା

ବୟସ ବଢ଼ିବା ସଂଗେ ସଂଗେ ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି କମିଯାଏ । ହେଲେ କିଛି ଲୋକଙ୍କ ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ଅଳ୍ପ ବୟସରେ ମଧ୍ୟ କମି ଯିବାର ଦେଖାଯାଏ । ପାଠ ପଢୁଥିବା ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ ମଜବୁତ ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ରହିବ ଜରୁରୀ । ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଯଦି ଆପଣ ବାରମ୍ବାର କୌଣସି କଥା ଭୁଲିଯାଉଛନ୍ତି, ତେବେ ଏହି ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ ଲାଗି ଏହିସବୁ ଉପାୟ ଆପଣେଇ ନିଅନ୍ତୁ ।

ସକାଳୁ ଏପରି ଉଠିବା:

ଶୋଇବା ଯେପରି ମୁଖ୍ୟଭୂମିକା ଶରୀର ପାଇଁ ସକାଳୁ ସେମିତି ଉଠିବା ସମୟରେ ଉଠିବା ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ । ଆପଣ ଯଦି ପାଞ୍ଚ ଘଣ୍ଟାକୁ କମ ଶୋଇଛନ୍ତି ତାହାଲେ ଆପଣ ମାନସିକ ଭାବେ କୌଣସି କାମ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ନଥାନ୍ତା । ଯାହାଫଳରେ ଆପଣ ଉଠିବାକୁ ଉତ୍ସାହନିଅନ୍ତା । ଏହି ପରିସ୍ଥିତି ୧୦ ଘଣ୍ଟାକୁ ଅଧିକ ଶୋଇଲେ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଆପଣ କିପରି ଶୋଇଛନ୍ତି କେତେ ସମୟ ଶୋଇଛନ୍ତି ତା ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ । ସବୁଠୁ ଭଲ ପୁରା ଘନ ଅକ୍ଷର ଭେ ଶୋଇବା ଓ ପୂର୍ଣ୍ଣାକଳା କିରଣ ସିଧା ପଢୁଥିବା ବେଳେ ଉଠିବା ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏହି କିରଣ ଯେବେ ଶରୀର ଉପରେ ପଡ଼େ ତାହା ସିଧା ଆମ ମତିଷ୍ଠ ଖୁବଭଲ ରେସପନ୍ସ କରିବ । ଯଦି ଘରକୁ ସିଧା ପୂର୍ଣ୍ଣାକଳା ଆସୁଛି ତାହାଲେ ବଜାରକୁ ସମିତି ଆମାଳା କିଣିବା ଯେଉଁଥିଲୁ ଆମାଳା ବେଳେ ଲାଭକ ବାହାସୁଥିବ । ତା ମଧ୍ୟ ବେଶ ପ୍ରଭାବକାରୀ ।

ବ୍ୟାୟାମ:

ବ୍ୟାୟାମ ସ୍ୱସ୍ଥ୍ୟପକ୍ଷେ ବହୁତ ହିତକର । ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ସମୟରେ ଆମ କୋଶିକା ସବୁ ନିଜନିଜ ଭିତରେ ସମ୍ପର୍କ ଯୋଡ଼ିହୋଇଯାଏ ଓ ନୂଆନୂଆ କୋଶିକା ଗଠନ ହୋଇଥାଏ । ସମସ୍ତ ଶରୀରକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରୁଥିବାକି ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଉଚିତ । ଯାହାଦ୍ୱାରା ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ମଧ୍ୟ

ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇଥାଏ । ବ୍ୟାୟାମ କରୁଥିବା ସମୟରେ ଶୁଦ୍ଧ ଅମ୍ଳଜାନ ନେବା ସହ ଖୋଲାସାରେ ଭିଟାମିନ ଡି ମଧ୍ୟ ଶରୀରକୁ ମିଳେ । ଏହା ଆମ ମନେରଖିବା ଶକ୍ତିକୁ ଅଧିକ ଜାଗ୍ରତ କରାଏ ।
ଚଳାବୁଲ: ସମୟରେ ମନେରଖନ୍ତୁ: ଯଦି ଚଳାବୁଲ ସମୟରେ କିଛି କରୁଛନ୍ତି ତାହାଲେ ତାର ମନେରଖିବା ଶକ୍ତି ବିକଳ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ । କୌଣସି ମିଟି ପାଇଁ ହେଉ ଅବା ପ୍ରେଜେଣ୍ଟେସନ ଦେବାକୁ ହେଉ ଯଦି ଚଳା ବୁଲ ସମୟରେ ନୋଟ ପଢ଼ାଯାଏ ତାହାଲେ ତାର ମନେରଖିବା ଶକ୍ତି ବିକଳ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଚେକନିକ ଅଭିନେତା ଅଭିନେତ୍ରୀ ମାନେ କରିଥାନ୍ତି । ଯାହାର ପ୍ରଭାବ ସିଧା ଫଳପ୍ରଦ ହୋଇଥାଏ ।
ସବୁକିଛି ଖାଦ୍ୟପାନୀୟ: ଖାଦ୍ୟପାନୀୟ ପାନୀୟରେ ଅନିୟମିତତା ବା ଅସଫଳତା ଖାଦ୍ୟର ପ୍ରଭାବ ସିଧା ଶରୀର ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ବିଶେଷକରି ମସ୍ତିଷ୍କ ଯାହା ବି ଖାଦ୍ୟର ସାରାଂଶ ରୁ ଶକ୍ତି ଓ ଶକ୍ତି ପାଏ ତାର ୨୦ ପ୍ରତିଶତ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ଯାଏ । ତେଣୁ ଏହି କାରଣରୁ ମସ୍ତିଷ୍କର ଚାଳନକର ବା କାର୍ଯ୍ୟକରିବାର ଦକ୍ଷତା ତାର ଗୁଣାକ ସୁର ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ । ଯଦି ନିଜର ସୁଗାର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରେ ନାହିଁ ତାହାଲେ ମସ୍ତିଷ୍କର ମସ୍ତିଷ୍କ ଭୁଲ ଭଟକା କରିଥାଏ । ସେଇ ଖାଦ୍ୟ ସବୁ ମତିଷ୍ଠ ପାଇଁ ଭଲହୋଇଥାଏ



ଯେଉଁଥିଲୁ ତୋପାମାନଙ୍କ କେମିକାଳ ବାହାରିଥାଏ । ମନେରଖିବା ଉଚିତ ଯେ ଆମ ଆମ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଥିବା କୋଶିକା ବୃଦ୍ଧିକ୍ରମରେ ତିଆରି । ଏଥିପାଇଁ ବାଦାମ, ଗଜା କାତାମ, ନାଶପାତି ଓ ମାଛକାତାମ ଖାଦ୍ୟ ମତିଷ୍ଠ ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ ।
ସବୁକିଛି ଶୁଣିବେ ରହିବା: ମସ୍ତିଷ୍କ ଯେତେ ଶୁଣିବେ ରହିବ ସେତେ ମାନସିକ ଭାବେ ସୁସ୍ଥ ରହିବ । ସବୁକିଛି ମନେରଖିବେ ରହିବା ଭଲନୁହେଁ । କୌଣସି କଥାରେ ବିଚିତ୍ର ନହୋଇ କିପରି ସରଳ ସମାଧାନ ହୋଇପାରିବ ସେ କଥା ବାକ୍ଷ୍ୟ କରନ୍ତୁ । ବିପଦ ବେଳେ ମସ୍ତିଷ୍କ ବେସିକାମ କରିଥାଏ । ଦେଖି ଚିନ୍ତା କରିବା ବି ଶରୀର ପାଇଁ ଠିକ ନୁହେଁ । ତେଣୁ ଶୁଣିବେ ଶୁଣିବେ ସବୁ କଥା ସରଳ ଭାବେ ସମାଧାନ କରନ୍ତୁ ।
ଗୀତ ଶୁଣିବା: ଦୂରସତ ସମୟରେ ହାକା ଗୀତ

ସବୁଶୁଣିପାରିବେ । ଏହା ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ବ୍ୟାୟାମ ପରିହୋଇଥାଏ । ସେତିପାଇଁ ବିଶେଷତା ମାନେ ଗୀତ ଶୁଣିବା ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥାନ୍ତି । ଯାହା ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନରେ ମଧୁକି ଥେରାପି ନାମରେ ଜଣାଶୁଣା । ମୁଖ୍ୟତଃ ସକାଳ ଆଉ ରାତ୍ରରେ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ଆଉ ଶାନ୍ତ ପରିବେଶରେ ଗୀତ ଶୁଣିବା ଦରକାର । ଗୀତ ଶୁଣିବା ବା ବାଦ୍ୟ ବାଜିବା ଦେଖିବା ଦ୍ୱାରା ଆମ ଶରୀର ଆକ୍ଷିଭ ହୁଏ । ସ୍ମୃତି ଶକ୍ତି ଏହା ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ମତିଷ୍ଠକୁ ବେଶ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ ।
ନୂଆ ନୂଆ ଘଟଣାକୁ ସାମ୍ନା କରିବା: ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ସୁସ୍ଥ ସବଳ ରଖିବାକୁ ହେଲେ ସବୁକିଛି ନୂଆନୂଆ ବ୍ୟାଲେଞ୍ଜ କୁ ସାମ୍ନା କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଯେମିତିକି ନୂଆନୂଆ

ଭାଷା ଶିଖିବା ବା ନୂଆନୂଆ ଅନ୍ୟକିଛି କଳା ଶିଖିବା ଦ୍ୱାରା ମାନେରହିବା ଶକ୍ତି ବଢ଼ିଥାଏ । ଏମିତିକି ନିଜ ପରିବାର ବା ସାଙ୍ଗସାଥୀଙ୍କ ସହ ଅନଲାଇନ ରେମ ମଧ୍ୟ ଖେଳିପାରିବେ ।
କିଛି ପଢ଼ିବେ ଶୋଇବା: ଯଦି ବିନରେ ହେଉ ବା ରାତିରେ ହେଉ କିଛି କିଛି ପଢ଼ନ୍ତି ସେ ସମୟରେ ଆମ ମସ୍ତିଷ୍କର କୋଶିକା ସବୁ ନିଜ ନିଜ ଭିତରେ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପିତ ହୁଅନ୍ତି । ପଢ଼ିବା ପରେ ଶୋଇପଡ଼ିଲେ ଯାହା ବି ପଢ଼ିବେ ତାହା ମସ୍ତିଷ୍କରେ ରହିଯାଏ । ଶୋଇବା ହେଉଛି ମୁଖ୍ୟ ଯାହା ଆମ ମନେରଖିବା ଶକ୍ତିକୁ ବଢ଼ାଏ । ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଭୁତ ପ୍ରେତ ବା ଭୟାନକ ସିନ୍ ଥିବା ଫିଲ୍ମ ନଦେଖିବା ଦରକାର କାରଣ ଏହା ଆମ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ନକରାମୂଳକ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ସକରାମୂଳକ ଭାବନା ସହ ଶୋଇବା ଦରକାର ।

ଭେଣ୍ଟି ଖାଇଲେ ମିଳିଥାଏ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗରୁ ଉପଶମ: ପାଖ ମାତିବନି ତାଇବେଟିସ୍

ଆପଣ ଜାଣିଛନ୍ତି କି ଭେଣ୍ଟିରେ କେଉଁ ଭିଟାମିନ୍ ଭରପୁର ରହିଛି, ଖାଇଲେ କ'ଣ ଫାଇଦା ମିଳିଥାଏ । ଆଜ୍ଞା ହିଁ ଆମେ ଏହା ବଚାଇ ଦେବୁ । ଖରା ଦିନ ଆସିବା ମାତ୍ରେ ବଜାରରେ ତାଳା ଏବଂ ସବୁଜ ଭେଣ୍ଟି ଆସିଥାଏ । ଭେଣ୍ଟି ଅଧିକାଂଶ ଲୋକଙ୍କ ପ୍ରିୟ ପନିପରିବା ମଧ୍ୟରୁ ଅନ୍ୟତମ । ଭେଣ୍ଟିକୁ ଯେଉଁ ଭାବରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କଲେ ତାହାର ସ୍ୱାଦକୁ ଭଲ ଲାଗେ । ଭେଣ୍ଟି କେବଳ ଏକ ସୁସ୍ୱାଦୁ ପନିପରିବା ନୁହେଁ ବରଂ ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଅନେକ ଉପକାରୀ ଖାଦ୍ୟ ହୋଇଥାଏ ।
 ଏହି ପରିବାରେ ଭଲ ପରିମାଣର ଭିଟାମିନ୍-୪ ଅଛି । ଯାହାକୁ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଚର୍ମକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ୍, ପୋଟାସିୟମ୍, କ୍ୟାଲସିୟମ୍, କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍, ଫାଇବର ଏବଂ ଫ୍ୟାଟି ଏସିଡ୍ ମିଳିଥାଏ । ଏହି ପରିବାରେ ଭଲ ପରିମାଣରେ ଭିଟାମିନ୍-୪ ଅଛି । ଯାହାକୁ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଚର୍ମକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ୍, ପୋଟାସିୟମ୍, କ୍ୟାଲସିୟମ୍, କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍, ଫାଇବର ଏବଂ ଫ୍ୟାଟି ଏସିଡ୍ ମିଳିଥାଏ ।
ହାର୍ଟକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖେ:
 ହୃଦ୍ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଭେଣ୍ଟି ମଧ୍ୟ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପକାରୀ ପନିପରିବା ଭେଣ୍ଟିରେ ପେକ୍ଟିନ୍ ନାମକ ଏକ ଉପାଦାନ ଥାଏ । ଯାହା ଖରାପ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲକୁ ହ୍ରାସ କରେ ଏବଂ ହାର୍ଟକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଶରୀରରେ ଖରାପ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିଥାଏ । ଯେଉଁ ଲୋକ ପ୍ରତିଦିନ ଭେଣ୍ଟି ଖାଇଛନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ପାଖରେ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରହିଥାଏ ।
ମଧୁମେହକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ:
 ଯେଉଁମାନଙ୍କର ରକ୍ତରେ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ଭେଣ୍ଟି ଅଧିକ ରହିଥାଏ, ସେମାନେ ଭେଣ୍ଟି ଖାଇବା ଉଚିତ୍ । ଭେଣ୍ଟିରେ ଆଣ୍ଟି-ଇନ୍ସୁଲିନ୍‌ସେକ୍ଟିଭ୍ ଏବଂ ଆଣ୍ଟି-ଡାଇବେଟିସ୍ ଚକ୍ର ଥାଏ । ଯାହା ରକ୍ତରେ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍‌ର ସ୍ତରକୁ ହ୍ରାସ କରିଥାଏ । ଭେଣ୍ଟିରେ ଥିବା ଫାଇବର ରକ୍ତରେ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍‌କୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ ।
ଓଜନ ହ୍ରାସ କରେ:
 ଭେଣ୍ଟି ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଓଜନ ମଧ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରହିଥାଏ । ଭେଣ୍ଟିରେ ମିଳୁଥିବା ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ ରହିଥାଏ ଭେଣ୍ଟିରେ ଫାଇବରରେ ଭରପୁର ମାତ୍ରାରେ ରହିଥାଏ । ଯାହା ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଯଦି ଆପଣ ପତଳା ହେବାକୁ ଚାହାଁନ୍ତି, ତେବେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭାବରେ ଭେଣ୍ଟିକୁ ତାଏତରେ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ ।
ହଜମକ୍ରିୟା ମଜବୁତ ରଖେ:
 ଯେଉଁମାନଙ୍କର ହଜମକ୍ରିୟା ସହଜ ଭାବରେ ହଜି ଯାଏନା ସେମାନେ ଭେଣ୍ଟି ଖାଇବା ନିହାତି କରନ୍ତୁ । ଭେଣ୍ଟିରେ ଅନେକ ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ ରହିଛି । ଯାହା ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଉନ୍ନତ୍ ଆଣେ । ପ୍ରାଣୀ ରକ୍ତରେ ପେଟ ଜନିତ ସମସ୍ୟା ଏବଂ ପାଚିତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭାବରେ ଭେଣ୍ଟି ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ।



ବ୍ରାହ୍ମ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଉଠିଲେ ମିଳିଥାଏ ଚମତ୍କାରୀ ଫାଇଦା

ବ୍ରାହ୍ମ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଉଠିଲେ କେଉଁ ପ୍ରକାରର ଲାଭ ହୋଇଥାଏ ଆଉ କେଉଁପ୍ରକାରର କ୍ଷତି ହୋଇଥାଏ ତାହା ସମସ୍ତେ ଜାଣିବା ଉଚିତ । ଭୋର ୪ ରୁ ଭୋର ୫ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବ୍ରାହ୍ମ ମୁହୂର୍ତ୍ତର ସମୟ । ଏଇ ସମୟରେ ସମସ୍ତ ବେଦ ଅଧ୍ୟୟନ, ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ, ଧ୍ୟାନ, ସମସ୍ତ ଅଧ୍ୟାୟିକ କାର୍ଯ୍ୟ କରାଯାଇଥାଏ ।
 ପ୍ରତିଦିନ ବ୍ରାହ୍ମ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଉଠିଲେ ମାନସିକ ଓ ଶାରୀରିକ ରୋଗ ହୁଏ ନାହିଁ, ତେହେରା ସବୁବେଳେ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ରହିଥାଏ । ତେହେରା କେବେ ମଳିନ ପଡ଼ି ନଥାଏ । ଏଇ ସମୟରେ ଉଠିଲେ ପେଟ ସମସ୍ୟା ଆପେ ଆପେ ଦୂର ହୋଇଯାଏ । ଏହାର କାରଣ ବ୍ରାହ୍ମ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଯେଉଁ ଶୀତଳ ପଦ୍ମ ହିଁ ସୁସ୍ଥ ରଖିଥାଏ ।
 ଏଇ ସମୟରେ ୧୦ରୁ ୧୫ ମିନିଟ୍ ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ କରିଲେ ଦିନ ଭରି ଥିବା ପଣ ରୁହେ ନାହିଁ । ଆୟୁର୍ବେଦ କଥା ଅନୁସାରେ ଚନ୍ଦ୍ରମା ଯୁକ୍ତ ଶୀତଳ ପଦ୍ମ ହିଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଅତି ମୂଲ୍ୟବାନ ଅଟେ । ତେଣୁ ଏଇ କାରଣରୁ ଏହାକୁ ଅନୁଚେନା ବୋଲି ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ ।
 ଯେଉଁମାନେ ଏଇ ସମୟରେ ଉଠି ନାହିଁ ସେମାନେ ଅନେକ ସମସ୍ୟା ଭୋଗିଥାନ୍ତି । ବ୍ୟକ୍ତି ଆକସ୍ୟ ପରାୟଣ ହୋଇଯାଏ । ଦିନ ସାରା କାମ କରିବାରେ ଏହା ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ପେଟ-ସମସ୍ୟା ଅଧିକକୁ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ । ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରା ବଢ଼ିଥାଏ । ଯାହା ଗଣ୍ଠି ଯନ୍ତ୍ରଣା ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ ।
 ବିଜ୍ଞାନ ଦୃଷ୍ଟିରେ ବ୍ରାହ୍ମ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଶତକଡା ୪୧ ଭାଗ ଅକ୍ଟିଜେନ୍, ଶତକଡା ୫୫ ଭାଗ ନାଇଟ୍ରୋଜେନ୍, ଶତକଡା ୪ ଭାଗ କାର୍ବନ୍ ଡାଇଅକ୍ସାଇଡ୍ ମିଳିଥାଏ । ଏହାର ଅର୍ଥ ଏଇ ସମୟରେ ପ୍ରକୃତି ଶୁଦ୍ଧ ଅବସ୍ଥାରେ ରହିଥାଏ । ଏହା ମାନସିକ ସ୍ଥିରତା ଓ ଶାନ୍ତି ଦେଇଥାଏ ।



ହାଇ ବିପି ନୁହେଁ, ଲୋ ବୁଡ଼ପ୍ରେସର ମଧ୍ୟ ସାଜିପାରେ ମୃତ୍ୟୁର କାରଣ : ନୂଆ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଖୁଲାସା

ଲୋକମାନଙ୍କର ଖରାପ ଜୀବନଶୈଳୀ, ଅନିୟମିତ ରୁଟିନ୍, ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ବୃଦ୍ଧି ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାରଣ ଯୋଗୁଁ ଅନେକ ରୋଗ ମାଡ଼ି ବସୁଛି । ଏଥି ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ ହେଉଛି ରକ୍ତଚାପ ସମସ୍ୟା । ବର୍ତ୍ତମାନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ, ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଅର୍ଥାତ୍ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ସ୍ତ୍ରୋକ ଓ ମୃତ୍ୟୁର ଦ୍ୱିତୀୟ ପ୍ରମୁଖ କାରଣ ଅଟେ । କିନ୍ତୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ଏକ ନୂଆ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ନିମ୍ନ ରକ୍ତଚାପ ହେଉଛି ସ୍ତ୍ରୋକ ଓ ମୃତ୍ୟୁର ଦ୍ୱିତୀୟ ପ୍ରମୁଖ କାରଣ ।
 ନିମ୍ନ ରକ୍ତଚାପ ସାଧାରଣ ଭାବେ ଅଧିକ ନମ୍ବର ଭାବେ ୯୦ ମିଲିମିଟର ପାରା କିମ୍ବା ନିମ୍ନ ୯୫ମା ପାଇଁ କମ୍ ୬୦ ମିମି ଏକଜି ରୁ କମ୍ ରହିଲେ ଏହାକୁ ରକ୍ତଚାପ କୁହାଯାଏ । ଯାହା ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ନିମ୍ନ ରକ୍ତଚାପ ବୋଲି ବିବେଚନା କରାଯାଏ । ନିମ୍ନ ରକ୍ତଚାପରେ କୌଣସି ଆକ୍ସୁଦ୍ୱିଆ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖା ଯାଏ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ମୁଖ୍ୟ ଭୁଲାଇବା ଓ ବାନ୍ତି ହୋଇପାରେ । ବେକେବେକେ, ନିମ୍ନ ରକ୍ତଚାପ ଜୀବନ ପ୍ରତି ବିପଦ ହୋଇପାରେ । ନିମ୍ନ ରକ୍ତଚାପର କାରଣସୂତ୍ରିକ ବିଶୟରେ କହିବାକୁ ଗଲେ ତିହାଇଡ୍ରୋସନ୍ ଓ ହାଇପୋଟେନ୍ସନ୍ସନ୍ ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ନିମ୍ନ ରକ୍ତଚାପ କ'ଣ ପାଇଁ ଘଟୁଛି ତାହା ଜାଣିବା



କରୁନା, ଯଦି ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ ତେବେ ଏହାର ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇପାରିବ । ଅର୍ଥୋଷ୍ଟାଟିକ୍ ହାଇପୋଟେନ୍ସନ୍ ବିଶୟରେ କହିବାକୁ ଗଲେ ବସିଥିବା ସ୍ଥାନରୁ କିମ୍ବା ଶୋଇବା ପରେ ଉଠିଲେ ଏହା ହଠାତ୍ ରକ୍ତଚାପର ହ୍ରାସ ହୁଏ । ଏହାର କାରଣ ହେଉଛି ତିହାଇଡ୍ରୋସନ୍, ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ଶଯ୍ୟା ବିଶ୍ରାମ, ଗର୍ଭଧାରଣ, କିଛି ଚିକିତ୍ସା ଅବସ୍ଥା ଏବଂ କିଛି ମେଡ଼ିସିନ୍ ପରିୟତ୍ । ଖାସ କରି ଯୁବଗୋଷ୍ଠୀଙ୍କ ପାଖରେ ଏପରି ନିମ୍ନ ରକ୍ତଚାପ ସାଧାରଣ ଦେଖାଯାଏ । ପୋଷ୍ଟପ୍ରେଣ୍ଡିଆଲ୍ ହାଇପୋଟେନ୍ସନ୍ ରକ୍ତଚାପର ଏହି ହ୍ରାସ ଖାଇବା ପରେ ୧ ରୁ ୨

ଘଣ୍ଟା ପରେ ହୁଏ । ଏହା ବୟସ୍କମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ । ଶରୀରରେ କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ କ୍ଷତ ହେବାପରେ ମଧ୍ୟ ନିମ୍ନ ରକ୍ତଚାପ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ଅତ୍ୟଧିକ ନିମ୍ନ ରକ୍ତଚାପ (ହାଇପୋଟେନ୍ସନ୍) କିମ୍ବା ଲକ୍ଷଣ ଦେଖି, ତେବେ କରୁନାକାଳୀନ ଚିକିତ୍ସା ସହାୟତା ନିଅନ୍ତୁ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କର କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ ନିମ୍ନ ରକ୍ତଚାପ ହେଉଛି ଓ ଆପଣ ଭଲ ଅନୁଭବ କରୁନାହାଁନ୍ତି, ତେବେ ଆପଣ ନିୟମିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଯାଞ୍ଚ କରିବା ଦରକାର ।

ନିମ୍ନ ରକ୍ତଚାପ ଲକ୍ଷଣ:

- ◆ ଅସ୍ପଷ୍ଟ କିମ୍ବା ଦୂର୍ବଳ ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି
- ◆ ମୁଖ ଚୁଲାଇବା କିମ୍ବା ହାଲୁକା ହେବା
- ◆ ହତାଶ ଲାଗିବା
- ◆ ଅଧିକାଂଶ ଅନୁଭବ କରିବା
- ◆ ଏକାଗ୍ରତା କରିବାରେ ଅସୁବିଧା ହେବା
- ◆ ବାନ୍ତି ଲାଗିବା

ରିଫାଇନଡ୍ ତେଲ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ କେତେ କ୍ଷତିକାରକ

ଆଜିର ସମୟରେ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନ ଅତିବାହିତ କରିବା ନାଁରେ ଆମେ ମାନେ ଅକାଶତରେ ଅସୁସ୍ଥତା ବିଗରେ ଗତି କରୁଛନ୍ତି । ନିଜକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ପାଇଁ ଆମେ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ କରୁଛନ୍ତି । ପୁସ୍ତକ ରହିବାର ପ୍ରଥମ ପଦକ୍ଷେପ ସୁସ୍ଥ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିବା । ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ରୋଷେଇ ପାଇଁ ରିଫାଇନଡ୍ ତେଲ ବ୍ୟବହାର କରୁଛନ୍ତି । ଏବେ ବଜାରରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ବ୍ରାଣ୍ଡର ରିଫାଇନଡ୍ ଅଧିକ ଉପଲବ୍ଧ ହେଉଛି । ତେବେ ସେଥିମଧ୍ୟରୁ କେଉଁଟି ଭଲ ବୋଲି ଆପଣ ଜାଣିବାକୁ ଚାହୁଁଥିବେ । ତା' ଛଡ଼ା ଏହା କେତେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ତାହା ବି ଜାଣିବାକୁ ଚାହୁଁଥିବେ । କିନ୍ତୁ ଆମେ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ରିଫାଇନଡ୍ ତେଲ ଆମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି କେତେ କ୍ଷତିକାରକ ତାହା ଆପଣ ଜାଣିଲେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଯିବେ ।
 ରିଫାଇନଡ୍ ଅଧିକ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପାଇଁ ବିପୁଳ ମାତ୍ରାରେ କ୍ଷତିକାରକ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥର ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇଥାଏ । ଏହା ଫଳରେ ତେଲରେ କୌଣସି ଭଲ ତରୁ ରହି ନ ଥାଏ । ଆଉ ଏକ ବଡ଼ କାରଣ ହେଲା ରିଫାଇନିଂ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସମୟରେ ତେଲ ଅନେକ ଅଂଶରେ ବିଷାକ୍ତ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ ।
 ◆ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାଯାଇଛି କି ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି ବେଳେ ରିଫାଇନଡ୍ ତେଲ ଅପେକ୍ଷା ସାଧାରଣ ତେଲ, ନଡ଼ିଆ ତେଲ ଓ ଘିଅ ଅଧିକ ଉପଯୋଗୀ ହୋଇଥାଏ ।
 ◆ ଆମେ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲରୁ ଶରୀରକୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ରିଫାଇନଡ୍ ତେଲର ବ୍ୟବହାର କରିଥାଉ ।
 ◆ କିନ୍ତୁ ସେଥିରେ ତାହା ରହି ନଥାଏ । ତା' ଛଡ଼ା ଆମ ଶରୀରକୁ ଯେଉଁ ଫ୍ୟାଟି ଏସିଡ୍ ଦରକାର, ତାହା ବି ରିଫାଇନଡ୍ ଅଧିକରୁ ମିଳି ନ ଥାଏ ।



ଜିଲ୍ଲା ମୁଖ୍ୟାଳୟ ଚତୁର୍ଥ ଶ୍ରେଣୀ କର୍ମଚାରୀ ସଂଘର ନୂତନ କର୍ମକର୍ତ୍ତା ନିର୍ବାଚନ



ବାଲେଶ୍ଵର, ୦୪/୦୫ (ନି.ପ୍ର.): ଜିଲ୍ଲାପାଳ କାନ୍ୟାଳୟ ପରିସରରେ ଗତ ମାସ ଅବସର ଗ୍ରହଣ କରିଥିବା ନିଖୁଳ ଉଚ୍ଚ କର୍ମଚାରୀ ସଂଘର ପୂର୍ବତନ ଜିଲ୍ଲା ସଭାପତି ଉପାଧ୍ୟକ୍ଷ ନାଥକାନ୍ତ ଆପଣଙ୍କୁ ଅବସର କାଳୀନ ସମ୍ମାନ ସହ ଆରମ୍ଭ କରିବା ପାଇଁ ଆରମ୍ଭ କରାଯାଇଥିଲା । ଉଚ୍ଚ ବୈଠକରେ ଜିଲ୍ଲା କାନ୍ୟାଳୟ ସମତେ ସଦନ ମହତ୍ତ୍ଵପୂର୍ଣ୍ଣ ସମସ୍ତ ଚତୁର୍ଥ ଶ୍ରେଣୀ କର୍ମଚାରୀ ସଂଘର ସଭାପତି, ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଶ୍ରୀ ଚନ୍ଦ୍ରଶେଖର ଦାସଙ୍କୁ ନିର୍ବାଚନ ପରେ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିବା ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଯାଇଥିଲା ।

ଚାନ୍ଦପୁର ପ୍ରିମିୟର ଲିଗ (ସିପିଏଲ) ଉଦ୍‌ଘାଟନ: କିଙ୍ଗ କୋହା ଚମ୍ପିଅନ

ବାଲେଶ୍ଵର, ୦୪/୦୫ (ନି.ପ୍ର.): ଚାନ୍ଦପୁର ପ୍ରିମିୟର ଲିଗ (ସିପିଏଲ) ଉଦ୍‌ଘାଟନ ହୋଇଛି । ଏହି ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ମୋଟ ୬ଟି ଦଳ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । ପାଇନାଲ ମ୍ୟାଚ ଟ୍ରିଗ୍ଗର ଚାନ୍ଦପୁର ପ୍ରିମିୟର ଲିଗ କ୍ଲବ୍ ପ୍ରତିଦଳୀ ଟୀମ୍‌ରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା । ତଏ ଲିଗି କିଙ୍ଗ କୋହା ପ୍ରଥମେ ବୋଲିଙ୍ଗ କରିବା ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇଥିଲେ । ଟ୍ରିଗ୍ଗର ଚାନ୍ଦପୁର ପ୍ରଥମେ ବୋଲିଙ୍ଗ କରିବା ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇଥିଲେ । ଟ୍ରିଗ୍ଗର ଚାନ୍ଦପୁର ପ୍ରଥମେ ବୋଲିଙ୍ଗ କରିବା ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇଥିଲେ । ଟ୍ରିଗ୍ଗର ଚାନ୍ଦପୁର ପ୍ରଥମେ ବୋଲିଙ୍ଗ କରିବା ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇଥିଲେ । ଟ୍ରିଗ୍ଗର ଚାନ୍ଦପୁର ପ୍ରଥମେ ବୋଲିଙ୍ଗ କରିବା ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇଥିଲେ ।

କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଆୟୁର୍ବେଦ ଗବେଷଣା ପ୍ରତିଷ୍ଠାନକୁ ‘ଏନ୍‌ଏସ୍‌ଏର୍’ ପ୍ରମାଣପତ୍ର ବାତ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଆଶ୍ଵସ୍ତି, ସମ୍ପ୍ରସାରିତ ହେବ ତାତ୍ତ୍ଵଗଣନା

ବାଲେଶ୍ଵର, ୦୪/୦୫ (ନି.ପ୍ର.): ବାତରୋଗୀଙ୍କୁ ଆୟୁର୍ବେଦ ଗବେଷଣା ପ୍ରତିଷ୍ଠାନକୁ ପ୍ରଥମଥର ପାଇଁ ‘ଏନ୍‌ଏସ୍‌ଏର୍’ ପ୍ରମାଣପତ୍ର ମିଳିଛି । ଭାରତ ସରକାରଙ୍କ ପୁରାଣିକ ଚିକିତ୍ସା ବିଭାଗର ଦ୍ଵାରା ଗଠିତ ନ୍ୟାସନାଲ ଆୟୁର୍ବେଦ ଗବେଷଣା ପ୍ରତିଷ୍ଠାନରୁ ଗୃହୀତ ହୋଇଥିବା ଏହି ପ୍ରମାଣପତ୍ର ୨୦୨୩ ମସିହା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିଧିବଦ୍ଧ ଅଟେ । ଏହାପରେ ଆସନ୍ତା ଏକବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନର ପ୍ରତିଷ୍ଠାପକ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ପ୍ରମାଣପତ୍ର ମିଳିବ ।



ଅର୍ଚ୍ଚନାପତି ଶ୍ରୀ ଶ୍ରୀମତୀ ପ୍ରମିଳା ଦେବୀଙ୍କ ଅଧିନୀତରେ ଗଠିତ ଏହି ପ୍ରତିଷ୍ଠାନର ମୁଖ୍ୟ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି ଆୟୁର୍ବେଦ ଗବେଷଣା ପ୍ରତିଷ୍ଠାନକୁ ପ୍ରମାଣପତ୍ର ମିଳିବା ପରେ ଆୟୁର୍ବେଦ ଗବେଷଣା ପ୍ରତିଷ୍ଠାନରୁ ଗୃହୀତ ହୋଇଥିବା ଏହି ପ୍ରମାଣପତ୍ର ୨୦୨୩ ମସିହା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିଧିବଦ୍ଧ ଅଟେ । ଏହାପରେ ଆସନ୍ତା ଏକବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନର ପ୍ରତିଷ୍ଠାପକ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ପ୍ରମାଣପତ୍ର ମିଳିବ ।

କୃଷକ କଲ୍ୟାଣ ମଂଚ ଚରଫରୁ ଜିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କୁ ୮ ଦଫା ଦାବିପତ୍ର ପ୍ରଦାନ

ବାଲେଶ୍ଵର, ୦୪/୦୫ (ନି.ପ୍ର.): କୃଷକ କଲ୍ୟାଣ ମଂଚ ଚରଫରୁ ଜିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କୁ ୮ ଦଫା ଦାବିପତ୍ର ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି । ଚରଫରୁ ପ୍ରତିଷ୍ଠାପକ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ପ୍ରମାଣପତ୍ର ମିଳିବ ।

ବାଲେଶ୍ଵର, ୦୪/୦୫ (ନି.ପ୍ର.): ଚରଫରୁ କୃଷକ କଲ୍ୟାଣ ମଂଚରୁ ଜିଲ୍ଲାପାଳଙ୍କୁ ୮ ଦଫା ଦାବିପତ୍ର ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି । ଚରଫରୁ ପ୍ରତିଷ୍ଠାପକ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ପ୍ରମାଣପତ୍ର ମିଳିବ ।

ଜିଲ୍ ଓ ଜର୍ଜ ଓଷ୍ଟିନ ବିଶ୍ଵବିଦ୍ୟାଳୟ ମଧ୍ୟରେ ବୁଝାମଣା ସାକ୍ଷର

ବାଲେଶ୍ଵର, ୦୪/୦୫ (ନି.ପ୍ର.): ଜିଲ୍ ଓ ଜର୍ଜ ଓଷ୍ଟିନ ବିଶ୍ଵବିଦ୍ୟାଳୟ ମଧ୍ୟରେ ବୁଝାମଣା ସାକ୍ଷର ହୋଇଛି । ଏହି ବୁଝାମଣାପତ୍ରରେ ଜିଲ୍ ଓ ଜର୍ଜ ଓଷ୍ଟିନ ବିଶ୍ଵବିଦ୍ୟାଳୟ ମଧ୍ୟରେ ବୁଝାମଣା ସାକ୍ଷର ହୋଇଛି ।



ବାଲେଶ୍ଵର, ୦୪/୦୫ (ନି.ପ୍ର.): ଜିଲ୍ ଓ ଜର୍ଜ ଓଷ୍ଟିନ ବିଶ୍ଵବିଦ୍ୟାଳୟ ମଧ୍ୟରେ ବୁଝାମଣା ସାକ୍ଷର ହୋଇଛି । ଏହି ବୁଝାମଣାପତ୍ରରେ ଜିଲ୍ ଓ ଜର୍ଜ ଓଷ୍ଟିନ ବିଶ୍ଵବିଦ୍ୟାଳୟ ମଧ୍ୟରେ ବୁଝାମଣା ସାକ୍ଷର ହୋଇଛି ।

ମା' ଶାରଳାଙ୍କ ମନ୍ଦିର ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଉତ୍ସବ

ବାଲେଶ୍ଵର, ୦୪/୦୫ (ନି.ପ୍ର.): ମା' ଶାରଳାଙ୍କ ମନ୍ଦିର ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଉତ୍ସବ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି । ଏଥିରେ ଉପସାହାୟକ ହେବା ପାଇଁ ଶ୍ରୀମତୀ ପ୍ରମିଳା ଦେବୀଙ୍କ ଅଧିନୀତରେ ଗଠିତ ଏହି ପ୍ରତିଷ୍ଠାନରୁ ଗୃହୀତ ହୋଇଥିବା ଏହି ପ୍ରମାଣପତ୍ର ୨୦୨୩ ମସିହା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିଧିବଦ୍ଧ ଅଟେ ।

ମାଳକାନଗିରି ମହାବିଦ୍ୟାଳୟର ନୂତନ ଅଧ୍ୟକ୍ଷଙ୍କୁ ସ୍ଵାଗତ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧନା

ବାଲେଶ୍ଵର, ୦୪/୦୫ (ନି.ପ୍ର.): ମାଳକାନଗିରି ମହାବିଦ୍ୟାଳୟର ନୂତନ ଅଧ୍ୟକ୍ଷଙ୍କୁ ସ୍ଵାଗତ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧନା କରାଯାଇଛି । ଏହି ସଭାରେ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଭାବରେ ଦିର୍ଘ ଓଷ୍ଠୀ ଶ୍ରୀମତୀ ପ୍ରମିଳା ଦେବୀଙ୍କ ଅଧିନୀତରେ ଗଠିତ ଏହି ପ୍ରତିଷ୍ଠାନରୁ ଗୃହୀତ ହୋଇଥିବା ଏହି ପ୍ରମାଣପତ୍ର ୨୦୨୩ ମସିହା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିଧିବଦ୍ଧ ଅଟେ ।

