

ଚପକାରୀ ଧନିଆ

❖ ଧନିଆରେ ପ୍ରଭାବ ପରିମାଣରେ ଭିତରି ଏ' ଏବଂ ପରିପରସ୍ୟ ଭରି ରହିଛି।

❖ ଏହାକୁ ନିଯମିତ ଖାଲିଲେ ତାହା ଦୃଷ୍ଟିଗତିକୁ ଆୟୁର ଦୃଢ଼ ରଖାଯାଏ।

❖ ଅଜାଧୁ ସମସ୍ୟା ଦୂର କରିବାରେ ଏହା ଅନେକାଂଶରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ।

❖ ଧନିଆରେ ଆଜରନ ଭରି ରହିଛି। ଏହାକୁ ଖାଲିଲେ ତାହା ଶରାରିରରେ ରହୁ ପରିମାଣକୁ ଠିକ୍ ରଖାଯାଏ।



ଧନିଆରେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଉପକାରୀ ଗୁଣ ରହିଛି ଜାଣନ୍ତୁ ସେ ସମ୍ପର୍କରେ...

❖ ରକ୍ତଚାପ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଧନିଆ ବେଶୀ ଲାଭଦାୟକ।

❖ କୋଲେଷ୍ଟରଲକୁ ସମ୍ମିଳିତ ରଖାଯାରେ ଧନିଆ ଅନେକାଂଶରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ।

କୋଲେଷ୍ଟରଲକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖେ ଅଖରୋଟ

ଆଖରୋଟ ଆମ ଶରୀର ପାଇଁ ଉପକାରୀ ସାୟତ୍ରେ ହୋଇଥାଏ। ଏଥରେ ଏତଳି ତଥା ରହିଛି, ଯାହା କୋଲେଷ୍ଟରଲକୁ ଅନେକାଂଶରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖାଯାଏ ବୋଲି ସବ୍ୟତମା ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଢିଛି। ଉଚ୍ଚ ତତ୍ତ୍ଵରେ ହେଲା ଡେମୋଗା-୩ ଫ୍ୟାଟି ଏବଂ ଏହା ଖାରାପ କୋଲେଷ୍ଟରଲକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ଏହାକୁ ଦେନନ୍ତିର ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକାରେ ସାମିଲ କଲେ ତାହା ସ୍ଥ୍ରେକ ଏବଂ ଗର୍ଭବତଙ୍କ ପାଇଁ ଦେଖ ଉପକାରୀ।



ଖାଇବା ବିଶ୍ଵଳା

ତ. ମୁରାରି ମୋହନ ଦାଶ

କିଶୋର କିଶୋରାମାନେ କାପାଧାରଣଟଃ ତିକେ ଦେଖି ଖାଇଥାଏ। ବୟବସା ହୋଲାପରେ ମଧ୍ୟ କେତେକଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସେ ଅଭ୍ୟାସ ଚାଲୁରୁହୁଣ୍ଡା ରଖାଯାଏ। ବର୍ଷାନା ତିକିତ୍ସକମାନେ ଅଭିବେଶି ପରିମାଣର ଖାଇବାରୁ ମାନସକ ଅନ୍ତରିତା ଯଥା ତିପ୍ରେସନ ଓ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ସହିତ ଯୋଗୁଡ଼ିତା ସେମାନଙ୍କ ମନରେ ଦେଖିବାରେ ବେଶି ଖାଇବା ମାନସକ ବିଶ୍ଵଳାର ସ୍ଥଳା ଦିବ୍ୟ। ଏହାକୁ ନେଇ ଜରାଯୁରେ ସ୍ଲାପନ କରିବା ଅପେକ୍ଷା ୪ ଦିନ ପରାକ୍ଷାରରେ ରଖିଲେ ଏହା କ୍ଲାଷ୍ଟେଟିକ୍ ରଖାଯାଏ। ଏଥରେ ୧୦୦୮ ଜାରବୋଷ ସ୍ପୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ। ଏହାକୁ ନେଇ ଜରାଯୁରେ ସ୍ଲାପନ କଲେ ଅଧିକ ସଫଳତା ମିଳେ। ପରାକ୍ଷାରର ରାପାଯନିକ ପରିବେଶ ଜରାଯୁର ସଂଗ୍ରହ ପାଲୋପିଆନ ନଳୀ ସହିତ ସମାନ। ସ୍ଲାପ ଏବଂ ବଢ଼ ଲ୍ଲାଷ୍ଟେଟିକ୍ ରେକଲ ଗୋଟିଏ ଶିର୍ଷ ଜରା ନେବା ଦୁଇ କିମ୍ ଗାମ୍ ଶିର୍ଷ ଜରାହେବାର ସମ୍ବନ୍ଧନା ନ ଥାଏ। ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ ନୃତ୍ୟ ଉଭାବନ ହେଉଛି ଶୁଣନ୍ତିରେ ଜେବିକ ଖୋଲ ମଧ୍ୟରେ ରଖୁ ଯୋନିନିର ରଖିଲେବେଳେ ୪ ଦିନରେ ଲ୍ଲାଷ୍ଟେଟିକ୍ ରଖାଯାଏ। ଏହାକୁ ନେଇ ଜରାଯୁରେ ସ୍ଲାପନ କରିବାର ବିଶ୍ଵଳା ଦିବ୍ୟରେ ଅଧିକ ସଫଳତା ମିଳେ। ପରାକ୍ଷାରର ଜରାଯୁରେ ରଖିଲୁବେଳରେ ପରିଣତ ହେବା ପରାକ୍ଷାରର ଜରାଯୁରେ ରଖିଲୁବେଳରେ ପାଇଁ ଏହା ଏବଂ ବଢ଼ ଲ୍ଲାଷ୍ଟେଟିକ୍ ରେକଲ ଗୋଟିଏ ଶିର୍ଷ ଜରାହେବାର ସମ୍ବନ୍ଧନା ନ ଥାଏ। ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ ନୃତ୍ୟ ଉଭାବନ ହେଉଛି ଶୁଣନ୍ତିରେ ଜେବିକ ଖୋଲ ମଧ୍ୟରେ ରଖୁ ଯୋନିନିର ରଖିଲେବେଳେ ୪ ଦିନରେ ଲ୍ଲାଷ୍ଟେଟିକ୍ ରଖାଯାଏ। ଏହାକୁ ନେଇ ଜରାଯୁରେ ସ୍ଲାପନ କରିବାର ବିଶ୍ଵଳା ଦିବ୍ୟରେ ଅଧିକ ସଫଳତା ମିଳେ। ପରାକ୍ଷାରର ଜରାଯୁରେ ରଖିଲୁବେଳରେ ପରିଣତ ହେବା ପରାକ୍ଷାରର ଜରାଯୁରେ ରଖିଲୁବେଳରେ ପାଇଁ ଏହା ଏବଂ ବଢ଼ ଲ୍ଲାଷ୍ଟେଟିକ୍ ରେକଲ ଗୋଟିଏ ଶିର୍ଷ ଜରାହେବାର ସମ୍ବନ୍ଧନା ନ ଥାଏ। ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ ନୃତ୍ୟ ଉଭାବନ ହେଉଛି ଶୁଣନ୍ତିରେ ଜେବିକ ଖୋଲ ମଧ୍ୟରେ ରଖୁ ଯୋନିନିର ରଖିଲେବେଳେ ୪ ଦିନରେ ଲ୍ଲାଷ୍ଟେଟିକ୍ ରଖାଯାଏ। ଏହାକୁ ନେଇ ଜରାଯୁରେ ସ୍ଲାପନ କରିବାର ବିଶ୍ଵଳା ଦିବ୍ୟରେ ଅଧିକ ସଫଳତା ମିଳେ। ପରାକ୍ଷାରର ଜରାଯୁରେ ରଖିଲୁବେଳରେ ପରିଣତ ହେବା ପରାକ୍ଷାରର ଜରାଯୁରେ ରଖିଲୁବେଳରେ ପାଇଁ ଏହା ଏବଂ ବଢ଼ ଲ୍ଲାଷ୍ଟେଟିକ୍ ରେକଲ ଗୋଟିଏ ଶିର୍ଷ ଜରାହେବାର ସମ୍ବନ୍ଧନା ନ ଥାଏ। ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ ନୃତ୍ୟ ଉଭାବନ ହେଉଛି ଶୁଣନ୍ତିରେ ଜେବିକ ଖୋଲ ମଧ୍ୟରେ ରଖୁ ଯୋନିନିର ରଖିଲେବେଳେ ୪ ଦିନରେ ଲ୍ଲାଷ୍ଟେଟିକ୍ ରଖାଯାଏ। ଏହାକୁ ନେଇ ଜରାଯୁରେ ସ୍ଲାପନ କରିବାର ବିଶ୍ଵଳା ଦିବ୍ୟରେ ଅଧିକ ସଫଳତା ମିଳେ। ପରାକ୍ଷାରର ଜରାଯୁରେ ରଖିଲୁବେଳରେ ପରିଣତ ହେବା ପରାକ୍ଷାରର ଜରାଯୁରେ ରଖିଲୁବେଳରେ ପାଇଁ ଏହା ଏବଂ ବଢ଼ ଲ୍ଲାଷ୍ଟେଟିକ୍ ରେକଲ ଗୋଟିଏ ଶିର୍ଷ ଜରାହେବାର ସମ୍ବନ୍ଧନା ନ ଥାଏ। ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ ନୃତ୍ୟ ଉଭାବନ ହେଉଛି ଶୁଣନ୍ତିରେ ଜେବିକ ଖୋଲ ମଧ୍ୟରେ ରଖୁ ଯୋନିନିର ରଖିଲେବେଳେ ୪ ଦିନରେ ଲ୍ଲାଷ୍ଟେଟିକ୍ ରଖାଯାଏ। ଏହାକୁ ନେଇ ଜରାଯୁରେ ସ୍ଲାପନ କରିବାର ବିଶ୍ଵଳା ଦିବ୍ୟରେ ଅଧିକ ସଫଳତା ମିଳେ। ପରାକ୍ଷାରର ଜରାଯୁରେ ରଖିଲୁବେଳରେ ପରିଣତ ହେବା ପରାକ୍ଷାରର ଜରାଯୁରେ ରଖିଲୁବେଳରେ ପାଇଁ ଏହା ଏବଂ ବଢ଼ ଲ୍ଲାଷ୍ଟେଟିକ୍ ରେକଲ ଗୋଟିଏ ଶିର୍ଷ ଜରାହେବାର ସମ୍ବନ୍ଧନା ନ ଥାଏ। ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ ନୃତ୍ୟ ଉଭାବନ ହେଉଛି ଶୁଣନ୍ତିରେ ଜେବିକ ଖୋଲ ମଧ୍ୟରେ ରଖୁ ଯୋନିନିର ରଖିଲେବେଳେ ୪ ଦିନରେ ଲ୍ଲାଷ୍ଟେଟିକ୍ ରଖାଯାଏ। ଏହାକୁ ନେଇ ଜରାଯୁରେ ସ୍ଲାପନ କରିବାର ବିଶ୍ଵଳା ଦିବ୍ୟରେ ଅଧିକ ସଫଳତା ମିଳେ। ପରାକ୍ଷାରର ଜରାଯୁରେ ରଖିଲୁବେଳରେ ପରିଣତ ହେବା ପରାକ୍ଷାରର ଜରାଯୁରେ ରଖିଲୁବେଳରେ ପାଇଁ ଏହା ଏବଂ ବଢ଼ ଲ୍ଲାଷ୍ଟେଟିକ୍ ରେକଲ ଗୋଟିଏ ଶିର୍ଷ ଜରାହେବାର ସମ୍ବନ୍ଧନା ନ ଥାଏ। ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ ନୃତ୍ୟ ଉଭାବନ ହେଉଛି ଶୁଣନ୍ତିରେ ଜେବିକ ଖୋଲ ମଧ୍ୟରେ ରଖୁ ଯୋନିନିର ରଖିଲେବେଳେ ୪ ଦିନରେ ଲ୍ଲାଷ୍ଟେଟିକ୍ ରଖାଯାଏ। ଏହାକୁ ନେଇ ଜରାଯୁରେ ସ୍ଲାପନ କରିବାର ବିଶ୍ଵଳା ଦିବ୍ୟରେ ଅଧିକ ସଫଳତା ମିଳେ। ପରାକ୍ଷାରର ଜରାଯୁରେ ର

