



ହାଇପରସ୍ପୁରିସେମିଆ ଏବଂ ଗାଉଟ୍
କ'ଣ କରନ୍ତେ ଏବଂ
କ'ଣ କରନ୍ତେ ନାହିଁ



ହାଇପରସ୍ପରିସେମିଆ ଏବଂ ଗାଉଟ୍ରେ କ'ଣ କରିବେ ଏବଂ କ'ଣ କରିବେ ନାହିଁ



କ'ଣ କରିବେ

- ✓ ପ୍ରଚୁର ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ: ଦିନକୁ ୨.୫ ରୁ ୩ ଲିଟର ପାଣି ପିଇବା ଉଚିତ
- ✓ ସକ୍ରିୟ ରୁହନ୍ତୁ: ନିୟମିତ ଚାଲିବା, ଯୋଗାସନ କିମ୍ବା ହାଲୁକା ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ
- ✓ ଶରୀରର ଓଜନ ସନ୍ତୁଳିତ ରଖନ୍ତୁ
- ✓ ନିୟମିତ ଭାବରେ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ଔଷଧ ଖାଆନ୍ତୁ
- ✓ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ନିଦ୍ରା ଯାଆନ୍ତୁ
- ✓ ଆପଣଙ୍କ ସ୍ପ୍ରିନ୍କ୍ ଏସିଡ୍ ସ୍ତର ଉପରେ ନଜର ରଖନ୍ତୁ
- ✓ ଆରାମଦାୟକ ଜୋତା ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ



କ'ଣ କରିବେ ନାହିଁ

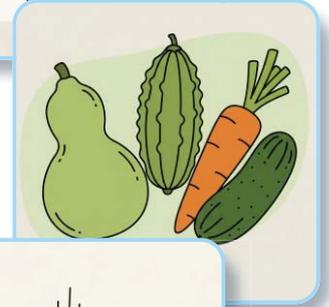
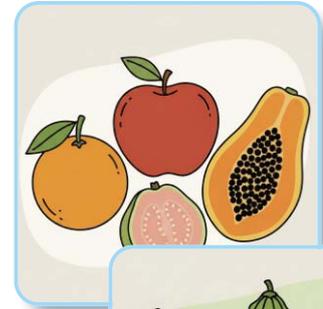
- × ମଦ୍ୟପାନରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ
- × ନିଜ ଇଚ୍ଛାରେ ଔଷଧ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ
- × ହଠାତ୍ ଔଷଧ ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ
- × କ୍ରାସ୍ ଡାଏଟିଂ, ଉପବାସ କିମ୍ବା ହଠାତ୍ ଓଜନ କମାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ
- × ଅଳସୁଆ ହୋଇ ରୁହନ୍ତୁ ନାହିଁ
- × ଶରୀରରେ ଜଳୀୟ ଅଂଶ କମିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ
- × ବାରମ୍ବାର ଗଣ୍ଠି ଯନ୍ତ୍ରଣା କିମ୍ବା ଫୁଲ୍ଲକୁ ଅଣଦେଖା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ



ପୃଷ୍ଠା ୩: ଆହାର ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ପରାମର୍ଶ

କ'ଣ ଖାଇବେ

- ✓ ଫଳ: ସେଓ, ଅମୃତଭଣ୍ଡା, କମଳା, ପିନ୍ଧୁଳି
- ✓ ପନିପରିବା: ଲାଉ, ଜହ୍ନି, ଗାଜର, କାକୁଡ଼ି
- ✓ ଶସ୍ୟ: ଚାଉଳ, ଗହମ, ଓଟ୍ଟ
- ✓ କ୍ଷୀର ଜାତୀୟ ଦ୍ରବ୍ୟ: କମ୍ ଫ୍ୟାଟ୍ ଥିବା କ୍ଷୀର, ଦହି, ପନିର
- ✓ ପାନୀୟ: ଲେମ୍ବୁ ପାଣି, ପଇଡ଼ ପାଣି, ଗ୍ରୀନ୍ ଟି
- ✓ ମସଲା: ଅଦା, ହଳଦୀ, ଧନିଆ, ରସୁଣ

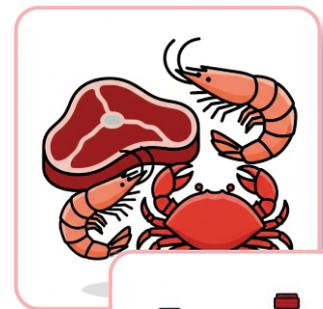


ସୀମିତ ପରିମାଣରେ ଖାଇବେ

- x କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ (କେବେ କେବେ), ଡାଲି (ସପ୍ତାହକୁ ୨-୩ ଥର), ମଟର, ଛତୁ, ବାଇଗଣ
- x ଚା'କଫି: ଦିନକୁ ୧-୨ କପ୍
- x ଫଳ ରସ ଏବଂ ମିଠା ପାନୀୟ: ସୀମିତ ମାତ୍ରାରେ

ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ବାରଣ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ

- x ନାଲି ମାଂସ, ସାମୁଦ୍ରିକ ଖାଦ୍ୟ (ଚିକ୍କୁଡ଼ି, କଙ୍କଡ଼ା)
- x ମଦ୍ୟପାନ, ବିଶେଷ କରି ବିୟର
- x ପ୍ରକ୍ରିୟାକୃତ ଏବଂ ଅଧିକ ମିଠା ଖାଦ୍ୟ, ବେକେରୀ ଇଷ୍ଟ
- x ହାଇ-ଫ୍ରକ୍ଟୋଜ୍ କର୍ନ ସିରପ୍



ବ୍ୟାୟାମ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସୂଚନା



ଚାଲିବା

ଦିନକୁ ୨୦-୩୦ ମିନିଟ୍



ଯୋଗାସନ

ତାଡ଼ାସନ, ବୃକ୍ଷାସନ, ଭୃଜଙ୍ଗାସନ,
ପ୍ରାଣାୟାମ: ଅନୁଲୋମ ବିଲୋମ
ଏବଂ ଦୀର୍ଘଶ୍ୱାସ ନେବା।



ସାଇକେଲ୍ ଚଳାଇବା
କିମ୍ବା ସ୍ଥିର ସାଇକେଲ୍
ଚଳାଇବା

ଏଡ଼ାଇ ଚାଲନ୍ତୁ



ଅଧିକ ପରିଶ୍ରମ ସ୍ୱଳ୍ପ
କାର୍ଯ୍ୟ କିମ୍ବା ବ୍ୟାୟାମ



ଭାରି ଓଜନ ଉଠାଇବା



ଶରୀରକୁ ଆଘାତ
ଲାଗିବା ପରି ଖେଳ



ଅଧିକ ସମୟ ବସି ରହିବା
କିମ୍ବା ନିଶ୍ଚିନ୍ତ ରହିବା