

ଆଜି ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଦିବସ । ସେ ସମ୍ପର୍କିତ ବିଷୟକୁ ନେଇ ଉପସ୍ଥାପନା...

ସୁସ୍ଥ ପ୍ରାରମ୍ଭ: ଆଶାପୂର୍ଣ୍ଣ ଭବିଷ୍ୟତ



ଡା. ରାମଚନ୍ଦ୍ର ରାଉତ

“ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂସ୍ଥା (ୱାର୍ଲ୍ଡ୍ ହେଲ୍ଥ ଅର୍ଗାନାଇଜେଶନ) ପ୍ରତିବର୍ଷ ଏପ୍ରିଲ ୭ ତାରିଖକୁ ‘ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଦିବସ’ (ୱାର୍ଲ୍ଡ୍ ହେଲ୍ଥ ଡେ) ଭାବରେ ପାଳନ କରିଥାଏ । ଏହି ଦିବସରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଷୟକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ବାର୍ତ୍ତା ସ୍ଥିର କରାଯାଇଥାଏ । ଏହି ଦିବସ ଅବସରରେ ଚଳିତବର୍ଷର ବାର୍ତ୍ତା ହେଉଛି- ‘ସୁସ୍ଥ ପ୍ରାରମ୍ଭ: ଆଶାପୂର୍ଣ୍ଣ ଭବିଷ୍ୟତ’ । ଏହି ବାର୍ତ୍ତା ସୁଦୂରପ୍ରସାରୀ ଅଟେ ଏବଂ ଏହାର ମୁଖ୍ୟ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକ ହେଲା ମା’ ଓ ଶିଶୁର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସୁରକ୍ଷା ଏବଂ ମୃତ୍ୟୁହାରକୁ ସର୍ବକାଳୀନ ନିମ୍ନସ୍ତରକୁ ଆଣିବା । ସାଧାରଣତଃ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସୂଚକାଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ମୁଖ୍ୟ ତିନିଗୋଟି ସାମ୍ପ୍ରତିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅବସ୍ଥା ବିଷୟରେ ସୂଚାଇ ଥାଏ । ଶିଶୁ (ଏକ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ) ମୃତ୍ୟୁହାର, ମାତୃ ମୃତ୍ୟୁହାର ଏବଂ ଆତ୍ମହାନିକ ପ୍ରସବ ହାରଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି ମୁଖ୍ୟ- ଯେଉଁଥିରୁ କି ମା’ ଓ ଶିଶୁଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅବସ୍ଥା ବିଷୟରେ ଜାଣିହୁଏ ।”



ପ୍ରତି ବର୍ଷ ୨୦ ଲକ୍ଷରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହେବାର ପ୍ରଥମ ମାସରେ ହିଁ ଗୁରୁତର ଶିଶୁ ରୋଗ ଯୋଗୁ ପ୍ରାଣହରାନ୍ତି । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଆଉ ୨୦ ଲକ୍ଷ ମୃତ ଶିଶୁ ଜନ୍ମଗ୍ରହଣ କରିଥାଆନ୍ତି । ଏହା ଏପରି ଉଦ୍‌ବେଗଜନକ ଯେ ପ୍ରତି୭ ସେକେଣ୍ଡରେ



ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଗର୍ଭ ସମୟରେ ମା’, ପରିବାର ସଦସ୍ୟ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀମାନଙ୍କର ନିରନ୍ତର ପ୍ରଚେଷ୍ଟା ଯୋଗୁ ହୋଇପାରିଛି । ଏବେ ଆମ ଦେଶ ଓ ରାଜ୍ୟ ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସୂଚକାଙ୍କ ସହିତ କିମ୍ବା ଗ୍ଲବିବିଶେଷରେ ଡା’ଠାରୁ ନିମ୍ନରେ ରହିଛି ଓ ଆତ୍ମହାନିକ ପ୍ରସବ ଶତ ପ୍ରତିଶତ ହେବାର ସ୍ୱପ୍ନ ପୂରଣ ହେବା ପାଇଁ ଯାଉଛି । ମା’ ଓ ଶିଶୁ ଗୋଟିଏ ଏକକ । ମା’ ଓ ଶିଶୁର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରସ୍ପର ସହ ଜଡ଼ିତ । ମାତୃ ଗର୍ଭରେ ଶିଶୁଟି ଦୀର୍ଘ ନଥା ମାସରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ସମୟ ଧରି ଅବସ୍ଥାନ ହେବା ପରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ଜନ୍ମଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ସମୟରେ ମା’ର ନିୟମିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଯାଞ୍ଚ, ଦରକାର ପଡୁଥିବା ଚିକାକରଣ, କେତେକ ଗୁରୁତର ରୋଗର ଠିକ୍ ଓ ଆଗୁଆ ନିରୂପଣ ତଥା ଚିକିତ୍ସା, କମ୍ ସ୍ତରରେ ପହଞ୍ଚିଛି । ଏହାର ମୁଖ୍ୟ ଶ୍ରେୟ ଆତ୍ମହାନିକ ପ୍ରସବର ସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି

ପରିପୂରଣ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ । ଏହିସବୁ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ କେନ୍ଦ୍ର ତଥା ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଅନେକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଚାଲୁ ରହିଛି । ୨୦୦୫ରୁ ଜନନୀ ସୁରକ୍ଷା ଯୋଜନା, ଜନନୀ ଶିଶୁ ସୁରକ୍ଷା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ, ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ମାତୃ ବନ୍ଦନା ଯୋଜନା, ସୁମନ (ସୁରକ୍ଷିତ ମାତୃତ୍ୱ ସ୍ୱପ୍ନ ପୂରଣ ହେବା ପାଇଁ ଯାଉଛି) ଓ ଶିଶୁ ଗୋଟିଏ ଏକକ । ମା’ ଓ ଶିଶୁର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରସ୍ପର ସହ ଜଡ଼ିତ । ମାତୃ ଗର୍ଭରେ ଶିଶୁଟି ଦୀର୍ଘ ନଥା ମାସରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ସମୟ ଧରି ଅବସ୍ଥାନ ହେବା ପରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ଜନ୍ମଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ସମୟରେ ମା’ର ନିୟମିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଯାଞ୍ଚ, ଦରକାର ପଡୁଥିବା ଚିକାକରଣ, କେତେକ ଗୁରୁତର ରୋଗର ଠିକ୍ ଓ ଆଗୁଆ ନିରୂପଣ ତଥା ଚିକିତ୍ସା, କମ୍ ସ୍ତରରେ ପହଞ୍ଚିଛି । ଏହାର ମୁଖ୍ୟ ଶ୍ରେୟ ଆତ୍ମହାନିକ ପ୍ରସବର ସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି

ଗୋଟିଏ ଶିଶୁ ମୃତ୍ୟୁମୁଖରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ସାଧାରଣତଃ ଶିଶୁ ମୃତ୍ୟୁର ଅଧାରୁ ଅଧିକ ମୃତ୍ୟୁ ପ୍ରଥମ ସାତ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଏବଂ ତିନି-ଚତୁର୍ଥାଂଶ ଏକ ମାସ ମଧ୍ୟରେ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଜନ୍ମର ପ୍ରଥମ ମାସ ଉଭୟ ଶିଶୁ ଓ ମା’ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ । ଏହା ସହିତ ପ୍ରସବ ପରବର୍ତ୍ତୀ ୪୮ ଘଣ୍ଟା ଅତି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥିବାରୁ ପ୍ରସୂତିମାନଙ୍କୁ ପ୍ରସବ ପରେ ଦୁଇ ଦିନ ଚିକିତ୍ସାକ୍ଷରରେ ରହିବା ପାଇଁ ପ୍ରବର୍ତ୍ତାଯାଇଥାଏ । କାରଣ ଏହି ସମୟରେ ମା’ର ପ୍ରସବପର ରକ୍ତକ୍ଷରଣ, ନବଜାତ ଶିଶୁର ନିମୋନିଆ, ଜଣ୍ଡିସ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ସଂକ୍ରମଣ ଇତ୍ୟାଦିର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ । ଏହି ସବୁ ରୋଗ ଓ ଅସ୍ୱାଭାବୁକିକରେ ବିଶେଷ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ନବଜାତ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ଲାଗି ଚକ୍ରସ୍ଥରରୁ ଉଚ୍ଚତମ ଚିକିତ୍ସା ସ୍ତର ଯାଏ ନବଜାତ ଆଇସିୟୁ (ଏନ୍‌ଆଇସିୟୁ)ର

ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇଛି । ଅନେକ ସମୟରେ ଗମନାଗମନର ସୁବିଧା ନ ଥିବା ଗ୍ଲାନମାନଙ୍କରୁ ଓ ପ୍ରାକୃତିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ସମୟରେ ଯଥେଷ୍ଟ ଆଗରୁ ଗର୍ଭବତୀମାନଙ୍କୁ ପ୍ରସବ ସୁବିଧା ଥିବା ଗ୍ଲାନକୁ ଗ୍ଲାନାନ୍ତରଣ କରାଯାଇଥାଏ । ଏସବୁ ସତ୍ତ୍ୱେ ମଧ୍ୟ ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଉଭୟ ଶିଶୁ ଓ ମାତୃ ମୃତ୍ୟୁହାରକୁ ଏଡ଼ାଇ ଦିଆଯାଇପାରୁନାହିଁ । ଏହା ମଧ୍ୟରେ କେତେକ ପ୍ରକାର ଜିନ୍‌ଗତ ରୋଗ, ବିକଳାଙ୍ଗ ଶିଶୁ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ମା’ର ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ (ଚକ୍ସିମିଆ), ଡାଇବେଟିସ୍, ରକ୍ତହୀନତା, ଥାଇରଏଡ୍ ନ୍ୟୁନତା ଇତ୍ୟାଦି ଯୋଗୁ ମଧ୍ୟ ମା’ ଓ ଶିଶୁ ଗୁରୁତର ଭାବେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥାଆନ୍ତି । କ୍ରମଶଃ ଏସବୁର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ନିମନ୍ତେ ଅନେକ କାର୍ଯ୍ୟ କରାଯାଇ ଯଥେଷ୍ଟ ଉନ୍ନତି କରାଯାଇପାରିଛି । ଏହାସହିତ ଡାକ୍ତରୀ ଚାଲିମ ପାଇଁ ଶିଶୁ ରୋଗ ଓ ସ୍ତ୍ରୀ ଏବଂ ପ୍ରସୂତି ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଶିକ୍ଷାର ସିଦ୍ଧି ସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି କରାଯିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସରକାରୀ ଚାକିରିରେ ଥିବା ଡାକ୍ତରମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଆନାଲ୍‌ଥେସିଆରେ LASA (କାର୍ବନ ରକ୍ଷାକାରୀ ନିଷ୍ଠେତକ ବସ୍ତୁତା) ଓ E Moc (କରୁଡ଼ିକାଳୀନ ପ୍ରସୂତୀ ଯତ୍ନ) ଚାଲିମର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇ ଡାହାର ସୁଯୋଗ ଲାଭ କରାଯାଇଛି । ଚଳିତ ବର୍ଷ ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଦିବସ ବାର୍ତ୍ତାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଲା- ମା’ମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅର୍ଥାତ୍ ସେମାନଙ୍କୁ ଠିକ୍ ସମୟରେ ସଞ୍ଚାକରଣ କରାଇ ପ୍ରତି ମାସ ଓ ପ୍ରତି ଦିନ ମାସରେ ଥରେ ସାଧାରଣ ଓ ବିଶ୍ୱ ପରୀକ୍ଷା କରାଇନେବା ଦରକାର । ପୁନଶ୍ଚ ଏବେ ୪ ବର୍ଷ ପୂର୍ବେ ଆମ ରାଜ୍ୟରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିବା ‘ପ୍ରସୂତି ବିଶେଷଜ୍ଞା’ ଚାଲିମରୁ ଚାଲିମପ୍ରାପ୍ତ ସେବିକାମାନେ ମା’ମାନେ କିପରି ସାଧାରଣ ଭାବେ ପ୍ରସବ କରିପାରିବେ ସେଥିମାନଙ୍କେ ପରାମର୍ଶ, ତାଲିମ ଓ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ପ୍ରସୂତି କରାଉଛନ୍ତି । ଏହାଦ୍ୱାରା ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ଦ୍ୱାରା ହେଉଥିବା ପ୍ରସବ ସଂଖ୍ୟାରେ ହ୍ରାସ ହୋଇପାରିଛି । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଚିକିତ୍ସା କେନ୍ଦ୍ରରେ ଶିଶୁ ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞ, ବଡ଼ ବଡ଼ ଗ୍ଲାନରେ ନବଜାତ ଶିଶୁରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଓ ଶିଶୁ ଶଲ୍ୟ ଚିକିତ୍ସକ ତଥା ଏନ୍‌ଆଇସିୟୁ ଏବଂ ପିଆଇସିୟୁ ଓ ଭେଣିଲେକ୍ସର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଆମ ରାଜ୍ୟ ଓ ଦେଶକୁ ଅନ୍ୟ ଦେଶଗୁଡ଼ିକ ଆଗରେ ଆଦର୍ଶ ରୂପେ ଛିଡ଼ା କରିପାରିଛି । -ବିଶ୍ୱ ଚିକିତ୍ସକ ତଥା ପୂର୍ବତନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ବିଭାଗ, ଓଡ଼ିଶା ମୋ: ୮୨୪୯୦୮୭୯୯୫

ଏପିଲେପ୍ସିର ଲକ୍ଷଣ



ଏପିଲେପ୍ସି ଏକାଧିକ ପ୍ରକାର । ପ୍ରକାରକୁ ଚାହିଁ ଲକ୍ଷଣ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ । କିନ୍ତୁ ବାତ ମାରିବା ଲକ୍ଷଣଟି ହିଁ ପ୍ରଧାନ ଓ ଏହା ଅନେକ ରୋଗୀଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇଥାଏ । ବାତ ମାରିବା ଆରମ୍ଭ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ଯେଉଁସବୁ ସୂଚନା ପ୍ରକାଶ ପାଇଥାଏ, ତାକୁ ଡାକ୍ତରୀ ଭାଷାରେ ‘ଅରା’ ବୋଲି କୁହନ୍ତି । ଗନ୍ଧ ଛାଡ଼ିବାର କିଛି କୁଆଡ଼େ ପୂରନା ନ ଥାଇ ହଠାତ୍ ଗନ୍ଧ ବାରିବାର ଅନୁଭବ ହେବା, କୌଣସି ସୋରଷର ପିଲାବେଳେ ବାତ ମାରିବା ଲକ୍ଷଣ ହେବା, ପାଟି ଭିତରେ କିଛି ନ ଥାଇ ଆକସ୍ମିକ ଭାବରେ ସ୍ୱାଦ ଅନୁଭବ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ବାତ ମାରିବା ଧୀରେ କିରିବା, କୌଣସି ଅସ୍ପଷ୍ଟ ନ ଥାଇ ପେଟରେ ହଠାତ୍ ଅସ୍ପଷ୍ଟ ଅନୁଭବ ହୋଇଯିବା କିଛି ଅସମ୍ଭବ ନୁହେଁ ।

ଜାଣି ରଖାନ୍ତୁ



►ଯଦି ନିଜକୁ ସ୍ଥୁଳ ରଖିବା ପାଇଁ ସବୁବେଳେ ନିଜ ଜୀବନଶୈଳୀ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟପେୟ ପ୍ରତି ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କରନ୍ତୁ ।
►ରାତିରେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ପାଦ ଯୁଷ୍ଟି ଭଲ ଭାବେ ଧୁଅନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଭଲ ନିଦ ହୋଇଥାଏ ।
►ପ୍ରତିଦିନ ଜଳଖିଆରେ ଗଜାମୁଗା ଓ ଛୁଟ ମିଶ୍ରିତ ସାଲାଡ଼ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ । ଆପଣ ଚାହିଁଲେ କାଳୁ ଓ ପେସ୍ତାବାଦୀମାନେ ମଧ୍ୟ ଖାଇପାରିବେ ।
►ପ୍ରତିଦିନ ଶିଢ଼ି ଚଢ଼ିବା ଏକ ଭଲ ବ୍ୟାୟାମ । ହେଲେ, ଆପଣଙ୍କର ଯଦି ଆଖି ଗଣ୍ଡି ସମସ୍ୟା ରହିଛି, ତେବେ ଶିଢ଼ି ଯେତେବେଳେ ନିଜ ଚଢ଼ିବେ ତାହା ସେତେ ଭଲ ।
►ଛୋଟ ଛୋଟ କଥାକୁ ନେଇ ଚିନ୍ତା ପ୍ରକଟ କରିବା ଅଭାସ ଅଛି କି ? ଯଦି ହଁ, ତେବେ ଏଭଳି ଅଭାସ ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । କାରଣ ଏହାଦ୍ୱାରା ଚେନସନ୍‌ର ବଶାବର୍ତ୍ତୀ ହେବାର ଯଥେଷ୍ଟ ଆଶଙ୍କା ରହିଛି ।
►କଣେ ସ୍ଥୁଳ ରହିବା ପଛରେ ମାନସିକ ଶାନ୍ତିର ଭୂମିକା ରହିଛି । ତେଣୁ ସବୁବେଳେ ନିଜକୁ ଯେତେସମ୍ଭବ ଖୁସିର ମାହୋଲ ଭିତରେ ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ।

ଭିଟାମିନ୍-ଡି’ର ଅଭାବ ହେଲେ...

ଭିଟାମିନ୍ ‘ଡି’ ଆମ ଶରୀର ପାଇଁ କେତେ ଉପକାରୀ ତାହା ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବା ଅନାବଶ୍ୟକ । ଶରୀରରେ ଯେତେବେଳେ ଏହାର ଅଭାବ ଘଟେ ସେତେବେଳେ ଏହା ଆକ୍ସରଷିକୁ ଦୁର୍ବଳ କରିବା ସହ ହାର୍ଟକୁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଭାବିତ କରିବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି ବୋଲି ଯୁନିଭର୍ସିଟି ଅଫ୍ ଫିନିନ୍‌ଲ୍ୟାଣ୍ଡ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଏକ ସର୍ବଭାର୍ତ୍ତ ଜାଣିପାରିଛନ୍ତି । ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଶରୀରରେ ଏହାର ପରିମାଣ ଅସନ୍ତୁଳିତ ରହିଲେ ହୃଦ୍‌ଘାତ ହେବା ସହ ରକ୍ତଚାପ ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧିପ୍ରାପ୍ତ ହେବା ସହିତ ଆଶଙ୍କା ରହିଛି । ଏଭଳି

ସିଦ୍ଧାନ୍ତରେ ଉପନୀତ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ସେମାନେ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଶରୀରରେ ଭିଟାମିନ୍ ‘ଡି’ ପରିମାଣ କେତେ ରହୁଛି ତାହା ପରୀକ୍ଷା କରି ତାହାକୁ ହୃଦ୍‌ପିଣ୍ଡର କାର୍ଯ୍ୟ ସହ ହୁଲିନା କରିଥିଲେ । ଭିଟାମିନ୍ ‘ଡି’ ପରିମାଣ ଅସନ୍ତୁଳିତ ଥିବା କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଠାରେ ହୃଦ୍‌ଜନିତ ସମସ୍ୟା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥିଲା ବୋଲି ରିପୋର୍ଟରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି । କଦଳୀ, କମଳା, ଆଲମଶ, ଛତୁ, ଅଣ୍ଡା କେଶର, କ୍ଷୀର, ଛୁଇଁ ଏବଂ ସକାଳର କଞ୍ଚା ଫୁଲ୍ କିରଣରେ ଭିଟାମିନ୍ ‘ଡି’ ଭରିରହିଛି ।



ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତିକୁ ଦୃଢ଼ କରେ କଲରା

କଲରାର ସ୍ୱାଦ ସିନା ପିତା, ହେଲେ ଏଥିରେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ସାନ୍ତୋକ୍ୟପଦାର୍ଥ ଗୁଣ ଭରି ରହିଛି । ବିଶେଷକାର୍ବରେ ଏହାକୁ ନିୟମିତ ଖାଇଲେ ତାହା ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ପାଇଁ ବେଶ୍ ଲାଭପ୍ରଦ ହୋଇଥାଏ । କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ । ଏଥିରେ ଭିଟାମିନ୍-ଏ ଥିବାରୁ ଏହା ଶରୀରରେ ଚର୍ମ ଗଠନ କରିଥାଏ । ଜଣେ ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀ ଏହାକୁ ପ୍ରତିଦିନ ଖାଇବା ନିହାତି

ଦରକାର । କାରଣ ଏହା ରକ୍ତରେ ସୁଗାର ପରିମାଣକୁ କେତେକାଂଶରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିଥାଏ । ଏହାର ଛୁଇଁ ଆମ ଶରୀର ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ବେଶ୍ ଉପକାରୀ । ଏହା ମଧ୍ୟ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନକୁ ସକ୍ରିୟ ରଖିଥାଏ । ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଏବଂ ଆକ୍ରମା ଭଳି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାଠାରୁ ମଧ୍ୟ କେତେକାଂଶରେ ଦୂରେଇ ରଖିଥାଏ । କଲରାରେ କ୍ୟାଲୋରୀ, ଫ୍ୟାଟ୍ ଏବଂ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ ରହିଛି, ଯାହା ଶରୀରର ଓଜନକୁ ସନ୍ତୁଳିତ ରଖେ ।



ଏହା ସହ ଲିଭରରୁ ବାଲଙ୍ଗ ଏସିଡ୍ କ୍ଷରଣ କରିଥାଏ । ଏହାବ୍ୟତୀତ ଶରୀରରେ ଆଲର୍ଜି ହେବାକୁ ଦେଇ ନ ଥାଏ । କ୍ଷତ ଗ୍ଲାନକୁ ଶୀଘ୍ର ପୁରଣ କରିବା ସହ ରକ୍ତ ପରିଷ୍କାର କରେ । ତା’ ସହ ଖାଦ୍ୟ ହଜମରେ ମଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ସ୍ୱା ସ୍ଥ୍ୟ ସୂଚନା

►ଯେଉଁ ରତ୍ନ ହେଉ ନା କାହିଁକି ଖାଦ୍ୟପେୟ ପ୍ରତି ସବୁବେଳେ ସତର୍କ ରହନ୍ତୁ । ପ୍ରତିଦିନ ଏପରି ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ଯେପରି ତାହା ସହଜରେ ହଜମ ହୋଇପାରିବ ।
►ରାତିରେ ଯେତେ ହାଲୁକା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବେ ତାହା ସେତେ ଭଲ । କାରଣ



ଏହି ଖାଦ୍ୟ ସହଜରେ ହଜମ ହୋଇଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଭଲ ନିଦ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ ।
►ଆପଣଙ୍କର ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତିଜନିତ ସମସ୍ୟା ଥିଲେ ନିୟମିତ ସମୟ ଅନ୍ତରାଳରେ ଚକ୍ଷୁ ପରୀକ୍ଷା କରାଇ ନେବାକୁ ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
►ଯଦି ନିଜକୁ ଅସ୍ଥୁଳ ଲାଗୁଛି, ତେବେ

ସେଦିନ ବ୍ୟାୟାମ ନ କରି ବିଶ୍ରାମ ନିଅନ୍ତୁ ।
►ସକାଳୁ ଖାଲି ପେଟରେ ଉଷ୍ମମ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ପାଚନ କ୍ରିୟା ସକ୍ରିୟ ରହିବା ସହ ମେଦ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇ ନ ଥାଏ ।
►ଯଦି କୌଣସି ରୋଗରେ ଆପଣ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେଉଛନ୍ତି, ତେବେ ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ । ହେଲେ, ମନେରଖନ୍ତୁ ପରାମର୍ଶ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ବିଷୟରେ ସର୍ବଶେଷ ତଥ୍ୟ ସଂଗ୍ରହ କରନ୍ତୁ ।
►କୌଣସି ରୋଗ ନିରୂପଣ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଡାକ୍ତର କେତେକ ପରୀକ୍ଷା ପାଇଁ ପ୍ରେସ୍‌କ୍ରିପ୍‌ସନରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରିଥାଆନ୍ତି । ତାହାର ଗୁରୁତ୍ୱକୁ ଉପଲବ୍ଧି କରି ସେଗୁଡ଼ିକ ଭଲ ପ୍ୟାଥୋଲୋଜିରେ କରାଇ ନିଅନ୍ତୁ । କାରଣ ଏହା ରୋଗ ନିରୂପଣ କରିବାରେ ଯଥେଷ୍ଟ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଏ ଟ୍ରେକ୍‌ଫାଷ୍ଟ

ଟ୍ରେକ୍‌ଫାଷ୍ଟ ବା ସକାଳ ଜଳଖିଆରେ ଅନେକ ସାନ୍ତୋକ୍ୟପଦାର୍ଥ ଗୁଣ ଭରି ରହିଛି, ଯାହା ଶରୀର ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପକାରୀ । କାଲିଫର୍ନିଆ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ପୁଷ୍ଟିବିଜ୍ଞାନୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥିବା ଏକ ସର୍ବଭାର୍ତ୍ତ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ଯଦି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିୟମିତ ଟ୍ରେକ୍‌ଫାଷ୍ଟ ଖାଆନ୍ତି ତେବେ ତାଙ୍କର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି କେତେକାଂଶରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ପ୍ରଥମ କଥା ହେଲା ପ୍ରତିଦିନ କେତେବେଳେ ଟ୍ରେକ୍‌ଫାଷ୍ଟ କରିବେ ତାହା ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ କରନ୍ତୁ । ହାଲୁକା ଖାଦ୍ୟକୁ ଟ୍ରେକ୍‌ଫାଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟତାଲିକାରେ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ । ପ୍ରତିଦିନ ଟ୍ରେକ୍‌ଫାଷ୍ଟରେ ଛୁଇଁ ପିଅନ୍ତୁ, କାରଣ ଏଥିରେ କ୍ୟାଲୋରୀ ଭରି ରହିଛି । ଏହି ସମୟରେ ଏପରି ଖାଦ୍ୟ ଆଣି ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ, ଯେପରି ଆପଣଙ୍କୁ ଦିନଟମାମ ଭାରି ଭାରି ଲାଗିବ । ସକାଳୁ



ଖାଲି ପେଟରେ ତେଜଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଟ୍ରେକ୍‌ଫାଷ୍ଟ ହେଉଛି ଦିନର ପ୍ରଥମ ଖାଦ୍ୟ, ତେଣୁ ଏଥିରେ ଏପରି ଖାଦ୍ୟ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ, ଯାହା

ମନକୁ ଖୁସି ରଖିବା ସହ ମାନସିକତାକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାରେ ସହାୟକ ହେବ ଓ ସକାରାତ୍ମକ ଭାବନା ସୃଷ୍ଟି କରିବ । ଯଦି ପ୍ରତିଦିନ ଆପଣ ବ୍ୟାୟାମ କରୁଛନ୍ତି

ତେବେ କିଛି ସମୟ ପରେ ହିଁ ଟ୍ରେକ୍‌ଫାଷ୍ଟ କରନ୍ତୁ । ପ୍ରତିଦିନ ଟ୍ରେକ୍‌ଫାଷ୍ଟରେ ତରକା ଫଳମୂଳ ଖାଆନ୍ତୁ । ଏହାବ୍ୟତୀତ ଟ୍ରେଡ, ବିସ୍କୁଟ ମଧ୍ୟ ଖାଇପାରିବେ ।

