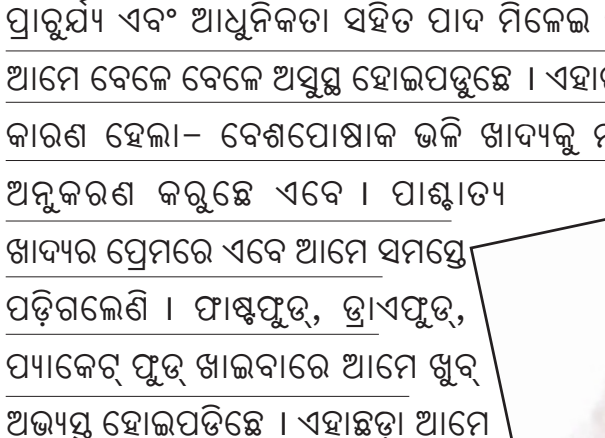
ଓଡ଼ିଶା ଏକ୍ସପ୍ରସ୍

ଭୁବନେଶ୍ୱର ଓ କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା ରୁ ଏକସଙ୍ଗେ ପ୍ରକାଶିତ

ଭୁବନେଶ୍ୱର ୯ ଏପ୍ରିଲ ୨୦୨୪ ମଙ୍ଗଳବାର ପୃଷ୍ଠା ୫

ଖାଦ୍ୟ ନ ପାଲଟୁ ଫ୍ୟାସନ୍



ଆମେ ଭାବୁ କେବଳ ଭଲ ଭଲ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ରହିବ । ତାହା ସବୁବେଳେ ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ପାଖରେ ପଇସା ଅଛି ବୋଲି ମାଛ, ମାଂସ ଆଉ କ୍ଷୀର, ଘିଅରେ ଭାସିଲେ ଯେ ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ରହିବ ଏ କଥା ଭୁଲ୍, ବରଂ ଏହା ଶରୀରକୁ ଅଧିକ ସମସ୍ୟା ପହଞ୍ଚାଇବ ।

ଅସନ୍ତୁଳିତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଫଳରେ ଖାଦ୍ୟ ରୁଚି ବଦଳିଯିବା ଦ୍ୱାରା ଆମେ ଆଜିକାଲି କେଉଁସବୁ ସମସ୍ୟାରେ ପଡୁଛେ ଆସନ୍ତୁ ଦେଖିବା–

ଦିନେ ଭାରତ ଭାରାକ୍ରାନ୍ତ ଥିଲା ବିଭିନ୍ନ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗରେ । ଏବେ କିନ୍ତୁ ଏ ସମସ୍ୟା କମିଲା ବେଳକୁ ଅନେକ ବଡ଼ଧରଣର ଶାରୀରିକ ସମସ୍ୟା ଆସି ପହଞ୍ଚିଯାଇଛି ।

ମେଦବହୁଳତା : ଡାୟାବିଟିସ୍, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଏବଂ ହୃଦ୍‌ରୋଗୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଦିନକୁ ଦିନ ବଢ଼ି ବଢ଼ି ଚାଲିଛି । ଏହାର ଏକମାତ୍ର କାରଣ ହେଲା ଅଧିକ ମୋଟା ହେବା । ଏସବୁ କାରଣରୁ ଭାରତର ଆର୍ଥିକ ମାନଦଣ୍ଡ ପରୋକ୍ଷରେ ନଷ୍ଟ ହେଉଛି । ଲଗାମଛଡ଼ା ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ ପାଇଁ ଏହା ହୋଇଥାଏ (ଅତ୍ୟଧିକ ମୋଟା ହେବା, ଶରୀରରେ ଚର୍ବି ଜମିବା) । ଶରୀର ଓଜନ ଅତ୍ୟଧିକ ବଢ଼ିଲେ ଏହା ହୃଦ୍‌ରୋଗକୁ ଆମନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାଏ ।

ରକ୍ତଚାପ : ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ କହନ୍ତି, ସହରରେ ବାସ କରୁଥିବା ୮୦ ପ୍ରତିଶତ ଲୋକ ଖାଇବା ତେଲ ଅତ୍ୟଧିକ ପରିମାଣରେ ବ୍ୟବହାର କରିଥା'ନ୍ତି । ରକ୍ତଚାପର ଏହା ମଧ୍ୟ ଏକ ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ।

ଭାରତରେ ୭୦ ପ୍ରତିଶତ ମଧୁମେହ ରୋଗୀ ଅତ୍ୟଧିକ ମୋଟା । ସେମାନଙ୍କ ଓଜନ ୯୦ରୁ ୧୦୦ କି.ଗ୍ରା. ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏବଂ ତା' ଠାରୁ ମଧ୍ୟ ବେଶୀ ହୋଇଥାଏ । ମଧୁମେହ ରୋଗୀମାନେ କେବଳ ୬ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଯେଉଁଟା ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ତାହା ହିଁ ଜୀବନସାରା ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ।

ଆଥ୍ରାଇଟିସ୍ (ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠି ବାତ ଏବଂ ଯକୃତ ସମସ୍ୟା) । ଅତ୍ୟଧିକ ମୋଟା ହେବା ଏବଂ ଓଜନ ବଢ଼ିବା ଫଳରେ ଏହିସବୁ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଅଖାଦ୍ୟକୁ ହଜମ କରେଇବାକୁ ଯାଇ ଯକୃତ ହାଲିଆ ହୋଇପଡ଼େ ।

୪ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଫଳ ଓ ପନିପରିବା :

ପ୍ରତିଦିନ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣର ତଟକା ଫଳ ଏବଂ ପନିପରିବା ଖାଆନ୍ତୁ । (ଖାଦ୍ୟର ଚାରି-ପାଞ୍ଚ ଭାଗ ଏହା ଖାଇବା ଉଚିତ୍) ।

ଶର୍କରା ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ : ଭାତ, ରୁଟି, ମିଠା ଆଳୁ, ପାଉଁରୁଟି ଡାୟାବିଟିସ୍ ନଥିଲେ ବେଶୀ ପରିମାଣରେ ଖାଆନ୍ତୁ ।

ଦୁଗ୍ଧଜାତ ଖାଦ୍ୟ : ଛେନା, ଦହି (ଏଥିରେ ଅଳ୍ପ ଚର୍ବିଥାଏ କ୍ଷୀର ଅପେକ୍ଷା ।

ଆମିଷ : ସନ୍ତୁଳିତ ପରିମାଣର ଅଣ୍ଡା, ଚିକେନ୍ ମାଂସ, ମଟନ ଏବଂ ମାଛ (ଅଳ୍ପ ପରିମାଣର ଖାଆନ୍ତୁ) ।

ବର୍ଜନୀୟ ଖାଦ୍ୟ

ପୋଡ଼ା ତେଲରେ ଛଣାଯାଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଫଳରେ ଧମନୀର ପଥରୋଧ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ ହୋଇଯାଏ । ଏଇସବୁ ଉଚ୍ଚ କ୍ୟାଲୋରୀଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ବର୍ଜନ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

ଘିଅ ଏବଂ ତେଲରେ ଛଣା ଯାଇଥିବା (ଡ୍ରାଏଫୁଡ୍)ଗୁଡ଼ିକରେ କୌଣସି ପୁଷ୍ଟିସାର ନଥାଏ । ୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଏହିପରି ଖାଦ୍ୟରେ ୬୦୦ କ୍ୟାଲୋରୀ ମଧ୍ୟରୁ ୨୮୦ କେବଳ ୪ଶହ କ୍ୟାଲୋରୀ ଥାଏ ।

ବର୍ଗର : ମଇଦା ପ୍ରସ୍ତୁତ ଏ ଖାଦ୍ୟଟି ମଧ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଖୁବ୍ କ୍ଷତିକାରକ ।

ଆପଣ କ'ଣ ଖାଉଛନ୍ତି ଜାଣନ୍ତି ?

ରୋଡ଼ାମିନ୍ ବି : କେଉଁଥିରୁ ମିଳେ– ଗୋଲାପଜାମ୍, ଜେଲି, ପେଷ୍ଟ୍ରି ।

ଏହାର ଅସଲ ବ୍ୟବହାର– ଅଏଲ୍ ପେଣ୍ଟିଂ ଏବଂ ରଙ୍ଗ କାରଖାନାରେ ବ୍ୟବହାର ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ ।

ପରିଣତି– ଯକୃତ, କିଡନୀ ଏବଂ ସ୍ନାୟୁରୋଗ ।

ନାଇଟ୍ରାଇଟ୍ ଜେଗ୍ : କେଉଁଥିରୁ ମିଳେ– କଷାମାଂସ, ମାଛ, ଚିଙ୍ଗୁଡ଼ି ମାଛ ।

ଏହାର ଅସଲ ବ୍ୟବହାର– ଟେକ୍ସଟାଇଲ୍ ମିଲ୍ ଏବଂ ରଙ୍ଗ କାରଖାନାରେ ଏ ରାସାୟନିକଟି ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ ।

ପରିଣତି– ପାକସ୍ଥଳୀରେ କ୍ୟାନ୍ସର ହୋଇପାରେ ।

ମେଟାନିଲ୍ ୟେଲୋ : କେଉଁଥିରୁ ମିଳେ ଆମକୁ– ବିରିୟାନି, ବୁନ୍ଦିଆ, ଫଳରସ ।

ଏହାର ଅସଲ ବ୍ୟବହାର – ଟେକ୍ସଟାଇଲ୍ ଏବଂ ରଙ୍ଗ କାରଖାନାରେ ।

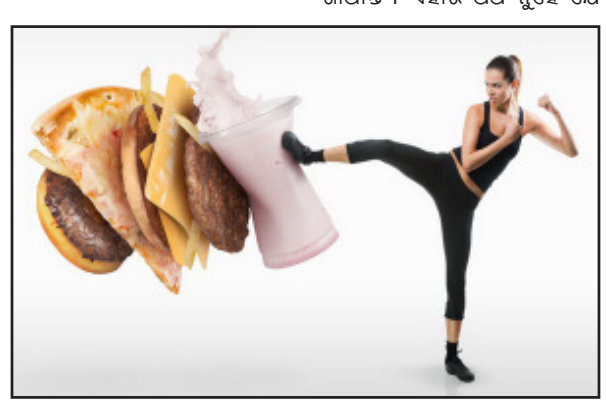
ପରିଣତି– ଯକୃତ ଏବଂ କିଡନୀ କ୍ୟାନ୍ସର ।

କେତେ କ୍ୟାଲୋରୀ : ଡାଏଟିସିଆନ୍‌ମାନେ କୁହନ୍ତି ଓଜନ କମ୍ କରିବା ପାଇଁ ହେଉ ବା ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ହେଉ, ଉଭୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆପଣଙ୍କୁ ସନ୍ତୁଳିତ ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବାକୁ ହେବ । ଏ କଥା ମନେରଖନ୍ତୁ ଆପଣଙ୍କୁ ଯେତିକି କ୍ୟାଲୋରୀ ଦରକାର, ତା'ର ୬୫ ପ୍ରତିଶତ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍‌ରୁ ମିଳୁ । ୨୦ରୁ ୨୫ ପ୍ରତିଶତ ପ୍ରୋଟିନ୍‌ରୁ ଓ ବାକି ଫ୍ୟାଟ୍‌ରୁ ମିଳିବା ଠିକ୍ । ଇଣ୍ଟରନାଲ୍ ମେଡିସିନ୍ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଡା. ଏ.କେ. ବାଲି କୁହନ୍ତି– ଓଜନ ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ହୃଦୟ ଖୋଲି ଖାଆନ୍ତି । ଏହାର ଅର୍ଥ ନୁହେଁ ଯେ ଆପଣ ଯାହାଇଚ୍ଛା ତା' ଖାଇବେ, ଫାଷ୍ଟଫୁଡ୍‌ରେ ପେଟ ଭରିବେ । ବରଂ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ । ପ୍ରତିଦିନର ଖାଦ୍ୟରେ କ୍ୟାଲୋରି ମାତ୍ରା ବଢ଼ାନ୍ତୁ । କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ ପାଇଁ ଆପଣ ଶସ୍ୟ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଆଳୁ, ଭାତ, ବ୍ରେଡ୍, ଡ୍ରାଇଫୁଡ୍, ପନିପରିବା ଆଦି ଖାଇପାରିବେ । ଏଗୁଡ଼ିକ ରକ୍ତକୋଷକୁ ଶକ୍ତି ଦିଏ । କ୍ୟାଲୋରୀ ପରିମାଣ ୫୦୦ରୁ ୧୦୦୦କୁ ବଢ଼ାନ୍ତୁ । ହଠାତ୍ କ୍ୟାଲୋରୀ ପରିମାଣ ନବଢ଼ାଇ ଧୀରେ ଧୀରେ ବଢ଼ାନ୍ତୁ । ଏଥିପାଇଁ ସବୁଠାରୁ ଭଲ ଉପାୟ ଓଜନ ସହ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ ଖାଦ୍ୟ ସହ ମେଳ କରାନ୍ତୁ । ପ୍ରତି କିଲୋଗ୍ରାମ ଓଜନ ପାଇଁ ୮ଗ୍ରାମ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ ଖାଆନ୍ତୁ । ଏହା ବଳ ମଧ୍ୟ ବଢ଼ାଏ । ଏକ କିଲୋ ମାଂସପେଶୀ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ସପ୍ତାହକୁ ୨୫୦୦ କ୍ୟାଲୋରୀଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ମାଂସପେଶୀ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଅଧିକ ପ୍ରୋଟିନ୍ ମଧ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ । ପ୍ରତି କିଲୋ ଓଜନ ପିଛା ୧.୬ ଗ୍ରାମ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଆବଶ୍ୟକ । ହଁ ଫ୍ୟାଟ୍ ନିମନ୍ତେ ଭେଜିଟେବୁଲ୍ ଅଏଲ୍ ଖାଆନ୍ତୁ । ନଡ଼ିଆ ଓ ପାମ୍ ଅଏଲ୍ ଏବଂ ଚକୋଲେଟ୍ ଏଡ଼ାନ୍ତୁ । ଦିନରେ ୩ଥର ନଖାଇ ଦିନସାରା ଅନେକ ଥର ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ଖାଆନ୍ତୁ ।

ସହଜ ନୁହେଁ ଓଜନ ବଢ଼ାଇବା

ପୁରୁଷ ହୁଅନ୍ତୁ ବା ମହିଳା । ସାଧାରଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଠାରୁ ଅତି ପତଳା ହେଲେ ଭଲ ଲାଗେନି ଚେହେରା । ହେଲେ ଯେଉଁମାନେ ବିନା କାରଣରେ ବି ପତଳା ସେମାନେ ଓଜନ ବଢ଼ାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କଲେ ବି ସହଜ ହୁଏନି । ଝିଅମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ପତଳା ଚେହେରା କିଛି ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ପୋଷାକରେ ହିଁ ଆକର୍ଷଣୀୟ ଲାଗିବ, ହେଲେ ଘରୋଇ ପୋଷାକରେ, ପାରମ୍ପରିକ ପୋଷାକରେ ଅନେକ ନାକ ଟେକିବେ । ଦୟା କଲା ଭଳି କହିବେ ଆହାଃ! କେତେ ପତଳା । ଅବଶ୍ୟ ସାଙ୍ଗମାନେ ଇର୍ଷା କରିବେ– ସେମାନେ ଫାଷ୍ଟଫୁଡ୍ ଦେଖି କେବଳ ଚାଖି କରି ରହିଯାଉଛନ୍ତି ଓଜନ ବଢ଼ିବା ଭୟରେ । ହେଲେ ଆପଣ ଆରାମରେ ଖାଇ ଚାଲିଛନ୍ତି ବିନା ଚିନ୍ତାରେ, ଓଜନ ବି ବଢୁନି । ହେଲେ କେହି ଜାଣନ୍ତିନି ଖୁବ୍ ପତଳା ଆଉ ଅଣ୍ଡରୱେଟ୍ ଲୋକମାନେ ନିଜର ସାମାନ୍ୟ ଓଜନ ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ କେତେ କଷ୍ଟ କରନ୍ତି । ଖାଦ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ କୁହନ୍ତି ପତଳା ଲୋକମାନେ ବି ମୋଟା ହୋଇପାରିବେ । ହେଲେ ଏଥିପାଇଁ କିଛି କରିବାକୁ ହେବ । ତା'ହେଲେ ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା କ'ଣ କରିବାକୁ ହେବ, ଓଜନ ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ।

ଆଜିକାଲି ସମସ୍ତଙ୍କର ଗୋଟିଏ ଅଭିଯୋଗ, ଓଜନ ବଢ଼ିଯାଉଛି, ପେଟ ବଢ଼ିଯାଉଛି, ଯାହା କଲେ ବି କମ୍ ହେଉନି । ନିଜ ଚେହେରା ଫିଟ୍ ରଖିବା ପାଇଁ କିଏ ଜିମ୍ ଯାଏ, କିଏ ମର୍ଣ୍ଣିଂୱାକ୍ କରେ, କିଏ ଘର ଯାକର କାମ କରେ ଆଉ କିଏ ଜିଭ ଉପରେ ଲଗାମ୍ କଷେ । ଏମିତି ଅନେକ କସରତ କରିବାକୁ ହୁଏ ଓଜନ କମାଇବା ପାଇଁ । ହେଲେ ଜାଣନ୍ତି କି ଓଜନ କମାଇବା ଠାରୁ ଆହୁରି କଷ୍ଟକର ଓଜନ ବଢ଼ାଇବା । ବିଶେଷକରି ଯେଉଁମାନେ ଖୁବ୍ ପତଳା ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ । ଫିଲ୍ମ ଆଉ ମଡ଼େଲିଂ ପରି କିଛି ବିଶେଷ ବୃତ୍ତିକୁ ଛାଡ଼ିଦେଲେ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ସୁନ୍ଦର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ ।



ଖରାଦିନେ ପିଲାଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

ଖରା ବଢ଼ିଲାଣି । ଦିନକୁ ଦିନ ରୌଦ୍ରତାପ ଧରାପୃଷ୍ଠକୁ ଉତ୍ତପ୍ତ କଲାଣି । ଖରାଦିନ ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ କଷ୍ଟକର ବୋଲି ଅନେକ ସମୟରେ ବାପାମାଆମାନେ ଦୁଃଖ ପ୍ରକାଶ କରିଥାନ୍ତି । ବାସ୍ତବ କଥା ହେଉଛି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଋତୁରେ ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସତର୍କ ରହିବା ବାପାମାଆଙ୍କ ପାଇଁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ ଖରାଦିନରେ ଅନେକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଚେତନ ହେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଖରାଦିନେ ଦୀର୍ଘଛୁଟି ପାଇ ପିଲାମାନେ ବିଳମ୍ବିତ ରାତି ଯାଏ କାର୍ଟୁନ ଚ୍ୟାନେଲ୍ ଦେଖା, ଟିଭି ଦେଖା କିମ୍ବା କମ୍ପ୍ୟୁଟରରେ ଭିଡ଼ିଓ ଗେମ୍ ଖେଳି ବିଳମ୍ବରେ ଶୋଇ ବିଳମ୍ବରେ ଶଯ୍ୟା ଛାଡ଼ନ୍ତି । ଏହା ଭଲ ଅଭ୍ୟାସ ନୁହେଁ । ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସଚେତନ କରିବା ପାଇଁ ବାପାମାଆମାନେ ସେମାନଙ୍କୁ ପ୍ରତ୍ୟୁଷରୁ ଶଯ୍ୟା ତ୍ୟାଗ ଅଭ୍ୟାସ କରାଇବା ସହ ଯୋଗ ପ୍ରାଣାୟମ ମଧ୍ୟ ଭଲ । ତେବେ ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସେମାନଙ୍କ ଶରୀର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଅନୁଯାୟୀ ଯୋଗ ଓ ବିଶ୍ରାମ ଭଲ । ଖରାଦିନେ ପିଲାମାନଙ୍କ ଦେହରୁ ଜଳୀୟ ଅଂଶ କମିଯାଉଥିବାରୁ ସେମାନଙ୍କୁ ଅଧିକ ସିଝାପାଣି କିମ୍ବା ଶୋଧିତ ହୋଇଥିବା ପାଣି ପିଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ତେବେ ସୁରେଇ ପାଣି ମଧ୍ୟ କିଛି ମନ୍ଦ ନୁହେଁ । ଏହିଦିନରେ ଶରୀରରୁ ହଜମ କରିବାର ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇଥିବାରୁ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ଫଳ, ସାଲାଡ୍ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ସେମାନଙ୍କୁ ବଜାରର ଖାଦ୍ୟ ଓ ପ୍ରଦୂଷିତ ଖାଦ୍ୟ ଠାରୁ ଦୂରେଇ ଘର ଖାଇବା ଖୋଇବା ଶିଖାନ୍ତୁ । ଏହି ଦିନରେ ପିଲାମାନେ ଥଣ୍ଡାପାନୀୟ ପିଇବା ପାଇଁ ରୁଚି ରଖୁଥିବାରୁ ପିଲାଙ୍କୁ ସେଥିରୁ ନିରୁତ୍ସାହିତ କରି ବରଂ ଘରେ ଫଳରସ ବି କରିପାରିବେ । ତେବେ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟମାନର ବାହାର ଫଳରସ ଖରାପ ବି ନୁହେଁ । ସୋଡ଼ା ଜାତୀୟ

ପାନୀୟ ଠାରୁ ପିଲାଙ୍କୁ ସର୍ବଦା ଦୂରେଇ ରଖନ୍ତୁ ସେହିପରି ଫ୍ରିଜ୍‌ରୁ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ କଢ଼ା ଯାଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଠାରୁ ଅଧିକ କ୍ୟାଲୋରୀଯୁକ୍ତ ଆଇସ୍‌କ୍ରିମ୍ ଓ ଥଣ୍ଡା ଚକୋଲେଟ ମଧ୍ୟ ଖରାପ ।

ଖରାଦିନରେ ପିଲାମାନଙ୍କ ବିଶ୍ରାମକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଅନ୍ତୁ । ପିଲାମାନଙ୍କୁ ନିର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଟ ଖରାର ତେଜ ପଡୁଥିବା ସମୟରେ ଘରୁ ବାହାରକୁ ନଛାଡ଼ିବା ଭଲ । ସେହି ସମୟ ହେଉ ବା ରାତି ସମୟ ପିଲାମାନଙ୍କ ଶୋଇବା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆପଣ ନିଜେ ଏକ ଭଲ ରୁଟିନ୍ କରିପାରିବେ । ପିଲାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏହି ସମୟରେ କିଛି ପିଲାଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସଂକ୍ରାମକ ଜାତୀୟ ଚର୍ମରୋଗର କଷ୍ଟକର ସମସ୍ୟା ବି ରହିଥାଏ । ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗୀଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରଖନ୍ତୁ । ଖରାଦିନରେ କିଛି ପିଲାଙ୍କୁ ନାକରୁ ରକ୍ତ ପଡ଼ିବା ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସର୍ବପ୍ରଥମେ ଚିତ୍‌କରି ଶୋଇଦେବା ବାଞ୍ଛନୀୟ । ତେବେ ତୁରନ୍ତ ନିକଟସ୍ଥ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ରର ଶିଶୁରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନିଅନ୍ତୁ । ପିଲମାନେ ଏହି ଦିନରେ ଘମିର ପରି ସାମୂହିକ କୁଣ୍ଡିଆ ରୋଗଟିକୁ କିଛି କ୍ଷେତ୍ରରେ ସାମ୍ନା କରିଥାନ୍ତି । ତେବେ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେଇ ଚିକିତ୍ସା କଲେ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ସମୟରୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣାଧିନ ହୋଇ ପିଲାଟି ସୁସ୍ଥ ହୋଇଯିବ ।

ତେବେ ଖରାଦିନରେ ପିଲାମାନଙ୍କ ରୁଚିକୁ ଦେଖି ଫୁଡ୍‌ମେନୁ କରିପାରିବେ । ପିଲାଙ୍କୁ ଏହି ଦିନରେ ଖାଦ୍ୟସହ ଡାଲି, ଖୁବ୍ କମ୍ ଦହି, ଫଳରସ, ଗଜାରୁଟସହ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ସାଲାଡ୍ ରଖନ୍ତୁ । ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସବୁଜ ପରିବା ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ପିଲାମାନଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପାଇଁ କ୍ଷୀର ଅତ୍ୟନ୍ତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଦାୟକ । ପିଲାମାନେ ଶରୀରର ଓଜନ ଅନୁଯାୟୀ କ୍ୟାଲୋରୀଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଦିଅନ୍ତୁ । ପିଲାମାନେ ଏହି ଦିନରେ ବାହାରକୁ ଯିବାକୁ ସମୟ ପାଇଥିବାରୁ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଦୂର ଯାତ୍ରାରେ ନେଉଥିଲେ ଆପଣଙ୍କ ଯାତ୍ରା ଓ ଦର୍ଶନୀୟ ଭ୍ରମଣ ସହ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ରୁଟିନ୍ ରଖିପାରିବେ । ଖରାଦିନ ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ କିଛି ଅବକାଶ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ସୃଜନଶୀଳ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଭିତ୍ତିକ ଶିକ୍ଷା ଦିଅନ୍ତୁ । ପିଲାମାନଙ୍କ ଭିତରେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକତା ଭାବନାର ଶିକ୍ଷା ଦେବାପାଇଁ ବାଳବିକାଶ ବା ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଶିକ୍ଷାଭିତ୍ତିକ ଅନୁଷ୍ଠାନ ଯିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଖରାଦିନରେ ସବୁଜବନାନୀରେ କିଛି ମୁହୂର୍ତ୍ତ ବିତାଇବାକୁ ସମୟ ଓ ଯୋଜନା ରଖନ୍ତୁ ଏହା ପିଲାମାନଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସହ ବୌଦ୍ଧିକ ସୃଜନଶୀଳ କ୍ଷେତ୍ର ପାଇଁ ବହୁତ ଭଲ । ଖରାଦିନ ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ପ୍ରକାର ଛୁଟି ଦିନ ହୋଇଥିବାରୁ ଏହିଦିନରେ ସେମାନଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକ୍ଷେତ୍ର ଠାରୁ ସୃଜନଶୀଳକ୍ଷେତ୍ର, ଖାଇବା ଓ ବିଶ୍ରାମ ଠାରୁ ସେମାନଙ୍କୁ ସବୁକ୍ଷେତ୍ରରେ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଭିତ୍ତିକ କାର୍ଯ୍ୟ ନିର୍ଘଣ୍ଟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ । ବାହାରେ ରହୁଥିବା ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଗାଁରେ ନିଜ ପରିଜନଙ୍କ ସହ ସମୟ ବିତାଇବା ପାଇଁ ସମୟର ଦିନ ହେଉଛି ଏହି ଖରାଦିନ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପିଲାମାନଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଦିଗକୁ ସଚେତନ ରଖନ୍ତୁ । ତେବେ ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଖରାଦିନଟି କଷ୍ଟକର ବୋଲି ନଭାବି ଶିକ୍ଷାଭିତ୍ତିକ, ପ୍ରେରଣାଦାୟକ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଚିନ୍ତନର ରୁଟିନ୍‌ଟି ରଖିଲେ ଦେଖିବେ ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଖରାଦିନ ବରଂ ବହୁତ ଭଲ ଦିନ ହୋଇପାରିବ ।

ଡା.ଜ୍ୟୋତିରଞ୍ଜନ ଚମ୍ପତରାୟ
ମହାନଦୀ ବିହାର, କଟକ