

ଛିଅ ସହ ଗୁଡ଼ ଖାଇବା ଉପକାରୀ

ପ୍ରତିଦିନ ଖାଦ୍ୟରେ ଅଛି ପରିମାଣର ଛିଅ ସାମିଲକାଳେ
ତାହା ଶରାରକୁ ମୁସ୍ତ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟକରେ। ବିଶେଷକରି
ଆସୁ, ଗସ୍ତି ଆଦିକୁ ମଳଭୂତ ରଖିବା ଲାଗି ଏହା ଖୁବ ଦରକାର।
ହେଲେ ଆପଣ ଜାଣିବି ଛିଅ ସହ କ'ଣ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ
ତାହା କେତେକ ରୋଗ ଦୂରକରିବାରେ ବେଶ ସାହାଯ୍ୟ
କରିଥାଏ, ଜାଣନ୍ତୁ ସେ ସମ୍ପର୍କରେ...



► ଏହାକୁ ଖାଇଲେ ପାଚନଶତ୍ରୁ ବୁଝି
ପାଇଥାଏ। ଫଳରେ ରୋଗୀ, ଏହିଟି,
କୋଷ୍ଟକାଠିମ ଭଲ ସମସ୍ୟା
ଦୂରହୋଇଥାଏ। ଗୁଡ଼ରେ ଥିବା
ପ୍ରାକୃତିକ ଶକ୍ତିର ଶରାରକୁ ଏନଙ୍କ
ଯୋଗାଇଥାଏ।

► ମଧ୍ୟାହ୍ନରୋତ୍ତରନ ପରେ ଅଛି ଛିଅ
ଏବଂ ମୁଦିଶାଇ ଖାଇଲେ ଖାଦ୍ୟ
ଭଲ ଭାବେ ହେବା ସହ
ଥକାପଣ ଦୂରହୋଇଥାଏ ଏବଂ
ସରେକାରେ ଅନ୍ତର୍ଭବ ହୋଇଥାଏ।

► ମଧ୍ୟାହ୍ନରେ ଭିମାମିନ୍ ଏ ଏବଂ ଜ
ରହିଛି, ସାହାକି ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ

ଶକ୍ତି ବୁଝି କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ
କରିଥାଏ। ତେଣୁ ରିଅ-ଖୁଡ଼
ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ଥଣ୍ଡା, କାଶ
ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଲନ୍ଧନେବୁନ
ସମସ୍ୟା ଦେଖାଇବେ ନ
ଆଏ।

କାଶକୁ ସାଧାରଣତଃ ତାରରେ
ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ ପାଇଥାଏ। ଯଥା ଆକ୍ରୂଷ
କଟ, ସବ ଆକ୍ରୂଷ କଟ, କ୍ରମିକ କଟ।
୧. ଆକ୍ରୂଷ କଟ- ଏହି କାଶ
ପିଲାକାଠାରେ ଏ ସପ୍ତାହରୁ କମ
ହୋଇଥାଏ। ଏହି ବିପରେ ଫ୍ଲୁ
ପ୍ରେକ୍ସିଲୋକରିୟ ବର୍ତ୍ତ ଫ୍ଲୁ
ମୁମୋନିଆ, ମୁମାନ ଫେଟେ
ମୁମୋନା ଭାଇରେ(HMPV), ପାରା
ଇନ୍ଫ୍ଲୁଅର୍ଜ୍, H1N1। ଏହିପରି ୧୦୦
ପ୍ରକାର ଭୁତଶୁଭ ହାତା ଥଣ୍ଡା
ହୋଇଥାଏ। ପ୍ରମେ ଅଧିକ କ୍ରମ
ହୋଇଥାଏ। ୧୦୩ ଟିଗ୍ରୀରୁ ୧୦୪ଟିଗ୍ରୀ
ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ, ନାକରୁ ପାଣି ବାହାରେ,
ସମୟେ ସମୟେ କ୍ରମ ଅଷ୍ଟ ମଧ୍ୟ କାମ
କରେଇଛନ୍ତି।

ଧାରେ ଧାରେ କ୍ରମ ଥଣ୍ଡା ଛାତିଗଲା
ପରେ ଅଧିକ କାଶ ହୋଇଥାଏ। ଏହାକୁ ଜାଣିବା
ପାଇଁ ଅତି ସାଧାରଣ ହୋଇ ରହିଛି।
ଜନ୍ମରୁ ୭ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିଶୁର ଶାସର
ଗତି ୧ ମିନିଟରେ ୩୦୦୦ ଅଧିକ ହେଲେ
ମୁମୋନିଆ ହୋଇଛି ବୋଲି ଜାଣିବେ।
ପେଥମଧ୍ୟ ୭ ମାସରୁ ୧ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ
ଶିଶୁ ଶାସର ଗତି ୪୦୦୦ ଅଧିକ,
୧-୫ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶାସର ଗତି ୪୦୦୦
ଅଧିକ ହେଲେ ମୁମୋନିଆ ବୋଲି ଜାଣି
କିମ୍ବା କରିବାକୁ ପଢିବ।

HMPV ଭୂତଶୁଭ ହାତା ସଂକ୍ରମଣରେ
ନାକରୁ ପାଣି ବାହାରିବା, କାଶ, ନିଷ୍ଠାସ
ଓ ଜାବାଶୁନିତ କାଶ ହୋଇଥାଏ।
ମୁମୋନିଆ ରୋଗୀ ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ
ନାକରୁ ପାଣି ବାହାରିବା
ପାଇଁ ଅଧିକ କାଶ ହୋଇଥାଏ।
ଏହାକୁ ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ
ନାକରୁ ପାଣି ବାହାରିବା
ପାଇଁ ଅଧିକ କାଶ ହୋଇଥାଏ।

ଏହାକୁ ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ
ନାକରୁ ପାଣି ବାହାରିବା
ପାଇଁ ଅଧିକ କାଶ ହୋଇଥାଏ।
ଏହାକୁ ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ
ନାକରୁ ପାଣି ବାହାରିବା
ପାଇଁ ଅଧିକ କାଶ ହୋଇଥାଏ।

ଏହାକୁ ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ
ନାକରୁ ପାଣି ବାହାରିବା
ପାଇଁ ଅଧିକ କାଶ ହୋଇଥାଏ।
ଏହାକୁ ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ
ନାକରୁ ପାଣି ବାହାରିବା
ପାଇଁ ଅଧିକ କାଶ ହୋଇଥାଏ।

ଏହାକୁ ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ
ନାକରୁ ପାଣି ବାହାରିବା
ପାଇଁ ଅଧିକ କାଶ ହୋଇଥାଏ।
ଏହାକୁ ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ
ନାକରୁ ପାଣି ବାହାରିବା
ପାଇଁ ଅଧିକ କାଶ ହୋଇଥାଏ।

ଏହାକୁ ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ
ନାକରୁ ପାଣି ବାହାରିବା
ପାଇଁ ଅଧିକ କାଶ ହୋଇଥାଏ।
ଏହାକୁ ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ
ନାକରୁ ପାଣି ବାହାରିବା
ପାଇଁ ଅଧିକ କାଶ ହୋଇଥାଏ।

ଏହାକୁ ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ
ନାକରୁ ପାଣି ବାହାରିବା
ପାଇଁ ଅଧିକ କାଶ ହୋଇଥାଏ।

ଶିରୁଣ୍ଡ ପାଇସ, କାଶ ସମସ୍ୟା

ଡା. ନରେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ଆରାଯ୍ୟ



ନିବାରଣ କଷ୍ଟ, ଚଷ୍ଟି ଦରକ, ଦେହରେ
ଲାଲ ଦାଗ, ଦମା ହେବା ଲକ୍ଷଣ
ଦେଖାଯାଏ। ସାନ ପିଲା ୩ ଡିଗ୍ରୀ ବର୍ଷରୁ
ଉର୍ଧ୍ଵ ବ୍ୟକ୍ତିଜୀବାରେ ଏହାର ଜାଣିବା
ପ୍ରକଟ କରିବାରେ ଏହାର କଷ୍ଟ ପାଇଁ
ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କାଶ ହୋଇଥାଏ।

୨. ସବ ଆକ୍ରୂଷ କଟ: ଏହି
କାଶ ମା ସପ୍ତାହରୁ ଏ ସପ୍ତାହରୁ
ମଧ୍ୟରେ ହୋଇଥାଏ। ଏହାର କଷ୍ଟ ପାଇଁ
ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କାଶ ହୋଇଥାଏ।

୩. କ୍ରମିକ କାଶ: ଏହା ଏ ସପ୍ତାହରୁ
ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ। ଏହା କାଶ
ନାକରୁ ପାଣି ବାହାରିବା, କାଶ, ନିଷ୍ଠାସ
ଓ ଜାବାଶୁନିତ କାଶ ହୋଇଥାଏ।

ଏହାକୁ ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ
ନାକରୁ ପାଣି ବାହାରିବା
ପାଇଁ ଅଧିକ କାଶ ହୋଇଥାଏ।

ଏହାକୁ ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ
ନାକରୁ ପାଣି ବାହାରିବା
ପାଇଁ ଅଧିକ କାଶ ହୋଇଥାଏ।

ଏହାକୁ ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ
ନାକରୁ ପାଣି ବାହାରିବା
ପାଇଁ ଅଧିକ କାଶ ହୋଇଥାଏ।

ଏହାକୁ ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ
ନାକରୁ ପାଣି ବାହାରିବା
ପାଇଁ ଅଧିକ କାଶ ହୋଇଥାଏ।



କାରଣପୂର୍ବିକ ହେଲା, ସାଧ କାଶ, ସିଷ୍ଟକ
ପ୍ରାଇବେରିଷ, ଚିଦ, ଗ୍ୟାଷ୍ଟ୍ରୋଲୋଜିକା
ରିଙ୍କ୍ରୁ, ପୋଷ ନାକାଲ ତ୍ରିପା।

କାଶରୋଗର ନିଦାନ: ଏହି କାଶର
ପ୍ରକଟ କାରଣ ତିନ୍ତୁ ପାଇଁ ତାରକ
ପରାମର୍ଶକ୍ରମେ କୁର କାରଣ, ESR,
CRP, ଥ୍ରୋମ୍ ସାର ନଳୁର, ଚେଷ୍ଟା
ଏବଂ-ର, HRCT ହୋଇଲୋଗ୍ରେନ୍ଡର
କଷ୍ଟକ୍ରମେ ତୋଗୋପ୍ରାପି
କଷ୍ଟକ୍ରମେ କୁର କାରଣ ପାଇଁ
କରାଇଲୁ ପାଇଁ କାଶ ହୋଇଥାଏ।

ପାରାସିଗମଳ, ଗରମ ଲୁଣପାରି
ଗରିଲ୍, ମଧ୍ୟ ୧୦ମିନିଟ୍ରେ ଲେନ୍ଦୁରେ
୪ମିନି ଉଷ୍ଣମ ପାରିବା ପିଶ

