

ସମ୍ବାଦ



ହୃଦ୍‌ପିଣ୍ଡ ନେଇ ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତୁନି 'ଗ୍ରୀଷ୍ମ' (ଜିଆର୍‌ଆଇଏସ୍‌ଟି) ଅଛି

ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଜନିତ ସମସ୍ୟାରୁ ମୁକୁଳିବା ପାଇଁ ସମସ୍ତେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ସହିତ ରକ୍ତଚାପ ମାପିବା, ରକ୍ତଶର୍କରାର ପରିମାଣ ଜାଣିବାକୁ ଅଗ୍ରାଧିକାର ଦେଇଥା'ନ୍ତି। ଏଥିସହିତ, ଏକ ସବୁଜିତ ଆହାରକୁ ଆପଣାଇ ଥା'ନ୍ତି। ମାତ୍ର, କିଛି ସରଳ ଜିନିଷ ଯେ ରହିଛି, ଯାହାକୁ ଆମେ ଆଦୌ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଉନାହୁଁ। ଯାହାକୁ ଆପଣାଇଲେ ଆମେ ହୃଦ୍‌ ଅବସ୍ଥାକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିପାରିବା।

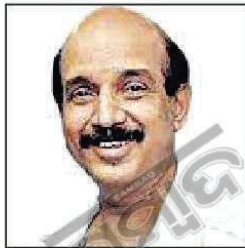
ଜିଆର୍‌ଆଇଏସ୍‌ଟି

ସମ୍ପର୍କରେ ମୋର ମତ

'ଜି'- ଗେଟ୍‌ ପ୍ରେଶ୍‌ ଏୟାର୍‌ ବା ନିର୍ମଳ ବାୟୁ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ: ଆପଣ ଜାଣିଛନ୍ତି କି ଲମ୍ବପାଦର ଯାତ୍ରା/ପାହାଡ଼ ଚଢ଼ା, ଆତରତୋର ଫଟୋଗ୍ରାଫି କିମ୍ବା ଏପରିକି ବଗିଚା କାମର ଆପଣଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ କେତେ ପ୍ରଭାବ ରହିଛି? ଏହିଭଳି କାମ କେବଳ ହୃଦ୍‌ପିଣ୍ଡ ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ ନୁହେଁ, ପ୍ରକୃତି ସହିତ ମିଶିବା କାରଣରୁ ଆପଣଙ୍କ ଫୁଲ୍‌ଫୁଲ୍‌ ଓ ମନ ପାଇଁ ବି ବହୁତ ଭଲ।

'ଆର୍'- ରିମୋଟ୍‌ ସାକ୍ତିପାଇସ୍‌ ବା ଦୂରସ୍ଥ ଡ୍ୟାନ୍ସ: ଗବେଷକଙ୍କ ମତରେ ଗୋଟିଏ ଦିନରେ ଯେଉଁମାନେ ୪ ଘଣ୍ଟାରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ସମୟ ଧରି ଚିଲି ସାମୁଦ୍ରରେ ବସୁଛନ୍ତି, ସେମାନେ ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ମଧୁମେହ, ମେଦବହୁଳ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେବାର ଅଧିକ ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି। ତେଣୁ ରିମୋଟ୍‌ ଛାଡ଼ି ଆପଣ ଭଲନିଦ୍ରା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଅନ୍ତୁ। ରାତି ୧୦ଟା ପୂର୍ବରୁ ଶୋଇବା ଅଧିକ ଭଲ। ଗବେଷକମାନେ ଆହୁରି ମଧ୍ୟ କୁହନ୍ତି ଯେ ଯେଉଁମାନେ ଆଶାବାଦୀ, ସେମାନଙ୍କ ନିକଟରେ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ପରିମାଣ ଶତକଡ଼ା ୩୫ ପ୍ରତିଶତ କମ୍‌ ଥାଏ। ଏବଂ, ସବୁବେଳେ ଖୁସି ରହୁଥିବା ଲୋକଙ୍କ ପାଖରେ ରହିବା ବି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଉପରେ ବଡ଼ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ। ଏହାମଧ୍ୟ ଏକ ସୁସ୍ଥ ହୃଦ୍‌ପିଣ୍ଡର ଚାବିକାଟି।

'ଆଇ'- ଇମ୍ପୁଲ୍‌ ଇଓର୍‌ ଡେଣ୍ଟାଲ୍‌ ହାଇଜିନ୍‌ ବା ଦାନ୍ତକୁ ଅଧିକ ସଫା ରଖନ୍ତୁ: ଏହା ଆଖ୍ୟାୟ ଲାଗିପାରେ ମାତ୍ର



ଡାକ୍ତର ରମାକାନ୍ତ ପଣ୍ଡା,
ବିଶ୍ୱର ଖ୍ୟାତନାମା
ହୃଦ୍‌ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞ,
ଅଧ୍ୟକ୍ଷ, ଏସିଆନ୍‌ ହାର୍ଟ
ଇନ୍‌ଷ୍ଟିଚ୍ୟୁଟ୍‌, ମୁମ୍ବାଇ

ସତ। ଅପରିଷ୍କାର ଦାନ୍ତ ମଧ୍ୟ ଆପଣଙ୍କ ଛାତି/ହୃଦ୍‌ପିଣ୍ଡରେ ସମସ୍ୟା ଆଣିଥାଏ। ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ଯେଉଁ ବାଲ୍ଟେରିଆ ବା ଜୀବାଣୁ ଯୋଗୁଁ ହୃଦ୍‌ରୋଗ (ମାଡ଼ିରେ ସଂକ୍ରମଣ) ହୋଇଥାଏ, ତାହା ମଧ୍ୟ ହୃଦ୍‌ରୋଗର କାରଣ ହୋଇଥାଏ। ତେଣୁ ପ୍ରତ୍ୟେକଦିନ ଦୁଇଥର ବ୍ରସ୍‌ କରନ୍ତୁ। ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ରାତିରେ ଦୁଇ ଦାନ୍ତ ଫାଙ୍କରେ ରହିଥିବା ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥକୁ ବାହାର କରନ୍ତୁ।

'ଏସ୍‌'- ସୁପର୍‌ ଫୁଡ୍‌ ଆର୍‌ ଗୁଡ୍‌ ବା ସୁପର୍‌ ଫୁଡ୍‌ ବହୁତ ଭଲ : ବନ୍ଧାକୋବି ଜାତୀୟ ଓ ନାସ୍‌ପାତି ଭଳି ପରିପରିବା

ଓ ଫଳ ମାୟାରେ ଆଦୌ ପଡ଼ନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଏହା ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ ଭଲ; ମାତ୍ର ହଳଦୀ, ଅଁଳା, ବିଟ୍‌, ଲହୁଣୀ, ରାଶି , ବାଜରା ଭଳି ଜେଜାମା'ଙ୍କ 'ସୁପର୍‌ ଫୁଡ୍‌' ହୃଦ୍‌ପିଣ୍ଡ ପାଇଁ ବହୁତ ଭଲ। ଏହିପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଯେତେବେଳେ ସମ୍ଭବ ଖାଆନ୍ତୁ।

'ଟି'- ଟାଇମ୍‌ ଇଓର୍‌ କ୍ୟାଲୋରିଜ୍‌ ବା ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣର ସମୟ : ସୂର୍ଯ୍ୟାସ୍ତ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଶରୀର ବୃଦ୍ଧିକାରୀ ଓ ଶକ୍ତିବର୍ଦ୍ଧକ ସମସ୍ତ ରସାୟନିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ପିମେଇ ଯାଇଥାଏ। ତେଣୁ ଶ୍ୱେତସାର ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ସହଜରେ ହଜମ ହୋଇନଥାଏ। ଖାଲି ସଠିକ୍‌ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ହେବନାହିଁ, ଠିକ୍‌ ସମୟରେ ବି ଖାଇବା ଉଚିତ। ଏସବୁ ଆୟୁର୍ବେଦରେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ବିସ୍ତୃତ ଭାବେ ଉଲ୍ଲେଖ ରହିଛି। ରାତିରେ ଗରିଷ୍ଠ ଖାଦ୍ୟ ଭୋଜନ ପରିହାର କରନ୍ତୁ। ଆପଣଙ୍କ ହୃଦ୍‌ପିଣ୍ଡର ସୁସ୍ଥତା ଆପଣଙ୍କ ହାତରେ।