

# ଂ ଓଡ଼ିଶା ଏକପ୍ରେସ୍

ଭୁବନେଶ୍ୱର ଓ କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା ରୁ ଏକସଙ୍ଗେ ପ୍ରକାଶିତ  
ଭୁବନେଶ୍ୱର । ୨୧ ଡିସେମ୍ବର ୨୦୨୫ । ରବି ବାର

## ଅବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ବୁଗୁଡ଼ା ବଡ଼ଶଙ୍ଖ ଶୁଶାନ ଘାଟ



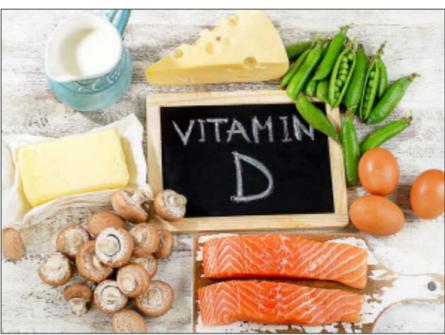
**୨୦୧୨ : ଏକପ୍ରେସ୍ ଲ୍ୟୁକ୍**  
ବୁଗୁଡ଼ା ସହର ଉପକଣ୍ଠର ବଡ଼ଶଙ୍ଖ ନିକଟରେ ଥିବା ଶୁଶାନ ଘାଟର ଦୁର୍ଭାବସ୍ଥାକୁ ନେଇ ସାଧାରଣରେ ପ୍ରଚଳିତ ଅସତ୍ୟ ଖବର ଦେଖା ଦେଇଛି । ଏହି ସମ୍ବନ୍ଧରେ ପ୍ରଶ୍ନାତ୍ମକ ପୃଷ୍ଠି ଆଡୁଆଳରେ ରହିଥିବା ଏହି ବହୁ ପୁରାତନ ଶୁଶାନ ଘାଟଟି ଦୀର୍ଘକାଳ ହେଲା । ଲତାଗୁଡ଼ାରେ ପରିପୁର୍ଣ୍ଣ ସହ ଅବ୍ୟବସ୍ଥିତ ଅବସ୍ଥାରେ ରହିଛି । ଶବଦାହ କରିବାକୁ ଯାଉଥିବା ଲୋକଙ୍କୁ ବିଷଧର ସରାସୁପକ ଭୟ ଘାଉଛି । ଅତିମ ସଂସ୍କାର ଲୋକେ ନାହିଁ ନଥିବା ଅସୁବିଧାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଛନ୍ତି । ଶୁଶାନ ଘାଟରେ ଶବ ବାହକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ନିର୍ମିତ ପୁରୁଣା ରହଣି କକ୍ଷଟିର କେତେକାଂଶ

ଭାଙ୍ଗିରୁଜି ବିପଜନକ ଅବସ୍ଥାରେ ରହିଛି । ଅବଶ୍ୟକୀୟ ଆଲୋକ ବ୍ୟବସ୍ଥାର ଅଭାବରୁ ରାତିରେ ଶବଦାହ ବେଳେ ନାନା ପ୍ରକାର ହତହତୀର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାକୁ ପଡ଼ୁଛି । ବିଶେଷକରି ବର୍ଷା ଋତିରେ ଶବଦାହ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ବହୁ ଅସୁବିଧାରେ ବାଧ୍ୟତାପକତା ହେତୁ ସମ୍ପାଦନ ହେଉଛି । ସେହି ଶୁଶାନ ଘାଟର ଏକଲି ଦୁର୍ଭାବସ୍ଥା ଏହିପରି ପ୍ରଶ୍ନାତ୍ମକ ଅପାରଗତାକୁ ଦର୍ଶାଇ ଦେଇଛି । ସାଧାରଣରେ ସମାଲୋଚନା ସହ ଅସତ୍ୟ ଖବର ପ୍ରକାଶ ପାଉଛି । ବିକାଶ ନାମରେ ଏହିପରି ପକ୍ଷପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଚିନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅପତ୍ୟ ଅପବ୍ୟୟ କରାଯାଉଥିବା ବେଳେ ଏହି ଅବହେଳିତ ଶୁଶାନ ଘାଟ ପ୍ରତି ଚିନ୍ତାପୂର୍ଣ୍ଣ ମନୋଭାବ ପୋଷଣ କରାଯାଉଥିବାର କାରଣ କ'ଣ ବୋଲି ସାଧାରଣରେ ପ୍ରଶ୍ନାତ୍ମକ ପୃଷ୍ଠି କରିଛି । ଏ ନେଇ ଲୋକେ ଏହିପରି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସମ୍ମୁଖରେ ଧାରଣା ଦେବାକୁ ଲୋକେ ମେଳି ବାହୁଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି । ଏଣୁ, ଜନ ଆନ୍ଦୋଳନକୁ ବର୍ତ୍ତୁଣ ଏବଂ କୌଣସି ଅପ୍ରତିକର ଅପରାଧକୁ ପୃଷ୍ଠି ପୂର୍ଣ୍ଣ ଏହିପରି କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷ ଆଉ କାଳ ବିକଳ ନକରି ତଥାକଥିତ ଶୁଶାନ ଘାଟକୁ ସୁବ୍ୟବସ୍ଥିତ କରିବା ଦିଗରେ ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଜରୁରୀ ବୋଲି ବୁଦ୍ଧିଜୀବୀ ମହଲରେ ମତ ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି ।

ଆଜିର ରାଶିଫଳ	
ତାରିଖ	ରବିବାର-ପ୍ରତିପଦା
୨୧.୧୨.୨୦୨୫	ନକ୍ଷତ୍ର- ପୂର୍ବାଷାଢ଼ା, ଧନୁଚନ୍ଦ୍ର
	<



ଆଜିକାଲି ଆଖୁରଣିର ଯତ୍ନଶୀଳତା ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଏହି ଯତ୍ନଶୀଳତା ଶିକାର ହେଉଛନ୍ତି, ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଏହି ଯତ୍ନଶୀଳତା କାରଣ ଭିଟାମିନ୍-ଡି'ର ଅଭାବ ହିଁ ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ଆଖୁରଣିର ବିଷୟ ହେଉଛି- ସହରରେ ରହୁଥିବା ପ୍ରାୟ ୮୦ରୁ ୯୦ ପ୍ରତିଶତ ଲୋକଙ୍କ ପାଖରେ ଭିଟାମିନ୍-ଡି'ର ଅଭାବଜନିତ ସମସ୍ୟା ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି । ଏହାର କାରଣ ଏହି ଲୋକମାନେ ଖରାକୁ ବାହାରିବା କମ୍ ଏବଂ ପୃଷ୍ଠିକର ଖାଇବା ମଧ୍ୟ କମ୍ । ତେବେ ସମସ୍ୟା ହେଉଛି ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଏହା ଜାଣନ୍ତି ନାହିଁ, ଆଉ ଯେଉଁମାନେ ଜାଣନ୍ତି ସେମାନେ ଏହା ସ୍ୱୀକାର କରିବା ପାଇଁ ରାଜି ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ ଯେ, ଖରାକୁ ନ ବାହାରିବା କାରଣରୁ ହିଁ ସେମାନେ ରୋଗରେ ପଡୁଛନ୍ତି । ଶରୀରକୁ ମଜବୁତ ରଖିବାର ଦାୟିତ୍ୱ ନେଇଥିବା ଆମ ଶରୀରର ହାଡ଼ଗୁଡ଼ିକୁ ମଜବୁତ ରଖିବାର ଦାୟିତ୍ୱ ଭିଟାମିନ୍-ଡି'ର । ଏହା ଆଉ କେତେକ ରୋଗର ମଧ୍ୟ କାରଣ କରେ । ଭିଟାମିନ୍-ଡି'ର ସରୁତାକୁ ବଢ଼ି ଦେଖିବାକୁ ହେଉଛି ଯେ, ଏହା ଶରୀର ପାଇଁ କରୁଣା ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ହେବା ସହ ଜରୁରୀ ହରମୋନ ମଧ୍ୟ । କେବଳ ଏତିକି ନୁହେଁ, ଏହା ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣକୁ ମିଳୁଥିବା ଏକମାତ୍ର ଭିଟାମିନ୍ । ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ଏହି ଭିଟାମିନ୍ ବାଦାମ, ଅଣା, ମାଛ ଆଦିରେ ମିଳିଥାଏ । ଶରୀର ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ହେଉଥିବା ଭିଟାମିନ୍-ଡି'ର ୮୦ ପ୍ରତିଶତ ଅଂଶ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣରୁ ମିଳିଥାଏ । ବକଳା ୨୦ ପ୍ରତିଶତ ମିଳିଥାଏ ଖାଦ୍ୟରୁ ।



ଭିଟାମିନ୍ ଡି' ଶରୀର ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଖରା ସହ ମାଗଣାରେ ମିଳୁଥିବା ସତ୍ତ୍ୱେ ଆଜିକାଲି ବହୁ ସଂଖ୍ୟକ ଲୋକ ଏହାର ଅଭାବରେ ନାନାପ୍ରକାର ରୋଗର ଶିକାର ହେଉଛନ୍ତି । ଏହି ଅବସରରେ ଜାଣନ୍ତୁ ଭିଟାମିନ୍ ଡି' ସହ ଜଡ଼ିତ ସମସ୍ୟା, ଶୀତଦିନେ ସମସ୍ତଙ୍କର ପ୍ରିୟ ହୋଇଥିବା ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣର ଲାଭ ଏବଂ କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ସହ ଏହାର ସମ୍ପର୍କ ବିଷୟରେ ।

# ଶରୀର ପାଇଁ ଜରୁରୀ ଭିଟାମିନ୍ ଡି'



ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବୟସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମଜବୁତ ହେବାରେ ଲାଗେ । ଯେଉଁ ଲୋକମାନେ ପିଲାଦିନରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ୩୦ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିଜ ହାଡ଼ଗୁଡ଼ିକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ପୋଷଣ ଦେଇଛନ୍ତି ଏବଂ ଭିଟାମିନ୍-ଡି'ରୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ ଶରୀରରେ ଶୋଷଣ କରାଇଛନ୍ତି ବୟସ ବଢ଼ିବା ସତ୍ତ୍ୱେ ସେମାନଙ୍କର ହାଡ଼ ଦୁର୍ବଳ ହୁଏ ନାହିଁ । ଏହାକୁ ଆପଣ ଚାଲି ଓ ପେନ୍‌ସିଭଲ ଭାବରେ ନାହିଁ । ଭିଟାମିନ୍-ଡି-୩ ଆମ ଶରୀରରେ ସେତେବେଳେ ପ୍ରକୃତ ହୁଏ ଯେତେବେଳେ ଆମେ ଖରାରେ ଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଅନିମାଳ ପ୍ୟାନ୍ ଅର୍ଥାତ୍ ଫିସ୍ ଆଏଲ୍, ଲିଭର, ଅଣ୍ଡର କେଶର, ଦୁଗ୍ଧଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଆଦିରୁ ଏହି ଭିଟାମିନ୍ ମିଳିଥାଏ । ତେବେ ଖରାକୁ ହିଁ ଏହି ଭିଟାମିନ୍ ସରୁତାକୁ ଅଧିକ ମିଳିଥାଏ ।

ଭିଟାମିନ୍-ଡି' ଶରୀର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ କ୍ଷମତା ବଢ଼ାଏ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ମାଂସପେଶୀ ମଧ୍ୟରେ ସମନ୍ୱୟକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ । ଏହା ହାଡ଼, ମାଂସପେଶୀ ଏବଂ ଲିମ୍ଫୋସାଇଟ୍‌ସ୍ ମଜବୁତ କରେ, କ୍ୟାନସର ରୋକିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଆପଣ ଚାଣି ଆଖୁରଣି ହେବେ ଆମ ଶରୀରର ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଥିବା ହାଡ଼ ମଜବୁତ ହେବା ପାଇଁ ପ୍ରାୟ ୧୫୦ ଦିନ ସମୟ ଲାଗେ, କିନ୍ତୁ ଖରାପ ହେବାକୁ ମାତ୍ର ୨୦ ଦିନ ସମୟ ଲାଗେ । ଆମ ଶରୀରର ହାଡ଼ ଗୋଟିଏ

ପିଲାମାନଙ୍କଠାରେ ଭିଟାମିନ୍-ଡି'ର ଅଭାବ ଜନିତ ସମସ୍ୟା ବହୁତ ବଢ଼ିଯାଇଛି । ଛୋଟ ସହର ଅପେକ୍ଷା ମହାନଗରମାନଙ୍କରେ ପିଲାମାନଙ୍କ ଠାରେ ଏହି ସମସ୍ୟା ଆହୁରି ଅଧିକ । ମହାନଗର ମାନଙ୍କରେ ଘରଗୁଡ଼ିକ ଏତେ ପାଖାପାଖି ଥାଏ ଯେ ଗଳି ଏବଂ ଘର ଭିତରେ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ପହଞ୍ଚିବା ପ୍ରାୟତଃ ଅସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ କ୍ଷୋଚ ସହର ଏବଂ ଗାଁର ପିଲାମାନଙ୍କ ରୁକ୍ଣତାରେ ମହାନଗରର ପିଲାମାନଙ୍କ ଭିଟାମିନ୍-ଡି' ଅଭାବ ଜନିତ ସମସ୍ୟା ଅଧିକ ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି । ଏମିତିରେ ନବଜାତ ଶିଶୁ ହୁଅନ୍ତୁ ବା କିଶୋର, ଶରୀରରେ ଭିଟାମିନ୍-ଡି'ର ସ୍ତର ଠିକ୍ ରଖିବା ପାଇଁ ଦିନକୁ ଅତିକମ୍ରେ ୧ ଘଣ୍ଟା ଖରାରେ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏକଥା ବି ମନେ ରଖିବା ଦରକାର, ଏହି ସମୟରେ ଶରୀରର ଅତିକମ୍ରେ ୨୦ ଲା. ଅଂଶ ଖୋଲାଥିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଏକଥା ମଧ୍ୟ



# ଓଡ଼ିଶା ଏକ୍ସପ୍ରେସ୍

ଭୁବନେଶ୍ୱର ଓ କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା ରୁ ଏକସଙ୍ଗେ ପ୍ରକାଶିତ

ଭୁବନେଶ୍ୱର ୨୧ ଡିସେମ୍ବର ୨୦୨୫ ରବିବାର ପୃଷ୍ଠା ୫

ଏହା ଅନେକ ସମୟରେ ଲଂଜେକ୍ସନ୍ ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ଦିଆଯାଏ ଛ ପୂର୍ଣ୍ଣ ସାଧାରଣ ଧାରାକୁ ଆସିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରତି ସପ୍ତାହରେ ୬୦ ହଜାର ଯୁନିଟ୍ ଏବଂ ଏହାପରେ ମାସିକ ୬୦ ହଜାର ଯୁନିଟ୍ ଓହ୍ଲାଇ ଦ୍ରୁତ ଭାବରେ ଦିଆଯାଏ ।

ବଡ଼ମାନଙ୍କ ଠାରେ ଭିଟାମିନ୍-ଡି'ର ଅଭାବ ଚିହ୍ନଟ ହେବାପରେ ପ୍ରଥମ ଦୁଇମାସ ସପ୍ତାହକୁ ୬୦ ହଜାର ଯୁନିଟ୍ ଏବଂ ଏହାପରେ ମାସିକ ୬୦ ହଜାର ଯୁନିଟ୍ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଏ ।

ଯେଉଁମାନେ ଖରାକୁ ବାହାରି ନାହିଁ ସେମାନେ ପ୍ରତିମାସରେ ଗୋଟିଏ ଶିଶି ବା ୬୦ ହଜାର ଯୁନିଟ୍ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଲଂଜେକ୍ସନ୍ ଅପେକ୍ଷା ଔଷଧ ଭାବରେ ଖାଇବା ଅଧିକ ଉପଯୋଗୀ କାରଣ ଏହା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରକୁ ଅଧିକ ଭିଟାମିନ୍ ଡି' ଯାଇଥାଏ ।

**ଖରା ସରୁତାକୁ ଜରୁରୀ**

ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଭାବନ୍ତି ସରୁତା ଖାର ପିଇଲେ ଶରୀରରେ ଭିଟାମିନ୍ ଡି'ର ଅଭାବ ହେବନାହିଁ, ଯାହାକି ଆଦୌ ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ନିୟମିତ ଖାର ପିଇଲେ ମଧ୍ୟ ଭିଟାମିନ୍ ଡି'ର ଅଭାବ ହୋଇପାରେ । ପ୍ରକୃତରେ ଖାରକୁ କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ମିଳେ । ଏହି କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ଆମ ପାଚକଣ୍ଠାରେ ଜମା ହୋଇ ରହେ । ଅନ୍ୟ ଉଷ୍ଣ ଗୁଡ଼ିକୁ ମିଳୁଥିବା ଏବଂ ଅଧିକ ହାଡ଼ ସରୁତାକୁ ଅଧିକ ପ୍ରଭାବିତ ହୁଏ ।

**ଓଷ୍ଟିଓପେନିଆ** : ସାଧାରଣତଃ ଏଥିରେ ହାଡ଼ର ପ୍ରୋଟିନ୍ କମ୍ ହୋଇଯାଏ । ଏଥିରେ ଓଷ୍ଟିଓ ପୋରୋସିଟି ପରି ହାଡ଼ର ସାନ୍ତ୍ରଣ କମ୍ ହୁଏ ନାହିଁ ତେଣୁ ହାଡ଼ ସହଜରେ ଭାଙ୍ଗି ନାହିଁ କିନ୍ତୁ ଏହା ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ ।

**ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅଧିକ ସମସ୍ୟା** : ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ଠାରେ ଭିଟାମିନ୍ ଡି'ର ଅଭାବ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରକୃତରେ ବୟସ ବଢ଼ିବା ସହ ଦୃଷ୍ଟି



ହୋଇଯାଇଥିବା ଶରୀରକୁ ଏହା ଉନ୍ନତ ଦିଏ । ଫଳରେ ଶରୀର ଭିତର ଅଣା ଏବଂ ପିତ୍ତର ଅଭାବ ଦୂର ହୁଏ । ଆୟୁର୍ବେଦର ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଅପତ ସେବନ କୁହାଯାଏ । ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣରେ ଥିବା ଶରୀର ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇପାରେ । ଓକୋନୋ ସ୍ତର ତମ୍ବାଜୀରା ଗୁଣ ଶରୀରରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ସଂକ୍ରମଣକୁ ପ୍ରତିହତ କରିଥାଏ । ଏହା ଶରୀରରେ ଅଧିକ ପରିମାଣର ଶ୍ୱେତ ରକ୍ତ କଣିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଏହାର ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତିକୁ ମଜବୁତ କରେ ।



ଜଣାପଡ଼ିଛି ପୁରୁଷଙ୍କ ରୁକ୍ଣତାରେ ମହିଳାମାନଙ୍କର ଭିଟାମିନ୍-ଡି' ଅଭାବ ଅଧିକ । ଏହାର ପୁଷ୍ଟ୍ୟ କାରଣ ମାସିକ ଧର୍ମ ଏବଂ ଗର୍ଭଧାରଣ । ଆଉ ଏକ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାଯାଇଛି ୨୦୫୦ ମସିହା ବେଳକୁ ସାରା ପୃଥିବୀରେ ଯେତିକି ହିପ୍ ଫ୍ରାକ୍ଚର ହୋଇଥିବ ସେ ମଧ୍ୟରୁ ଅର୍ଦ୍ଧାଧିକ ଏସିଆ ମହାଦେଶରେ ହିଁ ହୋଇଥିବ । ଶରୀରରେ ଭିଟାମିନ୍ ଡି' ଅଭାବ ହେବା କେତେକ ଲକ୍ଷଣରୁ

ଯତ୍ନଶୀଳତା ଆରମ୍ଭ ମିଳିଥାଏ । ଭିଟାମିନ୍ ଡି'ର ଅଭାବ ଦ୍ୱାରା ହାଡ଼ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇ ଫମ୍ପା ହୁଏ ଏବଂ ପରିଶ୍ରମ ସ୍ୱଳ୍ପ ପ ବାରମ୍ବାର ଭାଙ୍ଗିଥାଏ, ଆଖୁ ଏବଂ ମାଂସପେଶୀ ଦୁର୍ବଳ ହେବା ସହ ନିୟମିତ ଯତ୍ନଶୀଳତା ହୁଏ, ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି କମ୍ ହୁଏ, କେଶ ଖରାପ, ପ୍ରଜନନ କ୍ଷମତା ହ୍ରାସ ପାଏ, ମାସିକ ଧର୍ମ ଅନିୟମିତ ହୁଏ ।

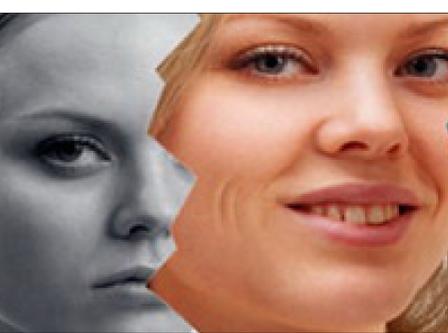
**ହାଡ଼ ସହ ସମ୍ପର୍କିତ ତ୍ରୁଟି**

ତକେ କୋଲେଷ୍ଟୋଲ ଅଭାବ ହୋଇଯାଏ । ଫଳରେ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣର ଭିଟାମିନ୍ ଡି' ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ପରିଶ୍ରମ ହୁଏ ହାଡ଼ ଏବଂ ମାଂସପେଶୀ ଦୁର୍ବଳତା । ଏଥିପାଇଁ ଭିଟାମିନ୍ ଡି'ର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ ।

**ଭିଟାମିନ୍ ଡି' ଅଭାବର ସମ୍ଭାବନା** : ଭିଟାମିନ୍ ଡି'ର ଅଭାବ ଭରଣ ପାଇଁ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଅଧିକ ୬ ଲକ୍ଷର ଡୋଜ୍ ଦିଆଯାଏ ।



ମାନିଆ ଶବ୍ଦଟିକୁ ପ୍ରଥମେ ହିପୋକ୍ରେଟିସ୍ ଉଦ୍ଧାରଣ କରିଥିଲେ । ଅନେକ ସମୟରେ ଏହାକୁ ଏକ ମନୋରୋଗ ଭାବରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିଥିଲେ । ଏହି ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଟି ବାସ୍ତବ ଦୁନିଆରୁ ବିଚ୍ଛିନ୍ନ ହୋଇ ନିଜ ଖୁଆଲରେ ବଞ୍ଚେ ।



## ମନ ରୋଗ ମାନିଆ

କହେ । ରୋଗିଏ କଥା ନ ସରୁଣ୍ଡ ଅନ୍ତ ରୋଗିଏ କଥା ଆରମ୍ଭ କରିଥାଏ ।

ଯୌନ ଲକ୍ଷଣ ବଢ଼ିଯାଏ । ରୋଗୀଟି ଶୁଣି ନାହିଁ । ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ ଭୋକ ବଢ଼ିଯାଏ ଓ ପରେ କମିଯାଏ ।

**ପ୍ରକାର ଭେଦ** : ଏହି ରୋଗ ତିନି ପ୍ରକାର ଦେଖାଯାଏ -

**ହାରପୋନିଆ** : ଏଥିରେ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଚା'ର ନୈନସିନ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଅଧିକ ବ୍ୟାଘାତ ଘଟେ ନାହିଁ ।

**ମାନିଆ** : ଏହି ପ୍ରକାର ରୋଗରେ ରୋଗୀଟି ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦେଇ ତାର ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟରେ ବ୍ୟାଘାତ ଘଟେ ।

**ମାନିକ ସାଇକୋସିସ୍** : ଏହି ରୋଗ ସହିତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମାନସିକ ରୋଗ ଥାଏ ଯଥା - ଅତ୍ୟଧିକ ସନ୍ଦେହ କରିବା, ଶୂନ୍ୟକୁ କଥା ଶୁଣିବା ।

**ବାଇପୋଲାର ଆପେକ୍ଟିଭ ଡିସଅର୍ଡର / ମାନିକ ଡିପ୍ରେସିଭ ସାଇକୋସିସ୍** : କେତେକ ଲୋକ ଡିପ୍ରେସନ୍ ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୁଅନ୍ତି ଓ ଭଲ ହୋଇ ଯାଆନ୍ତି । ଅନେକ ସମୟରେ ସେମାନେ ମାନିଆଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୁଅନ୍ତି ଓ ଏହି ସମୟରେ ବହୁତ ଗପଟି । କୌଣସି କାରଣ ନଥାଇ ଖୁସି ହୁଅନ୍ତି, ଗପଟି ଓ ଅଜ୍ଞତା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରନ୍ତି । ସେମାନେ ଅତ୍ୟଧିକ କର୍ମଚକ୍ର ହୋଇ ଉଠି ଏବଂ ସେହି ସମୟରେ ଚିଡ଼ି ଚିଡ଼ି ହୋଇ ହିଂସ୍ର

ହୋଇଯାଆନ୍ତି । ଏହା କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ରହେ ଓ ପରେ ପରେ ଭଲ ହୋଇଯାଏ । ଫଳରେ ମାନିଆ ଓ ଡିପ୍ରେସନ୍ ରୋଗିକ ପରେ ରୋଗିଏ ହେଉଥାଏ । ଏହାକୁ 'ମାନିକ ଡିପ୍ରେସିଭ ସାଇକୋସିସ୍' କହନ୍ତି । କେତେକ ସ୍ଥଳରେ ଏ ପ୍ରକାର ଚିତ୍ର ନିୟମିତ ଭାବରେ ହେଉଥାଏ ।

**ଚିକିତ୍ସା** : ଏହି ରୋଗୀମାନେ ଅତ୍ୟଧିକ ବିଶ୍ୱାସୀନ ଥାଆନ୍ତି । ଏମାନଙ୍କୁ ଆୟତ୍ତ କରିବା କଷ୍ଟ । ପୁରୀ ବିକିସା ରୂପେ ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ଯଥା- ହାଲୋପେରିଡ଼ଲ୍ ବରିକା ଓ ଲକ୍ଷେକ୍ସପ୍ଟ, ଲିଥିୟମ୍, ଭାଲପ୍ରୋଏଟ୍, କାର୍ବୋମାଜେପିନ୍ ଇତ୍ୟାଦି । ବରକାର ପଡ଼ିଲେ ବିକଳି ବିକସାର ସାହାଯ୍ୟ ମଧ୍ୟ ନିଆଯାଏ । ଏଥିସହିତ ରୋଗୀଟିର ପରିବାର ଲୋକମାନଙ୍କୁ ରୋଗ ବିଷୟରେ ସୁଶ୍ରୀୟ ଓ ରୋଗୀଟିର ଠିକ୍ ଭାବେ ସମ୍ଭବ ନେବା ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଏ ।

ଅରିବା, ବାନ୍ତି ବାନ୍ତି ଲାଗିବା, ଶୋଷ ଲାଗିବା, ବାରମ୍ବାର ପରି ସ୍ତ୍ରୀ ଲାଗିବା, ଅକମ୍ପୁଆ ଲାଗିବା ଇତ୍ୟାଦି ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ରକ୍ତରେ ଲିଥିୟମ୍ ପରି ମାତ୍ରା ୧.୫ ମି.ଗ୍ରା.ରୁ ଅଧିକ ହୁଏ ତାହେଲେ ହାତ ବହୁତ ଜୋରରେ ଥରେ, ବାନ୍ତି ହୁଏ, ଝାଡ଼ା ହୁଏ, କଥା କହିଲାବେଳେ ପାଟି ଲାଗେ, ବହୁତ ନିଦ ହୁଏ । ଏଣୁ ତାହାର ସହ ଶାନ୍ତ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଉଚିତ । ଯଦି ରୋଗୀକୁ ବହୁତ କ୍ଷୁଦ୍ର ହୁଏ, ବହୁତ ଝାଡ଼ା ହୁଏ, ଅଧିକ ଝାଳ ବୁହେ, ତାହେଲେ ଔଷଧ ମାତ୍ରା ବଦଳାଇବା ପାଇଁ ତାହାର ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଉଚିତ । ଦୁଇଟି, ଦୁଇଟି ଓ

ଯତ୍ନ ପ୍ରଭୃତି ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ରୋଗୀମାନଙ୍କୁ ଏପ୍ରକାର ଔଷଧ ଦେବା ଅନୁଚିତ । ଏହାଛଡ଼ା ମାନିଆ ଡିପ୍ରେସନ୍ ବା ବାରମ୍ବାର ମାନିଆ ଓ ଡିପ୍ରେସନ୍ ର ଆଖିଆ ଥିଲେ ଭାଲପ୍ରୋଏଟ୍, କାର୍ବୋମାଜେପିନ୍, ହାତ ବହୁତ ଜୋରରେ ଥରେ, ବାନ୍ତି ହୁଏ, ଝାଡ଼ା ହୁଏ, କଥା କହିଲାବେଳେ ପାଟି ଲାଗେ, ବହୁତ ନିଦ ହୁଏ । ଏଣୁ ତାହାର ସହ ଶାନ୍ତ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଉଚିତ । ଯଦି ରୋଗୀକୁ ବହୁତ କ୍ଷୁଦ୍ର ହୁଏ, ବହୁତ ଝାଡ଼ା ହୁଏ, ଅଧିକ ଝାଳ ବୁହେ, ତାହେଲେ ଔଷଧ ମାତ୍ରା ବଦଳାଇବା ପାଇଁ ତାହାର ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଉଚିତ । ଦୁଇଟି, ଦୁଇଟି ଓ



**କିଥିୟମ୍ ସଲ୍ତ** : ଯଦି ମାନିଆ ଡିପ୍ରେସନ୍ ର ଆଖିଆ ହେଉଥାଏ, ତାହେଲେ ଏହା ଲିଥିୟମ୍ ସଲ୍ତ ଦ୍ୱାରା ଆୟତ୍ତ କରିହେବ । ଲିଥିୟମ୍ କେବଳ ବର୍ତ୍ତମାନ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଆୟତ୍ତ କରେ ନାହିଁ ଏହା ମଧ୍ୟ ଭବିଷ୍ୟତ ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ । ରୋଗୀ ଲିଥିୟମ୍ ଡିଜିଟାରେ ଥିବାବେଳେ ଅଧିକ ଯତ୍ନ ନେବା ଦରକାର ପଡ଼େ । ସାଧାରଣତଃ ଏହା ୯୦୦ ମିଲିଗ୍ରାମରୁ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ଓ ଏହି ଔଷଧ ପରିମାଣ ରକ୍ତରେ ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଏ । ଏହାର ପରିମାଣ ୦.୮ରୁ ୧.୫ ମି.ଗ୍ରା. ମଧ୍ୟରେ ରହିବା ଉଚିତ । ଔଷଧର ମାତ୍ରା ଏହି ଅନୁପାତରେ ଖାପ ଖୁଆଯାଏ । ଉନ୍ନତ ସମତା କିଛି ସମୟ ଅନ୍ତରେ ପରୀକ୍ଷା କରାଯିବା ଉଚିତ ।

ଚିକିତ୍ସା ହେବାର ଦୁଇ ସପ୍ତାହରୁ ଚାରି ସପ୍ତାହ ମଧ୍ୟରେ ଅଳ୍ପ ଦିନ ପାଇଁ ଏହାର କୁପରିଣାମ ଯଥା- ହାତ





