



ଅଣ୍ଡା ଓ କାଶ ସମସ୍ୟାରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବେ କିପରି ?

ବର୍ତ୍ତମାନ ପାଣିପାଗରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେଉଛି। ଫଳରେ ଅନେକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ସମସ୍ୟା ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି। ଯେପରିକି ଅଣ୍ଡା, କାଶ, ଜ୍ୱର ଇତ୍ୟାଦି। ଏଥିସହ ପେଟ ଯନ୍ତ୍ରଣାଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ହରଜା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ। ଯଦି ଆପଣ ଏହି ସବୁ ସମସ୍ୟାରେ ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଛନ୍ତି, ତେବେ ତିକ୍ତା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଆଜି ଆପଣଙ୍କୁ କଣାଇବୁ ଏଥିରୁ କିପରି ମୁକ୍ତି ପାଇପାରିବେ। ତେବେ ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ଜାଣିବା।

ଅଥା ଏବଂ ମହୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବହୁତ ଲାଭଦାୟକ ବୋଲି ବିବେଚନା କରାଯାଇଆସୁଅଛି। କିନ୍ତୁ ଆପଣ କେବେ ଅଥା-ମହୁ ପାଣି ପିଇଛନ୍ତି କି ? ଯଦି ପିଇନାହାନ୍ତି, ତେବେ ନିଶ୍ଚୟ ଏହାକୁ ପିଅନ୍ତୁ। ଯାହା ଆମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପକାରୀ ବୋଲି ବିଶ୍ୱାସ କରାଯାଇଛି। ପ୍ରତିଦିନ ଏହି ପୁଷ୍ଟିକର ପାନୀୟ ପିଇବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଆପଣ ମାତ୍ର କିଛି ସମସ୍ୟାରେ ଅଗୋଚର ହେବା ଭାବରେ ସଜାଗତା ପ୍ରଦାନ ଦେଖିବାକୁ ପାଇବେ।

ଅଥା ଏବଂ ମହୁ ପାଣି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣ ଅଣ୍ଡା ଏବଂ କାଶରୁ ରକ୍ଷିତ ପରିମାଣରେ ମୁକ୍ତି ପାଇପାରିବେ। ଯଦି ଆପଣ ଗଳା ଯନ୍ତ୍ରଣା, ଅଣ୍ଡା କିମ୍ବା କାଶ ସମସ୍ୟାକୁ ରୋକିବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି, ତେବେ ଆପଣ ଏହି ପ୍ରାକୃତିକ ପାନୀୟ ପିଇବା ଆରମ୍ଭ କରିପାରିବେ। ଆପଣଙ୍କ ସ୍ତନ ପାଇଁ, ଆମେ ଆପଣଙ୍କୁ କିଛି ରଖିବା ଯେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଅଥା ଏବଂ ମହୁ ପାଣିକୁ ଦୈନିକ ଖାଦ୍ୟ ଯୋଜନାର ଏକ ଅଂଶ ମଧ୍ୟ କରାଯାଇପାରିବ।

ଯଦି ଆପଣ ପେଟ ସମସ୍ୟାକୁ ରୋକିବାକୁ ଚାହାଁନ୍ତି, ତେବେ ଅଥା ଏବଂ ମହୁ ପାଣି ପିଇବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ। ଏହି ପାନୀୟକୁ ହୃଦୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଲାଭଦାୟକ ବୋଲି ବିବେଚନା କରାଯାଏ। ଅର୍ଥାତ୍, ଏହି ପାନୀୟକୁ ସଠିକ୍ ପରିମାଣରେ ଏବଂ ସଠିକ୍ ଉପାୟରେ ସେବନ କରିବା ଦ୍ୱାରା, ଗମ୍ଭୀର ଏବଂ ହୃଦରୋଗର ଆଶଙ୍କା ହ୍ରାସ କରାଯାଇପାରିବ। ଏଥିସହ ଉଚ୍ଚ ମଧ୍ୟ ଖ୍ରାସ ପାଇବାକୁ ଲାଗିବ। ଅଥା ଏବଂ ମହୁ ପାଣି ତିଆରି କରିବା ପାଇଁ, ପ୍ରଥମେ ଗୋଟିଏ କପ୍ ପାଣି ଗରମ କରନ୍ତୁ। ଏବେ ଏହି ପାଣିରେ ଗୋଟିଏ ଚାମଚ ମହୁ ଏବଂ ଗୋଟିଏ ଅଳ୍ପ ଅବାଛୋଟା ମିଶାନ୍ତୁ। ଏବେ ଆପଣ ଏହି ପାଣିକୁ ଛାଣି ପିଇପାରିବେ। ଏହି ପାନୀୟର ସ୍ୱାଦ ଉନ୍ନତ କରିବା ପାଇଁ, ଆପଣ ଏଥିରେ ଲେମ୍ବୁ ରସ ମଧ୍ୟ ମିଶାଇ ପାରିବେ। ଯଦି ଆପଣ ଏପରି ସମସ୍ୟାରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି, ତେବେ ଏହି ଟିପ୍ପଣୀ ନିଶ୍ଚିତ ଫଳାଣୀ କରନ୍ତୁ।



ପାକସ୍ଥଳୀ କର୍କଟ

ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀରର ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଙ୍ଗ ହେଉଛି ପାକସ୍ଥଳୀ। ଖାଦ୍ୟର ଖାଦ୍ୟକୁ ପାକସ୍ଥଳୀ ହଜମ କରିଥାଏ। ହେଲେ ଚୁଖିଲ କଥା ଯେ, ଶରୀରର ଅନ୍ୟ ଅଙ୍ଗ ଭଳି ପାକସ୍ଥଳୀରେ ମଧ୍ୟ କର୍କଟ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ ଥାଏ। ପାକସ୍ଥଳୀରେ କର୍କଟର ହେବାର ବିଭିନ୍ନ କାରଣ ରହିଛି। ତେବେ ଏହି ପ୍ରକାର କର୍କଟ ହେଲେ ଏହାର ଲକ୍ଷଣକୁ ଚିହ୍ନଟ କରି ତାହାକୁ ପରାମର୍ଶ କ୍ରମେ ପରୀକ୍ଷା କରନ୍ତୁ।

ହେଲିକୋବାକ୍ଟର ପାଇଲୋରି ଜୀବାଣୁ ଏହି କର୍କଟ ହେବାର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ। ଏହାକୁ ସଫ୍ଟିକା ଜୀବନଶୈଳୀ, ଅଧିକ ମସଲାଯୁକ୍ତ ଓ ଲୁଣିଯୁକ୍ତଖାଦ୍ୟ, ନାଇଟ୍ରୋସୋମିନ ଖାଦ୍ୟ ସେବନ, ବଂଶଗତ, ଧୂମପାନ ଓ ମଦ୍ୟପାନ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପେଟରେ କୋଷ୍ଠଗୁଡ଼ିକ ନଷ୍ଟ ହୋଇ ପାକସ୍ଥଳୀ କ୍ୟାନ୍ସର ହୋଇପାରେ।

ସ୍ୱାଇଲ୍ ମୁଦ୍ରା ଥେରାପି

ଭାରତୀୟ ସଂସ୍କୃତି ଏବଂ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ପରମ୍ପରାରେ ହସ୍ତ ମୁଦ୍ରାର ସ୍ଥାନ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର। ଯୋଗ ଏବଂ ଧ୍ୟାନ ପରି ଯୋଗ ଶରୀର ଏବଂ ମନକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାର ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ଏମିତି ଏକ ଥେରାପି ହେଉଛି ସ୍ୱାଇଲ୍ ମୁଦ୍ରା ଥେରାପି। ଏହା ସାମାନ୍ୟ ଯୋଗ ମୁଦ୍ରା ଠାରୁ ଭିନ୍ନ। ଏହି ମୁଦ୍ରା ଥେରାପିରୁ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗର ଉପଶମ ମିଳିଥାଏ।

ସ୍ୱାଇଲ୍ ମୁଦ୍ରା ଏକ କ୍ଲିନିକାଲ ମୁଦ୍ରା କୌଶଳ। ଏହି ମୁଦ୍ରା ହାତ ଏବଂ ଅଙ୍ଗୁଳର ଏକ ବିଶେଷ ସ୍ଥିତି। ଏଥିରେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ତାଙ୍କର ରୋଗ ଅନୁସାରେ ହାତର ପାଖରେ ଆଙ୍ଗୁଳ ଯଥା ଅଙ୍ଗୁ, ବାୟୁ, ଆକାଶ, ପୃଥିବୀ ଓ ଜଳ ଚକ୍ରକୁ ନେଇ ମୁଦ୍ରା ହୋଇଥାଏ। ପ୍ରତ୍ୟେକ ରୋଗ ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ମୁଦ୍ରା କରିବାକୁ ହୁଏ। ତେବେ ଏହି ପ୍ରକାର ମୁଦ୍ରାରେ ରୁକ୍ତ ଆଙ୍ଗୁଳ ଏବଂ ବାୟୁ ମୁଦ୍ରା (ବିଶି ଆଙ୍ଗୁଳ)କୁ ଚାପିବା ଦ୍ୱାରା ତିକ୍ତା ଦୂର ହୁଏ। ଯକୃତ ଜନିତ ସମସ୍ୟା, କର୍କଟ, ଲିଭର ସିରୋସିସ୍ ଦୂର ହୁଏ। ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଘରେ ଏହି ମୁଦ୍ରା ଅଭ୍ୟାସ କରିପାରିବେ। ଏଥିରେ ଶରୀର ଶକ୍ତି ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ। ଶାରୀରିକ ଏବଂ ମାନସିକ ସମସ୍ୟାରୁ ଆରାମ ମିଳେ। ଜୀବନଶୈଳୀ ଜନିତ ରୋଗ ଯଥା- ଭଜ ରକ୍ତଚାପ, ମଧୁମେହ, ହର୍ମୋନାଲ ଅସନ୍ତୁଳନ ଆଦିକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖାଯାଇପାରିବ। ଏହି ମୁଦ୍ରା ମାନସିକ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଲାଭଦାୟକ। ହେଲେ ଦୈନିକ ଏହି ମୁଦ୍ରା କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆର୍ଥରାଇଟିସ୍ ଜନିତ ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରହିଥାଏ। ଦୀର୍ଘ ସମୟରୁ ଶାରୀରିକ ଯନ୍ତ୍ରଣା ରୋଗୀଙ୍କୁ ବ୍ୟକ୍ତି ଏହି ସ୍ୱାଇଲ୍ ମୁଦ୍ରା ଥେରାପି ସାହାଯ୍ୟରେ ଆରୋଗ୍ୟ ଲାଭ କରିପାରିବେ।

ପରିସ୍ରା ସଂକ୍ରମଣର ଆୟୁର୍ବେଦ ଉପଚାର

ପରିସ୍ରା ସଂକ୍ରମଣ ଏକ ସାଧାରଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା। ଯାହାକି ବିବାହିତା ମହିଳା, କମ୍ ପାଣିପିଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି, ସ୍ୱଳ୍ପତାପ ଧ୍ୟାନ ଦେବ ନ ଥିବା, ମଧୁମେହ ପଡ଼ିତ ଓ ଗର୍ଭବତୀମହିଳାଙ୍କଠାରେ ଅଧିକ ଦେଖାଯାଇଥାଏ। ମୁଖ୍ୟତଃ ପୁରୁଷଙ୍କ ପରିସ୍ରା ପଥାଠାରୁ ମହିଳାଙ୍କ ପରିସ୍ରାଥଳୀ ଛୋଟ ଥିବାରୁ ମହିଳାଙ୍କଠାରେ ପରିସ୍ରା ସଂକ୍ରମଣ ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ ଥାଏ। ତେବେ ପରିସ୍ରା ସଂକ୍ରମଣ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପାଇଁ ଆୟୁର୍ବେଦ ଉପଚାର ବିଷ୍ଣୁ ରହିଛି। ପରିସ୍ରା ସଂକ୍ରମଣ ହେଲେ, ବାଉଁଶ ପରିସ୍ରା, ପରିସ୍ରାରେ କୃମି, ରକ୍ତାସିଦ୍ଧି, ତଳିପେଟ ବିକାଶ ସହ ଜ୍ୱର, ପରିସ୍ରା ଲାଲ୍ ହେବା ଆଦି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଇଥାଏ। ତେଣୁ ଯୁଗ୍ମୋଲୋଜିଷ୍ଟଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କ୍ରମେ ଅଳ୍ପପାଣି, ବୃକ୍କ ଓ ବୃକ୍କ ନଳା ପରୀକ୍ଷା କରାଇବା ଆବଶ୍ୟକ। ତ୍ରାସହତ ଆୟୁର୍ବେଦ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେଇ ଶରୀରକୁ ଜଳାଭାବ ନହେବାକୁ ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ପାଣି ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟ ସହ କୁସ୍ ପିଇବା ଆବଶ୍ୟକ। ତ୍ରିଫଳା ସେବନ ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ଥିବା ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ବାହାରି ଯାଇଥାଏ। ତେଣୁ ରାତିରେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଏକ ଚାମଚ ତ୍ରିଫଳା ପୂର୍ଣ୍ଣକୁ ଏକ ଗ୍ଳାସ୍ ଜଳରେ ପାଣି ସହିତ କରିପାରିବେ। ଧଣିଆରେ ଆଣ୍ଡି ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆଲ ଏବଂ ଆଣ୍ଡି ଇମ୍ୟୁନୋଗେଟର ଗୁଣ ଥିବାରୁ ଏହା ସଂକ୍ରମଣ ଦୂର କରିଥାଏ। ତେଣୁ ଏକ ଚାମଚ ଧଣିଆ ମଞ୍ଜୁଳୁ ଏକ ଗ୍ଳାସ୍ ପାଣିରେ ରାତିସାରା ଭିଜାଇ ପରଦିନ ସକାଳୁ ଏହି ପାଣିକୁ ଛାଣିକରି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ପରିସ୍ରା ସଂକ୍ରମଣ ଦୂର ହୋଇଥାଏ। ଜଳାପୋଡ଼ା ସମସ୍ୟା ରୁହେ ନାହିଁ। ଆୟୁର୍ବେଦ ତାହୁଁ ପରାମର୍ଶକ୍ରମେ ଗୋସୁରା ପୂର୍ଣ୍ଣ ସେବନ କରିପାରିବେ। ପୁନର୍ନବା କାଢ଼ା ଓ ରସ ସେବନ ପରିସ୍ରା ସଂକ୍ରମଣ ଦୂର ପାଇଁ ହିତକର। ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପରାମର୍ଶରେ ଚନ୍ଦ୍ରପ୍ରଭା ବଟି, ଗୁଣ୍ଡରାଦି ଗୁଣ୍ଡୁ, ରନ୍ଧନା ଶବ୍ ପ୍ରବାଳ ଭସ୍ମ, ଶତାବରୀ ଘୃତ ଆଦି ସେବନ କରିପାରିବେ।

ଆଲର୍ଜି ପୁସ୍ପୁସ୍ ରୋଗ ଚିହ୍ନିବ କିପରି ?

ରକ୍ତପ୍ରତିରକ୍ଷକ ଜନିତ ପାଗର ପ୍ରଭାବ ଶରୀର ଓ ମନ ଉପରେ ପଡ଼େ। ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟା ପ୍ରଭାବିତ ହୁଏ। ଯାହାଫଳରେ ନାନାଦି ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ସହିତ ଶୀତପିତ୍ତ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଇଥାଏ। ହେଲେ ଚକ୍ରଧାରୀ ଏଲାର୍ଜି ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ହୋଇଥାଏ। ଏଲାର୍ଜି ଖାଲି ଚୂଚାରେ ହୁଏ ବାହା ନୁହେଁ, ଏଲାର୍ଜି ଯୋଗୁଁ ସର୍ଦ୍ଦି, ଅଣ୍ଡା, କାଶ ଆଦି ହୋଇପାରେ। ତେଣୁ ଏଥିପାଇଁ ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କରନ୍ତୁ। ଖାଦ୍ୟ କି ପାଗ ଯୋଗୁଁ ଏଲାର୍ଜି ହେଉଛି, ତାହାକୁ ପ୍ରଥମେ ନିରୀକ୍ଷଣ କରିବା ଜରୁରୀ। ଖାଦ୍ୟରୁ ହେଉଥିଲେ ପ୍ରଥମେ ଉକ୍ତ ଖାଦ୍ୟକୁ ପରିତ୍ୟାଗ କରିବା ଥାଏ। ଶରୀରରେ ପ୍ରଚୁର ପାଣି ପିଇବା ସହ ସ୍ୱଚ୍ଛତାକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ। ସାଧାରଣ ଭାବେ କଞ୍ଚା ହଳଦୀ, ନିମପତ୍ରବତୀ ଗାଧୋଇବାର ଅଧ୍ୟାୟ। ପୂର୍ବରୁ ଶରୀରରେ ଲଗାଇ ଉଷ୍ଣ ପାଣିରେ ଗାଧୋଇବା ଆବଶ୍ୟକ। ଗାଧୁଆ ପାଣିରେ ଫିଟିକିରି ମିଶାଇ ସ୍ନାନ କରାଯାଇପାରେ। ଲେମ୍ବୁ, ମହୁ, ମସୂରତାଲିରି ଗୁଣ୍ଡ, ଗୋଲାପଜଳର ଏହାର ଲେପ ଗାଧୋଇବାର ଅଧ୍ୟାୟ। ପୂର୍ବରୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶରୀରରେ ଲଗାଇ ଗାଧୋଇବା ଦ୍ୱାରା ତୃତୀୟ ଚିକିତ୍ସା ହୁଏ। ଏଲାର୍ଜି ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୁଏ। ଗାଧୋଇବା ଅଧ୍ୟାୟ ପୂର୍ବରୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶରୀରରେ ଗୋରୁ ଲେପନ କରି ଗାଧୋଇପାରିବେ। ଏହି ସମୟରେ ଶରୀରରେ ଯେପରି ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ନ ପଡ଼ିବ ତାହାକୁ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଜରୁରୀ। ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପରାମର୍ଶରେ ମହାମଞ୍ଜିଷ୍ଠାଦିବିଷ୍ଣୁ, କୈଶୁର ଗୁଣ୍ଡୁ, ଆରୋଗ୍ୟବର୍ଦ୍ଧନୀ, ହରିଦ୍ରାଖଣ୍ଡ ମୋଦକ ଇତ୍ୟାଦି ସେବନ କରାଯାଇପାରେ। ସେହିପରି ରାତିରେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଏକ ଗ୍ଳାସ୍ ଗରମ କ୍ଷୀରରେ ଏକ ଚାମଚ କଞ୍ଚାହଳଦୀ ପୁଗାଳ ଉଷ୍ଣ ଅବସ୍ଥାରେ ପାନ କରାଯାଇପାରେ। ନିମ୍ବୁଛାଲି, ଗୁଡୁଚି, ବୃକ୍କସୀ ୧୦ଗ୍ରାମ୍ ନେଇ ପାଣିରେ ସିଝାଇ ୫୦ ମିଲି ରଖି ସକାଳ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ସେବନ କରାଗଲେ ହିତକର ହୋଇଥାଏ।

ଆଲର୍ଜି, କାନପୁର ଦ୍ୱାରା ବିକଶିତ କରାଯାଇଥିବା ଏକ ଉପକରଣ ମାତ୍ର ୫୦ ସେକେଣ୍ଡ ମଧ୍ୟରେ ପୁସ୍ପୁସ୍ ଜନିତ ରୋଗକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିପାରିବ। ମେଡିକାଲିକ୍ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥିବା ଏହି ଉପକରଣ ନାଁ କୋଡେକ୍ସ। କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ, ଏହା ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ପୁସ୍ପୁସ୍ ପୁସ୍ତକା ବିଶୟରେ ଜଣାଇଥାଏ। ଆଲ୍ଲା ଓ ସିଓପିଟି (କ୍ରୋନିକ୍ ଅବସ୍ଥିତିରୁ ପଲମୋନୋରା ଟିକିକ) ପାଠିତଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ବରଦାନ ସଦୃଶ। ଏନେକ କାନପୁରର ଲକ୍ଷ୍ୟବେଦନ ପ୍ରିୟରଞ୍ଜନ ଡିପ୍ଲୋମା କୁହନ୍ତି, ସମ୍ପ୍ରତି ଏକାଧିକ ଲୋକ ପୁସ୍ପୁସ୍ ଜନିତ ରୋଗରେ ପାଠିତ। ଅନେକ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଅବସ୍ଥାରୁ ଏହି ରୋଗ ବିଶୟରେ ଜାଣି ପାରୁଥିବାରୁ ଏହି ଉପକରଣଟିକୁ ଘରେ ବସି ବ୍ୟବହାର କରିବା ଦ୍ୱାରା ସ୍ୱଳ୍ପ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ରୋଗ ଓ ଏହାର ଘୃତ ବିଶୟରେ ଜାଣିପାରିବେ। ଏହି ଉପକରଣଟି ଇନେକ୍ସ୍ ଲାଭେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ମେଡିକାଲିକ୍ ଆପ୍ଲିକେସନ ଫୋନ୍ରେ ତାହା ଲଗାଇ କରି ଏହାକୁ ସ୍ଥାପି ଫୋନ୍ରେ ସଂଯୋଗ କରାଯାଏ। ଏଥିରେ ବୟସ, ଉଚ୍ଚତା ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣେ ଧୂମପାନ କରୁଛନ୍ତି କି ନାହିଁ ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାବରେ ସଂଯୋଗ କରାଯାଏ। ଏହି ସ୍ପଷ୍ଟ ହିସାବରେ ଉପକରଣଟି ପୁସ୍ପୁସ୍ ରିପୋର୍ଟ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ। ଫଳରେ ପୁସ୍ପୁସ୍ ଜନିତ ରୋଗକୁ ସଠିକ୍ ସମୟରେ ଚିହ୍ନଟ କରି ଶ୍ୱାସକ୍ରମିତ ସମସ୍ୟାକୁ ଦୂରରେ ଦିଆଯାଇଥାଏ। ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ରୋଗର ସ୍ଥିତି ବିଶୟରେ ତାହାଙ୍କୁ ଜଣାଇ ଔଷଧ ସେବନ କରି ଆରୋଗ୍ୟ ଲାଭ କରନ୍ତି।

