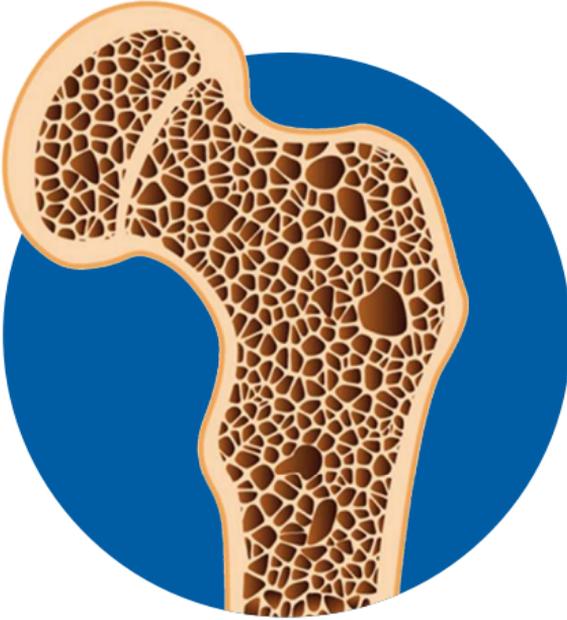




ସାତ୍ରା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ  
ସ୍ତ୍ରୀଜିଲ୍ଲରୁ ।  
ଫିଅରଲେସ୍ ।  
ଅଣ୍ଡିଓ-ଅଭ୍ୟାସ ସହିତ

# ଅଷ୍ଟିଓପୋରୋସିସ୍ କ'ଣ?

ଅଷ୍ଟିଓପୋରୋସିସ୍ ଅର୍ଥ “ଛିଦ୍ରଯୁକ୍ତ କିମ୍ବା ଦୁର୍ବଳ ହାଡ଼ ।” ଏହା ଏକ ଅବସ୍ଥା ଯେଉଁଥିରେ ହାଡ଼ ପତଳା, ଭଙ୍ଗୁର ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ସାମାନ୍ୟ ପଡ଼ିବା ଦ୍ଵାରା କିମ୍ବା ନଇଁବା ଅଥବା ଉଠାଇବା ପରି ନିୟମିତ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ଭାଙ୍ଗିଯିବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ ଥାଏ ।



## ବିପଦରେ କିଏ ଥାନ୍ତି?

ଆପଣ ଅଷ୍ଟିଓପୋରୋସିସ୍ ହେବାର ଅଧିକ ବିପଦରେ ଥାଇପାରନ୍ତି ଯଦି ଆପଣ:

- ଜଣେ ମହିଳା ଯିଏ ରଜୋନିବୃତ୍ତି ଅବସ୍ଥାରେ ପହଞ୍ଚିଛନ୍ତି (କାରଣ ଇସ୍ତ୍ରୋଜେନ ସ୍ତର କମ୍ ହେବା ଯୋଗୁଁ ବିପଦ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ)।
- ଆପଣ 60 ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ବୟସର ପୁରୁଷ ।
- ଅଷ୍ଟିଓପୋରୋସିସ୍ ପରିବାର ଇତିହାସ ଅଛି ।
- ଶରୀରର ଓଜନ କମ୍ କିମ୍ବା ଦୁର୍ବଳ ପୁଷ୍ଟିକର ଆହାର ନେଉଛନ୍ତି ।
- ନିୟମିତ ଧୂମପାନ କିମ୍ବା ମଦ୍ୟପାନ କରୁଛନ୍ତି ।
- ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ଷ୍ଟେରଏଡ୍ କିମ୍ବା କିଛି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଔଷଧ ନେଉଛନ୍ତି ।
- କମ୍ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ସହିତ ଆଳସ୍ୟ ଜୀବନଶୈଳୀ ଆପଣାଉଛନ୍ତି ।

# ସାଧାରଣ ସଙ୍କେତ

## ଏବଂ ଲକ୍ଷଣ

- ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ନାହିଁ (“ନୀରବ ରୋଗ”) ।
- ପିଠି ଯନ୍ତ୍ରଣା, ବିଶେଷକରି ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ।
- ଉଚ୍ଚତା ହ୍ରାସ, ନଇଁ ପଡ଼ିବା ।
- ସାମାନ୍ୟ ପଡ଼ିବା ପରେ ଅଣ୍ଟା, ନିତମ୍ବ କିମ୍ବା ମେରୁଦଣ୍ଡରେ ପ୍ରାକଟର ।

## ଆପଣ କିପରି ଅଣ୍ଟିଓପୋରୋସିସ୍‌କୁ ରୋକିପାରିବେ?

### 1. ଅସ୍ଥି-ସୁସ୍ଥକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ

ଏଥିରେ ଭରପୂର ଖାଦ୍ୟ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରନ୍ତୁ:

- **କ୍ୟାଲସିୟମ:** କ୍ଷୀର, ଦହି, ପନୀର, ମାଣ୍ଡିଆ, ଖସା (ସିସେମ୍ ସୀଡ୍‌ସ), ଅଳମଣ୍ଡ, ସରୁଜ ପତ୍ରଯୁକ୍ତ ପନିପରିବା, ମାଛ ।
- **ଭିଟାମିନ ଡି:** ସକାଳ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ(ପ୍ରତିଦିନ 20-30 ମିନିଟ୍), ସୁଦୃଢ଼ ଖାଦ୍ୟ, ପରାମର୍ଶ କରାଯାଇଥିଲେ ପରିପୂରକ ବା ସପ୍ଲିମେଣ୍ଟ୍ସ ।

### 2. ଶାରୀରିକ ଭାବରେ ସକ୍ରିୟ ରୁହନ୍ତୁ

- **ଓଜନ ବହନକାରୀ ବ୍ୟାୟାମ:** ଚାଲିବା, ଦୌଡ଼ିବା, ସ୍କିପିଂ ।
- **ଶକ୍ତି ତାଳିମ:** ହାଲୁକା ଓଜନ, ଯୋଗ, ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର ।
- **ସନ୍ତୁଳନ ବ୍ୟାୟାମ:** ପଡ଼ିଯିବାର ଆଶଙ୍କା କମାଇବା ପାଇଁ ।

### 3. ଏକ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଶୈଳୀ ବଜାୟ ରଖନ୍ତୁ

- ଧୂମପାନ ଏବଂ ଅତ୍ୟଧିକ ମଦ୍ୟପାନ ପରିହାର କରନ୍ତୁ ।
- ସୁସ୍ଥ ଶରୀର ଓଜନ ବଜାୟ ରଖନ୍ତୁ ।
- କମ୍ ଶୋଇବା ଅବଧି କମ୍ ବିଏମ୍‌ଡି ଏବଂ ଅଷ୍ଟିଓପୋରୋସିସ୍‌ର ଅଧିକ ବିପଦ ସହିତ ଜଡ଼ିତ ।

### 3. ଘରେ ପଡ଼ିବାକୁ ରୋକନ୍ତୁ

- ନନ୍-ସ୍ଲିପରୀ ଆଣ୍ଡି ସ୍କିଭ୍ ମ୍ୟାଟ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଉପଯୁକ୍ତ ଆଲୋକୀକରଣ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ।
- ବାଥ‌ରୁମ୍ ଏବଂ ସିଡ଼ିରେ ହ୍ୟାଣ୍ଡରେଲ୍ ଲଗାନ୍ତୁ ।
- ଆରାମଦାୟକ, ସହାୟକ ଫୁର୍ଣ୍ଣେଚର ପରିଧାନ କରନ୍ତୁ ।



# ଶକ୍ତି ନିର୍ମାଣ କରନ୍ତୁ ଯାଞ୍ଚ କରନ୍ତୁ ଏବଂ କ୍ୟାଲସିୟମ ଗ୍ରହଣକୁ ଉନ୍ନତ କରନ୍ତୁ

ବୋନ୍ ହେଲ୍ଥର ବିକାଶ ଏବଂ ନିରନ୍ତର ରକ୍ଷଣାବେକ୍ଷଣ  
ପାଇଁ କ୍ୟାଲସିୟମ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।

ଫୁଡ୍ ଏବଂ ନ୍ୟୁଟ୍ରିଶନ୍ ବୋର୍ଡ୍ (ଏଫଏନ୍‌ବି)<sup>୨</sup> ଦ୍ୱାରା ବିକଶିତ  
କ୍ୟାଲସିୟମ ଗ୍ରହଣ ସୁପାରିଶ



## ଦୁଗ୍ଧଜାତ ଉତ୍ପାଦ

- **ଦହି:** 1 କପ୍ (245 ଗ୍ରାମ୍) – 488 ମିଗ୍ରା  
କ୍ୟାଲସିୟମ ।
- **ଦୁଗ୍ଧ:** 1 କପ୍ (240 ମିଲି) 300 ମିଗ୍ରା କ୍ୟାଲସିୟମ ।
- **ଚିଜ୍:** ଗୋଟିଏ କପ୍ ଚିଜ୍ରେ ପ୍ରାୟ 951 ମିଲିଗ୍ରାମ୍  
କ୍ୟାଲସିୟମ ଥାଏ ।





## ସବୁଜ ପତ୍ରମୂଳ ପନିପରିବା

- **ସଜନା ଛୁଇଁ ବା ମୋରିଙ୍ଗା:** 150 ଗ୍ରାମରୁ 440-450 ମିଲିଗ୍ରାମ କ୍ୟାଲସିୟମ ଥାଏ ।
- **ପାଳଙ୍ଗ:** 100 ଗ୍ରାମରୁ 99 ମିଲିଗ୍ରାମ କ୍ୟାଲସିୟମ ଥାଏ ।
- **ବ୍ରୋକୋଲି:** 100 ଗ୍ରାମରୁ 47 ମିଲିଗ୍ରାମ କ୍ୟାଲସିୟମ ଥାଏ ।



## ବାଜରା

- **ରାଗି:** 100 ଗ୍ରାମ 344 ମିଗ୍ରା କ୍ୟାଲସିୟମ ଥାଏ
- **ଜୁଆର:** 100 ଗ୍ରାମ 25 ମିଗ୍ରା କ୍ୟାଲସିୟମ ଥାଏ
- **ବାଜରା:** 100 ଗ୍ରାମ 42 ମିଗ୍ରା କ୍ୟାଲସିୟମ ଥାଏ
- **ମକା:** 100 ଗ୍ରାମ 10 ମିଗ୍ରା କ୍ୟାଲସିୟମ ଥାଏ



## କ୍ୟାଲସିୟମର ନିରାମିଷ ଉତ୍ସ

- **ଅଣ୍ଡା:** 1 ଅଣ୍ଡା 27 ମିଗ୍ରା କ୍ୟାଲସିୟମ ଥାଏ
- **ମାଛ:** 100 ଗ୍ରାମ 20-34 ମିଗ୍ରା କ୍ୟାଲସିୟମ ଥାଏ
- **କୁକୁଡ଼ା:** 100 ଗ୍ରାମ 15 ମିଗ୍ରା କ୍ୟାଲସିୟମ ଥାଏ

Character shown here is for reference purpose only

**Disclaimer:** This content is for general awareness only. The information mentioned herein is not intended nor implied to be a substitute for professional medical advice, diagnosis, or treatment. Please consult your doctor/ healthcare professional before starting any treatment/medicine. Cipla makes every effort to provide information that is accurate and timely but makes no guarantee in this regard. You should consult with, and rely only on the advice of, your doctor or health care professional. Cipla Limited makes no representations as to the accuracy, completeness, correctness, suitability, or validity of any information mentioned herein and is NOT intended for any product promotion, NOR advertisement of any health care professionals or doctors. Cipla shall not be responsible for any direct, indirect, consequential, or other damages arising therefrom. The CIPLA mark and logo are the sole intellectual property of Cipla Limited. No part of this may be reproduced, transmitted, or stored in any form or by any means either mechanically or electronically without prior intimation to Cipla. Issued in public interest by Cipla: Cipla. Ltd. Regd. Office: Cipla House, Peninsula Business Park, Ganpatrao Kadam Marg, Lower Parel, Mumbai-400013, INDIA. website: www.cipla.com.

Additional information available on request.