

ମହିଳାଙ୍କ କଟିବାତ ବା ଅଣ୍ଟାଧରା ରୋଗ



କ'ଣ ପାଇଁ ଜଣାଇ ନଥିଲୁ? ଦେହର କଫ ଓ ଗୋଡର ପଛପଟେ ଥିବା ସାୟାଟିକ୍ ସ୍ନାୟୁ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇ ବିକା ହେଲେ, କଟିବାତ ବା ଅଣ୍ଟାଧରା ରୋଗ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । କଟିଦେଶରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେବା ଦ୍ଵାରା ଅଣ୍ଟାଧରା, କଟିଶୂଳ ଏବଂ କଟିବାତ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ସାଧାରଣତଃ ଏହାକୁ ଅଣ୍ଟାରେ ରକ୍ତ ପ୍ରଣାଳୀ ଏବଂ ବାୟୁ ଅବକିରା ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ କରୁଥିବା, ଗ୍ରାମ୍ୟଜୀବୀ ମହିଳା ଓ କର୍ମଚାରୀ ମହିଳାମାନେ ଅଧିକାଂଶ ଏହି ଯନ୍ତ୍ରଣାର ଶିକାର ହୋଇଥାନ୍ତି ।

କାରଣ: ଅଣ୍ଟାଧରା ରୋଗ ହେବାର କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ନଥାଏ । ଓଜନିଆ ଜିନିଷ ଚେକିଲେ, ଶରୀରର ବଳଠାରୁ ଅଧିକ ପରିଶ୍ରମ କରିବା, ବହୁ ସମୟ ଧରି ଅଣ୍ଟାଭଙ୍ଗା ବୋଲିରେ ବସିବା, ଯାନବାହନରେ ଯା'ଆସ କରିବା, ଅସଫଳ ବାସ୍ତାରେ ଗାଡି ଚଳାଇବା, କୁଅରୁ ପାଣି କାଢିବା ଇତ୍ୟାଦି ଅଣ୍ଟାଧରା ରୋଗର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ କୋଷ୍ଠାତିନ୍ୟ, ମେରୁହାତରେ ଯନ୍ତ୍ରଣାରୋଗ, ମେରୁହାତର ସ୍ଥାନ ବିଦ୍ୟୁତ ଇତ୍ୟାଦି ଏହି ରୋଗର କାରଣ । ମୋଟା ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକ ଏବଂ ସନ୍ତାନର ଜନନୀ ଏହି ଅଣ୍ଟାଧରା ରୋଗରେ ଅଧିକ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଏହା ଏକ ବାତଜନିତ ବ୍ୟାଧି । ରୋଗ ନିର୍ଣ୍ଣୟ ଏକ୍ସରେ ଦ୍ଵାରା ଏହି ରୋଗ ନିରୂପଣ କରାଯାଇଥାଏ ।

ଲକ୍ଷଣ: ଅଣ୍ଟାଧରା ରୋଗରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ବେଳେବେଳେ ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ଚାନ୍ଦୁଚାନ୍ଦୁ ହୋଇଥାଏ । ଫଳରେ ମହିଳା ଜଣଙ୍କ ଦୈନିକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ସମ୍ମତ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ରୋଗୀ ନର୍ତ୍ତ କରି କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରେ ନାହିଁ । ଏପରିକି ଶୋଇବା, ନିଶ୍ଵାସ ମାରିବା, କଥା କହିବା, ହସିବା, କାଶିବା ଇତ୍ୟାଦିରେ ବହୁ କଷ୍ଟ ଅନୁଭବ କରିଥାଏ । ଗୋଟି ଝିନ ଝିନ ଲାଗିବା, ପାଦ ବଧୂର ଲାଗିବା ଇତ୍ୟାଦି ଏହାର ଲକ୍ଷଣ । ସାଧାରଣତଃ ମହିଳାମାନେ ଏହି ରୋଗର ଶିକାର ହୋଇଥାନ୍ତି ।

ଚିକିତ୍ସା: ରୋଗୀ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଶ୍ରାମ ନେବା ସହ ଅଣ୍ଟାରେ ଗ୍ରମ ପାଣି ଚିପୁଡି ସେକ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଘର ଓକାଇବା ଏବଂ ଘର ପୋଛିବା ବେଳେ ସାବଧାନତା ସହ କରିବେ । ଚିକିତ୍ସା ଭଲ ଲାଗିଲେ ଫିଜିଓଥେରାପି କରିବେ । ଏଥିସହିତ ପେଟେର କରି ଶୋର ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ସିଧାକରି ଉପରକୁ ଉଠାଇବେ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ ସେହିପରି କରିବେ । ମୁଣ୍ଡ ଓ କାନ୍ଧକୁ ଏକାବେଳେକେ ଉପରକୁ ଉଠାଇବେ ଏବଂ ତଳକୁ କରିବେ । ଚିକିତ୍ସା ହୋଇ ଶୋଇବ । ଦୁଇ ଗୋଟିଏ ଆଖୁ ପାଖରୁ ଭାଙ୍ଗି ଛାଡିଲେ ଲଗାଇବ ଏବଂ ସିଧା କରିବେ । ଏପରି ବ୍ୟାୟାମ, ପତି ବାନ୍ଧିବା ଏବଂ ଔଷଧ ଖାଇବା ଦ୍ଵାରା ଅଣ୍ଟାଧରା ଭଲ ହୋଇଥାଏ । ବେଳେବେଳେ କେତେଜଣଙ୍କର ଅଣ୍ଟାରେ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ଦରକାର ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ପ୍ରାଥମିକ ଅବସ୍ଥାରେ ମହିଳାମାନେ ଡାକ୍ତରୀ ପରାମର୍ଶ ନେଲେ ଓ ଘରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବାବେଳେ ବା କାର୍ଯ୍ୟ ସମୟରେ ଏହି ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କଲେ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଯନ୍ତ୍ରଣାବାଦକ ହୋଇନଥାଏ ।

ମିଠା ଖାଇବା ମାମଲାରେ ପୁରୁଷଙ୍କଠାରୁ ଆଗରେ ମହିଳା

ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଏହା ଭଲ ଭାବେ ଜାଣନ୍ତି ଯେ, ଅଧିକ ଚିନି କିମ୍ବା ମିଠା ଖାଇବା ସେମାନଙ୍କ ଶରୀର ଉପରେ ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ଏହାସତ୍ତ୍ଵେ ବହୁତ କମ୍ ଲୋକ ମିଠା ଠାରୁ ନିଜକୁ ଦୂରେଇ ପାରିନଥାନ୍ତି । ଗୋଟିଏ ପଟେ ଫଳ, ପରିପରିବା, ଦୁଗ୍ଧଜାତ ସାମଗ୍ରୀରେ ମିଠା ଅଂଶ ରହିଥିଲେ ବେଳେ ଆମେମାନେ ଅନ୍ୟ ମିଠା, ମିଠା ପାନୀୟ ଆଦିର ବ୍ୟବହାର କରି ଶରୀରରେ ମିଠା ମାତ୍ରାକୁ ବଢାଇଥାଉ । କୁହାଯାଏ ମହିଳାମାନେ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ଅଧିକ ସଚେତନ ଥିବାରୁ ମିଠା ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତି । ମାତ୍ର ଏକ ସତ୍ତ୍ଵେ କିମ୍ପାପତିଛି ଯେ, ମିଠା ଖାଇବା ମାମଲାରେ ପୁରୁଷଙ୍କ ଠାରୁ କେବେ ଆଗରେ ଅଛନ୍ତି ମହିଳା ।

ଇଣ୍ଡିଆନ୍ କାଉନସିଲ୍ ଅଫ୍ ମେଡିକାଲ ରିସର୍ଚ୍ଚ ଏବଂ ଏନଆଇଏନ୍ ହାଇଡ୍ରାବାଦ ପକ୍ଷରୁ ଦେଶର ୭ଟି ପ୍ରମୁଖ ସହରରେ ଏକ ସର୍ବେକ୍ଷଣ କରାଯାଇଥିଲା । ସର୍ବେକ୍ଷଣ କରାଯାଇଥିଲା ଯେ, ଏହି ମହାନଗରରେ ଚିନିର ହାରାହାରି ବ୍ୟବହାର ପ୍ରତି ମୁଣ୍ଡ ପିଛା ୧୯.୫ ଗ୍ରାମ ରହିଛି । ପୁରୁଷ ମାନେ ପ୍ରତିଦିନ ହାରାହାରି ୧୮.୭ ଗ୍ରାମ ଚିନି ପ୍ରତିଦିନ ସେବନ କରୁଥିଲେ ବେଳେ ମହିଳାମାନଙ୍କ ସେତେବେଳେ ଏହା ୨୦.୨ ଗ୍ରାମ । ଅନ୍ୟ ମେଟ୍ରୋ ସହର ଭୁବନେଶ୍ଵରରେ ମୁଖ୍ୟତଃ ହାରାହାରି ଦୈନିକ ଚିନି ବ୍ୟବହାର ପରିମାଣ ହେଉଛି ୨୭.୩ ଗ୍ରାମ । ଅହମ୍ମଦାବାଦରେ ଏହା ୨୫.୯ ଗ୍ରାମ, ଦିଲ୍ଲୀରେ ୨୩.୨ ଗ୍ରାମ ପ୍ରତିଦିନ । ସର୍ବୋଚ୍ଚ କିମ୍ପାପତିଛି ଯେ, ଛୋଟପିଲା ନୁହେଁ ବୟସ୍କମାନେ ମଧ୍ୟ ସବୁଦିନ ଅଧିକ ମିଠା ସେବନ କରୁଛନ୍ତି ।



ଟିକଟକ୍ ଜେଜେ

ଆମେରିକାର ଟେକ୍ସାସରେ ରହୁଥିବା ଜଣେ ୮୧ ବର୍ଷୀୟ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ଚମତ୍କାର ରୋଷେଇ ଭିଡିଓ ଶେୟାର କରି ଟିକଟକ୍ରେ ଖୁବ୍ ଲୋକପ୍ରିୟ ହୋଇଛନ୍ତି । ସିଫେନ୍ ଅର୍ଡିନ ନାମକ ଏହି ବ୍ୟକ୍ତି ଭିଡିଓ ଦେଖିଲେ ଖୁବ୍ ସହଜରେ ସ୍ଵାଦିଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇପାରିବ । ସିଫେନ୍ ଟିକଟକ୍ ପେକ୍ଟର ନାମ ରହିଛି 'କୁଲି ଫ୍ରେଡ୍ ସିଲ୍' ପ୍ୟାନକେକ୍ ଆଦି ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଦେଖାଇଥାନ୍ତି । ସେ ବିଭିନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ଭିଡିଓ ମଧ୍ୟ ପୋଷ୍ଟ କରିଛନ୍ତି । ଏହି ପେକ୍ଟର ୫୦ ଲକ୍ଷରୁ ଅଧିକ ଲାଭକ୍ ମିଳିସାରିଛି । ସବୁଠାରୁ ଭଲ କଥା ହେଉଛି ସିଫେନ୍ଙ୍କ ସୋସିଆଲ ମିଡିଆର ବ୍ୟବହାର କେହି ଶିଖାଇ ନାହାନ୍ତି, ନିଜର ଯାହା ଦରକାର, ସେସବୁ ସେ ନିଜନିଜେ ଶିଖୁଥାନ୍ତି । ସୋସିଆଲ ମିଡିଆରେ ସିଫେନ୍ ଏବଂ ତାଙ୍କ ପେକ୍ଟର ଭାଇତାଲ ହୋଇଛନ୍ତି ।



ଅନେକ ରୋଗର ମହୌଷଧୀ ଏହି ଗଛର ପତ୍ର



ମାତ୍ରାରେ ରହିଥାଏ । ଯାହା ଦ୍ଵାରା କୌଣସି ସୂକ୍ଷ୍ମଜୀବୀ ସଂକ୍ରମଣରୁ ଶରୀରକୁ ରକ୍ଷା କରାଯାଇପାରିବ । ତେଣୁକି ପତ୍ରରୁ ରସ ବାହାର କରି ଯା ରେ ଲଗାଇବା ଦ୍ଵାରା ତାହା ଶାନ୍ତ ଶୁଖି ଯାଇ ଦୁଆ କୋଷିକା ମଧ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାଏ । ତେଣୁକି ପତ୍ର ସେବନ କରିବା ଦ୍ଵାରା ଶରୀରରେ ରକ୍ତ ଶକ୍ତିର ଉତ୍ତର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରହିବା ଦ୍ଵାରା ମଧୁମେହ ଭଳି ରୋଗ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ରହେ । ସାଧାରଣତଃ ବାତମାତି ଓ ନଖ ଦୁର୍ବଳ ହେବା ସହ ଅଧିକାଂଶ ଭଲ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ । ତେଣୁକି ପତ୍ରକୁ ଚୋବାଇବା ଦ୍ଵାରା ଏହି ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଥାଏ । କାରଣ ତେଣୁକି ପତ୍ରରେ ଏକ ପ୍ରକାର ଏସିଡ୍ ଥାଏ, ଯାହା ଆର୍ଡି-୫୯ ଭିଟାମିନ୍ ଭଳି କାର୍ଯ୍ୟ କରେ । ଶରୀରରେ ଆଣ୍ଡ୍ରୋଷ୍ଟିରୋଜିନ୍ ଓ ପାଦ ପୁଲିବା ଭଳି ସମସ୍ୟା ଦେଖା ଦେଲେ, ତେଣୁକି ପତ୍ରରୁ ରସକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ଏହାକୁ ଦୂର କରି ପାରିବେ । ଏହା ପ୍ରକାଶକୁ ଅଧିକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରିବା ପାଇଁ ଏଥିରେ ଅନୁତ ଉଷ୍ଣା, ଲୁଣ ଓ ପାଣି ମିଶାଇ ପାରିବେ, କିନ୍ତୁ ଧାନ ରଖିବେ ଯେ, ଲୁଣର ମାତ୍ରା ଯେପରି କମ୍ ରୁହେ ।

କର୍ଣ୍ଣିଆ ବା ତେଣୁକି ଗଛର ପତ୍ର ଦ୍ଵାରା ତୃତୀୟକ୍ରମଶଃକ୍ରମିତ ରୋଗକୁ ରୋକା ଯାଇପାରିବ ଏବଂ ଏହାର ଲକ୍ଷଣରୁ ମଧ୍ୟ ମୁକ୍ତି ମିଳି ପାରିବ । ତେଣୁକି ଗଛର ପତ୍ରରେ ଭିଟାମିନ୍ ସି ଭରପୁର

ହିତକାରୀ ସେଓ

ସେଓରେ ଭରପୁର ମାତ୍ରାରେ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ଵ ରହିଥାଏ । ଏହାର ଦ୍ଵାଦ ମିଠା ହୋଇଥିବାରୁ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଏହା ଖାଇବାକୁ ପସନ୍ଦ କରିଥାନ୍ତି । ସାଧାରଣତଃ ଲୋକ ସବୁଜ ସେଓ ପରିବର୍ତ୍ତେ ଲାଲ ସେଓ ଖାଇବାକୁ ଅଧିକ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି । ବିଶେଷତଃ ମତରେ ଲାଲ ସେଓ ପରିବର୍ତ୍ତେ ସବୁଜ ସେଓ ଶରୀର ପାଇଁ ଅଧିକ ଲାଭଦାୟକ । କାରଣ ଏଥିରେ ଭରପୁର ମାତ୍ରାରେ ଆଇରନ୍, ପୋଟାସିୟମ୍, କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ଏବଂ ଆର୍ଡି-ଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ତତ୍ତ୍ଵ ରହିଛି ।

ଲାଲ ସେଓ ଅପେକ୍ଷା ସବୁଜ ସେଓରେ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ପାଇବର ଓ କମ୍ ମାତ୍ରାରେ ଶକ୍ତିର ରହିଥିବାରୁ ଏହା ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ । ଏକ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡିଛି, ସବୁଜ ସେଓରେ ସବୁଜ ସେଓ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ସେବନ କରିବା ଦ୍ଵାରା କର୍ଡିଓ ରୋଗ ହେବାର ଆଶଙ୍କା କମ୍ ଥାଏ । ସବୁଜ ସେଓ ଏଭଳି ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ଵ ରହିଥାଏ, ଯାହା କୋଲେଷ୍ଟେରୋଲ ସ୍ତରକୁ କମ୍ କରେ ।

ଏଥିରେ ଥିବା ପୁରୋଧାନୁ ହୃଦୟାତ୍ ଜନିତ ରୋଗକୁ କମ୍ କରୁଥିବାର ବିଶେଷତଃ ମତ । ସବୁଜ ସେଓରେ ଆର୍ଡି-ଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଭରପୁର ମାତ୍ରାରେ ରହିଥାଏ । ଏହାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ସେବନ କରିବା ଦ୍ଵାରା ତେହେରାରେ ତମକ ଥାଏ । ବିଜ୍ଞାନିକ ମତ ଅନୁଯାୟୀ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ଭାବରେ ସବୁଜ ସେଓ ଖାଇବା ଦ୍ଵାରା ରକ୍ତ ବିଶୁଦ୍ଧ ହେବା ସହ ସ୍ତୋକ ହେବାର ଆଶଙ୍କା କମ୍ ଥାଏ । ସବୁଜ ସେଓରେ ଭିଟାମିନ୍ ଏ, କ୍ୟାଲସିୟମ୍, ଫାଇବର ଓ ଅନେକ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ଵ ରହିଛି ଏହାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ସେବନ କରିବା ଦ୍ଵାରା ହାତ ଜନିତ ସମସ୍ୟା ଏବଂ ଅର୍ଡିଓ ପୋରୋସିସ୍ ଭଳି ରୋଗ ହେବାର ଆଶଙ୍କା କମ୍ ଥାଏ । ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ସବୁଜ ସେଓ ଖାଇବା ଦ୍ଵାରା ଆଖି କୋଆର୍ଡି ବୁକ୍ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ମାନସିକ ଚିନ୍ତା ମଧ୍ୟ କମ୍ ହେଉଥିବାର ପ୍ରକାଶ । ଏହାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ସେବନ ଦ୍ଵାରା ଶରୀରରେ ଥିବା ବିଶାନ୍ତ ପଦାର୍ଥର ବାହାରି ଯାଇଥାଏ । ଏହା ସହ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସଠିକ୍ ରହିଥାଏ ।



ଡେଣାଥିବା ବିମାନଯାତ୍ରା



ଏମିତି ଜଣେ ସହଯାତ୍ରୀଙ୍କୁ ବିମାନରେ ଦେଖି ଅନ୍ୟ ଯାତ୍ରୀମାନେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହେବା ସହ ହସିହସି ବେଦମ୍ ହୋଇଥିଲେ । ଅସଲରେ ଅହମ୍ମଦାବାଦରୁ କରମପୁର ଯାଉଥିବା ଗୋ ଏୟାର ବିମାନରେ ଦୁଇଟି ପାରା ପଶିଯାଇଥିଲେ । ବିମାନ ଭଡାଣ ଆରମ୍ଭ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ପାରା ଦୁଇଟିକୁ କ୍ୟାବିନ ଭିତରେ ଦେଖି କର୍ମଚାରୀ ଏବଂ ଯାତ୍ରୀମାନେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଯାଇଥିଲେ । ପରେ ବହୁତ କଷ୍ଟରେ ତାଙ୍କୁ ବାହାରେ କରାଯାଇଥିଲେ । ପରେ ବହୁତ ବିମାନ ପ୍ରାୟ ଅଧିକାଂଶ ବିକଳରେ ଜୟପୁର ପହଞ୍ଚିଥିଲା । ତେବେ ଧାର୍ଯ୍ୟ ସମୟରେ ଏହା ଭଡାଣ କରିଥିଲା ବୋଲି ଗୋ ଏୟାର କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷ କହିଥିଲେ ।

ବିମାନ ଯାତ୍ରା ପୂର୍ବରୁ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ ଏହି ଖାଦ୍ୟ

ବିମାନ ଯାତ୍ରା ପୂର୍ବରୁ ଖାଦ୍ୟ ପାନୀୟ ପ୍ରତି ଯତ୍ନବାନ ହେବା ଉଚିତ୍ । ଏହା ଦ୍ଵାରା ଯାତ୍ରା ସଫଳ ହୋଇଥାଏ । ବିମାନ ଯାତ୍ରା ବେଳେ କେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଅନୁଚିତ, ସେ ସମ୍ପର୍କିତ ତଥ୍ୟ:

- ତେଲମୁତ୍ତ ଖାଦ୍ୟ:** କିଛି ଲୋକ ବିମାନରେ ଯାତ୍ରା କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଚିପ ବା ସ୍ନାକ୍ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଥାନ୍ତି । ଏହା ଦ୍ଵାରା ଏସିଡି ଭଳି ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ ।
- କଫି:** ବିମାନ ଯାତ୍ରା ପୂର୍ବରୁ କଫି ପିଆନ୍ତୁ ନାହିଁ । ମୁଣ୍ଡ ବିକା ହେବା ଭଳି ସମସ୍ୟା ଦେଖା ଦେଇଥାଏ ।
- ଆଲକହଲ:** ବିମାନ ଯାତ୍ରା ପୂର୍ବରୁ ଆଲକହଲ ସେବନ କରିବା ହାନିକାରକ ହୋଇପାରେ । ରାଜମା, ଚଣା: ଏହା ସହଜରେ ହଜମ ହୋଇ ନଥାଏ । ତେଣୁ ପେଟରେ ଗ୍ୟାସ ଜନିତ ସମସ୍ୟା ହେବାର ସଂଯୋଗ ଆଶଙ୍କା ଥାଏ ।
- ସେଓ:** ଏମିତିରେ ସେଓ ଖାଇବା ଶରୀର ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ବିମାନ ଯାତ୍ରା ବେଳେ ସେଓ ନ ଖାଇବା ଭଲ ।
- ଆମିଷ କାତାୟ ଖାଦ୍ୟ:** ବିମାନ ଯାତ୍ରା ପୂର୍ବରୁ ଲୋକେ ଆମିଷ ଖାଇଥାନ୍ତି । ଏହା ହଜମ ହୋଇନଥାଏ । ଶରୀର ଖରାପ ହେବାର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ହୋଇଥାଏ ।
- ହୋଇକୋଲି:** ବିମାନ ଯାତ୍ରା ପୂର୍ବରୁ ହୋଇକୋଲି, ବନ୍ଧାକୋଲି ଏବଂ ହୋଇକୋଲି ଆଦି ନ ଖାଇବା ଭଲ ।
- ବୋଲୁଡିକ୍:** ଏହା ଶରୀର ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇଥାଏ । ବିମାନ ଯାତ୍ରା ବେଳେ ଏହାକୁ ସେବନ କରିବା ଦ୍ଵାରା ଗ୍ୟାସ ଏବଂ ଛାତି ଜଳା ପୋଡା ହେବା ଭଳି ସମସ୍ୟା ଦେଖା ଦେଇଥାଏ ।
- ସାଲସି ପୂର୍ବ:** ଅଧିକ ମସଲା ସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗର କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ବିମାନ ଯାତ୍ରା ପୂର୍ବରୁ ଏହି ଖାଦ୍ୟଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିବା ଭଲ ।

ମଶା ଉପଦ୍ରବରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାର ଘରୋଇ ଉପଚାର

ରକ୍ତ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସମୟରେ ମଶାଙ୍କ ଉପଦ୍ରବ ବଳି ଯାଇଥାଏ । ମଶା କାମୁଡିବା ଦ୍ଵାରା କୁଣ୍ଠେଇ ହେବା ସହ ତୃତୀୟ ଲାଲ ପଡିବା ଭଳି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ । ଏହା ଦ୍ଵାରା ତେଣୁ ଏବଂ ଚିକନଗୁନିୟା ଭଳି ରୋଗ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଥାଏ । ଯଦି ମଶା ଉପଦ୍ରବରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି, ତେବେ ଏହି ଘରୋଇ ଉପଚାର ଆପଣାଇ ପାରିବେ । ଏହି ଉପଚାରଗୁଡିକ ଆପଣଙ୍କ ହାତ ପାଆନ୍ତାରେ ଅତି ସହଜରେ ମିଳିପାରିବ ।



ରସୁଣ: ରସୁଣର କଟା ଗଛରେ ମଶା ପାଖ ମାଡନ୍ତି ନାହିଁ । ରସୁଣକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ କରି କାଟି ପାଣିରେ ଫୁଟାଇ ବିଅନ୍ତୁ । ପରେ ଏହି ପାଣିକୁ ଘର ସାରା ଛିଞ୍ଚିଦିଅନ୍ତୁ ।

ଲେମ୍ବୁ: ନଡିଆ ତେଲରେ ଲେମ୍ବୁ ରସ ମିଶାଇ ଶରୀରରେ ମାଲିସ କରନ୍ତୁ । ଏହା ଦ୍ଵାରା ମଶା କାମୁଡାକୁ ରକ୍ଷା ପାଇ ପାରିବେ । ଲେମ୍ବୁକୁ ଅଧା କାଟି ତାହା ଉପରେ ଲଦିବା ରଖିଲେ ମଶା ଘରେ ହେବେ ନାହିଁ ।

କର୍ପୂର: ମଶା ଉପଦ୍ରବର ମୁକ୍ତି ପାଇଁ ଆପଣ କର୍ପୂର ବ୍ୟବହାର କରି ପାରିବେ । ଘରେ କର୍ପୂର ଜଳା ରଖିବା ଦ୍ଵାରା ମଶା ଆସିବେ ନାହିଁ । କର୍ପୂରର ଗନ୍ଧକୁ ମଶାମାନେ ସହ୍ୟ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ ।

ଲିମ୍: ଲିମ୍ ବ୍ୟବହାର କରି ମଶାକୁ ଦୂର କରାଯାଇପାରିବ । ନଡିଆ ତେଲରେ ଲିମ୍ ପତ୍ର ମିଶାଇ ଶରୀରରେ ମାଲିସ କରିବା ଦ୍ଵାରା ମଶା କାମୁଡିବାରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳେ ।

ତୁଳସୀ: ତୁଳସୀ ପତ୍ର ଘରେ ରଖିବା ଦ୍ଵାରା ମଶା ଘରକୁ ଆସନ୍ତି ନାହିଁ ।

ପୁଚିନା: ଗଛରେ ମଶା ଘରେ ରହେ ନାହିଁ ।

