





# ଭୋଜନ ନିମନ୍ତେ ଉତ୍ତମ ସମୟ ଜ୍ଞାନ

ଆମ ଭାରତୀୟ ପରିବାରରେ ଭୋଜନ ନିମନ୍ତେ ଏକ ପ୍ରକୃଷ୍ଟ ସମୟ ଅଛି । ନିକଟରେ ହୋଇଥିବା ସର୍ବେକ୍ଷଣରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯୁବପିଢ଼ି ମଧ୍ୟ ଏକ ଡ଼ାହାକୁ ସାବଧାନ ଆପଣେଇ କେତେକ ଲୋକ ଖାଇବା-ପିଇବା ଉପରେ ସେତେବେଳା ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ ନିରାପଣ ନାହିଁ । ଖାଦ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତରେ କେତେକ ଦିଗ ପ୍ରତି ଯତ୍ନବାନ ହେବା ସହ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ।



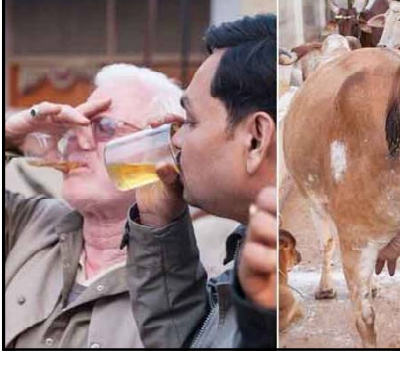
- ◆ ସେପରି ଖୁବ ପିଇବା ନିମନ୍ତେ ସବୁଠୁ ଉତ୍ତମ ସମୟ ହେଉଛି ରାତିବେଳା । ସକାଳବେଳା ଖୁବ ପିଇଲେ ତାହା ଅମ୍ଳ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ ।
- ◆ ଜଳଖିଆରେ ଆପଣ ଚୂଡ଼ା, ଚିନି, କଦଳୀ, ଖୁର ଖାଇପାରିବେ । ତାହା ଏକ ଉତ୍ତମ ଖାଦ୍ୟ । ଯେତେ ଅଧା ରଖିବା ସହ ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ମିଳିଥାଏ ।
- ◆ ଦିନବେଳା ଭାତ ଖାଆନ୍ତୁ । ରାତିବେଳା ଭାତ ଖାଆନ୍ତୁ କିନ୍ତୁ ସହଜରେ ହଜମ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ପରିଶ୍ରମ ଅଧିକ କରୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ରାତି ଭୋଜନରେ ଭାତ ନଖାଇବା ଉଚିତ । ଏହା ଖାଦ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ।
- ◆ ଦହି ସମ୍ପର୍କିତ ଉତ୍ତମ ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଜଣା । ଏହା ସକ୍ରେ କେତେକ ଲୋକ ମାନନ୍ତି ନାହିଁ । ସକାଳ ଜଳଖିଆ ହେଉ ଅବା ଦିୂପହର ଭୋଜନ, ଏକ ସମୟରେ ଦହି ଖାଇବା ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ହିତକାରୀ, କିନ୍ତୁ ରାତିରେ ଦହି ଖାଇଲେ ତାହା ଦିଶ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସୂଚି କରେ । ଅନେକ ସମୟରେ ଯେତେବେଳା ପରାମର୍ଶ କାରଣ ରାତିବେଳା ଦହି ଖାଇବା କାରଣରୁ ହୋଇଥାଏ ।
- ◆ ତାଲି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟକୁ ରାତିବେଳା ଖାଇବା ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ଉତ୍ତମ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ ବୋଲି ବିଭିନ୍ନ ପରୀକ୍ଷା ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇଛି ।

**ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ:** ବାସୁମତି ଚାଉଳ, ଗୋଟା ଗୁଜରାତି, ଲବଙ୍ଗ, ଚିନି, ଘିଅ, ପୁଡ଼ କଲର, କାଢ଼ୁ ଓ ଆଲମଣ୍ଡ  
**ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ:** ପ୍ରଥମେ ବାସୁମତି ଚାଉଳକୁ କିଛି ସମୟ ପୂର୍ବରୁ ଭିଜାଇ ରଖନ୍ତୁ । ପରେ ଏକ ପ୍ୟାନରେ ପାଣି ଗରମ କରନ୍ତୁ । ପାଣି ଗରମ ହେବା ପରେ ସେଥିରେ ଭିଜା ଚାଉଳକୁ ପକାନ୍ତୁ । ପରେସେଥିରେ ବୁଲ ଚାପଟ ପୁଡ଼ କଲର ପକାନ୍ତୁ । ଚାଉଳକୁ ବେଶୀ ସମୟ ସିକାନ୍ତୁ ନାହିଁ । ପ୍ରାୟ ୬୦ ମିନିଟ୍ ପରେସେ ସିକାଳା ପରେ ତାକୁ ଏକ ପାତ୍ରରେ ଛାଣି ରଖନ୍ତୁ । ତା'ପରେ ପ୍ୟାନକୁ ଗରମ କରନ୍ତୁ । ସେଥିରେ ଘିଅ ପକାନ୍ତୁ । ସେଥିରେ କାଢ଼ୁ ଓ ଆଲମଣ୍ଡକୁ ପକାଇ ଅଳ୍ପ ସମୟ ପାଇଁ ଭାଜନ୍ତୁ । ଏହା ଭାଙ୍ଗି ହୋଇଗଲା ପରେ ତାକୁ ଏକ ପାତ୍ରକୁ କାଢ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ । ପୁଣି ପ୍ୟାନରେ ଘିଅ ଗରମ କରନ୍ତୁ । ଘିଅ ଗରମ ହେବା ପରେ ସେଥିରେ ଗୋଟା ଗୁଜରାତି, ଲବଙ୍ଗ ପକାନ୍ତୁ । ଏହା ଟିକେ ଭାଙ୍ଗି ହେବା ପରେ ସେଥିରେ ଛାଣି ରଖିଥିବା ଚାଉଳକୁ ପକାନ୍ତୁ । ତାପରେ ସେଥିରେ ଚିନି ପକାଇ ଭଲ ଭାବରେ ଗୋଲାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଚିନିଟି ମିଶିଯିବା ପରେ ସେଥିରେ ଭଜା ହୋଇଥିବା କାଢ଼ୁ କିସିମିସ ପକାଇ

## ସ୍ଵିଚ୍ ପଲାଇ



ତାକୁ ଗୋଲାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । କିଛି ସମୟରେ ତାକୁ ଆଞ୍ଚରେ ବସାନ୍ତୁ । ଏହା ପରେ ଏକ ପାତ୍ରକୁ କାଢ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ । ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ସ୍ଵିଚ୍ ପଲାଇ ।



## ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ଗୋମୂତ୍ର

- ◆ ଗୋମୂତ୍ରରେ ପୋଷାକ୍ଷୟ, କ୍ୟାଲସିୟମ୍, କ୍ଲୋରାଇଡ୍, ସୁରିଆ ଏବଂ ଆମୋନିଆ ରହିଥାଏ । ତେଣୁ ଏହାକୁ ପିଇଲେ ଡ଼ାକ୍ତା ଜାତୀୟ ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।
- ◆ କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍, ଚିନି, ହିଷ୍ଟିଆ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମାରାତ୍ମକ ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା ମିଳିଥାଏ ।
- ◆ ନିୟମିତ ଗୋମୂତ୍ର ପିଇଲେ ଗ୍ୟାସ୍ଟ୍ରିକ୍ ଏବଂ ଏସିଡିଟି ଭଳି ରୋଗ ଭଲ ହୋଇଥାଏ ।
- ◆ ତାହାର ମାନେ ମେଦ ବହୁଳତାର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଗୋମୂତ୍ର ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି ।

## ରାତିରେ ଲାଇଟ୍ ଲଗାଇ ଶୋଉଥିଲେ ସାବଧାନ ହୋଇଯାଆନ୍ତୁ

ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତେ ରାତିରେ ଲାଇଟ୍ ବନ୍ଦ କରି ଶୋଇବା ପାଇଁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ବହୁତ ଅଳ୍ପ ଲୋକ ଆଧୁନିକ ଯେଉଁମାନେ ରାତିରେ ଲାଇଟ୍ ଜଳାଇ ଶୋଇବାକୁ ଭଲ ପାଆନ୍ତି । ଯଦି ଏପରି କରୁଛନ୍ତି, ତେବେ ବୁଲନ୍ତୁ ଏ ଅଭ୍ୟାସ ଛାଡ଼ନ୍ତୁ । କାରଣ ରାତିରେ ଲାଇଟ୍ ଜଳାଇ ଶୋଇବା ଶରୀର ପ୍ରତି କ୍ଷତିକାରକ । ତାହାକି କହିବା ଅନୁସାରେ ରାତିରେ ଶୋଇବା ସମୟରେ ଲାଇଟ୍ ଜଳାଇ ଶୋଇବା ଦ୍ଵାରା ବହୁ କ୍ଷତି ହୋଇଥାଏ । ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ଏପରି ଶୋଇବା ଦ୍ଵାରା କି ସମସ୍ୟା ହୋଇଥାଏ । ସୁସ୍ତ



ହୋଇପାରିବ । ଫଳରେ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ଓ ଆଖିରେ ଜଳାପତ୍ତା ସମସ୍ୟା ବେଶୀ ଦେଖାଦେଇପାରେ । ଘର ଭିତରେ ଆଲୁଅ ଆଖି ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ନିଦ ଠିକ୍ ରେ ହୋଇ ନଥାଏ । ବାରମ୍ବାର ନିଦ ଭାଙ୍ଗି ଯାଇଥାଏ । ଏହାର ସିଧା ପ୍ରଭାବ ନିଦ ପରେ ପଡ଼ିଥାଏ ।

## ଯୋଗ କରୁଥିଲେ

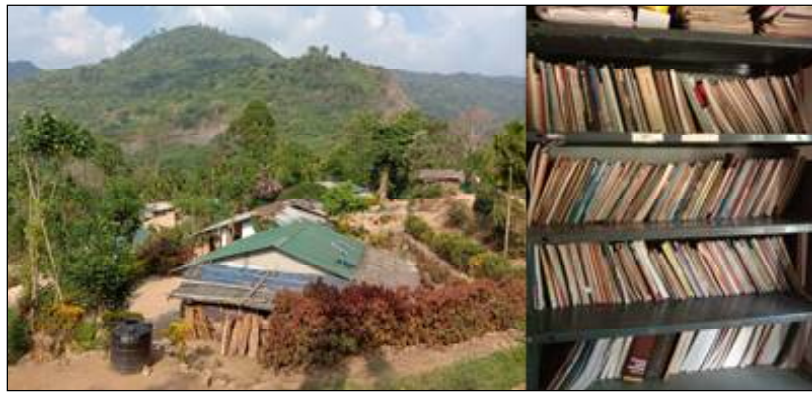
ଶରୀରରେ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାରେ ଯୋଗାସନର ଭୂମିକା କେତେ ଗୁରୁତ୍ଵପୂର୍ଣ୍ଣ ତା' ସମସ୍ତେ ଜାଣନ୍ତି । ହେଲେ ଏହାର ଠିକ୍ ଫଳ ପାଇବାକୁ ହେଲେ କେତୋଟି କଥା ସମ୍ପର୍କରେ ଅବଗତ ହେବା ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ । ଜାଣିରଖନ୍ତୁ ସେ ସମ୍ପର୍କରେ....



- ◆ ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟର ଅଧ୍ୟୟନ ପୂର୍ବରୁ ଓ ତା' ପରଠୁ ଏକଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦେଖନ୍ତୁ । ସମୟ ହେଉଛି ଯୋଗ କରିବାର ଉପଯୁକ୍ତ ସମୟ । ତେଣୁ ଦିନର ଅନ୍ୟ କୌଣସି ସମୟ ଅପେକ୍ଷା ଆପଣ ଯଦି ଏହି ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଯୋଗ କରୁଛନ୍ତି ତେବେ ଏହାର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଲାଭ ଉଠାଇପାରିବେ ।
- ◆ ଯୋଗ ଉଭୟ ଶାରୀରିକ ଏବଂ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ସକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ତେଣୁ ଯୋଗ କରିବା ସମୟରେ ତରତର ନ ହୋଇ ମନକୁ ସ୍ଥିର ରଖନ୍ତୁ । ନଚେତ୍ ଏହା ଆପଣଙ୍କ ଲାଗି ଉପକାରୀ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହେବା ବଦଳରେ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ନକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ପକାଇବ ।
- ◆ ଯୋଗାସନ କେବେ ବେଦ୍, ସୋପା ଭଳି ସୁବିଧାନୈମିତ୍ତ ସ୍ଥାନରେ ବସି କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହା ବଦଳରେ ତଟାଣ ଉପରେ ଆସନ ବିଛାଇ ଯୋଗ କରନ୍ତୁ ।
- ◆ ଯୋଗ କରିବା ଦିନଗୁଡ଼ିକରେ ଏହାର ଉପକାରୀତା ପାଇବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ ଖାଦ୍ୟପେୟ ପ୍ରତି ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ । ତେଲ ମସଲାମୁକ୍ତ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଗରମ ଖାଦ୍ୟ ପୁଷ୍ପମ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ଏବଂ ପ୍ରଚୁର ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ । ଯୋଗାସନ କରିବାର କିଛି ସମୟ ପୂର୍ବରୁ ୨ ଘାସ ପାଣି ପିଇବାକୁ ଆଦେଶ ଦିଆଯାଇଛି ।

## ଜଙ୍ଗଲ ମଝିରେ ପାଠାଗାର

ସହର ହେଉ ଅବା ଗ୍ରାମ, ସେହି ଅଞ୍ଚଳରେ ପାଠାଗାରଟିଏ ରହିବା କୌଣସି ବଡ଼ କଥା ନୁହେଁ । ହେଲେ ଜଙ୍ଗଲ ମଝିରେ ପାଠାଗାରଟିଏ ରହିବା ନିହାତି ଭାବେ ଆଲୋଚନାର ବିଷୟ । କେବଳ ଏକ ଆଦିବାସୀ ଅଧ୍ୟୁଷିତ ଗ୍ରାମ ହେଉଛି ଏତମଲକୁହି । ତାରିପାଖରେ ଜଙ୍ଗଲ ଥିବାବେଳେ ଏଇ ଗ୍ରାମକୁ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ସୁବିଧା ନାହିଁ କିମ୍ବା ଗ୍ରାମର କୌଣସି ଲୋକ ଉତ୍ତରନେନ୍ଦ୍ର ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରିପାରୁନାହାନ୍ତି । ଏସବୁ ଭିତରେ ସେମାନଙ୍କ ମନୋରଞ୍ଜନର ମୁଖ୍ୟ ଉପାୟ ହେଉଛି ଗାଁ ପାଖ ଜଙ୍ଗଲରେ ଥିବା ପାଠାଗାର । ଗାଁର ସମସ୍ତ ବର୍ଗର ଲୋକ ଦୈନିକ ଏଇ ପାଠାଗାରରେ ଭିତ ଜମାଇଥାନ୍ତି । ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ପୁସ୍ତକ ସହ ଖବରକାଗଜ ମଧ୍ୟ ଏଠାକୁ ଆସେ । ଅବଶ୍ୟକ ଯୋଗାଯୋଗ ସୁବିଧା ନଥିବାରୁ ଖବରକାଗଜ ଗୋଟିଏ ଦିନ ବିକଲରେ

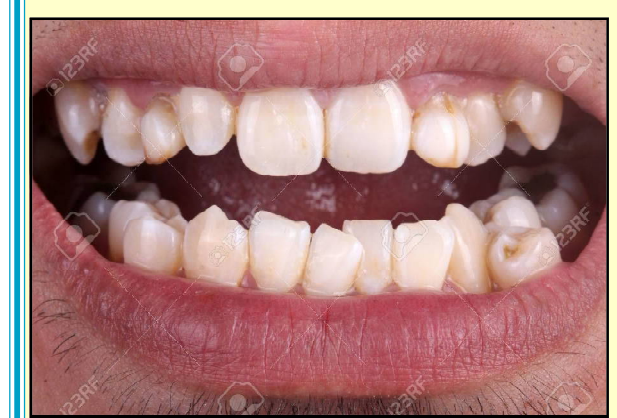


ସେଠାରେ ପହଞ୍ଚିଥାଏ । କେତେକ ଦିନରେ ଖବରକାଗଜ ୨-୩ ଦିନ ବିକଲରେ ମଧ୍ୟ ପହଞ୍ଚିଥିବାର ସ୍ଵାମୀୟ ଲୋକ କହିଛନ୍ତି । ପାଠାଗାରକୁ ନିର୍ମାଣ କରିଛନ୍ତି ସେଠାକାର ବାସିନ୍ଦା ଜନେକ ଟା' ବିକାଳ ପିତି ଛିନ୍ନାଥୟା ଓ ଅନ୍ୟ ଜଣେ ଶିକ୍ଷକ ପି.କେ. ମୁରଲୀଧରନ୍ । ଜଙ୍ଗଲ ମଝିରେ ନିର୍ମିତ ୭୦-୮୦କିଗ୍ରା ପାଠକ ଆସୁଥିବାର ଜଣାପଡ଼ିଛି । ପାଖାପାଖି ଗ୍ରାମର ଲୋକ ଛିନ୍ନାଥୟା ଓ ମୁରଲୀଧରନ୍ଙ୍କ ଏଇ ପଦକ୍ଷେପକୁ ପ୍ରଶଂସା କରିଛନ୍ତି ।

## ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ମନ୍ତ୍ର

- ◆ 'ବିଶ୍ଵ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ସଙ୍ଗଠନ'ର ଏକ ରିପୋର୍ଟ ଅନୁସାରେ, ଜଣେ ସୁସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତି ପାଇଁ ଦୈନିକ ସର୍ବାଧିକ ପାଞ୍ଚ ଗ୍ରାମ୍ ଆୟୋଡିନ୍ ସୁସ୍ତ ଲୁଣ ଆବଶ୍ୟକ । ଏହା ଦ୍ଵାରା ଶରୀରର ଲବଣାଂଶ ଠିକ୍ ରହେ ଦୁଇ ଗୁଣ ଅଧିକ ଲୁଣ ଖାଇଥିବା ଏହି ରିପୋର୍ଟକୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ।
- ◆ ଭାରତୀୟମାନଙ୍କ ଲୁଣ ଅଭ୍ୟାସ ଜାଣିବା ପାଇଁ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ପ୍ରାୟ ଅଢେଇ ଲକ୍ଷ ଲୋକଙ୍କୁ ଅଧ୍ୟୟନରେ ସାମିଲ କରିଥିଲେ । ଅଧ୍ୟୟନ ଶେଷରେ ଜଣାପଡ଼ିଲା ଯେ ଭାରତୀୟମାନେ ଦୈନିକ ହାରାହାରି ୧୦.୯୮ ଗ୍ରାମ୍ ଲୁଣ ଖାଇଥାନ୍ତି । ଏହା ଦ୍ଵାରା ସେମାନେ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଭଳି ସମସ୍ୟାରେ ପଡ଼ୁଛନ୍ତି । ମଧ୍ୟବୟସ୍କ ଓ ମଧୁମେହ ରୋଗୀ ଏଥିପ୍ରତି ଅଧିକ ସତର୍କ ରହିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଛି ।

## ବାହାଡ଼ା ଦାନ୍ତର ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ଚିକିତ୍ସା



ଜନ୍ମଗତ ତ୍ରୁଟି କିମ୍ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କେତେକ କାରଣରୁ କିଛି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଦାନ୍ତ ଠିକ୍ ଭାବରେ ନ ଉଠି, ଗୋଟିଏ ଉପରେ ଆଉ ଏକ ଦାନ୍ତ ଉଠିଥାଏ । ଆଗପକ୍ଷ ହୋଇ ରହିଥିବା ଏବଂ ବକା ତେଜା ଦାନ୍ତକୁ ବାହାଡ଼ା ଦାନ୍ତ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଏହା ଦେଖିବାକୁ ଅସୁନ୍ଦର ହେବା ସହ ଦାନ୍ତ ସଫା କରିବା ଏବଂ ଯତ୍ନ ନେବା ବେଳେ ମଧ୍ୟ କଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ଭଲ ଭାବରେ ଦାନ୍ତ ସଫା ନ ହେବାକୁ ଦାନ୍ତ ମୂଳରେ ଖାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଜମି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଦାନ୍ତ ଓ ମାଠି ରୋଗ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଓ କଥା କହିବା ବେଳେ ମଧ୍ୟ ସମସ୍ୟା ହୁଏ । ବାହାଡ଼ା ଦାନ୍ତ ଥିଲେ ସାଧାରଣତଃ ତାହାରମାନେ ଦାନ୍ତ ଉପରେ ମେଟାଲ କିମ୍ବା ସେରାମିକ୍ ଟ୍ରେସେସ୍ ଲଗାଇ ଦାନ୍ତ ଠିକ୍ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିଥାନ୍ତି । ଏହି ଟ୍ରେସେସ୍ ଦୀର୍ଘ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦାନ୍ତ ଉପରେ ଲଗାଇ ରଖିବାକୁ ପଡ଼େ, ଯାହା ଦେଖିବାକୁ ଅସୁନ୍ଦର ହେବା ସହ ମାଠିରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ ।

## ବାସୁ ବିଚାରରେ ଗ୍ୟାରେଜ

ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳ ଅପେକ୍ଷା ସହରାଞ୍ଚଳରେ ଚାରିଚକିଆ ଯାନର ବ୍ୟବହାର ଅଧିକ । ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ନିଜ ସୁବିଧା ପାଇଁ ଗାଡ଼ି ତ କିଣନ୍ତି, ହେଲେ ତା' ପୂର୍ବରୁ ତାକୁ ରଖିବା ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ସ୍ଥାନ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିଛନ୍ତି ନାହିଁ । ଗାଡ଼ି, କିଛି ସାରିବା ପରେ ମନଇଚ୍ଛା ସ୍ଥାନରେ ଗ୍ୟାରେଜ ନିର୍ମାଣ କରନ୍ତି । ଭୁଲିବା ଭରିବୁ ନୁହେଁ ଯେ ଆମେ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ବସ୍ତୁ ଓ ଦ୍ରବ୍ୟ ପରି ଗାଡ଼ିର ମଧ୍ୟ ଉଭୟ ନକାରାତ୍ମକ ଓ ସକାରାତ୍ମକ ଶକ୍ତି ରହିଛି । ସେଥିପାଇଁ ଗାଡ଼ି କିଣିବା ପରେ ଅଧିକାଂଶ ଛୋଟା ନାନାଦି ଅସୁବିଧାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ, ତେଣୁ ଗାଡ଼ି କିଣିବା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରଥମେ ତା' ପାଇଁ ବାସୁ ହୁଡ଼ାଠିକି ସ୍ଥାନ ନିରୂପଣ କରିବା ସହ ବାସୁ ପରାମର୍ଶ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

- ପରାମର୍ଶ:**
୧. ଗ୍ୟାରେଜ ପାଇଁ ଘରର ଉତ୍ତର-ପଶ୍ଚିମ ଦିଗ ସର୍ବୋତ୍ତମ ।
  ୨. ଗ୍ୟାରେଜ ଭିତରେ ଗାଡ଼ିର ମୁହଁ ପୂର୍ବ ଦିଗକୁ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।
  ୩. ପାର୍କ କରିବା ପରେ ଗ୍ୟାରେଜ ଚାରିପଟେ ଯେପରି ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ସ୍ଥାନ ରହିବ ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ ।
  ୪. ଗ୍ୟାରେଜର ତଟାଣ ପୂର୍ବ ବା ଉତ୍ତର ଦିଗକୁ ସାମାନ୍ୟ ଗଢ଼ାଣି ରହିବା ଉଚିତ୍ ।
  ୫. ଗ୍ୟାରେଜର ପ୍ରବେଶ ଦ୍ଵାର ଉତ୍ତର କିମ୍ବା ପୂର୍ବ ମୁହଁ ହେଲେ ଭଲ ।



## କ୍ଷତିକାରକ ଗରମ ତା'

ତା' ପିଇବା ଶରୀର ପାଇଁ କେତେ ଆବଶ୍ୟକ, ଏ ବାବଦରେ ନିୟମିତ ଭାବରେ ଗଣମାଧ୍ୟମରେ ଖବର ପ୍ରକାଶିତ ହେଉଛି । ତେବେ ନିକଟରେ ଏକ ଆମେରିକୀୟ ପତ୍ରିକାରେ ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇଥିବା ତଥ୍ୟ ଅନୁସାରେ ପ୍ରକୃଷ୍ଟ ବର୍ଗର ଲୋକେ ଗରମ ତା' ପିଇବା ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ହାନିକାରକ । ଏହାକୁ ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିଣତ କରିଥିବା ଲୋକେ ଯଥାଶୀଘ୍ର ଏହି ଅଭ୍ୟାସକୁ ଛାଡ଼ିଦେବା ଉଚିତ୍ । ଗବେଷକ ଏକ ପରୀକ୍ଷା କରିବା ପରେ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି ଯେ, ଗରମ ତା' ପିଇିବା ଲୋକଙ୍କୁ କର୍କଟ ରୋଗ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ସର୍ବାଧିକ ।





# ବିବିଧ ବିଷୟ

ଦେଶ ବିଦେଶର ଜଣାଅଜଣା

# ଧୂଳି ପତ୍ତିଧୂଳି

ବାଲେଶ୍ୱର ବୁଧବାର, ୨୦ ଜୁଲାଇ ୨୦୨୨

## କେଶ ଓ ଝିନର ଯତ୍ନ

ଆପଣ ଘର ଭିତରେ ରୁହୁଁ ବାମ ବାହାରେ ବାୟୁ ପ୍ରଦୂଷଣରେ ରୁହୁଁ ଆପଣ ଝିନ ଓ କେଶର ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ରଖିବା ଉଚିତ୍ । ମନେରଖନ୍ତୁ ଏହି, ରେଫ୍ରିଜରେଟର ଓ ମାଲକ୍ଟୋଫ୍ରେଜରୁ ବାହାରୁଥିବା ଗ୍ୟାସ୍ ଆପଣଙ୍କ ଝିନ ଓ କେଶ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇଥାଏ । ଖରା ହେଉ ବା ବର୍ଷା ଆପଣ ପ୍ରଦୂଷଣରୁ ଆପଣଙ୍କ ଝିନ ଓ କେଶକୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପଣ୍ଡର୍ ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ । ଝିନଟେ କେଶକୁ କ୍ଲୋଜିଙ୍ଗ, ଟୋନିଙ୍ଗ ଓ ମଲଷରାଇଜିଙ୍ଗ କରନ୍ତୁ । କେଶକୁ ଭରପୁର ମାତ୍ରାରେ ଯୋଷଣ ଦିଅନ୍ତୁ ଯାହା ଦ୍ୱାରା କେଶ ଯେପରି ରୁକ୍ଷ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ବାହାରକୁ ଯିବା



ସମୟରେ ଆପଣଙ୍କ କେଶକୁ ପ୍ରଦୂଷଣରୁ ରକ୍ଷା କରିବାକୁ ବିଶେଷ ଝୋର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ଝିନରେ ସମରସ୍ତ୍ରନ୍, ଏଲୋଭେରା ଜେଲ ଲଗାନ୍ତୁ । ଏଥିରେ ଆପଣଙ୍କ ଝିନ ଯତ୍ନ ଯତ୍ନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରଦୂଷଣରୁ ରକ୍ଷା ପାଇ ପାରିବ ।



### ବ୍ରଣ ସମସ୍ୟାରେ ଚିକିତ୍ସା କି, ଆପଣାକୁ ଏହି ଘରୋଇ ଉପଚାର



ଆମେ ନିଜ ମୁହଁକୁ ଗୋରା ସୁନ୍ଦର କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରତିଦିନ କିଛି ନାଁ କିଛି କରିଥାଉ । ମୁହଁ ଯେତେ ଗୋରା ଓ ସୁନ୍ଦର ହୋଇଥାଉ ନାଁ କାହିଁକି ଗୋଟିଏ ମାତ୍ର ବ୍ରଣ ହିଁ ସବୁ ସୁନ୍ଦରତାକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ । ଏଥିରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ଆମେ ବିଭିନ୍ନ ବିଜ୍ଞାପନ ଦେଖି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଦାମା କ୍ରମ ସବୁ କିଣିଥାଏ ।

ବରଫ: ବ୍ରଣ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ବରଫ ମସାଜ ଏକ ସରଳ ଉପାୟ । ଗୋଟିଏ ବରଫ ଖଣ୍ଡକୁ କପଡ଼ାରେ ବାନ୍ଧି ବ୍ରଣ ଉପରେ ଧିରେ ଧିରେ ପ୍ରାୟ ଗୋଟିଏ ମିନିଟ୍ ମସାଜ କଲେ ବହୁତ ଶୀଘ୍ର ବ୍ରଣ ଭଲ ହୁଏ ।  
ଲେମ୍ବୁ: ଲେମ୍ବୁରେ ସାଇଟ୍ରିକ୍ ଏସିଡ୍ ଥାଏ । ଏଥିରେ ଆହୁରି ଅନେକ ଉପକାରୀ ଗୁଣ ଅଛି ଯାହା ଦ୍ୱାରା ପାଇଁ ଲାଭକାରୀ ହୋଇଥାଏ । ତୁଳାକୁ ଲେମ୍ବୁ ସହରେ ଭିଜାଇ ରାତିରେ ବ୍ରଣ ଉପରେ ଲଗାଇ ସକାଳେ ଅଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଧୋଇଲେ ବ୍ରଣ କମ ହେବା ସହ ବ୍ରଣ ଦାଗ ମଧ୍ୟ ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।  
ଶିକୁଆଁରୀ: ଶିକୁଆଁରୀ ଆମ ଶରୀର ପାଇଁ କେତେ ଉପକାରୀ ଏହା ତ ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତେ ଜାଣିଥାନ୍ତି । ଶିକୁଆଁରୀକୁ ଦ୍ୱାରା ତାଳର ବୋଲି ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ । ବ୍ରଣ ସହିତ ଏହା ସନକର୍ଷ ମଧ୍ୟ ଦୂର କରିଥାଏ ।  
ମହୁ: କିଛି ମହୁ ନେଇ ବ୍ରଣ ଉପରେ ଲଗାନ୍ତୁ । ମହୁ ଦ୍ୱାରା ପାଇଁ ବହୁତ ଉପକାରୀ ହୋଇଥାଏ ।

## ପିଲାଙ୍କ ଦାନ୍ତ ଉଠୁଥିଲେ ସଚେତନ ହୁଅନ୍ତୁ



ଦେଢ଼ ବର୍ଷ ବୁଲବର୍ଷରେ ପିଲାଙ୍କ ଦାନ୍ତ ଉଠେ । ଦାନ୍ତ ଉଠିବା ସମୟରେ ପିଲାଟି ଆଗରେ ଏଣୁତେଣୁ କିନିଷ ଯାହା ପଡ଼ିଥାଏ ତାକୁ ଉଠାଇ ସେ ପାଟିରେ ପୁରାଏ । କାରଣ ତା'ମାଟି ସେହି ସମୟରେ ସୁଲେଇ ହୁଏ । କିଛି କିନିଷ କାମୁଡ଼ିବା ଦ୍ୱାରା ମାଟି ଘୋରି ହୋଇ ଦାନ୍ତ ପଦାକୁ ବାହାରି ଥାଏ । ତେଣୁ ଏହି ସମୟରେ ମା'କୁ ଚିକିତ୍ସା ସଚେତନ ହେବାକୁ ପଡ଼େ । ପିଲା ଯେପରି ପାଟିରେ ଏଣୁତେଣୁ ନ ପୁରାଇବ ସେ ପ୍ରତି ସତର୍କ ରହିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଏହାଦ୍ୱାରା ପିଲାକୁ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣ କରିବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ତେଣୁ ଏହି ସମୟରେ ପିଲାକୁ ଗୋଟାଫଳ କାମୁଡ଼ିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ଅବା ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ସଫୁଲ୍ ଟା' ହାତରେ ଧରିବା ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ସେ ଚୋବାଇବା ଦ୍ୱାରା ଦାନ୍ତ ଅକ୍ଷତି ଭିତରେ ବାହାରକୁ ବାହାରି ଥାଏ । ଏହି ଦାନ୍ତ ମଜବୁତ ହେବା ସହ ଶାନ୍ତ ଦାନ୍ତ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ ।

## ଓଭର-ସାଇଜ ଟି-ଶାର୍ଟକୁ ନେଇ ଟେନସନ୍ କି ? ଏଥିରେ ବି ଲାଗି ପାରିବେ ଝାଇଲିଙ୍ଗ

ବେଳେବେଳେ ଶପିଂ କରିବାକୁ ଯାଇଥିବା ବେଳେ ଜଳଦିରେ ଆମେ କିଛି ଭୁଲ କରିବୁ । ଜାଣତରେ ହେଉ ବା ଅଜାଣତରେ ବେଳେବେଳେ ଭଲ ଲାଗିଲେ ଆମେ ସାଇଜ ନ ଦେଖି ଓଭର ସାଇଜର ଟି-ଶାର୍ଟ ନେଇ ଆସିଥାଉ । ହେଲେ ଘରେ ଆସି ମୁଣ୍ଡରେ ହାତ ଦେଉ । ତାହାକୁ ରଖୁ, ନା ଦେଖାଇବକୁ ସେଇ ଦୃଶ୍ୟରେ ପଢ଼ । ହେଲେ ଏପରି ସ୍ଥିତିରେ ବେଶି ଟେନସନ୍ ନିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହି ଓଭର ସାଇଜ ଟି-ଶାର୍ଟରେ ବି ଆପଣ ଲାଗି ପାରିବେ ହର୍, ଟ୍ରେଣ୍ଡି ଓ ଝାଇଲିଙ୍ଗ ।



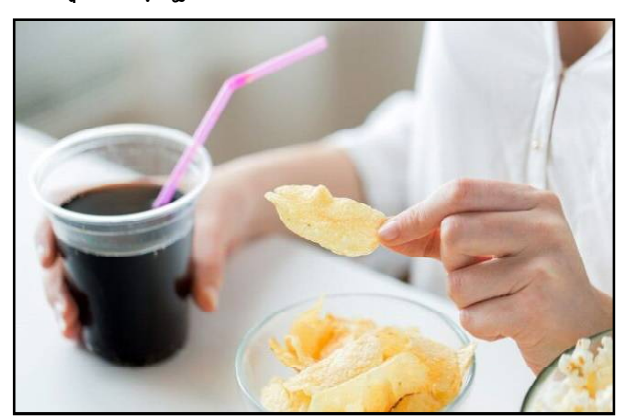
■ ଏପରି ଟି-ଶାର୍ଟକୁ କିନ୍ତୁ ସହ ମ୍ୟାଟ କରନ୍ତୁ । ଆଉ ଏହା ଉପରେ ପିଠି ଦେଇ କିମ୍ବା କ୍ୟାକେଟ ପିନ୍ଧି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହା ସାଇଜ ପିନ୍ଧି ହାର ହିଁ । ବେଶି ପରିଶ୍ରମ ବିନା ହିଁ ଆପଣ ଦେଖାଯିବେ ଝାଇଲିଙ୍ଗ ।  
■ ଏହାବ୍ୟତୀତ ଓଭର ସାଇଜ ଟି-ଶାର୍ଟକୁ ଫର୍ଟ ସହ ବି ପିନ୍ଧି ପାରିବେ । ଏଥିଲାଗି ଆପଣ ହାର-ଫ୍ରେସ୍ ଫର୍ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ । ପ୍ରିଟ୍ ଫର୍ ଫର୍ କିମ୍ବା ଟେନିସ୍ ଫର୍ଟ ବି ଭଲ ଅପସର୍ । ଏବେ କେବଳ ଟି-ଶାର୍ଟ ଇନ୍ କରନ୍ତୁ ଓ ହୋଇଯାଆନ୍ତୁ ରେଡି ।  
■ ବଡ଼ ଟି-ଶାର୍ଟରେ ବି ଯଦି ଆପଣ ଚାହୁଁଛନ୍ତି ସୁନ୍ଦର ଦେଖାଯିବାକୁ ତା ହେଲେ ଶର୍ଟ୍ ସହ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ । ଚାହିଁଲେ ବେଲ୍ ବି ଲଗାଇ ପାରିବେ । ଏହାକୁ ଅଣ୍ଡା ଉପରେ ବାନ୍ଧି ଦେଖାଯିବେ କୁଲ୍ ।  
■ ଆପଣ ବଡ଼ ସାଇଜର ଟି-ଶାର୍ଟକୁ ଫ୍ରେମ୍ ସାଇଜ୍ ଶୋଲଡର ଫର୍ ଭଳି ବି ପିନ୍ଧି ପାରିବେ । ଏହାକୁ ଆପଣଙ୍କୁ କେବଳ ଯେ, ଝାଇଲିଙ୍ଗ ଲୁଚି ଦେବ ତା ଦୁହେଁ, ଆପଣ ଏଥିରେ ଦେଖାଯିବେ ହର୍ ଓ ଗ୍ଲୁମରାଏ ।



## ଏହି ସବୁ ଖାଦ୍ୟ ଦୈନିକ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ: ଅନେକ ଅସୁବିଧାର ହୋଇପାରିବ ସମ୍ଭୁଖାନ

ଶରୀରର ହାତକୁ ମଜବୁତ ରଖିବା ପାଇଁ ଆମକୁ କ୍ୟାଲସିୟମ ଓ ଭିଟାମିନ୍ ଡି'ର ଖୁବ୍ ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । କିନ୍ତୁ ଦିନ ସାରା ଆମେ ବହୁ ଏମିତି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଥାଉ ଯାହା ଦ୍ୱାରା ହାତ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ । ସେହି ସବୁ ଖାଦ୍ୟ ସଂପର୍କରେ ନିମ୍ନରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି ।

- ◆ ନମ୍ବି (ଖଟାମିଠା), ଚିପ୍ ଭଳି ସ୍ନାକ୍ସରେ ସୋଡିୟମ ମାତ୍ରା ବହୁ ଅଧିକ ଥାଏ । ଏହାକୁ ଅଧିକ ଖାଇଲେ ଶରୀରର କ୍ୟାଲସିୟମ ପ୍ରତ୍ୟାଖିନ୍ନ ବାହାରକୁ ପଳାଇ ଯାଇଥାଏ, ଯାହା ଦ୍ୱାରା ହାତ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ ।
- ◆ ଚିନିକାତାମ ଖାଦ୍ୟ ଓ ପାନାୟରେ ଫସଫରିକ୍ ଏସିଡ୍ ଭଳି ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ବହୁ ମାତ୍ରାରେ ଥାଏ । ଏହାକୁ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଖାଇଲେ ହାତ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ । ଏମିତିରେ ହାତ ଭାଙ୍ଗିବା ସମସ୍ୟା ବଢ଼ିପାରେ ।
- ◆ ପ୍ୟାକେଟରେ ଆସୁଥିବା ଚିଆରି ହୋଇଥିବା ଖାଦ୍ୟରେ ସୋଡିୟମ ମାତ୍ରା ଅଧିକ ରହିଥାଏ । ଏହା ଶରୀରରେ କ୍ୟାଲସିୟମ ମାତ୍ରା କମ କରିଥାଏ । ଏହା ଯୋଗୁ ହାତ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଥାଏ ।
- ◆ ବର୍ତ୍ତନ, ପିକା, ପାଣ୍ଡା ଆଦି ଜଳ ପୂର୍ଣ୍ଣରେ ସୋଡିୟମ ଅନେକ ମାତ୍ରାରେ ଥାଏ । ଏହା ମଧ୍ୟ ଶରୀରରେ କ୍ୟାଲସିୟମ ମାତ୍ରାକୁ କମ କରିଥାଏ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ହାତ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଥାଏ ।



## ଆଷୁଗଣ୍ଡି ଯନ୍ତ୍ରଣା କମ୍ କରେ ଅମୃତଭଣ୍ଡା

୧. ଅମୃତଭଣ୍ଡା କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ସମସ୍ୟାକୁ ଦୂର କରିଥାଏ । ପ୍ରତିଦିନ ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଖାଇଲେ ପେଟ ସଫା ରହିଥାଏ ଏବଂ ଆଖି ସୁସ୍ଥ ରହିଥାଏ ।
୨. ଆହୁରି ମଧ୍ୟ ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଶରୀରରେ ଜଳାୟତ୍ନକୁ ଠିକ୍ ରଖିଥାଏ । ଏକ ରିପୋର୍ଟ ଅନୁସାରେ ୧୦୦ ଗ୍ରାମ ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଖାଇଲେ ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରକୁ ୪୩ ଗ୍ରାମ୍ କ୍ୟାଲୋରୀ ମିଳିଥାଏ ।
୩. ଅମୃତଭଣ୍ଡାରେ ଫାଇବର, ପୋଟାସିୟମ୍, ଭିଟାମିନ୍ ରହିଛି । ଯାହାକୁ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ହାର୍ଟ ଜନିତ ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ହାର୍ଟରୋଗୀଙ୍କୁ ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଖାଇବା ପାଇଁ ଡାକ୍ତର ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥା'ନ୍ତି ।
୪. ଅମୃତଭଣ୍ଡାରେ ଥିବା ଆର୍ଥ-ଇନ୍-ସ୍ପାମେଣ୍ଡା ଗୁଣ ଆଷୁଗଣ୍ଡି ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ କମ୍ କରିଥାଏ । ତେଣୁ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରତିଦିନ ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଖାଇବା ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ ।



ଅମୃତଭଣ୍ଡା କେବଳ ଖାଇବାକୁ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଲାଗେନାହିଁ । ଏଥିରେ ଅନେକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପକାରୀ ଗୁଣ ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ଏହା ପାଚନ ତନ୍ତ୍ରକୁ ମଜବୁତ୍ ରଖିବା ସହ ଓଜନ କମାଇବା ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ପାଟିଲା ଅମୃତଭଣ୍ଡାକୁ ଆପଣ ଲୁପ୍ କରି ପିଇପାରିବେ କିମ୍ବା କିମ୍ପା ଅମୃତଭଣ୍ଡାରେ ତରକାରୀ କରି ମଧ୍ୟ ଖାଇପାରିବେ । ପ୍ରାଚୀନ କାଳରେ ଲୋକେ ଅମୃତଭଣ୍ଡାକୁ ଘରୋଇ ଉପଚାର ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିଲେ । ଭାରତ ବ୍ୟତୀତ ମାଲେସିଆ ଓ ଆରଲାଣ୍ଡରେ ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ଭଣ୍ଡା ଚାଷ କରାଯାଇଥାଏ । ତା'ହେଲେ ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଖାଇଲେ ଶରୀରକୁ କେଉଁସବୁ ଫାଇଦା ମିଳିଥାଏ ।

## ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ପରିବେଶ ପାଇଁ ଚିକିତ୍ସା ଦୃଢ଼ଘାତର କାରଣ

ଆଜିକାଲି ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ହୃଦଘାତର ଶିକାର ହେଉଛନ୍ତି । ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ପରିବେଶ, ଅତ୍ୟଧିକ ଚିନ୍ତା ଏହାର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ପାଇଁ ଚିହ୍ନିତ । ନିକଟରେ ହୋଇଥିବା ଏକ ଗବେଷଣାକୁ ଜାଣିବାକୁ ମିଳିଛି ୪୫ ପ୍ରତିଶତ ହୃଦଘାତ ବିନା କୌଣସି ଲକ୍ଷଣରେ ହେଉଛି । ପ୍ରାୟ ୨୫ ପ୍ରତିଶତ ହୃଦଘାତ ୪୦ ବର୍ଷ ବୟସ ମଧ୍ୟରେ ଘଟୁଛି । ଏମିତି ନୁହଁ ଯେ ହୃଦଘାତ ହେବା ପୂର୍ବରୁ କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ଦିଶେ ନାହିଁ, ବରଂ ଆମେ ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଜାଣିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ତେବେ ତାଳନ୍ତୁ ଏହି ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ସଂପର୍କରେ ଜାଣିବା ।

- ◆ ବିନା କାରଣରେ ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇବା ବି ଏହାର ଏକ ଲକ୍ଷଣ । ଯଦି ଖାଇନାହାନ୍ତି କିମ୍ବା ଖରାରେ ଯାଉଛନ୍ତି ତେବେ ଏହା ଭିନ୍ନ କଥା କିନ୍ତୁ ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇବା ଅର୍ଥ ହୃଦଘାତ ହୋଇପାରେ । ନିଶ୍ଚାସ ନେବାରେ ବି ଅସୁବିଧା ଅନୁଭୂତ ହୋଇଥାଏ ହୃଦଘାତ ପୂର୍ବରୁ । ଛୋଟ ଛୋଟ ନିଶ୍ଚାସ ନେବା ଏହାର ଏକ ଲକ୍ଷଣ ।
- ◆ ନିଦ୍ରାହୀନତା ଅନେକ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ହୃଦଘାତର ପ୍ରମୁଖ କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ବାନ୍ଧି ଲାଗିବା ବି ହୃଦଘାତର ଲକ୍ଷଣ । ଅଧ୍ୟାୟ କିଛି ଲକ୍ଷଣ ସହ ବାନ୍ଧି ଲାଗୁଥିଲେ ହୃଦଘାତ ହୋଇପାରେ ବୋଲି ଚିନ୍ତା କରି ସତର୍କ ରୁହନ୍ତୁ ।
- ◆ ହଜମ ନହେବା ଓ ଗ୍ୟାସ୍ ସମସ୍ୟାକୁ ବି ହୃଦଘାତର ପୂର୍ବବର୍ତ୍ତୀ ସୋପାନ ବୋଲି ଧରାଯାଏ ।







