



Safal

PAN MASALA

କିଛି ଅତୁଳ୍ୟ ସ୍ଵାଦ!

ଶଙ୍କରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିଛୁ ଏ ନାହିଁ



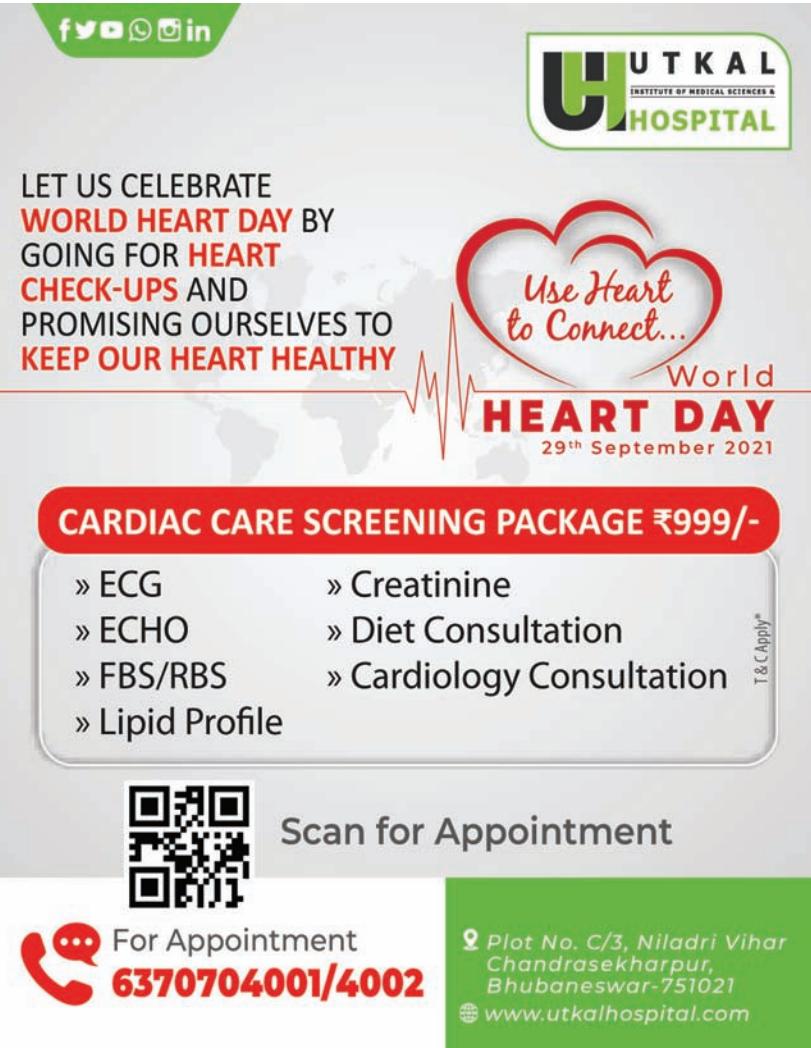
ସର୍ବସାଧାରଣ ସ୍ଥାନରେ ପାନ କିମ୍ବା ପାନ ମସଲା ଛେପ ପକାନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

କରୋଳା ମହାମାରୀରୁ ବଞ୍ଚନ୍ତୁ ।

ସଫଳ ପାନ ମସଲା ପ୍ରାଚୀ ଜନହିତରେ ଜାରି ।

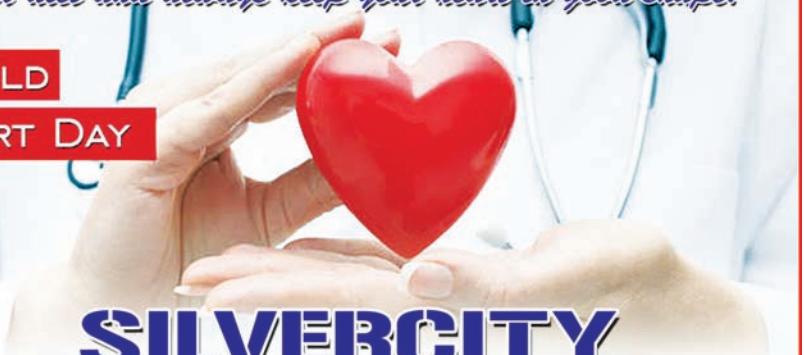


ଡାରତ ସମେତ ସାରା ବିଶ୍ୱରେ ହୃଦୟାତ ଯୋଗୁ ବୟସ ନିର୍ବିଶେଷରେ ବହୁ ଲୋକ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରୁଥିଲା। ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ସହ ବିଭିନ୍ନ କାରଣରୁ ହୃଦୟାତର ଆଶଙ୍କା ବଢ଼ିଯାଏ । ତେବେ ଜଣ ଜଣଙ୍କ ପାଖରେ ଗୋଗର ଅନେକ କାରଣ ଥିଲେ, ଅଛୁ ବିଷସରେ ବି ହୃଦୟାତ ମାରାମୁକ ହୋଇପାରେ । ଏଥରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ କେତେକ ଉପାୟ ଅବଳମ୍ବନ କରିବା ଜରୁଗା । ହୃଦୟାତର ବିଭିନ୍ନ କାରଣଃ ବୟସ ପୁରୁଷ, ବୟସକା ମହିଳା (ମାସିକ ରତ୍ନସ୍ତ୍ରାବର ବିରତି ପରେ), ମଧୁମେହ, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ଧୂମପାନ, ରକ୍ତରେ ଚର୍ବି ଆଶର ଆଧୁକ୍ୟ (ସାଇ, ଲୋ ତେନସିଟ କୋଲେଷ୍ଟରଲ୍ ଏବଂ ଲିପିତ ପ୍ରୋଫାଇଲ୍), ରକ୍ତରେ କମ୍ ପରିମାଣର ଭଲ କୋଲେଷ୍ଟରଲ୍ ଲୋ ଏର୍ଟିଏଲ୍(ପୁରୁଷଙ୍କର ୪୦ମି.ଗ୍ରା.ରୁ କମ୍ ଏବଂ ମହିଳାଙ୍କର ୪୦ ମି.ଗ୍ରା.ରୁ କମ୍ ରହିଲେ), ପରିବାରରେ କୌଣସି ସଦସ୍ୟଙ୍କର



*On the Occasion of **World Heart Day**, We wish that your Heart always stay healthy and happy. So take care of your diet and always keep your heart in good shape.*

WORLD
HEART DAY



SILVERCITY HOSPITAL & RESEARCH CENTRE

**Plot No. 931/932, Chauliaganja Main Road, Near Durga Mandir,
P.O.- Nuabazar, Cuttack - 753004. Helpline Number: 9776954321**



ସତେନତା ଜର୍ରା

ହୃଦୟାତ୍(ହାର୍ଟ ଆଗାକ) ବେଶ ମାଗାମକ
ଏହାର ପ୍ରାକ୍ ସୁଚନା ଜାଣିବା ମାତ୍ରେ
ହସ୍ତିଗଳକୁ ଯାଇ ଟିକିଥା କରାଇବା ଜରୁରୀ
ଏହାର ଲକ୍ଷଣ ବିଷୟରେ ଅବଗତ ହେବା
ନିହାତ ଆବଶ୍ୟକ । ଉତ୍ତିରେହଠୋର୍ମୁଖୀଯନ୍ତରା
ହେବା, ଖାଲ ବେହିବା, ଧଳୁଣ୍ଠାଳୁଣ୍ଠାଳୁଣ୍ଠା
ଆଦି ହେଉଛି ହୃଦୟାତ୍ର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଲକ୍ଷଣ
ତେବେ କ୍ରମବର୍ଜ୍ଞ୍ଞ ହୃଦୟିଷ୍ଟଜନିତ ସମସ୍ୟାଙ୍କୁ
ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖୁ ଦିଶବ୍ୟାପୀ ଜନସାତେତନତ
ହୃଦୟାତ୍ର ପ୍ରତିବର୍ଷ ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୨୯୮୫ରେ
ମାଲିନୀ ଯେତା ଆମକି ନିଶ୍ଚ ଦର୍ଶକୀୟ ନିମ୍ନପାତ୍ର

www.sagepub.com/journals

ବୟସ ଦେଖନି ହୃଦ୍ରୋଗା କାରଣ ଏହା ଏଭଳି
ଏକ ମାରାମ୍ବଳ ରୋଗ ଯେଉଁଥିରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେଲେ
ଅସମୟରେ ରୋଗୀ ଶାଶୀ ହୋଇଯାଏ ମୃତ୍ୟୁମୁଖ୍ୟୁ...

୪୦ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ବସ୍ତୁରେ ହୃଦୟାତ ହୋଇଥିଲେ କିମ୍
ଏଥୁଯୋଗୁ ମୁଣ୍ଡୁ ହୋଇଥିଲେ, ମେଦବସ୍ତୁଳତା ଥିଲେ ଏବଂ
ଆଶା, ଜନ୍ମ ଓ ଜୀବିତରେ ବେଶୀ ରଚି ଜିମାଲେ, ରଙ୍ଗରେ
ହିମେଣ୍ଟିନର ପରିମାଣ ବଢ଼ିବା ଜତ୍ୟାଦି । ଏହା ବ୍ୟକ୍ତିତାରେ
ବର୍ଣ୍ଣମାନ ଅନେକଙ୍କର ଜୀବନଶୈଳୀ ହିଁ ସେମାନଙ୍କଠାରେ
ବିଭିନ୍ନ ରୋଗର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ । ବ୍ୟାଯାମ ନ କରି ଅଞ୍ଚ ପରିଶ୍ରମ
ସହ ପାଷ୍ଟୁପୁତ୍ର ଓ ଜଙ୍ଗପୁତ୍ର ଭଳି ବିଭିନ୍ନ ଉଚ୍ଚ କ୍ୟାଲୋଗିମ୍‌ଯୁକ୍ତ
ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା, ମନ୍ତ୍ରପାନୀୟ ପିଲବା ଦ୍ୱାରା ମେଦ ବୃଦ୍ଧି ହେଉଛି
ଯାହାକି ପରବର୍ତ୍ତ ସମୟରେ ହୃଦୟରେ ହୃଦୟରେ ଆଶଙ୍କା ବୃଦ୍ଧି କରୁଛି
ପ୍ରତିଷ୍ଠେଧକ ବ୍ୟବସ୍ଥା: ହୃଦୟାତକୁ ରୋକିବା ପାଇଁ ଉଚ୍ଚ

ସମସ୍ୟା
ବଢ଼ାଏ

ଶାତ୍ର୍ୟରେଣ୍ଡିକ୍ ଫ୍ୟାର୍

ବ୍ୟାପକ ଜୀବନ ଏବଂ ଅନିଯନ୍ତ୍ରିତ ଖାଦ୍ୟଶୈଳୀ ଯୋଗୁ କେତେକଙ୍କଠାରେ
ହାର୍ଟ୍‌ବୃତ୍ତିପ୍ରତିଷ୍ଠା) ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଉଛି। ପୁଣି କୋଲେଷ୍ଟରଲ ବୃଦ୍ଧି ଏହି ସମସ୍ୟାକୁ
ବଢ଼ାଇ ଦେଉଛି। ଶରାରରେ କୋଲେଷ୍ଟରଲ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଯାତ୍ରୀରେତେ ଫ୍ୟାର
ଏକ ପ୍ରମୁଖ କାରଣ। ନିତିଦୀର୍ଘା ଜୀବନରେ ଗ୍ରହଣ କରୁଥାବୁ ବହୁ ଖାଦ୍ୟରେ
ସାମ୍ରାଜ୍ୟରେତେ ଫ୍ୟାର ରହିଥାଏ। ସେଥିରୁ କେତେକ ପ୍ରାଣୀଜ ଖାଦ୍ୟରୁ ଆସିଥାଏ ।
ମାସ, ତେଲ, କ୍ରିମ, ବଚର, ଛେନା ଆଦିରେ ଥାଏ ଅଧିକ ସାମ୍ରାଜ୍ୟରେତେ
ଫ୍ୟାର । ତେଳରେ ଭାଙ୍ଗି ଖାଦ୍ୟରେ ବି ଏହି ଫ୍ୟାର ଅଧିକ ଥାଏ । ସେହିପରି
କେତେକ ଉଭ୍ୟ ଜାତ ଯେପରିକି ପାମ ତେଲ, ପାମ କର୍ଣ୍ଣଳ ତେଲ ଏବଂ
ନିତିଆ ତେଲ ଆଦିରେ ମୁଖ୍ୟତଃ ସାମ୍ରାଜ୍ୟରେତେ ଫ୍ୟାର ଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଏଥିରେ
କୋଲେଷ୍ଟରଲ ନ ଥାଏ । ସାମ୍ରାଜ୍ୟରେତେ ଫ୍ୟାର ‘ଖରାପ’ କୋଲେଷ୍ଟରଲ ଅର୍ଥାତ୍
କମ-ସାମ୍ରାଜ୍ୟମୁକ୍ତ ଲିପୋପ୍ରୋଟିନ (ଏଲଡ଼ିଏଲ) ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ ।
ଏହା ସୁହିଷ୍ଣିର କରୋମାରୀ ଧମନୀକୁ ଅବରୋଧ କରିବାର ଆଶଙ୍କା
ବିଦ୍ୟାଏ । ମାତ୍ରା ଅନୁମାନ କରା ଦିଇବା ପରି କରିବି ଅନ୍ତରୀମ

କାମ କରିବା ଦୟାରୁ ପରିବାରାଧ ଖାଦ୍ୟା ସ୍ଵର୍ଗାତ ସହିତ ସ୍ଵର୍ଗପଥ ଯକ୍ଷମା
କାମ କରିବା ଦୟ କରି ଦେବା ତଳି ସମସ୍ତା ସୃଷ୍ଟିର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ ।
ତେଣୁ ଅନ୍ୟାନ୍ୟରେଗେଡ଼ ପ୍ରାଣ ଥିବା ସକ୍ଷିତ ଜୀବ୍ୟ ହୃଦୀଶ୍ଵର
ଲାଞ୍ଛିଲ । ସେଥିରେ ମନୋ ଅନ୍ୟାନ୍ୟରେଗେଡ଼ ପ୍ରାଣ ଏବଂ ପଳି
ନୟାନ୍ୟରେଗେଡ଼ ପ୍ରାଣ ଆଦି ରହିଥାଏ । ଅଳିଭ ତେଲ, ବାଦାମ,
ମୁଦ୍ରାଜାତ ମାଛ ତେଲ, ସୋଯାବିନ ତେଲ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଜୀବ୍ୟରେ
ମୋ ଅନ୍ୟାନ୍ୟରେଗେଡ଼ ପ୍ରାଣ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ରହିଥାଏ ।
ହୃଦୀଶ୍ଵର ସୁମୁଖ ରଖିବା ପାଇଁ ରେଉ ମିରକୁ ଏତାଇବା ଜରୁରୀ ।
ଶୀଘ୍ର ଘାସ ଏବଂ ଶରୀରରେ ‘ଖରାପ’ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲା ପ୍ରତିକୁ
ଭାଇଥିବା ଜୀବ୍ୟ ନ ଖାଇବା ଭଲ । ତ୍ରାନ୍ତ ପ୍ରାଣମୁକ୍ତ ଜଙ୍ଗ ପୁଣ୍ଡି
ତେଲରେ ଅଧିକ ଭଜା ହୋଇଥିବା ଜୀବ୍ୟ ଏବଂ ପ୍ରାଣକୌଣ୍ଡ ଜୀବ୍ୟକୁ
ଧର୍ବଧ ବର୍ଜନ କରିବା ଜରୁରୀ । ତ୍ରାନ୍ତ ପ୍ରାଣ ‘ଖରାପ’ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲା
ରକ୍ତ ବଢ଼ିଲଥାଏ । ବ୍ୟକ୍ରିଗତ କିମ୍ବା ପାରିବାରିକ ହୃଦ୍ରଗୋଗର
ତତ୍ତ୍ଵାତ୍ସମ୍ବନ୍ଧ କରିବା କାହାରେ ପୁଣ୍ଡ ଜୀବ୍ୟଶୈଳୀ ଆପଣେଇବା ଆବଶ୍ୟକ ।
ଦ୍ୟରେ ତ୍ରୁପ୍ତ ପୁଣ୍ଡ, ଅଳିଭ ତେଲ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟରେଗେଡ଼ ପ୍ରାଣ
ଲ ଭାଇର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ସିଂହିତ ସଚେତନତାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛନ୍ତି ।
ତ ବିଦ୍ୟାରେ ପରିବାର ପରିବାର ପରିବାର ପରିବାର

ବର୍ତ୍ତମାନ ହୃଦୟମନ୍ତର ମନ୍ତ୍ରୀ

ବିଶ୍ୱ ସ୍ଵାଧ୍ୟ ସଂଘଠନ ପକ୍ଷରୁ ହୋଇଥିବା
ଏକ ସଦ୍ୟ ସର୍ବେତ୍ର ଜଣା ପଡ଼ିଛି ଯେ, କିମ୍ବା
ପ୍ରଶାଳୀ ଉନ୍ନତ ହେବା ସାଥେ ସ୍ଵଦ୍ଵାନିତ
ମୃତ୍ୟୁସଂଖ୍ୟା ବଢ଼ିଗାଲିଛି । ତେଣୁ ଏନେଇ
ଯଥେଷ୍ଟ ସଚେତନତା ଜରୁରୀ । ଏକ ଥଥ୍ୟ
ଅନ୍ୟାଯୀ ୧ ପ୍ରତିବର୍ଷ ପାଖାପାଖ୍ୟ ୧ କୌଟିର
ଉର୍କ୍ସ ଲୋକଙ୍କର ହୃଦ୍ଗୋମରେ ମୃତ୍ୟୁ
ଘୁଚ୍ଛି । ଶାରାରିକ ପରିଶ୍ରମର ଅଭାବ,
ନିଶାପ୍ରବ୍ୟ ସେବନ, ମାନସିକ ତାପ,
ଖାଦ୍ୟପେଯ ଓ ବିଶ୍ଵାମର ଅନ୍ତିମିତତା
ଏଥୁପାଇଁ ଅନେକାଂଶରେ ଦାୟୀ । ଏବେ
ଅଧିକାଂଶ ଯୁବବର୍ଗ ଏହି ରୋଗର ଶିକ୍ଷାର
ହେଉଛନ୍ତି । ତେଣୁ ଗାପମୁକ୍ତ ତଥା ସକ୍ରିତ
ଜୀବନଶୈଳୀ ଅନୁସରଣ ସହ ନିଶାପ୍ରବ୍ୟ
କେବଳ କେବଳ କେବଳ କେବଳ

ହୃଦ୍ୟିଶ୍ଵର ସୁମ୍ବ
ବନ୍ଧୁରାତ୍ମକ ପଦବୀ ଉପର

ହୃଦୟିଷ୍ଟ ବା ହାର୍ତ୍ତକୁ ସ୍ଥିର ରଖିବାର ଏକ
ସରଳ ତଥା ସହଜ ଉପାୟ ରହିଛି । ତାହା
ପୁଣି ହାତ ପାଥାନ୍ତାରେ । ତାହା ହେଉଛି
ହସ । ଅର୍ଥାତ୍ ହସିବା ଦ୍ୱାରା ହୃଦୟିଷ୍ଟ
ସ୍ଥିର ରଖିଥାଏ ବୋଲି ଯୁନିଭରେଟି ଅଧ୍ୟାତ୍ମିକ
କଲିପନ୍ତିଆରା ହୃଦଗୋଟ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ
ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥିବା ଏକ ସର୍ବେରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ।
ହସିବା ଏକ ଭଲ ବ୍ୟାଯାମ । ଏହା
ଦ୍ୱାରା ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅନେକାଂଶରେ ସ୍ଥିର
ରଖିଥାଏ । ତେବେ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ହୃଦୟିଷ୍ଟ
ଉପରେ କିପରି ପଡ଼ୁଛି, ସେ ସମ୍ପର୍କରେ
ଜାଣିବା ପାଇଁ ଉଚ୍ଚ ଯୁନିଭରେଟି ପକ୍ଷରୁ
‘ହସ ଓ ହୃଦୟିଷ୍ଟ’ ଶାର୍କକ ବିଷୟବସ୍ତୁକୁ
ନେଇ ଏକ ସର୍ତ୍ତ କବାଯିଥିଲା ।
ଯେଉଁମାନେ ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ହସୁଥିଲେ
କିମ୍ବା ଖୁସିର ମାହୋଲ ଭିତରେ ରହୁଥିଲେ
ସେମାନଙ୍କର ହୃଦୟିଷ୍ଟ ପୂର୍ବାପେକ୍ଷା ସକ୍ରିୟ
ଭାବରେ କାମ କରୁଥିଲା ବୋଲି ପ୍ରକାଶିତ
ବିଷୟରେ କହେଁ କହେଁ କହେଁବି ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ପୁଣ୍ୟମାର, ଫଳ, ଉତ୍ସବକୁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ଓ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପାଣି ପିଆନ୍ତୁ
 ♦ ଧୂମପାନ ଓ ମଦ୍ୟପାନ ପରିହାର କରିବା ଜଗରୀ। ଯଦି ଖାଦ୍ୟ ବ
 ବ୍ୟାଯାମ ସ୍ଵାରା ଉଚ୍ଚ ରଙ୍ଗରାଗ, ମଧୁମେହ ଓ ରଙ୍ଗରେ କୋଲେଶ୍ଵରଲିଙ୍ଗ
 ପରିମାଣ ନ କମିଲା ତେବେ ଡକ୍ଟରଙ୍କ ପରାମର୍ଶକୁମେ ଆପଥ ସେବନ କରିବ
 ଆବଶ୍ୟକ। ମୋଗାମୋଟି ଅଞ୍ଚଳ ବୟସରୁ ହଁ ଏସବୁ କଥା ପ୍ରତି ଧାନଦେଲେ
 ଏହି ଗୋଗାରୁ ଦେଇବା ସହ ଏକ ସ୍ଥାନ ଜୀବନ ଜିଜ୍ଞାସା ସହଜ ହୋଇପାରିବ
 -ପ୍ରଫେସର ଡା. ରମାରମଣ ଷଡ଼ଙ୍ଗ

ହୃଦବନ୍ଧ ଶାଲ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞ, ଲିଙ୍କରୋଡ଼, କଟକ-୧୯

star hospital
Inspiring Life...

Now Introducing Department
of Cardiology by
Dr. Priyadarshi Tripathy,
International Cardiologist &
Cathlab (24 hr.)
15th October onward.

Contact No.: 7381663388

Facilities

- ICU • NICU • BURN ICU • TRAUMACARE CENTRE • NEURO MEDICINE • GASTRO & LIVER CLINIC • NEPHRO CLINIC • PLASTIC SURGERY • ORTHOPEDIC • URO SURGERY • NEURO SURGERY
- GENERAL SURGERY • CANCER SURGERY • DIALYSIS

Plot No. 96
Charigharia, Jorai
Cuttack - 753001

SEPTEMBER 29

WORLD
HEART
DAY

