



ସକାଳୁ ଗରମ ପାଣିର ଉପକାରଣତା

ଉଷ୍ଣ ପାଣି ସହ ଦିନ ଆରମ୍ଭ କରିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଭଲ ବୋଲି ବିବେଚନା କରାଯାଏ। ବିଶେଷକରି ଶୀତଦିନେ ଉଷ୍ଣ ପାଣି ପିଇବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ କୌଣସି ଔଷଧଠାରୁ କମ୍ ନୁହେଁ। ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ସକାଳେ ସର୍ବଦା ଉଷ୍ଣ କିମ୍ବା ଗରମ ପାଣି ପିଇବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତି। ଏକ ରିପୋର୍ଟ ଅନୁଯାୟୀ, ସକାଳେ ଉଷ୍ଣ ପାଣି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ସାହାଯ୍ୟ, ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନରେ ଉନ୍ନତି ଏବଂ ଷ୍ଟ୍ରେସ୍ କମ୍ ହେବା ଭଳି ଅନେକ ଲାଭ ମିଳିଥାଏ। ସକାଳୁ ଉଷ୍ଣ ପାଣି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ପେଟ ଭଲ ଭାବେ ସଫା ହୋଇଥାଏ ଏବଂ କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଥାଏ।

ବଡ଼ ଡିପ୍ରେସନ୍: ଯଦି ଆପଣ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଉଠି ଗରମ ପାଣି ପିଅନ୍ତି, ତେବେ ଆପଣଙ୍କ ବଡ଼ ଡିପ୍ରେସନ୍ ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଥାଏ। ଗରମ ପାଣି ଲସିକା ପ୍ରଣାଳୀକୁ ଆକ୍ରିଭ କରିଥାଏ ଏବଂ ଶରୀରରେ ଥିବା ବିଷାକ୍ତ

ପଦାର୍ଥକୁ ବାହାର କରିବା ପାଇଁ କାମ କରିଥାଏ। ସକାଳେ ଉଷ୍ଣ ପାଣି ପିଇବା ଏକ ପାଞ୍ଚାମୂଳ ନ୍ୟାଚୁରାଲ ଡିପ୍ରେସନ୍ ଚିକିତ୍ସା କରେ।
ଫ୍ୟାଟ କମ୍ ହୁଏ: ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି ଯେ ସକାଳେ ଗରମ ପାଣି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଓଜନ କମ୍ ହୋଇଥାଏ। ଯେତେବେଳେ ଆପଣ ନିୟମିତ ଉଷ୍ଣ ପାଣି ପିଇବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି, କିଛି ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଆପଣ ଓଜନରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରିବେ। ଖାଦ୍ୟରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ନକରି ମଧ୍ୟ ଆପଣଙ୍କ ଶରୀର ଶୀଘ୍ର ଫ୍ୟାଟ ବର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆରମ୍ଭ କରେ। ଉଷ୍ଣ ପାଣି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ମେଟାବୋଲିଜିମ୍ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ, ଯାହା ଗଠିତ ଫ୍ୟାଟ ବର୍ଣ୍ଣରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ।
ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନରେ ଉନ୍ନତି ଆଣେ: ପ୍ରତିଦିନ ଉଷ୍ଣ ପାଣି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ଅନେକ ଉନ୍ନତି ଆସିଥାଏ। ଆପଣ ଶାଲି ପେଟରେ ଉଷ୍ଣ ପାଣି ପିଇବାର ଏକ ସପ୍ତାହ ପରେ ଆପଣଙ୍କ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନରେ ଉନ୍ନତି ଦେଖିପାରିବେ। ରକ୍ତବାହୀ ବିପ୍ରୀତ ହେବ ଏବଂ ଶରୀରରେ ଭଲ ଭାବରେ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହିତ ହେବ। ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ଶରୀରରେ ଶୀଘ୍ର ସହଜତା ଏବଂ ଶରୀରରୁ ମେଟାବୋଲିକ୍ ବର୍ଦ୍ଧ୍ୟତା ନିର୍ଗତ ହେବ।

ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଉନ୍ନତି ଆଣେ: ସକାଳୁ ଉଷ୍ଣ ପାଣି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଉନ୍ନତି ଆସେ। ଏହା ଆପଣଙ୍କ ପେଟକୁ ଭଲ ଭାବରେ ସଫା କରିଥାଏ। ଏହା ଶରୀରକୁ ଅଧିକ ସୁସ୍ଥ ଏବଂ ଅଧିକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ରଖେ। ଉଷ୍ଣ ପାଣି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟା ମଧ୍ୟ ଉନ୍ନତ ହୁଏ ଏବଂ ଶରୀରକୁ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ଯୋଗାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ।
ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା ଉପଶମ: ଉଷ୍ଣ ପାଣି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା ମଧ୍ୟ ଦୂର ହୋଇଥାଏ। ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ମାଲହେନ୍ କିମ୍ବା ଦିହାଲହେନ୍ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା ହେଉଛି ତେବେ ଗରମ ପାଣି ଏକ ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା ପରି କାମ କରେ। ନିୟମିତ ଭାବରେ ଉଷ୍ଣ ପାଣି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଆଣ୍ଟି-ଏକ୍ସି ପ୍ରଭାବ ମଧ୍ୟ ବଢ଼ିଥାଏ ଯେପରିକି ବୃତ୍ତାନ୍ତ ସଫା ରଖିବା ଏବଂ ବୃତ୍ତା ନରମ ହୋଇଥାଏ। ସକାଳେ ୧ ଗ୍ଲାସ୍ ଉଷ୍ଣ ପାଣି ପିଇବା ଭଲ। ସମସ୍ତେ ଅତି କମରେ ୧ ଗ୍ଲାସ୍ ଉଷ୍ଣ ପାଣି ପିଇବା ଜରୁରୀ। ଯଦି ଆପଣ ପିଇପାରିବେ, ତେବେ ଆପଣ ଏହାକୁ ୨ ଗ୍ଲାସ୍ କୁ ବୃଦ୍ଧି କରିପାରିବେ। ଧୀରେ ଧୀରେ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ। ସକାଳୁ ପାଣି ପିଇବା ସମୟରେ ଆଖୁକୁ ଭୃମ୍ବିରେ ବଜା କରି ପାଦର ଆଙ୍ଗୁଠି ଉପରେ ବସିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ। ଯେପରି ସ୍ମାଟ୍ କରନ୍ତି। ଏହାଦ୍ୱାରା ପିଇବା ପାଣିର ଲାଭ ଆହୁରି ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ।



ଓଜନ କମିଲେ ଆଜ୍ଞା ଆଶଙ୍କା କମେ

ଆଜ୍ଞା ଏକ ଏକ ସମସ୍ୟା, ଯାହାକୁ ଔଷଧ ଖାଇବା ସହ ଆଉ କେତୋଟି ବିଷୟ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେଲେ ତାହା ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରହିଥାଏ। ତେବେ ଏଥିରୁ ଦୂରେଇ ରହିବାର ଏକ ସହଜ ଚିକିତ୍ସା ସରଳ ଉପାୟ ରହିଛି। ତାହା ପୂର୍ଣ୍ଣ ହାତ ପାଆନ୍ତାରେ। ଯଦି ଜଣେ ନିଜର ଓଜନକୁ ସନ୍ତୁଳିତ ରଖିବା ଚେତେ ସେ ନିଜକୁ ଆଜ୍ଞା ସମସ୍ୟାଠାରୁ କେତେକାଂଶରେ ଦୂରେଇ ରଖିପାରିବେ ବୋଲି ଏକ ସର୍ତ୍ତରେ ଜଣାପଡ଼ିଛି। 'ଆଜ୍ଞା ଏବଂ ସନ୍ତୁଳିତ ଓଜନ' ଶାର୍ତ୍ତକ ବିଷୟ ଉପରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଏକ ସର୍ତ୍ତ କରିଥିଲେ। ଏହି ସମୟରେ ଏହାର ପରିସରଭୁକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ନିଜର ଓଜନ ସନ୍ତୁଳିତ ରଖିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଥିଲା। ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ନିୟମିତ ସମୟ ବ୍ୟବଧାନରେ ଏମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା ମଧ୍ୟ କରାଯାଇଥିଲା। ପରିଶେଷରେ ଜଣାପଡ଼ିଲା ଯେ, ସର୍ତ୍ତ ପରିସରଭୁକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରାୟ ୪୦ ପ୍ରତିଶତଙ୍କଠାରେ ଆଜ୍ଞା ଲକ୍ଷଣ ଦେଖିବାକୁ ମିଳି ନ ଥିଲା। ଏହାର ସଂଯୋଗ ଓଜନ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ସହ ରହିଛି ବୋଲି ଉକ୍ତ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ପକ୍ଷରୁ ପ୍ରକାଶିତ ରିପୋର୍ଟରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି।

ଅତ୍ୟଧିକ ଫୋନ୍ ଚାଲିବାରେ ବିଗିଡ଼ିପାରେ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

ଦିନ ସାରା ଫୋନ୍ ଲାଗି ରହିବା କେବଳ ଏକ ଅଭ୍ୟାସ ନୁହେଁ, ବରଂ ଏହା ସ୍ୱପ୍ନା, ଉପାଦାନ ସମାପନ ଓ ନିରାକୃଷ୍ଟିତ ପହଞ୍ଚାଇଥାଏ ବୋଲି ଏମ୍ପର ଲ୍ୟୁରୋଲୋଜିଷ୍ଟ ଡାକ୍ତର ପ୍ରିୟଙ୍କା ଶେରାପୁର କହିଛନ୍ତି। ଆଜିର ଅତ୍ୟଧିକ ଦୂରଦୂର ଆମ ମଧ୍ୟରୁ ଅନେକ ଲୋକ ସକାଳୁ ଉଠିବା ମାତ୍ରେ ଫୋନ୍ ସ୍ୱେଲ୍ ଆରମ୍ଭ କରି ରାତିରେ ଶୋଇବା ସହ ହି ଶେଷ କରିଥାନ୍ତି। ଯଦି ଏହି କ୍ଷତିକାରକ ଅଭ୍ୟାସ ମନୋରଞ୍ଜନ ଧର୍ମୀ ମନେ ହେଉଥାଏ, କିନ୍ତୁ ଚୁପ୍‌ଚାପ ଭାବେ ଏହା ବ୍ୟକ୍ତିଠାରେ ଉପାଦାନ ସମାପନ, ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ନିଦ୍ରାର ଚକ୍ରକୁ ନଷ୍ଟକରିପାରେ। ଡାକ୍ତର ପ୍ରିୟଙ୍କା ତାଙ୍କ ଇନଷ୍ଟାରେ ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ପଛରେ ଥିବା ବିଜ୍ଞାନକୁ ବର୍ଣ୍ଣନା କରି ସହ ଏହି ଚକ୍ରକୁ ଉନ୍ନତ କରିବା ସରଳ ଉପାୟ ଜଣାଇଛନ୍ତି। ଯଦି ସକାଳେ ଉଠି ଦୂରକୁ ମୋବାଇଲ୍ ଦେଖିବା ଆରମ୍ଭ କରୁଥାନ୍ତି, ତେବେ

ଅନେକ ଅନାବଶ୍ୟକ ଜିନିଷ ଗୁଣ୍ଡଣ କରନ୍ତୁ। ଫଳରେ ବ୍ୟକ୍ତି ତା' ଜୀବନର ଦୈନିକ-ନିୟମାବଳୀ, ସାରାଦିନର କାର୍ଯ୍ୟ ଦକ୍ଷତା ଓ ଦୈନିକ-ନିୟମାବଳୀ ଚକ୍ରକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାନ୍ତି। ଫଳରେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଜିନିଷରେ କିଛି ନିଜକୁ କାମ ଚାଲିବାକୁ ଗୁରୁତ୍ୱଦେଇପାରି ନଥାନ୍ତି ବୋଲି ଡାକ୍ତର ପ୍ରିୟଙ୍କା କହିଛନ୍ତି। ଡାକ୍ତରଙ୍କ ଅନୁସାରେ, ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ସମଗ୍ର ସୁସ୍ୱପ୍ନକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ। ଏହି ସମୟରେ ବିକା ବଢ଼ିବା ସହ ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା ମଧ୍ୟ ବଢ଼ିଥାଏ। ଡାକ୍ତରଙ୍କ ମତରେ ଏହି ଚକ୍ରକୁ ଉନ୍ନତ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ସଂଗଠିତ ରୁଟିନ୍ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ଦରକାର। ଏହି ରୁଟିନରେ ସକାଳୁ ସ୍ୱପ୍ନ ମୁକ୍ତ ହେବା ଜରୁରୀ। ବରଂ ଦିନର ଆଲୋକ ସହ ଯଦି ବିଭିନ୍ନ କୋଣ ଅନୁକୋଣକୁ ଦେଖିବା ଓ ପରିବାର ସହ ସମୟରହିବାକୁ ପରିବାର ସଦସ୍ୟଙ୍କ ଗତିବିଧି ଲକ୍ଷ୍ୟ କରନ୍ତୁ।

କଞ୍ଚା ଭୂସର୍ଜକ ପତ୍ର ଚୋବାବୁ କେଶ ଝଡ଼ିବା ବନ୍ଦ ହେବ

ଆଜିକାଲିର ଦୈନିକ ଜୀବନଚର୍ଯ୍ୟା ବଦଳୁଛି। ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଯୋଗୁଁ ଅନେକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାକୁ ପଡ଼ୁଛି। ବିଭିନ୍ନ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥର ବ୍ୟବହାର ହେତୁ ଆମ ଚୂଡ଼ା ଓ କେଶରେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଭାବ ପରିଲକ୍ଷିତ ହେଉଛି। ଏବେ କେଶ ଝଡ଼ିବା ସୁବିପଦିତ ପାଇଁ ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧାର କାରଣ। ତେବେ ଭୂସର୍ଜକ ପତ୍ର ଖାଲି ଗୋଷ୍ଠରେ ବ୍ୟବହାର ହୁଏନି, ଏହାକୁ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଓ ପ୍ରସାଧନରେ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ। ଏହା ଶରୀର ସାଙ୍ଗକୁ କେଶ ଓ ଚୂଡ଼ାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବି ଉପକାରୀ। କାରଣ ଭୂସର୍ଜକ ପତ୍ରରେ ଭରି ରହିଛି ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣର ଭିଟାମିନ୍ ଏ, ବି, ସି ଓ ଡି ଏବଂ ଏହା ସହିତ କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍, ଆଇରନ୍ ଓ ଫସ୍ଫରସ୍ ପରି ମିନେରାଲ୍‌ସ୍। ବିଭିନ୍ନ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱରେ ଭରି ରହିଥିବାରୁ ଏହାକୁ ଖାଦ୍ୟରେ ସାମିଲ କରିବାକୁ ଅନେକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତି। ତେବେ କଞ୍ଚା ଭୂସର୍ଜକ ପତ୍ର ଚୋବାଇବା ଦ୍ୱାରା ଅନେକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ହୁଏ। ଏଥିରେ ଥିବା ବିଟା-କାରୋଟିନ୍ ଓ ପ୍ରୋବିଡ୍ କେଶକୁ ମୋଟା ଓ ଚିକ୍କଣ କରିବା, କେଶ ଝଡ଼ିବା ବନ୍ଦ, କେଶ ମୂଳ ଶକ୍ତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ଖାଲି ସେତିକି ନୁହେଁ ଚୂଡ଼ା କୋଷ ବୃଦ୍ଧି, ରକ୍ତ ସଂଚାଳନ ବଢ଼ାଇବା ସହିତ ଚୂଡ଼ା ସମସ୍ୟାରୁ ମୁକ୍ତି ଦେଇ କିଛି ବିଶେଷଜ୍ଞ ମତ ଦିଅନ୍ତି। ଭୂସର୍ଜକ ପତ୍ରକୁ ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଥମେ କମ୍ ପରିମାଣର ଚୋବାଇ ଖାଆନ୍ତୁ। ଅଧିକ ପରିମାଣର ଖାଇଲେ ହୁଏତ ଆଲର୍ଜି ରିଆକ୍ସନ୍, ହଜମ ଜନିତ ସମସ୍ୟା ପରି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇପାରେ। ଏଣୁ ଏହାକୁ ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରି ଖାଇବା ଉଚିତ୍। ବିଶେଷ କରି ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବା ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ।



