























# ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ଉନ୍ନତ ପାଇଁ ଯୋଗାସନ

ଶାରୀରରେ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ହ୍ରାସ ପାଏ। ଆମେ ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ବସି କିମ୍ବା କମ୍ପ୍ୟୁଟର ଶୋଇ ରହିଥାଉ। ଏହା ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନକୁ ଧୀର କରିଦିଏ। ଏହା ବ୍ୟତୀତ, ଅଣ୍ଡା ପାଚି ରକ୍ତବାହୀ ନଳୀଗୁଡ଼ିକୁ ସଙ୍କୁଚିତ କରିଦିଏ, ଯାହା ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନକୁ ଆହୁରି ମନ୍ଦ କରିଦିଏ। କିଛି ପ୍ରତିଦିନ କିଛି ସରଳ ଯୋଗ ଆସନ ଉନ୍ନତ କରାଯାଇପାରିବ। ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ: ଏହା ଏକ ଅତି ସରଳ ଯୋଗ ଆସନ ଯାହା ସାରା ଶରୀରରେ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନକୁ ବୃଦ୍ଧି

କରେ। ଏହା ଶରୀରର ପୋଷ୍ଟରରେ ମଧ୍ୟ ଉନ୍ନତି ଆଣିଥାଏ। ଶୁଣ ଆସନ-ଏହି ଆସନ ଶୀତକାଳୀନ ବିରୋଧାତ୍ମକ ଭାବରେ ବିବେଚନା କରାଯାଏ। କାରଣ ଏହା ମୁଣ୍ଡ ଏବଂ ହୃଦୟକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖେ। ଏହା ମୁଣ୍ଡର ରକ୍ତ ପ୍ରବାହ ବୃଦ୍ଧି କରେ ଏବଂ ଶୀତକାଳୀନ ଆକସ୍ୟରୁ ମୁକ୍ତି ଦିଏ। ଭୃକୁଙ୍ଗାସନ: ଶୀତ ଏବଂ ପୁଷ୍ପପୁଷ୍ପ ଶୋଇବା ପାଇଁ ଏହା ଏକ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ଆସନ। ଏହା ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ନିର୍ମୂଳାୟ କରିଥାଏ ଏବଂ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ପ୍ରଣାଳୀକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରିଥାଏ, ରକ୍ତରେ ଅମ୍ଳଜାନ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ।

ବୀରଭଦ୍ରାସନ: ଏହି ଆସନ ଶରୀରରେ ଉଷ୍ଣତା ସୃଷ୍ଟି କରେ, ଯାହା ଶୀତଦିନେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରୀ। ଏହା ଗୋଡ଼ ଏବଂ ବାହୁର ମାଂସପେଶୀକୁ ସକ୍ରିୟ କରିଥାଏ ଏବଂ ହୃଦୟକୁ ସାମାନ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ, ଯାହା ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନକୁ ଉନ୍ନତ କରିଥାଏ। ସର୍ବାଙ୍ଗାସନ: ଏହି ଆସନ ସମଗ୍ର ଶରୀରର ସିଷ୍ଟମକୁ ପୁନଃସ୍ଥାପିତ କରେ। ଏହା ଗୁରୁତ୍ୱାକର୍ଷଣ ବିରୁଦ୍ଧରେ ଗୋଡ଼ରୁ ହୃଦୟ ଏବଂ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ରକ୍ତ ପଠାଏ, ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ଉନ୍ନତ କରେ ଏବଂ ତର୍ମରେ ଚମକ ଆଣିଥାଏ।



## ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ସକାଳେ କ'ଣ ଖାଇବେ



ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ପ୍ରତ୍ୟେକ ମହିଳାଙ୍କ ଜୀବନର ଏକ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସମୟ। ଏହି ସମୟରେ ମା'ଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସହ ଗର୍ଭକୁ ଶିଶୁର ବିକାଶ ମଧ୍ୟ ସଠିକ୍ ପୋଷଣ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ। ତେଣୁ ପ୍ରତିଦିନର ଖାଦ୍ୟରେ ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱରେ ଭରପୂର ଖାଦ୍ୟ ସାମିଲ କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରୀ। ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ସମୟରେ ମହିଳାଙ୍କ ଖାଦ୍ୟରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣର ପ୍ରୋଟିନ୍, କ୍ୟାଲସିୟମ୍, ଆଇରନ୍, ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଜରୁରୀ। ଆପଣ ସକାଳେ ଯାହା ଖାଆନ୍ତି ତାହା ସାରା ଦିନ ପାଇଁ ଶକ୍ତିର ଉତ୍ସ ହୋଇଥାଏ। ତେଣୁ ସକାଳର ପ୍ରଥମ ଖାଦ୍ୟ ଭାବିତ ଖାଇବା ଉଚିତ। ତେବେ ସକାଳେ ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ମହିଳା କଣ ଖାଇବା ଉଚିତ ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା। ପାନମହୁରି ପାଣି ପିଆ: ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ମହିଳାମାନେ ସକାଳେ ଉଠିବା ପରେ ଉଷ୍ଣ ପାଣିରେ ଲେମ୍ବୁ, ପାନମହୁରି କିମ୍ବା ଜିରା ମିଶାଇ ପିଇବା ଲାଭଦାୟକ ହୋଇପାରେ। ଏହା ପାଚନ କ୍ରିୟାକୁ ଭଲ ରଖେ ଏବଂ ଶରୀରରେ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ରଖେ। ଏହା ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରରୁ ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ବାହାର କରିବାରେ ମଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ଭିଜା ବାଦାମ ଖାଆନ୍ତୁ: ରାତିସାରା ପାଣିରେ ଫୁଟି ବାଦାମ ଭିଜାଇ ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ସକାଳେ ପ୍ରଥମେ ଖାଆନ୍ତୁ। ଏହା କରିବା ଦ୍ୱାରା, ଆପଣ ସାରା ଦିନ ଶକ୍ତିର ଅଭାବ ଅନୁଭବ କରିବେ ନାହିଁ ଏବଂ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣରେ ଭିଜାନ୍ତି E ଏବଂ ଫ୍ୟାଟି ଏସିଡ୍ ପାଇପାରିବେ। ଏହା ଗର୍ଭରେ ଥିବା ଶିଶୁର ମସ୍ତିଷ୍କର ସଠିକ୍ ବିକାଶରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଏବଂ ତର୍ମକୁ ମଧ୍ୟ ସୁସ୍ଥ ରଖେ। ହଳଦୀ କିମ୍ବା କେସର ଶୀର : ସକାଳେ ଉଠିବା ମାତ୍ରେ ଉଷ୍ଣ ଶୀରରେ ଟିକେ କେସର କିମ୍ବା ହଳଦୀ ମିଶାଇ ନିୟମିତ ସେବନ କରନ୍ତୁ। ଆୟୁର୍ବେଦ ଅନୁସାରେ, ଶୀର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବହୁତ ଭଲ ବୋଲି ବିବେଚନା କରାଯାଏ।

ଏହା ଆପଣଙ୍କ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରେ ଏବଂ ପିଲାଙ୍କ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି କରେ। ତାଜା ଫଳ ଖାଆନ୍ତୁ: ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ମହିଳାମାନେ ତାଜା ଫଳ ଏବଂ ପରିପକ୍ୱ ଖାଇବା ଉଚିତ। ବିଶେଷକରି କେଳି ଏବଂ ଖେଡ଼, ଏଥିରେ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣର ଲୈସ୍ଟି ଏବଂ ଫାଇବର ଥାଏ ଯାହା ଖାଦ୍ୟ ହଜମ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ଏହା କରିବା ଦ୍ୱାରା ଗର୍ଭରେ ବହୁଥିବା ଶିଶୁର କୋଷଗୁଡ଼ିକର ବିକାଶରେ ସାହାଯ୍ୟ ହୁଏ। ଏଥି ସହ ଆପଣମାନେ ଯଦି ଏହି ଚଷ୍ମକୁ ଫଳା କରନ୍ତି, ତେବେ ଆପଣଙ୍କର ଅନେକ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ ହେବାକୁ ଲାଗିବ। ବିଶେଷ କରି ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ମହିଳାମାନେ ଏହି ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ ଅଧିକ ଧ୍ୟାନ ଦେବେ, ଯାହା ଆପଣ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ପିଲା ପାଇଁ ବେଶ୍ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇପାରିବ।

## ବାଇଗଣ ଖାଉଥିଲେ ସାବଧାନ!

କିଛି ଲୋକ ବାଇଗଣ ଖାଇବାକୁ ପସନ୍ଦ କରୁଥିବାବେଳେ ଆଉ କିଛି ଲୋକ ଏହାକୁ ଖାଇବାକୁ ଆଦୌ ପସନ୍ଦ କରି ନଥାଆନ୍ତି। ବାଇଗଣରେ ଅନେକ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ। ବାଇଗଣ ଖାଇବାର ଅନେକ ଫାଇଦା ରହିଛି। ବାଇଗଣର କେତେକ ଶକ୍ତିକାରୀ ଗୁଣ ମଧ୍ୟ ରହିଛି। କିଛି ଲୋକଙ୍କ ଠାରେ ବାଇଗଣ ଖାଇବା ପରେ କୁଣ୍ଡଳ ହେବା, ନାଲି ନାଲି ଫଳିଯିବା, କିମ୍ବା ପଥରୀ ଓ ଲୋ ରୁଚ ସୁଗାର ଆଦି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇଥାଏ। ଏହା କିଛି ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଶକ୍ତିକାରକ ହୋଇଥାଏ। ତେବେ ଆପଣ ବାଇଗଣ କେଉଁମାନେ ଖାଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ଜାଣିବା।

**କିଡନୀ ପାଇଁ ଶକ୍ତିକାରକ:** ଯେଉଁ ଲୋକମାନଙ୍କ କିଡନୀରେ ଷ୍ଟୋନ୍ ସମସ୍ୟା ରହିଛି ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଶକ୍ତିକାରକ ହୋଇଥାଏ। ବାଇଗଣ ମଞ୍ଜି କିଡନୀ ଷ୍ଟୋନ୍ ସମସ୍ୟାକୁ ବଢ଼ାଇ ଦେଇଥାଏ। ବାଇଗଣ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଏହି ସମସ୍ୟା ବିପଦ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ। ତେଣୁ କିଡନୀ ରୋଗରେ ପୀଡିତ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ବାଇଗଣ ଖାଇବା ଅନୁଚିତ।

**ହାଡ଼ ପାଇଁ ଶକ୍ତିକାରକ:** ବାଇଗଣରେ ଅଧିକାଂଶ କାଲସିୟମ ଏବଂ ଫସ୍ଫର ଥାଏ। ଯାହା

କ୍ୟାଲସିୟମକୁ ଅବଶୋଷଣ କମ କରିଥାଏ। ଏହା ହାଡ଼ ପାଇଁ ଶକ୍ତିକାରକ ବୋଲି ବିବେଚନା କରାଯାଏ। ଯେଉଁମାନଙ୍କ ହାଡ଼ ଦୁର୍ବଳ ସେମାନେ ବାଇଗଣ ଖାଇବାଠାରୁ ଦୂରରେ ରୁହନ୍ତୁ। ପାଇଲୁ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଶକ୍ତିକାରକ: ଯଦି ଆପଣ ରକ୍ତହୀନତା କିମ୍ବା ପାଇଲୁ ରୋଗରେ ପୀଡିତ ତେବେ ଆପଣମାନେ ବାଇଗଣ ଆଦୌ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ। ନଚେତ୍ ଏହା ସମସ୍ୟାକୁ ବଢ଼ାଇଦେଇଥାଏ। ଆର୍ଥିକାବସ୍ଥା ରୋଗୀ ପାଇଁ ଶକ୍ତିକାରକ: ଆର୍ଥିକାବସ୍ଥା ରୋଗୀମାନେ ମଧ୍ୟ ବାଇଗଣ ଖାଇବାଠାରୁ ଦୂରରେ ରୁହନ୍ତୁ। ନଚେତ୍ ଏହା ଆପଣଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବସ୍ତୁକୁ ବିଗଢ଼ି ଦେଇପାରେ। ଏଥିସହିତ ଅତ୍ୟଧିକ ବାଇଗଣ ଖାଇବା ଶକ୍ତିକାରକ ହୋଇପାରେ। ଏହା ପେଟ ଖରାପ, ପେଟ ଯନ୍ତ୍ରଣା, ବାନ୍ତି, ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା ଏବଂ କୁଣ୍ଡଳ ହେବାର କାରଣ ହୋଇପାରେ।

**ଶିଳ୍ପ ଆଲର୍ଜି:** ବାଇଗଣ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଅଧିକାଂଶ ଲୋକଙ୍କ ଠାରେ ବୃଦ୍ଧ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଆଲର୍ଜି ଯଥା- ନାଲି ନାଲି ଫଳିଯିବା, କୁଣ୍ଡଳ ହେବା, ଜିଭରେ ଦାମା ଦାମା ହୋଇ ଫଳିଯିବା, ବାନ୍ତି ହେବା ଆଦି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦିଏ। ଯେଉଁ ଲୋକଙ୍କ ଠାରେ ଏସବୁ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇଛି, ତାଙ୍କୁ ବାଇଗଣ ଖାଇବାକୁ ବିରତ ରହିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥାନ୍ତି।

## ଐଷଧୀୟ ଗୁଣରେ ଭରପୂର ଅପରାଜିତା



ଐଷଧୀୟ ଗୁଣରେ ଭରପୂର ଅପରାଜିତା ଫୁଲରେ ବାହା ଗ୍ରହଣ କରାଯାଏ। ଏହା ଯେଉଁଠି ସେଇଠି ଲତା ପରି ମାଟି ଯାଏ। ଆୟୁର୍ବେଦରେ ଅପରାଜିତା ଗୋଟିଏ କଟିକୃତ ଭାବରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଛି। ବିଶେଷ କରି ଅପରାଜିତା ଫୁଲ ବର୍ଷା ଋତୁରେ ଅଧିକ ଫୁଟିଥାଏ। ଏହାର ଆୟୁର୍ବେଦରେ ବହୁଳ ପରିମାଣରେ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ପାଇଁ ଉପଚାର କରାଯାଇଥାଏ। ଅପରାଜିତା ଦୁଇ ପ୍ରକାରର ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ ଗୋଟିଏ ହେଉଛି ଧନା ଓ ଅନ୍ୟତ୍ର ହେଉଛି ନାଳ। ଅପରାଜିତା ଫୁଲରେ ହେଉଥିବା ରୋଗର ଉପଚାର ବିଷୟରେ ଆସନ୍ତୁ ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ଜାଣିବା। ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା ହେଉଥିଲେ ଅପରାଜିତାର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ। ଯାହାକୁ ଗୋଟିଏ ଯନ୍ତ୍ରଣା ନାଶକ ଐଷଧି ଭାବେ ବିବେଚନା କରାଯାଏ। ଯେତେବେଳେ ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା ହେଉଛି ସେତେବେଳେ କଞ୍ଚା ଅପରାଜିତା ମଞ୍ଜିରୁ ରସ ତିଆରି କରି ଖାଲି ପେଟରେ ସକାଳୁ ସେବନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଲାଭ ମିଳିଥାଏ। ଏଥି ସହିତ କିଛି ରୁଦା ଏହାର ରସ ନାଳରେ ସକାଳୁ ଦ୍ୱାରା ମାଲଗ୍ରେଡ ସମସ୍ୟାରୁ ମଧ୍ୟ ମୁକ୍ତି ମିଳିଥାଏ। କାନ ବିନ୍ଧା ହୋଇଥାଏ। ଏହାର ରସକୁ ଗ୍ରହଣ କରି କାନରେ ଲେପ ଭଳି ଲଗାଇବା ଦ୍ୱାରା କାନ ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ଉପଶମ ମିଳିପାରିବ। ଆଜିକାଲି ଅବସାଦ ଗ୍ରସ୍ତ ହେବ ଗୋଟିଏ ସାଧାରଣ ଜିନିଷ। କିନ୍ତୁ ଅଧିକାଂଶ ଯେ ଅପରାଜିତାର ଅବସାଦ ବୃଦ୍ଧି କରିବାର ଗୁଣ ରହିଛି। ଅବସାଦ ଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଅପରାଜିତା ଫୁଲକୁ ବାଟି ମୁଣ୍ଡରେ ଲେପ ଦିଆଗଲେ ଅବସାଦ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ। ମଧୁମେହ ରୋଗରେ ଅପରାଜିତା ରକ୍ତ ସର୍କୁଲେସନ୍ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ।

ଅଧା, ଅତ୍ୟଧିକ ନାକ ବନ୍ଦ ଏବଂ କିଣ୍ଡାସ ନେବାରେ କଷ୍ଟ ହେଉଛି କିମ୍ବା ଯଦି ଆପଣ ସାଇନସ ସମସ୍ୟା ରେ ପୀଡିତ ତେବେ ଆପଣଙ୍କ ଡାକ୍ତର ଲିଷ୍ଟରେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ କୋଳଥ ଡାଲି ଆଡ଼ କରନ୍ତୁ। ଆପଣ କୋଳଥ ଡାଲିକୁ କାଢ଼ା ଭାବରେ ମଧ୍ୟ ସେବନ କରିପାରିବେ। ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଗ୍ୟାସ ଏବଂ ପାଚନ ସମସ୍ୟା ରହିଛି ସେମାନେ କୋଳଥ ଡାଲି ଖାଇବା ଉଚିତ। ଏଥିରେ ଫାଇବରର ଗୁଣ ଭରପୂର ମାତ୍ରାରେ ଥିବାରୁ ପାଚନ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଉନ୍ନତ କରେ। କୋଳଥ ଡାଲିରେ କ୍ୟାଲସିୟମ ଏବଂ ଫସ୍ଫରର ଗୁଣ ରହିଛି ଯାହା ହାଡ଼କୁ ମଜବୁତ କରି ରଖିଥାଏ। ଏହା ସହିତ ଏଥିରେ ଆଣ୍ଡି ଅକ୍ସିଡାସ ଏବଂ ଆଣ୍ଡି ଇନସୁଲିନୋମିଟାସ ଗୁଣ ଥିବାରୁ ପ୍ରବାହ ହ୍ରାସ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ଯଦି ଏହି ସବୁ ସମସ୍ୟା ରହିଛି ତେବେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ ଆପଣଙ୍କ ଡାକ୍ତର ପୁନଃ କୋଳଥ ଡାଲି ସାମିଲ କରନ୍ତୁ। ଯାହା ଆପଣଙ୍କ ସମସ୍ୟା ଦୂର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ।

ଅପରାଜିତା ଗାଁ ଗହଳିରୁ ନେଇ ସହର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମିଳୁଥିବା ସାଧାରଣ ଗଛଟିଏ। ଏହା ଯେଉଁଠି ସେଇଠି ଲତା ପରି ମାଟି ଯାଏ। ଆୟୁର୍ବେଦରେ ଅପରାଜିତା ଗୋଟିଏ କଟିକୃତ ଭାବରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଛି। ବିଶେଷ କରି ଅପରାଜିତା ଫୁଲ ବର୍ଷା ଋତୁରେ ଅଧିକ ଫୁଟିଥାଏ। ଏହାର ଆୟୁର୍ବେଦରେ ବହୁଳ ପରିମାଣରେ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ପାଇଁ ଉପଚାର କରାଯାଇଥାଏ। ଅପରାଜିତା ଦୁଇ ପ୍ରକାରର ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ ଗୋଟିଏ ହେଉଛି ଧନା ଓ ଅନ୍ୟତ୍ର ହେଉଛି ନାଳ। ଅପରାଜିତା ଫୁଲରେ ହେଉଥିବା ରୋଗର ଉପଚାର ବିଷୟରେ ଆସନ୍ତୁ ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ଜାଣିବା। ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା ହେଉଥିଲେ ଅପରାଜିତାର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ। ଯାହାକୁ ଗୋଟିଏ ଯନ୍ତ୍ରଣା ନାଶକ ଐଷଧି ଭାବେ ବିବେଚନା କରାଯାଏ। ଯେତେବେଳେ ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା ହେଉଛି ସେତେବେଳେ କଞ୍ଚା ଅପରାଜିତା ମଞ୍ଜିରୁ ରସ ତିଆରି କରି ଖାଲି ପେଟରେ ସକାଳୁ ସେବନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଲାଭ ମିଳିଥାଏ। ଏଥି ସହିତ କିଛି ରୁଦା ଏହାର ରସ ନାଳରେ ସକାଳୁ ଦ୍ୱାରା ମାଲଗ୍ରେଡ ସମସ୍ୟାରୁ ମଧ୍ୟ ମୁକ୍ତି ମିଳିଥାଏ। କାନ ବିନ୍ଧା ହୋଇଥାଏ। ଏହାର ରସକୁ ଗ୍ରହଣ କରି କାନରେ ଲେପ ଭଳି ଲଗାଇବା ଦ୍ୱାରା କାନ ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ଉପଶମ ମିଳିପାରିବ। ଆଜିକାଲି ଅବସାଦ ଗ୍ରସ୍ତ ହେବ ଗୋଟିଏ ସାଧାରଣ ଜିନିଷ। କିନ୍ତୁ ଅଧିକାଂଶ ଯେ ଅପରାଜିତାର ଅବସାଦ ବୃଦ୍ଧି କରିବାର ଗୁଣ ରହିଛି। ଅବସାଦ ଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଅପରାଜିତା ଫୁଲକୁ ବାଟି ମୁଣ୍ଡରେ ଲେପ ଦିଆଗଲେ ଅବସାଦ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ। ମଧୁମେହ ରୋଗରେ ଅପରାଜିତା ରକ୍ତ ସର୍କୁଲେସନ୍ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ମଧୁମେହ ରୋଗୀ ମାନଙ୍କୁ ସକାଳ ଓ ରାତିର ଭୋକନ ପରେ ଅପରାଜିତା ଫୁଲରେ ବାହା ଗ୍ରହଣ କିମ୍ବା ଚନ୍ଦ୍ରପିଲ ପାଇଁ ପ୍ରାୟ ୧୦ ଗ୍ରାମ ଅପରାଜିତା ପତ୍ରକୁ ଅଧ ଲିଟର ପାଣିରେ ଫୁଟାନ୍ତୁ। ପାଣି ଥିବା ହୋଇଗଲେ, ଏହାକୁ ଛାଣି ପିଆନ୍ତୁ। ଏହାକୁ କାଢ଼ା ପରି ପିଆନ୍ତୁ। ଏହା ଆପଣଙ୍କ ଗଳା ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ଯଥେଷ୍ଟ ଆରାମ ଦେବ। କିଡନୀ ଜନିତ ସମସ୍ୟା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଅପରାଜିତା ଫୁଲ ଖୁବ୍ ଲାଭକାରୀ ହୋଇଥାଏ। ଯଦି ଆପଣ ଏହି ଯନ୍ତ୍ରଣା ପାଉଛନ୍ତି ତେବେ ୫ ଗ୍ରାମ ଅପରାଜିତା ଫୁଲକୁ ତାଜା ପାଣିରେ ବାଟି ଗୋଟିଏ ସପ୍ତାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟା ସମୟରେ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା କିଡନୀ ସମସ୍ୟାରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିଥାଏ। ଜଣିଷ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଭଜା ହୋଇଥିବା ଅପରାଜିତା ମଞ୍ଜି ଖୁବ୍ ଫଳପ୍ରସୂ ହୋଇଥାଏ। ଏହାକୁ ଅଧିକାଂଶ ଗ୍ରହଣ କରି ମହୁ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ଦୁଇଥର ସେବନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଜଣିଷରୁ ଆରାମ ମିଳିବ। ତା ସହିତ ଅପରାଜିତା ଦେବ ୬ ଗ୍ରାମ ନେଇ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ ତାହାକୁ ଦହି ସହିତ ମିଶାଇ ଜଣିଷ ରୋଗୀକୁ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ। ଜଣିଷ ରୋଗ ଦୂର ହେବ। ଏହି ସବୁ ସମସ୍ୟା ଥିଲେ ଅପରାଜିତା ଫୁଲର ଏପରି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ।

ଡାଲି ଶରୀରର କଫ, ବାତ ଏବଂ ସହଜରେ ଖାଦ୍ୟ ହଜମ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ଯେଉଁମାନଙ୍କର ପ୍ରୋଟିନ୍ ଅଭାବ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏହି ଡାଲି ବେଶ୍ ହୋଇଥାଏ। ଯଦି ଆପଣ ନିରାମିଷରେ ପ୍ରୋଟିନ୍ ସୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଚାହାଁନ୍ତି ତେବେ ଆପଣଙ୍କ ଡାକ୍ତର ପୁନଃ କୋଳଥ ଡାଲି ସାମିଲ କରନ୍ତୁ। ଯାହା ଆପଣଙ୍କୁ ଅନେକ ଲାଭ ପ୍ରଦାନ କରିବ। କୋଳଥ ଡାଲିରେ ପ୍ରୋଟିନ୍ ସହିତ ଫାଇବର, ଆଇରନ୍, କ୍ୟାଲସିୟମ ଏବଂ ଆଣ୍ଡି ଅକ୍ସିଡାସ ଗୁଣ ଭରପୂର ମାତ୍ରାରେ ରହିଛି। ଯାହା ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ଓ ସକ୍ରିୟ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। କୋଳଥ ଡାଲି ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଭଲ ରହିବା ସହ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପେଟ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇ ରହିଥାଏ। ତେବେ ଏହି ଡାଲି ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା କ'ଣ ସବୁ ଲାଭ ହୋଇଥାଏ ଆସନ୍ତୁ ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ଜାଣିବା।

ଯଦି ଆପଣଙ୍କର କିଡନୀ ଜନିତ ସମସ୍ୟା ରହିଛି ତେବେ କୋଳଥ ଡାଲି ତା-ଏତରେ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ। କୋଳଥ ଡାଲି ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା କିଡନୀ ଷ୍ଟୋନ୍ ସହଜରେ ନଷ୍ଟ କରାଯାଇପାରିବ। କୋଳଥ ଡାଲି ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଏହା ପରିସ୍ରା ମାଧ୍ୟମରେ ଶରୀରରୁ ଷ୍ଟୋନ୍ ବାହାର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ।

