

ଦ୍ଵିତୀୟ ଥର
ବାପଦ୍ଵିତ-ପ୍ରକୃତି ଯୋଡ଼ି

‘ବ’ ମନ’, ‘ପ୍ରତୀକ୍ଷା’, ‘କୁହୁଡ଼ି’ ଓ ‘ଶାନ୍ତି ଆପାର୍ଟମେଣ୍ଟ’ ଆଦି ସିନେମାରେ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଅଭିନୟ କରିଥିବା ବୀପଦ୍ଵିତ ବାସମହାପାତ୍ରଙ୍କ ଅପୋଜିବ୍ରେ ପୁଣିଥରେ ନଜର ଆସିବେ ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ପୁରସ୍କାର ବିଜୟିନୀ ଅଭିନେତ୍ରୀ ପ୍ରକୃତି ମିଶ୍ରା କୁଆ ଓଡ଼ିଆ ସିନେମା । ‘ବିନ୍ଦୁସାଗର’ରେ ଏହି ଯୋଡ଼ିଙ୍କୁ ଦର୍ଶକ ପୁଣିଥରେ ଦେଖିବାକୁ ପାଇବେ । ଯାହାବର ୨.୦ ଫେମ୍ ଅଭିଷେକ ସ୍ୱାଇଁ ଏହାର ନିର୍ଦ୍ଦେଶନା ଦେଇଥିବା ବେଳେ ଶିଳ୍ପାଦିତ୍ୟ ଚୋରା ପ୍ରଯୋଜନା କରିଛନ୍ତି । ଏହି କମେଡି ଫ୍ୟାମିଲୀ ଡ୍ରାମାରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ରବିନ ଦାସ ଓ ସତ୍ୟରଞ୍ଜନ ଗୁରୁଦ୍ଵର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକାରେ ନଜର ଆସିବେ । ଅଭିଷେକ ଦାଶ ଏହାର କାହାଣୀକାର ଓ ‘କର୍ମ’ ଫେମ୍ ବୀପକ କୁମାର ଏହାର ସିନେମାଟୋଗ୍ରାଫର୍ । ବୀପଦ୍ଵିତ-ପ୍ରକୃତି ଯୋଡ଼ିଙ୍କୁ ଦର୍ଶକ ପ୍ରଥମଥର ଲାଗି ହିମାଦ୍ରୀ ତନୟ ଦାସଙ୍କ ପ୍ରଯୋଜିତ ତଥା ଅଜୟ ପାଢ଼ୀଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶିତ ‘କୁହୁଡ଼ି’ରେ ଦେଖିବାକୁ ପାଇଥିଲେ । ଏଥିରେ ବୀପଦ୍ଵିତ ଓ ପ୍ରକୃତି ପତିପତ୍ନୀ ଭୂମିକାରେ ଥିଲେ ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପକାରୀ କଞ୍ଚାଲଙ୍କା । ଅନେକ ଏହାକୁ ନିୟମିତ ଭାବେ ଖାଦ୍ୟରେ ସାମିଲ କରୁଥିବା ବେଳେ ଏହାର ଉପାଦେୟ ଗୁଣ ବିଷୟରେ ଏତେଟା ଜାଣିନଥାନ୍ତି । ତେବେ କଞ୍ଚାଲଙ୍କାରେ ଭିଟାମିନ୍ ଏବଂ ମିନେରାଲ୍ସ ଭରପୂର ଥାଏ । ଏଣୁ ଏହା ଓଜନ କମ୍ କରିବାଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଅନେକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାରୁ ରକ୍ଷା ଦେଇଥାଏ ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଉପକାରୀ
କଞ୍ଚାଲଙ୍କା

◆ କଞ୍ଚାଲଙ୍କାରେ ଥିବା ତାପ୍ତ ଫାଇବର ପାଚନତନ୍ତ୍ର ପାଇଁ ଭଲ ।

◆ କଞ୍ଚାଲଙ୍କାରେ ଭିଟାମିନ୍ ସି ଏବଂ ଲ ରହିଥାଏ । ଏଣୁ ଏହା ଘୃତାର ଚମକ ବଢ଼ାଇବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

◆ ଏଥିରେ ପାଣିର ମାତ୍ରା ଅଧିକ ଥିବାରୁ ଏହା କ୍ୟାଲୋରୀ ଶୂନ୍ୟ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ । ଏଣୁ ଏହା ଓଜନ କମ୍ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଥିବା ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଭଲ । କାରଣ ଏହା ଚର୍ବି ଅଂଶକୁ କମ୍ କରିଥାଏ । ଫଳରେ ଓଜନ କମ୍ କରିଥାଏ ।

◆ କଞ୍ଚାଲଙ୍କା ବିଟା-କ୍ୟାରେଟିନ, ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟର ଉତ୍ସ । ଏହା ହୃଦୟକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

◆ ନିୟମିତ ଭାବେ କଞ୍ଚାଲଙ୍କା ସେବନ ଦ୍ୱାରା ଇନ୍ସୁଲିନ (ଶର୍କରା)ର ସ୍ତର ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରହିଥାଏ । ଫଳରେ ରକ୍ତରେ ଏହାର ପରିମାଣ ସନ୍ତୁଳିତ ରହିଥାଏ ।

◆ କଞ୍ଚାଲଙ୍କାରେ ଭିଟାମିନ୍ ଭରପୂର ଥିବାରୁ ଏହା ଅର୍ଶିଓପୋରୋସିସ୍ ର ଆଶଙ୍କାକୁ କମ୍ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ଉତ୍ତମ ପର୍ଯ୍ୟାଲିଟି ପାଇଁ...

ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱକୁ ଆକର୍ଷଣୀୟ କରିବାକୁ କିଏ ବା ନଚାହେଁ ? ଏଥିପାଇଁ କେତୋଟି ବିଷୟ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ ପଡିଥାଏ । ଜାଣନ୍ତୁ ସେ ସମ୍ପର୍କରେ...

■ ପର୍ଯ୍ୟାଲିଟି ବଦଳାଇଲେ ନିଜର ଚିତ୍ରଧାରାକୁ ସବୁବେଳେ ପଳିଟିବୁ ରଖନ୍ତୁ । ଏଥିଲାଗି ଆବଶ୍ୟକ ନିଜ ଦକ୍ଷତା ଉପରେ ସବୁବେଳେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଅନ୍ତୁ । ନିଜ ଭାବନକୁ ପଳିଟିବୁ ରଖିବା ସହ ସବୁ ଜିନିଷକୁ ସକାରାତ୍ମକ ସହ ଦେଖନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କୁ ଖୁସି ଅନୁଭବ ହେବ । ଯାହାର ପ୍ରଭାବ ଆପଣଙ୍କ ପର୍ଯ୍ୟାଲିଟି ଉପରେ ପଡିଥାଏ ।

■ ନିଜର ବ୍ୟବହାରକୁ ସତର୍କତା ସହ ପୁରଣ କରନ୍ତୁ । ଏହିଭଳି ଆପଣ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସହକରେ କରି ଖେଳିବେ । ସମସ୍ତଙ୍କ ସାମ୍ରାଜ୍ୟରେ ନିଜର ପଳିଟିବୁ ଲମ୍ବେଇବୁ ବର୍ତ୍ତାମାନ ପାରିବେ । ଜୀବନରେ ସବୁବେଳେ ସବୁ କାମ ଲାଗି ସଜୋଗ ହେବା ନିହାତି ଜରୁରୀ । ଫଳରେ ଆପଣଙ୍କ ପର୍ଯ୍ୟାଲିଟି ଅନ୍ୟ ସାମ୍ରାଜ୍ୟରେ ପ୍ରଭାବିତ କରିବାରେ ନିହାତି ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ।

■ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ବିନମ୍ରତା ଏବଂ ମନରେ ଦୟା ଭାବନା ରଖିବା ଦ୍ୱାରା ଏହା ଆପଣଙ୍କ ପର୍ଯ୍ୟାଲିଟିକୁ ତେଜଲପ୍ କରିଥାଏ । କୌଣସି ସ୍ୱାର୍ଥ ରକ୍ଷା କାହାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

■ ସବୁ କାମରେ ଆକ୍ତିବ୍ ଏବଂ ଏକଜେଟିବ୍ ରହି ଆପଣ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବୃଦ୍ଧି କରିପାରିବେ । ଆପଣଙ୍କ କର୍ମତନ୍ତ୍ର ପର୍ଯ୍ୟାଲିଟି ବଢ଼ାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏମିତିରେ ସବୁ କାମ ପ୍ରତି ଆକ୍ତିବ୍ ଏବଂ ଏକଜେଟିବ୍ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କ ଛବି ଲୋକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଭଲ ହେବାକୁ ଲାଗେ ଏବଂ ଲୋକମାନେ ଆପଣଙ୍କ ପ୍ରତି ଆତ୍ରାକ୍ତିବ୍ ହେବାକୁ ଲାଗିବ ।

ଖରାପ ନହେଉ
ସମ୍ପର୍କ

ଭଲ କ୍ୟାରିୟର ପାଇଁ ପରିଶ୍ରମ ତ ନିହାତି ଜରୁରୀ । ଏହାସହିତ ଅଫିସରେ ସହକର୍ମୀଙ୍କ ସହିତ ଭଲ ସମ୍ପର୍କ ରଖିବାକୁ ହୋଇଥାଏ । ନଚେତ୍ ଏକ ସୁସ୍ଥ ପରିବେଶରେ କାମ କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ କଷ୍ଟକର । ଏହି ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବିଚାର କଲେ ସହକର୍ମୀଙ୍କ ସହ ସମ୍ପର୍କ ଭଲ ରଖିବା ଏକ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ କଳା । ମାତ୍ର କେବେକେବେ ଭୁଲ୍ କୁଖ୍ୟମଣା ହେଉ ଅଥବା କୌଣସି ମତଭେଦ କାରଣରୁ ସହକର୍ମୀଙ୍କ ସହିତ ସମ୍ପର୍କ ଖରାପ ହୋଇଯାଏ । ଏଭଳି ସ୍ଥିତିରେ କୌଣସି ଭୁଲ୍ ପଦକ୍ଷେପ ଅନେକ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଅଫିସରେ ଏଭଳି ପରିସ୍ଥିତି କ୍ୟାରିୟର ଉପରେ ବି ପ୍ରଭାବ ପକାଇପାରେ । ତେଣୁ ସହକର୍ମୀଙ୍କ ସହିତ ଭଲ ସମ୍ପର୍କ ରଖିବା ନିହାତି ଜରୁରୀ ।

ଅନେକ ଯୁବତୀ ଯୁବକ ମୋଟା ହୋଇଗଲେ ସେମାନଙ୍କ ଶରୀରର କେତେକ ସ୍ଥାନରେ ଷ୍ଟ୍ରେନ୍ସମାର୍କ ଦେଖାଯାଏ, ଯାହାକି ଫ୍ୟାଟନେସ୍‌ରେ ଡ୍ରେସ୍ ପିନ୍ଧିବା ବେଳେ ଖରାପ ଦେଖାଯାଏ । ଯେଉଁଥିପାଇଁ ସେମାନେ ବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି । ଯଦିଓ ଏହାକୁ କମ୍ କରିବା ଲାଗି ଅଧିକ ସମୟ ଲାଗିଥାଏ, ତଥାପି କେତୋଟି ଉପାୟ ଆପଣଙ୍କ ଷ୍ଟ୍ରେନ୍ସମାର୍କ ଶୀଘ୍ର ଦୂର କରିପାରିବେ...

ଦୂର କରନ୍ତୁ ଷ୍ଟ୍ରେନ୍ସମାର୍କ

◆ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ଲାଇଫ୍ ଷ୍ଟାଇଲ୍ ଯୋଗୁ ମଧ୍ୟ ଫ୍ୟାଟନେସ୍ ବଢ଼ିବା କାରଣରୁ ଅନେକଙ୍କଠାରେ ଷ୍ଟ୍ରେନ୍ସମାର୍କ ଦେଖାଯାଉଛି । ତା’ଛଡ଼ା କମ୍ ପାଣି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର କଳାୟା’ଶ କମିଲେ ବି ଏହି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦିଏ । ତେଣୁ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣରେ ପାଣି ପିଇବା ସବୁଠୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ତେଣୁ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ସହ ଦିନକୁ ଅତି କମ୍ରେ ୩-୪ ଲିଟର ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ ।

◆ ପରାମର୍ଶକ୍ରମେ କୌଣସି ଏକ ଭଲ ସେଣ୍ଡିଆଲାଇଞ୍ଜଡ଼ କ୍ରିମ୍, ଷ୍ଟ୍ରେନ୍ସମାର୍କ ରିକଭରି ସିରମ୍, ବତି ଫର୍ମିଙ୍ଗ୍ ଜେଲ୍ ଆଦି ସକାଳେ ଏବଂ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଲଗାନ୍ତୁ ଉପକୃତ ହେବେ । ଏସବୁ କେମିକାଲ୍ ଫ୍ରି ହୋଇଥିଲେ ଭଲ ।

◆ ପାଣିରେ ଗାଧୋଇବା ପରେ ଷ୍ଟ୍ରେନ୍ସମାର୍କ ହୋଇଥିବା ସ୍ଥାନରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ପ୍ରାୟ ୨ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଧିକ୍ ମସାଜ୍ କରିବା ଦ୍ୱାରା ତାହା ନରମ ହେବା ସହ ମାର୍କ ଦୂର ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ବାୟୋ ଅଧିକ୍ କିମ୍ବା ନଡ଼ିଆ ତେଲ ସବୁଠୁ ଭଲ । ଆପଣ ଚାହିଁଲେ ଏଥିପାଇଁ ଅନ୍ୟ ମସାଜ୍ ଅଧିକ୍ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ ।

◆ କଟର୍ ସାହାଯ୍ୟରେ ଲେସ୍ ରସ ନେଇ ଷ୍ଟ୍ରେନ୍ସମାର୍କ ଥିବା ସ୍ଥାନରେ ଲାଗାଇ ବଣ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରଖିବା ପରେ ନଖଉଷ୍ମ ପାଣିରେ ଗାଧୋଇ ପଡ଼ନ୍ତୁ । ଫଳରେ ଲେସ୍ରେ ଥିବା ପ୍ରାକୃତିକ ଏସିଡ୍ ଷ୍ଟ୍ରେନ୍ସମାର୍କ ଦୂର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

◆ ଝିନ୍ଦ୍ ରିପେୟାର୍ କରିବାରେ ଏକ୍ସରସାଇଜ୍ ବେଶ୍ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଯାହା ଫୁଲିଯାଇଥିବା ଏବଂ ଷ୍ଟ୍ରେନ୍ସମାର୍କ ହୋଇଥିବା ସ୍ଥାନକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ରିପେୟାର୍ କରି ପୂର୍ବ ଭଳି ସୁନ୍ଦର କରିଥାଏ ।

ପେଟ ବହୁଥିଲେ...

ବିଶେଷକରି ଜୀବନଶୈଳୀ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟପେୟରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ମୁଖ୍ୟତଃ ଏଥିପାଇଁ ଦାୟୀ । ତେଣୁ ପେଟରେ ଚର୍ବି ନହେବା ଲାଗି ସନ୍ତୁଳିତ ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସ ସହିତ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଖାଇବା, ଶୋଇବା ପ୍ରତି ମଧ୍ୟ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ...

> ସହକର୍ମୀଙ୍କ ସହିତ ଯଦି କୌଣସି କଥାକୁ ନେଇ ଅବା କାମ ପାଇଁ କେବେ ମତଭେଦ ହୋଇଥାଏ ତେବେ ସେନେଇ ବିଚାରକ ଆଗରେ ଲୁଲ୍ରେ ବି ଅଭିଯୋଗ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ବରଂ ଉଭୟ ମିଳିମିଶି କଥାବାର୍ତ୍ତା ହୋଇ ପରସ୍ପର ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ଭୁଲ୍ କୁଖ୍ୟମଣା ଦୂର କରନ୍ତୁ । ଅଭିଯୋଗ କରିବା ଫଳରେ କୌଣସି ସମାଧାନ ବାହାରିବା ବଦଳରେ ସମ୍ପର୍କ ଆହୁରି ଖରାପ ହୋଇପାରେ । ତେଣୁ ଏଭଳି ସ୍ଥିତିରେ ଆପଣ ଅଭିଯୋଗ କରିବା ବଦଳରେ ସମାଧାନର ରାସ୍ତା କଥା ହିଁ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ ।

> ଯଦି କୌଣସି ସହକର୍ମୀଙ୍କ ସହ ଆପଣଙ୍କର ମତଭେଦ ହୋଇଥାଏ ତେବେ ସେନେଇ ତାଙ୍କ ସହିତ ସିଧା କଥା ହୁଅନ୍ତୁ । ଅଫିସରେ ସମସ୍ତେ ବହୁ ହୋଇନଥାନ୍ତି । ତେଣୁ ଅନ୍ୟ କେହି କଥାକୁ ନେଇ ଅବା କାମ ପାଇଁ କେବେ ସେନେଇ ତାଙ୍କୁ କହିପାରନ୍ତି । ସିଧାସଳଖ କଥା ହେବା ଫଳରେ ଆପଣ ପରସ୍ପର ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ମତଭେଦର କାରଣକୁ ହୁଡ଼ିପାରିବେ । ଆଉ ଯଦି କୌଣସି କାରଣରୁ ଭୁଲ୍ କୁଖ୍ୟମଣା ଦୂର ହୋଇପାରିନାହିଁ, ତେବେ ସମ୍ପର୍କ ଅଧିକ ଖରାପ ତ ହେବନାହିଁ ବରଂ ଆପଣ ସମାଧାନ ପାଇଁ ଯେଉଁ ଚେଷ୍ଟା କରିଛନ୍ତି ତା’ର ପ୍ରଭାବ କେବେ ନା କେବେ ନିଶ୍ଚୟ ପଡ଼ିବ ।

> ଅଫିସରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଆଗରେ ଏହାକୁ ନେଇ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ଚର୍ଚ୍ଚା କରିବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ଏପରି କରିବା ଫଳରେ ଅଫିସ ଗସ୍ତି ଧୀରେ ଧୀରେ ବଢ଼ିଥାଏ । ପ୍ରଭାବରେ ସମ୍ପର୍କ ଭଲ ହେବା ବଦଳରେ ଆହୁରି ଖରାପ ହୋଇଥାଏ । ବେଳେବେଳେ ଅନ୍ୟମାନେ ଏହି ସ୍ଥିତିରୁ ଫାଇଦା ନେବାକୁ ବି ପଛପଡ଼ିନାହିଁ ।

> ସହକର୍ମୀଙ୍କ ସହିତ କେବେ ହୋଇଥିଲେ ବି ନିଜ ନୈତିକତାକୁ ଭୁଲିଯିବା ଆଦୌ ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ନିଜ ବିବେକ ଓ ନୈତିକତା ଆଧାରରେ ଅଫିସିଆଲ୍ ସମ୍ପର୍କକୁ ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଦରକାର ସମୟରେ ତାଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ ବି କରନ୍ତୁ । ଅଫିସ କାମ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଯଦି ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ ଆପଣ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରନ୍ତୁ ଏବଂ ତାଙ୍କ ସହିତ ମତଭେଦ ହୋଇଥିବା ନେଇ ଅନ୍ୟ କାହାକୁ ବି ଅନୁଭବ କରିବାକୁ ବି ଅନୁରୁ ନାହିଁ । କୌଣସି ସମୟରେ ବି ତାଙ୍କ ପ୍ରତି ଆଶେପ କରି କିଛି କଥା କୁହନ୍ତୁ ନାହିଁ ଏବଂ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ଅପଶବ୍ଦ ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁନାହିଁ ।

◆ ଖାଦ୍ୟ ଚାଲିକାରେ ଫାଇବରଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟର ପରିମାଣ ବୃଦ୍ଧି କରନ୍ତୁ । ଏପରି କରିବା ଦ୍ୱାରା ପେଟ ଅଧିକ ସମୟ ଭର୍ତ୍ତି ରହିବା ସହ ଭୋକ କମ୍ ଲାଗିବା ଯାହା ଧୂରା । ଆପଣ ଅଧିକ ଖାଇବାଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିପାରିବେ ଏବଂ ପେଟ ମଧ୍ୟ କମିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ । ତେଣୁ ଫଳ, ପନିପରିବା, ଓଷ୍ଡ ଆଦି ଫାଇବରଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ।

◆ ପ୍ରୋସେସ୍ଡ ଫୁଡ୍, ପ୍ୟାକେଜ୍ଡ ଫୁଡ୍ ଏବଂ ଫାଷ୍ଟଫୁଡ୍ ଆଦୌ ଖାଇବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ ।

◆ ଖାଦ୍ୟ ଚାଲିକାରେ ପ୍ରୋଟିନଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟର ପରିମାଣ ବୃଦ୍ଧି କରନ୍ତୁ । ଏପରି କରିବା ଦ୍ୱାରା ପେଟ ଅଧିକ ସମୟ ଭର୍ତ୍ତି ରହିବା ସହ ଭୋକ କମ୍ ଲାଗିବା ଯାହା ଧୂରା । ଆପଣ ଅଧିକ ଖାଇବାଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିପାରିବେ ଏବଂ ପେଟ ମଧ୍ୟ କମିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ । ତେଣୁ ଫଳ, ପନିପରିବା, ଓଷ୍ଡ ଆଦି ଫାଇବରଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ।

◆ ଖାଦ୍ୟ ଚାଲିକାରେ ପ୍ରୋଟିନଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟର ପରିମାଣ ବୃଦ୍ଧି କରନ୍ତୁ । ଏପରି କରିବା ଦ୍ୱାରା ପେଟ ଅଧିକ ସମୟ ଭର୍ତ୍ତି ରହିବା ସହ ଭୋକ କମ୍ ଲାଗିବା ଯାହା ଧୂରା । ଆପଣ ଅଧିକ ଖାଇବାଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିପାରିବେ ଏବଂ ପେଟ ମଧ୍ୟ କମିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ । ତେଣୁ ଫଳ, ପନିପରିବା, ଓଷ୍ଡ ଆଦି ଫାଇବରଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ।

ପାଣି ପିଇବାର ଫାଇଦା

ସୁସ୍ଥ ଶରୀର ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ଯେତିକି ଜରୁରୀ ପାଣି ମଧ୍ୟ ସେତିକି ଜରୁରୀ । ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ସହିତ ଉଚିତ୍ ପରିମାଣର ପାଣି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଅନେକ ଫାଇଦା ଆମକୁ ମିଳିଥାଏ । ତେଣୁ ପାଣି ପିଇବାରେ ଅବହେଳା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ପାଣି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା କେଉଁ ସବୁ କ୍ଷତିରହ ହୁଏ ଲାଭ ମିଳିଥାଏ ଏବଂ କେତେ ଗୁଣ୍ଠି ପାଣି ପିଇବା ଆବଶ୍ୟକ ଥାଏ ସେ ସମ୍ପର୍କରେ...

ଅପରିଷ୍କାର ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥକୁ ବାହାର କରିଥାଏ । ଆଉ ଏପରି କରିବା ପାଇଁ ହେଲେ ଶରୀରକୁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣର ପାଣିର ଆବଶ୍ୟକ ରହିଥାଏ ।

■ ସଠିକ୍ ମାତ୍ରାରେ ପାଣି ପିଇଲେ ଶରୀରର ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱର ସ୍ତରକୁ ବଜାଜବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ତେଣୁ ଶରୀରରେ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱର ସ୍ତରକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ରଖିବା ପାଇଁ ପାଣିର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ପ୍ରତିଦିନ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣର ପାଣି ପିଇଲେ ସୁସ୍ଥ ଅନୁଭବ କରିବା ସହ ଆକ୍ତିବ୍ ମଧ୍ୟ ଅନୁଭବ କରିବେ ।

■ ଡିହାଇଡ୍ରେସନ୍ ଶିକାର ହୋଇଥିଲେ କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟର ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ଯାହା କେବଳ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପାଣି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଏହି ସମସ୍ୟାରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିପାରିବ । କେବଳ ପାଣି ପିଇଲେ ଅନେକ ରୋଗ ଭଲ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ବୈଜ୍ଞାନିକଙ୍କ କହିବା ଅନୁଯାୟୀ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଗୋଟିଏ ଗ୍ଲାସ୍ ଗରମ ପାଣି ପିଇଲେ ପେଟ ସନ୍ଧ୍ୟାୟ ଅନେକ ସମସ୍ୟାରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିଥାଏ । ଏତିକି ନୁହେଁ ବରଂ ଓଜନରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ, ଗର୍ଭଜନିତ ସମସ୍ୟା, ହେଲ୍ଡି ହାର୍ଟ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ପାଣିର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ।

●●●●

●●●●

●●●●

●●●●

