



ହାତ ମଜବୁତ କରିବା ସହ ଓଜନ କମାଏ ନାସପାତି, ଜାଣନ୍ତୁ ଏହାର ଅନ୍ୟ ଫାଇଦା



ମୌସୁମୀ ଫଳ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଲାଭଦାୟକ । ନାସପାତି ମଧ୍ୟ ଏକ ଉତ୍କଳୀୟ ଫଳ । ଏହାକୁ ପିୟୂଷ ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ । ନାସପାତି ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରକୁ ଅନେକ ଲାଭ ମିଳିଥାଏ । ଏଥିରେ ଭିଟାମିନ୍ ସି, ଭିଟାମିନ୍ ବି-କମ୍ପ୍ଲେକ୍ସ, କେ, ମିନେରାଲ୍ସ, ଫୋଟାସିୟମ୍, ଫୋଲେଟ୍, ଫାଇବର, କପର, ମାଗ୍ନେସିୟମ୍ ଏବଂ ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ୍ ରହିଛି । ନାସପାତିରେ କ୍ୟାଲୋରୀ ପରିମାଣ ବହୁତ କମ୍, ଯାହା ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏଥିରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଫାଇବର ଥାଏ, ଯାହା ହଜମ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧିକାରୀ ।

ନାସପାତିରେ ଆଉ କଣ କଣ ଲାଭ ଅଛି ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା...
ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି - ନାସପାତିରେ ଭିଟାମିନ୍ ସି ଏବଂ ଅନେକ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ଥାଏ, ଯାହା ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧିକାରୀରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।
ହାତ ମଜବୁତ କରେ - ନାସପାତି କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ଏବଂ ଭିଟାମିନ୍ କିରୀ ଯୋଗୁଁ ହାତକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରିବାରେ କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ହାତର ଦୁର୍ବଳତାକୁ ରୋକିବା ପାଇଁ ନାସପାତି ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ।

ଆୟରନ - ନାସପାତିରେ ବହୁ ପରିମାଣରେ ଆୟରନ ରହିଛି । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ହେମୋଗ୍ଲୋବିନ୍ ମାତ୍ରା କମ୍ ସେମାନେ ନାସପାତି ଖାଇବା ଉଚିତ୍ । ଏହା ରକ୍ତହୀନତାର ଅଭାବ ପୂରଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।
ପାଚନ ତନ୍ତ୍ର - ନାସପାତି ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଉନ୍ନତି ହୋଇଥାଏ । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ପାଚନ ସମସ୍ୟା ରହିଛି ସେମାନେ ନାସପାତି ଖାଇବା ଉଚିତ୍ । ଏହା ହିତକର ହୋଇଥାଏ ।
ଅକାପଣ - ଅକାପଣ, ଶରୀରରେ ଦୁର୍ବଳତା ଅନୁଭବ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ନାସପାତି ଖାଇବା ଉଚିତ୍ । ନାସପାତିରୁ ମିଳୁଥିବା ପୁଷିକ ଶକ୍ତି ଦୃଷ୍ଟିରେ ସହାୟକ ହୁଏ । ଏହା ଚର୍ମକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାରେ ମଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।
ଓଜନ ହ୍ରାସ - ନାସପାତି ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ନାସପାତିରେ ବହୁତ କମ୍ ମାତ୍ରାରେ କ୍ୟାଲୋରୀ ରହିଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ନିଜ ଆହାରରେ ନାସପାତି ନିଶ୍ଚୟ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ ।

ଅଜବ ବିଶ୍ୱାସର ମନ୍ଦିର

ଭାରତର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ରହିଛି ଏପରି ମନ୍ଦିର, ଯାହାର ପରମ୍ପରା ଆଉ ବିଶ୍ୱାସ କାହାକୁ ବି ଚକିତ କରିଦେବ....

ଲଙ୍କାଗୁଣ୍ଡ ବୋଲିହୋଇ ନିଆଁରେ ଚାଲନ୍ତି ଭକ୍ତ :

ଭାରତର ବିଭିନ୍ନ ମନ୍ଦିରରେ ରହିଛି ପରମ୍ପରା ଦୃଷ୍ଟି ଗୋଟିଏ ହୋଇଥାଏ । ବେଳେବେଳେ ଏହା ଆଧୁନିକ ବିଜ୍ଞାନକୁ ଚ୍ୟାଲେଞ୍ଜ କରିଥାଏ । ମାତ୍ର ଏହା ରହସ୍ୟ ଖୋଜିବାକୁ ବିଜ୍ଞାନ ସମ୍ପନ୍ନ ହୋଇପାରେନା । ଏକଲି ଏକ ଅଜବ ପରମ୍ପରା ଚାମୁଣ୍ଡା ଉଦ୍‌ଭାସିତ ରାଁରେ ଥିବା ବର୍ତ୍ତମାନ ମନ୍ଦିରରେ ଅତି ପ୍ରାଚୀନ କାଳରୁ ଚଳି ଆସୁଛି । ଏଠାରେ ପ୍ରତିବର୍ଷ ୮ ଦିନ ବ୍ୟାପି ବାର୍ଷିକ ଭକ୍ତ ପାଳିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଅବସରରେ ମନ୍ଦିର ତିନି ପ୍ରମୁଖ ଭକ୍ତଙ୍କୁ ଲକ୍ଷା କରାଯାଇ ସେମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ ତନ୍ତ, କୁଳୁମ୍, ଅତର, ହଳଦା ସହିତ ଲାଲ ଲଙ୍କାଗୁଣ୍ଡ ବୋଲି ଦିଆଯାଇଥାଏ । ସେମାନଙ୍କୁ କିଛି ଗୁଣ୍ଡ ମଧ୍ୟ ସେବନ କରିବାକୁ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ସେଠାରେ ସେମାନଙ୍କୁ କହୁଥିବା ଅଜ୍ଞାନରେ ଚାଲିବାକୁ ହୋଇଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ମାନସିକ ପୂରଣ ହୋଇଥାଏ ବୋଲି ବିଶ୍ୱାସ ରହିଛି । ଏହି ଉତ୍ସବକୁ ଲଙ୍କା ଅଭିଷେକ କୁହାଯାଇଥାଏ ।



ପ୍ରେମିକ ପ୍ରେମିକାଙ୍କ ବିଛେଦ ପାଇଁ ହୁଏ ପୂଜା :

ଉ ରପ୍ତଦେଶ ସାହାରନ ପୁରରେ ରହିଛି ଶ୍ରୀବାଲାଜୀ ମହାରାଜଙ୍କ ମନ୍ଦିର । ମନ୍ଦିରରେ ହନୁମାନଙ୍କ ବାଳ ସ୍ୱରୂପ ପୂଜା ହୋଇଥାଏ । ଏଠାରେ ଯୁବତୀ ଯୁବକଙ୍କ ମୁଖରେ ପ୍ରେମ ନିଶା ଉ ବିବା ଲାଗି କରାଯାଇଥାଏ ପୂଜା । ସେଥିପାଇଁ ଏଠାରେ କୌଣସି ପ୍ରେମାୟୁଗଳ ପାଦ ପକାଇ ନଥାନ୍ତି । ପରିବାରର ଭଣ୍ଡା ବିରୋଧରେ ପ୍ରେମ ବିବାହ କରିବାକୁ କିଛି ଧରିଥିବା ଯୁବତୀ ଯୁବକଙ୍କ ସମ୍ପର୍କୀୟ ମନ୍ଦିରରେ ଆସି ପୂଜାର୍ଚ୍ଚନା କଲେ ସୁଫଳ ମିଳିଥାଏ ବୋଲି ରହିଛି ବିଶ୍ୱାସ । ପୂଜା ପରେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଭାବେ ଯୁବତୀ ଯୁବକମାନେ ନିଜ କିନ୍ତୁ ଓହରି ଆସି ପରିବାର ଭଣ୍ଡାହୁଏରେ ବିବାହ କରୁଥିବା ସ୍ଥାନୀୟ ଲୋକେ କୁହନ୍ତି । ପ୍ରତି ମଙ୍ଗଳବାର ମନ୍ଦିରରେ ଏଥିଲାଗି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପୂଜା କରାଯାଇଥାଏ ।



ଏବେ ବି ଆସନ୍ତା ଅଶ୍ୱତ୍ଥମା :

ମହାଭାରତର ଅଶ୍ୱତ୍ଥମା ଆଜି ବି ମା'ଙ୍କ ମନ୍ଦିରରେ ପୂଜା କରନ୍ତି । ଦ୍ୱିପଦ ଯୁଗର କିଛି କଥା ସହିତ ଜଡ଼ିତ ଥିବା ଉ ର ପ୍ରଦେଶର ଇଟାଘାଟି ଜିଲ୍ଲାରେ ଯମୁନା ନଦୀ କୂଳରେ ଅବସ୍ଥିତ ମା' କାଳୀଙ୍କ ମନ୍ଦିର ବିଷୟରେ ମାନ୍ୟତା ରହିଛି । ମହାଭାରତର ଅଶ୍ୱତ୍ଥମା ଏବେ ବି ଅକ୍ଷୁତ ରୂପରେ ଆସି ସର୍ବପ୍ରଥମେ ଏଠାରେ ପୂଜାର୍ଚ୍ଚନା କରିଥାନ୍ତି । ଇଟାଘାଟି ସଦର ମୁଖ୍ୟାଳୟରୁ ମାତ୍ର ୫ କିଲୋମିଟର ଦୂରରେ ଥିବା ଯମୁନା ନଦୀ କୂଳରେ ଅବସ୍ଥିତ ଏହି ମନ୍ଦିରରେ ନବରାତ୍ରି ସମୟରେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପୂଜାର୍ଚ୍ଚନା କରାଯାଇଥାଏ । ନିଜ ମନଃମାନା ପୂରଣ କରିବା ପାଇଁ ଦୂରଦୂରାନ୍ତରୁ ଭକ୍ତମାନେ ଏଠାକୁ ଆସିଥାନ୍ତି । ମନ୍ଦିରର ମୁଖ୍ୟ କହିବାକୁଯାଆ ସେ ପ୍ରାୟ ୪୦ ବର୍ଷ ହେଲାଣି ଏହି ମନ୍ଦିରରେ ସେବା କରିଆସୁଛନ୍ତି । ତାଙ୍କ ମତରେ ମନ୍ଦିର ବନ୍ଦ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ମୂର୍ତ୍ତି ସବୁ ଶୁଖିଯାଇଥିବା ସ୍ୱପ୍ନାଦିତ୍ୱ ବାହାର କରିଦିଆଯାଇଥାଏ କିନ୍ତୁ ସକାଳେ ଯେତେବେଳେ ମନ୍ଦିର ଖୋଲାଯାଏ ମନ୍ଦିର ଗର୍ଭଗୃହରେ ପୂଜା ଗୁଡ଼ିକ ଏକଦମ ସତେଜ ଅବସ୍ଥାରେ ରହିଥାଏ । ଯାହା ପ୍ରମାଣ କରେ ଯେ କେହିନା କେହି ଛଦ୍ମ ରୂପରେ ଆସି ପୂଜା କରିଥାଆନ୍ତି । ଶାସ୍ତ୍ରରେ ଉଲ୍ଲେଖ ଅଛି ଯେ, ମହାଭାରତର ଅଶ୍ୱତ୍ଥମା ମା'ଙ୍କ ମନ୍ଦିରରେ ଆସି ରାତିରେ ପୂଜା କରିଥାନ୍ତି ।



ଘରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଭେଜିଟେବୁଲ ଜଲଡ଼ା



ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ: ଆଳୁ, ଫୁଲକୋବି, ଗାଜର, କ୍ୟାପସିକମ, ବିବୁ, କଦଳି ମଞ୍ଜା, ଲୁଣ, ହଳଦୀ, ନଡ଼ିଆ, କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା, ଶୁଖିଲା ଲଙ୍କା, ଆମ୍ବ କଷିଆ ଅବା, ଧନିଆପତ୍ର, ଅବା, ରସୁଣ, ଲୁଣ, ରିଫାଇନ୍ ଡେଲ, କର୍ଣ୍ଣପ୍ଲୋର, ବ୍ରେଡକର୍ଣ୍ଣ, ଜୀରା, ଭୃଷଙ୍ଗପତ୍ର, ଚମାଟୋସସ ।
ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ: ପ୍ରଥମେ ଆଳୁ, ଫୁଲକୋବି, ଗାଜର ଓ ବିବୁକୁ ସିଝାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । କଦଳି ମଞ୍ଜାରେ ଲୁଣ, ହଳଦୀ ଗୋଳାଇ ତାକୁ ସିଝାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ସେଥିରେ ନଡ଼ିଆ କୋରା ବଟା, କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା, ଆମ୍ବ କଷିଆ ଅବା, ଓ ଧନିଆପତ୍ର ପକାଇ ପୂର ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ ।
ଏହାପରେ ସିଝା ପରିବାକୁ ଚକଟି ସେଥିରେ କଟା ଅବା, କଟା ରସୁଣ ଓ ଲୁଣ ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ଗୋଳାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ପରେ ପରିବା ଚକଟାକୁ ଗୋଲ ଗୋଲ ପିଠା ଆକାରର କରି ତା' ଭିତରେ ମଞ୍ଜା ପୂର ଦେଇ ଗଢ଼ି ରଖନ୍ତୁ ।
କରେଇରେ ତେଲ ଗରମ କରି ଗଢ଼ା ଯାଇଥିବା ପରିବା ଗୁଳାକୁ କର୍ଣ୍ଣପ୍ଲୋର ଗୋଳାରେ ବୁଡ଼ାଇ ବ୍ରେଡକର୍ଣ୍ଣରେ ପକାଇ ଛାଣି ରଖନ୍ତୁ ।
ପୁଣି କରେଇରେ ତେଲ ଗରମ କରି ଜୀରା, କଟା କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, ଶୁଖିଲା ଲଙ୍କା, ଭୃଷଙ୍ଗପତ୍ର, ଲୁଣ, ଚମାଟୋସସ, କଟା କ୍ୟାପସିକମ ଓ ଅଳ୍ପ ପାଣି ଦେଇ ଗୋଳାନ୍ତୁ ।
ମସଲା ହୋଇଯିବା ପରେ ଛଣା ଯାଇଥିବା ଭେଜିଟେବୁଲ ବଲକୁ ପକାଇ ଏକରୁ ୨ ମିନିଟ୍ ପରେ ବୁଲିବୁ ଓହ୍ଲାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏଥର ଗରମାଗରମ ପରଖନ୍ତୁ ଭେଜିଟେବୁଲ ଜଲଡ଼ା ।

ମହିଳାଙ୍କୁ ଅଧିକ ବିଶ୍ୱାସର ଆବଶ୍ୟକତା



ପ୍ରତ୍ୟେକ ପରିବାରରେ ମହିଳାଙ୍କ ଦାୟିତ୍ୱ ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ, ଏହି ତଥ୍ୟକୁ ଆମେ ସ୍ୱୀକାର ନ କଲେ ମଧ୍ୟ ଏହା ନିରାପତ୍ତ । ଏକଦିଗ ଶରୀରୀୟ ମହିଳାମାନେ କର୍ମଚକ୍ର ହେବା ସହ ଅଧିକ ଦାୟିତ୍ୱବାନ୍ ଓ ସତେଜ ହୋଇପାରନ୍ତି । କେଳିଭରେ କର୍ମଚକ୍ରୀ ମହିଳାଙ୍କୁ 'ମହିଳାଧର' ଭାବେ କରାଯାଏ । ପରିବାର କଥା ହେଉ ଅବା ଅନ୍ୟ କିଛି ବିଷୟ ସବୁ ବାବଦରେ ସେମାନେ ଚିନ୍ତିତ ରହିଥାନ୍ତି । ନିକଟରେ ହୋଇଥିବା ଏକ ସର୍ବେକ୍ଷଣରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ପ୍ରାୟ ୩୭% ରୁ ଅଧିକ ମହିଳା ବିଭିନ୍ନ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେଉଛନ୍ତି । ଏହା ପଛର କାରଣ ହେଲା ସେମାନଙ୍କୁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ବିଶ୍ୱାସ ମିଳୁନାହିଁ । ମହିଳାଙ୍କ ମଣିଷକୁ ବିଶ୍ୱାସ ମିଳିବା ନିତାନ୍ତ କରୁନା ହୋଇପାରେ । ଅତିକମରେ ଗୋଟିଏ ଦିନ ଭିତରେ ୭-୮ ଘଣ୍ଟା ସେମାନେ ଶୋଇବା ଆବଶ୍ୟକ । କଚେତ ଏହାର ପ୍ରତ୍ୟାକ୍ଷ ମହିଳାମାନେ ଅବସାଦ ରୋଗର ଶିକାର ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ସର୍ବାଧିକ । ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ସମୟରେ ସେମାନେ ନିଜ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବାବଦରେ ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ସତେଜ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ ବୋଲି ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତ । ଆମେରିକୀୟ ଉପସ୍ଥାପକଙ୍କ ମତରେ ରବିବାର କୁଟିରେ ପରିବାର ପୁରୁଷମାନେ ନିଜ କୁଟିର ପୁନି କରୁଥିବାବେଳେ ମହିଳାମାନେ କିନ୍ତୁ ବିଶ୍ୱାସ ପାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ଏଣୁ ପ୍ରଥମେ ପରିବାରର ଲୋକେ ହିଁ ମହିଳାଙ୍କ ପ୍ରତି ସତେଜ ହେବା କରୁନା ଅଟେ ।



ଜୀବନ ନେଇପାରେ ଫ୍ୟାଟି ଲିଭର: ଆୟୁର୍ବେଦିକ ଚା'ରେ କରନ୍ତୁ ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା

ଠିକ୍ ସମୟରେ ନ ଖାଇବା ଅଭ୍ୟାସ, ଖରାପ ଶୋଇବା ଶୈଳୀ ଏବଂ ବ୍ୟସ୍ତବହୁଳ ଜୀବନଶୈଳୀ ଯୋଗୁଁ ଆଜିକାଲି ଲୋକଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବହୁତ ପ୍ରଭାବିତ ହେଉଛି । ଏହା ବ୍ୟତୀତ କାର୍ଯ୍ୟଭାର ବୃଦ୍ଧି ହେବୁ ଲୋକମାନେ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ଅସାଧାରଣ ହୋଇଯାଆନ୍ତି । ଏପରି ପରିସ୍ଥିତିରେ, କିଛି ଖାଇବା ଏବଂ ପିଇବା ହେବୁ ଆମ ଯକୃତ ବହୁତ ପ୍ରଭାବିତ ହୁଏ । ଆପଣଙ୍କର ଖାଇବା ଅଭ୍ୟାସ ଯକୃତକୁ ଏପରି ଭାବରେ ପ୍ରଭାବିତ କରିପାରେ ଯେ, ଏହି କାରଣରୁ ଆପଣ ଫ୍ୟାଟି ଲିଭର ପରି ସମସ୍ୟାର ଶିକାର ହୋଇପାରିବେ । ଚର୍ବିଯୁକ୍ତ ଯକୃତ ସମସ୍ୟା, ଲିଭର ଫେଲ କିମ୍ବା ଯକୃତ ସିରୋସିସ୍ ହୋଇପାରେ । ଏପରି ପରିସ୍ଥିତିରେ, ଆପଣ ଜୀବନଶୈଳୀରେ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ଆପଣଙ୍କ ଯକୃତକୁ ସୁସ୍ଥ କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଆହୁରି ମଧ୍ୟ, ଯଦି ଆପଣ ଫ୍ୟାଟି ଲିଭର ସମସ୍ୟାରେ ପୀଡ଼ିତ ଅଛନ୍ତି, ତେବେ ଆପଣ ଆୟୁର୍ବେଦିକ ଉପାୟରେ ଏଥିରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇପାରିବେ । କିନ୍ତୁ ଚିକିତ୍ସା ଜାଣିବା ପୂର୍ବରୁ, ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି କି ଫ୍ୟାଟି ଲିଭର କ'ଣ? ଫ୍ୟାଟି ଲିଭର ହେଉଛି ଏକ ଅବସ୍ଥା ଯେଉଁଠାରେ ଯକୃତରେ ଅଧିକ ପରିମାଣର ଚର୍ବି ଲିଭରର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ଧୀରେ ଧୀରେ ଏହି ଚର୍ବି ଏହାକୁ ଫାଇରସ୍ ଏବଂ ଯକୃତରେ ପରିଣତ କରିପାରେ । ଯକୃତ ପୃଷ୍ଠରେ ଚର୍ବି ଜମା ହେବାର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ହେଉଛି ଅତ୍ୟଧିକ ମଦ୍ୟପାନ କିମ୍ବା ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଜୀବନଶୈଳୀ ଏବଂ ଖାଇବା ଅଭ୍ୟାସ । ଏହି ଅବସ୍ଥା ଘରଗଣ୍ଡ (ଅଣ-ମଦ୍ୟପ ଫ୍ୟାଟି ଲିଭର ରୋଗ) ଭାବରେ ଜଣାଶୁଣା । ଫ୍ୟାଟି ଲିଭର ହେଉଛି ଏକ ରୋଗ ଯାହାର କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ନାହିଁ, କିନ୍ତୁ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ମଧ୍ୟରେ ଏହା ଯକୃତର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ଦୁର୍ବଳ କରିପାରେ ଏବଂ ପ୍ରବାହ, ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଅସୁବିଧା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଏହା ମଧୁମେହ, ହୃଦ୍‌ଘାତ ଏବଂ ଷ୍ଟ୍ରୋକ ମଧ୍ୟ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ । ଏପରି ପରିସ୍ଥିତିରେ, ଏହି ଆୟୁର୍ବେଦିକ ଚା ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ଚର୍ବିଯୁକ୍ତ ଯକୃତ ସମସ୍ୟାରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବା ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଲାଭଦାୟକ ପ୍ରମାଣିତ ହେବ । ତେବେ ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ଏହି ଚା ତିଆରି କରିବାର ସହଜ ଉପାୟ-

ଆୟୁର୍ବେଦିକ ଚା ତିଆରି କରିବାର ପଦ୍ଧତି-
ଚର୍ବିଯୁକ୍ତ ଲିଭର ପାଇଁ ଆୟୁର୍ବେଦିକ ଚା ତିଆରି କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ଏକ ପାତ୍ରରେ ଏକ ଗ୍ଲାସ୍ ପାଣି ଫୁଟାନ୍ତୁ ।
ବର୍ତ୍ତମାନ ଏଥିରେ ଥିବା ସମସ୍ତ ଉପାଦାନକୁ ମିଶ୍ରଣ କରି ଭଲ ଭାବରେ ଫୁଟାନ୍ତୁ ।
ଅଧା ଗ୍ଲାସ୍ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହାକୁ ଫୁଟାନ୍ତୁ ।
ଯେତେବେଳେ ଏହି ମିଶ୍ରଣ ଏହାର ଭଲମୁମ୍ପା ଅଧାକୁ କମିଯାଏ, ଏହାକୁ ଫିଲ୍ଟର କରନ୍ତୁ ।
ଆପଣ ଏହି ଆୟୁର୍ବେଦିକ ଚାକୁ ସକାଳେ କିମ୍ବା ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଉପଭୋଗ କରିପାରିବେ ।
-ଏହି ଆୟୁର୍ବେଦିକ ଚା ଲିଭରରେ ଜମା ହୋଇଥିବା ଅତ୍ୟଧିକ ଚର୍ବିକୁ ହ୍ରାସ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।
-ଅବା ରେ ଥିବା ଅବା ନାମକ ଏକ ପଦାର୍ଥ ପ୍ରବାହକୁ ହ୍ରାସ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।
ଆହୁରି ମଧ୍ୟ, ଏହା ସେଲ୍ୟୁଲାର କ୍ଷତିକୁ ରୋକିଥାଏ ଏବଂ ଯକୃତକୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ ।
-ଆହୁରି ମଧ୍ୟ, ମେଥୁ ଆଣ୍ଡିଓକ୍ସିଜେନ୍ ଏବଂ ପଲିଫେନୋଲିକ ଯୌଗିକ ଯକୃତର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ଉନ୍ନତି ଆଣେ ।
-ଅନ୍ୟ ପଟେ, କବଳୀରେ ଥିବା ଏନଜାଇମ ଯକୃତ ପୃଷ୍ଠରେ ଥିବା ଚର୍ବିକୁ ଜଳାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ଏବଂ ପ୍ରବାହକୁ ମଧ୍ୟ ଭଲ କରିଥାଏ ।

ଚା ପ୍ରସ୍ତୁତ ପାଇଁ ସାମଗ୍ରୀ
୨ ଚାମଚ ଅବା ପାଇତର, ୨ ଚାମଚ ମେଥିସାନା, ୨ଟା ଚାମଚ କଦଳୀ, ୧ ଚାମଚ ଭେଣୁ ଉଦ, ୨-୩ଟି ପୁଦିନା ପତ୍ର ।



