





କର୍ତ୍ତା

ଆଇ ମାସ୍କ ପିନ୍ଧି ଶୋଇବା ଦ୍ୱାରା ବଢ଼ିଥାଏ ସୁରକ୍ଷା ଶକ୍ତି

ଆଖିରେ ମାସ୍କ ଲଗାଇ ଶୋଇବା ହୁଏତ ଆଜିକାଲି ଏକ ଟ୍ରେଣ୍ଡ ହୋଇଛି । ଏକଲି ପରିସ୍ଥିତିରେ କିଛି ଲୋକ ଭଲ ନିଦ ପାଇବା ପାଇଁ ଆଖିରେ ମାସ୍କ ଲଗାନ୍ତି । ଅନେକ ଲୋକ ଫ୍ୟାଶନ ଟ୍ରେଣ୍ଡ? କି ଅନୁରଣ କରିବା ପାଇଁ ଆଖିରେ ମାସ୍କ ଦେଇ ଶୋଇବାକୁ ଭଲ ପାଆନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଆଖିରେ ମାସ୍କ ପିନ୍ଧିବାର ଲାଭ ବିଷୟରେ ଜାଣି ନାହାନ୍ତି ।



ତେବେ ଶୋଇବା ସମୟରେ ଆଖିରେ ମାସ୍କ ଲଗାଇଲେ କେବଳ ଭଲ ନିଦ୍ରା ହୁଏ ନାହିଁ ବରଂ ଏହା ଚର୍ମ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଲାଭଦାୟକ । ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ପିମ୍ପଲ, ସୁନ୍ନା ରୋଗୀ ଏବଂ ବ୍ରଣ ପରି ସମସ୍ୟାରୁ ସହଜରେ ମୁକ୍ତି ମିଳିପାରେ । ଖାଲି ଏତିକି ନୁହେଁ ଏହା ମଧ୍ୟ ସୁରକ୍ଷା ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ଡାର୍କ୍ ସର୍କଲରୁ ମୁକ୍ତି: ଆଇ ମାସ୍କ ଲଗାଇବା ଦ୍ୱାରା କେବଳ ନିଦ ଭଲ ହୁଏ ନାହିଁ ବରଂ ଶରୀରର ଚାପ ସ୍ତର ମଧ୍ୟ କମିଯାଏ ।

୧୦ରେ ପେଟ୍ରୋଲଠାରୁ ମହଙ୍ଗା ପାଣି, ଗୋଟିଏ ବୋତଲ ପାଣିର ଦାମରେ ଫୁଲ ହୋଇଯିବ ପୁରା ଟାଙ୍କି

ଭାରତରେ ପାଣି ଅତି ସହଜରେ ମିଳିଯାଏ । କିନ୍ତୁ ଜାଣନ୍ତୁ କି ଏପରି କିଛି ଦେଶ ଅଛି ଯେଉଁଠାରେ ଲୋକଙ୍କୁ ପାଣି ପାଇଁ ଏତେ ଟଙ୍କା ଦେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ଯାହା ଆମ ଦେଶରେ ପେଟ୍ରୋଲ ସହିତ ସମାନ । ଦୁନିଆରେ ସବୁଠାରୁ ମହଙ୍ଗା ପାଣି କୋଷ୍ଟାରିକାରେ ମିଳିଥାଏ ।



ତିନି ଖାଇବା କମାଇବେ କିପରି? ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ସହ ଏସବୁ ଦିଗ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେଲେ ଆମେ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଯାପନ କରି ପାରିବା



ଅଧିକ ତିନି ଖାଇଲେ ଚାନ୍ଦ-୨ ମଧୁମେହ, ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ମେଦବହୁଳତା ଓ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପ୍ରକାରର କର୍କଟ ପରି ରୋଗ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ବଢ଼ିଥାଏ । ମିଠା ଲାଗୁଥିବା ଖାଦ୍ୟଗୁଡ଼ିକରେ ମଧ୍ୟ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଭିତ୍ତିଭିତ୍ତି, ଖଣିଜ ଓ ତରୁଳ ଅଭାବ ଥାଏ ।

ପରିମାଣର ପୂର୍ଣ୍ଣସାଧନ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ସ୍ୱେଦଧାର ସାମିଲ କଲେ ତିନି ପ୍ରତି ସୁଧା ଓ ଦୁର୍ବଳତା କମିଯାଏ । ଶେଷ ମେଣ୍ଟାଇବା ଲାଗି ସୋଡ଼ାପାଣି, ଶର୍କରାଳୁ ପାନୀୟ ବା ଫଳରସ ପିଇବା ବଦଳରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣର ସାଦା ପାଣି ପିଇବା ଉଚିତ ।



ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅପେକ୍ଷା ଆଜିକାଲି ଲୋକେ ନିଜର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେଲେଣି । କିନ୍ତୁ ଏବେ ବି କିଛିଲୋକ ଅଛନ୍ତି ଯେଉଁମାନେ ନିଜର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି କମାପି ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତି ନାହିଁ ।

କେଉଁ ଖାଦ୍ୟରୁ ମିଳିଥାଏ ଅଧିକ ପ୍ରୋଟିନ୍ : ଅଣ୍ଡା ନା ପନୀର



ପ୍ରୋଟିନ୍‌ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକାରେ ପ୍ରଥମେ ଆସିଥାଏ ଅଣ୍ଡା ଓ ପନୀର । କିନ୍ତୁ ପ୍ରାୟ ଲୋକ ପନୀର ଓ ଅଣ୍ଡାରେ ଥିବା ପ୍ରୋଟିନ୍ ପରିମାଣକୁ ନେଇ ଦୃଢ଼ରେ ରହିଥାନ୍ତି । ପନୀର ନା ଅଣ୍ଡା କେଉଁଥିରୁ ଶରୀରକୁ ଅଧିକ ପ୍ରୋଟିନ୍ ମିଳିଥାଏ ।

ଅଧିକ ଫ୍ୟାଟ୍, ଏକ ମି.ଲି.ଗ୍ରାମ୍ ଆଇରନ୍ ଓ ପ୍ରାୟ ୨୫ ମି.ଲି.ଗ୍ରାମ୍ କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ରହିଥାଏ । ତେବେ ନିୟମିତ କେତୋଟି ଅଣ୍ଡା ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ହେବ । ଏହା ବ୍ୟତିର ବୟସ, ଓଜନ ଓ ବୈନିୟନ ରୁଟିନ୍ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ ।

ଏକମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆଳୁ ନ ଖାଆନ୍ତି, ତେବେ କ'ଣ ହେବ? ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା...



ପରିବାର ରାଜା ଆଳୁ । ଅଧିକାଂଶ ପରିପରିବା ସହିତ ମିଶାଇ ଆଳୁକୁ ରୋଷେଇ କରାଯାଏ । ସବୁ ଭାରତୀୟଙ୍କ ପ୍ରିୟ ଖାଦ୍ୟ ଆଳୁ । ପ୍ରତିଦିନେ ଏହାକୁ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଖିଆଯାଏ ।

କଷ୍ଟକର କରିହେବ । ଏଥିପାଇଁ ମଧୁମେହ ରୋଗୀକୁ ଆଳୁ ନ ଖାଇବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଯଦି ବ୍ୟସ୍ତ ଭାବେ ଆଳୁ ନଖାଆନ୍ତି, ତେବେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ହୋଇପାରେ ।











