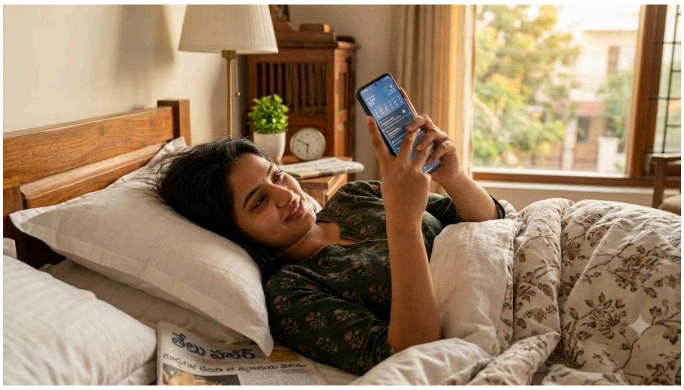
భారత్ సమాచార్.నెట్
BHARATH SAMACHAR DIGITAL

19, సెప్టెంబర్ 2026, శనివారం | భారత్ సమాచార్

ఉదయం లేవగానే ఏం చేయాలి?



భారత్ సమాచార్, హెల్త్: ప్రతీ ఉదయం ప్రతి ఒక్కరికీ ఎంతో ప్రత్యేకమైన సమయం. రోజును ఎలా ప్రారంభిస్తామో.. దాని ప్రభావం మన శరీరం, మనసుపై రోజంతా కనిపిస్తుంది. ఉదయం నిద్రలేవగానే కొన్ని మంచి అలవాట్లను పాటిస్తే శారీరక ఆరోగ్యంతో పాటు మానసిక ప్రశాంతత కూడా మెరుగుపడుతుంది. రోజంతా ఉల్లాసంగా, ఉత్సాహంగా ఉండేందుకు ఉదయం వేళను సద్వినియోగం చేసుకోవడం ఎంతో ముఖ్యం.

అయితే ప్రస్తుతం చాలామంది నిద్రలేవగానే ఫోన్ చేతిలోకి తీసుకుంటున్నారు. స్టేటస్‌లు, సోషల్ మీడియా అప్‌డేట్లు, సందేశాలు చూస్తూ ఉదయం సమయాన్ని గడిపేస్తున్నారు. ఇలా రోజును ప్రారంభించడం వల్ల అవసరంలేని ఒత్తిడి పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే నిద్రలేచిన వెంటనే ఫోన్‌కు బదులుగా శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యానికి ఉపయోగపడే అలవాట్లపై దృష్టి పెట్టడం మంచిది.

తొందరగా నిద్రలేవడం..

ఉదయాన్నే తొందరగా నిద్రలేవడం ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లలో ఒకటి. సూర్యోదయం సమయంలో వాతావరణం ప్రశాంతంగా, తాజాదనంతో ఉంటుంది. ఈ సమయంలో రోజును ప్రారంభించడం వల్ల చురుకుదనం పెరిగి రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉండేందుకు సహాయపడుతుంది. ఉదయపు సూర్యకాంతి ద్వారా శరీరానికి విటమిన్ డీ లభిస్తుంది. ఇది ఎముకల ఆరోగ్యానికి ముఖ్యమైన పోషకంగా పరిగణించబడుతుంది.

గోరువెచ్చని నీటితో రోజును ప్రారంభించండి..

నిద్రలేచిన తర్వాత ఒకటి లేదా రెండు గ్లాసుల గోరువెచ్చని నీటిని తాగడం మంచి అలవాటు. ఇది శరీరానికి ద్రవాలను అందించడంలో, జీర్ణవ్యవస్థ సాధారణంగా పనిచేయడంలో సహాయపడుతుంది. మలబద్ధకం సమస్య ఉన్నవారికి కూడా తగినంత నీరు తీసుకోవడం ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. కొందరు గోరువెచ్చని నీటిలో కొద్దిగా నిమ్మరసం లేదా తేనె కలుపుకుని తీసుకుంటారు. అయితే ఇవి తప్పనిసరి కాదు.

ప్రకృతితో కొద్దిసేపు గడపండి..

ఉదయం నిద్రలేచిన తర్వాత కొద్దిసేపు బాల్కనీలో లేదా బయట ప్రశాంతమైన ప్రదేశంలో గడపడం మంచిది. స్వచ్ఛమైన గాలిని పీలుస్తూ కొన్ని నిమిషాలు నెమ్మదిగా, లోతుగా శ్వాస తీసుకోవడం మనసుకు ప్రశాంతతను అందిస్తుంది. ఉదయపు ప్రశాంత వాతావరణం రోజును సానుకూలంగా ప్రారంభించేందుకు ఉపయోగపడుతుంది.

వ్యాయామం లేదా యోగా చేయండి..

ఉదయపు వ్యాయామం ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిలో ముఖ్యమైన భాగం. రోజుకు 20 నుంచి 30 నిమిషాలు నడక, సూర్య నమస్కారాలు, యోగా, ప్రాణాయామం లేదా సాధారణ స్ట్రెచింగ్ చేయవచ్చు. శారీరక శ్రమ రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరచడంలో, శరీరాన్ని చురుకుగా ఉంచడంలో, ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. అయితే వ్యాయామం ప్రతి ఒక్కరి వయస్సు, ఆరోగ్య పరిస్థితికి అనుగుణంగా ఉండాలి.

ధ్యానం.. మనసుకు ప్రశాంతత..

వ్యాయామం తర్వాత కొద్దిసేపు ధ్యానం లేదా ప్రార్థనకు కేటాయించడం కూడా మంచి అలవాటు. ఐదు నుంచి పది నిమిషాలు ప్రశాంతంగా కూర్చొని శ్వాసపై దృష్టి పెట్టడం లేదా ప్రార్థన చేయడం ద్వారా మనసును ప్రశాంతంగా ఉంచుకోవచ్చు. ఇది ఏకాగ్రతను పెంచుకోవడానికి, రోజువారీ పనులపై దృష్టి పెట్టడానికి సహాయపడుతుంది.

స్నానంతో తాజాదనం..

వ్యాయామం అనంతరం స్నానం చేయడం వల్ల శరీరానికి తాజాదనం లభిస్తుంది. రోజును ఉత్సాహంగా ప్రారంభించేందుకు ఇది సహాయపడుతుంది. మీకు అనుకూలంగా ఉండే ఉష్ణోగ్రతలో నీటితో స్నానం చేయడం మంచిది. ముఖ్యంగా వ్యాయామం చేసిన తర్వాత శరీరాన్ని శుభ్రంగా ఉంచుకోవడం అవసరం.

పోషకాహారంతో రోజును ప్రారంభించండి..

ఉదయపు ఆహారం విషయంలో కూడా జాగ్రత్త అవసరం. ఖాళీ కడుపుతో ఒక్కసారిగా చాలా భారమైన ఆహారం తీసుకోవడం కంటే సులభంగా జీర్ణమయ్యే, పోషకాలు ఉన్న ఆహారాన్ని తీసుకోవడం మంచిది. పండ్లు, మొలకెత్తిన ధాన్యాలు, ఓట్స్, ఇడ్లీ, ఉప్మా వంటి ఆహారాలను మీ ఆహార అవసరాలకు అనుగుణంగా తీసుకోవచ్చు. సమతుల్య ఆహారం శరీరానికి రోజువారీ కార్యకలాపాలకు అవసరమైన శక్తిని అందించడంలో సహాయపడుతుంది.

ఉదయం మొదటి గంట.. ఫోన్‌కు దూరంగా..

నిద్రలేవగానే మొబైల్ ఫోన్ చూడకుండా ఉండేందుకు ప్రయత్నించండి. సోషల్ మీడియా సందేశాలు, వార్తలు, ఇతర అప్‌డేట్లతో రోజును ప్రారంభించడం కొందరిలో ఒత్తిడిని పెంచవచ్చు. వీలైతే ఉదయం మొదటి గంటలో కొంత సమయాన్ని శారీరక ఆరోగ్యం, మానసిక ప్రశాంతత, వ్యక్తిగత పనులకు కేటాయించండి.

మొత్తంగా చూస్తే.. ఉదయం మనం పాటించే చిన్న చిన్న అలవాట్లే రోజంతా మన శారీరక, మానసిక చురుకుదనంపై ప్రభావం చూపుతాయి. తొందరగా నిద్రలేవడం, తగినంత నీరు తాగడం, వ్యాయామం చేయడం, ధ్యానం చేయడం, పోషకాహారం తీసుకోవడం, ఉదయం కొంతసేపు ఫోన్‌కు దూరంగా ఉండడం వంటి అలవాట్లను క్రమంగా జీవితంలో భాగం చేసుకోవచ్చు. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని కొనసాగించేందుకు ఇవి ఉపయోగపడతాయి. అయితే ఏదైనా ప్రత్యేక ఆరోగ్య సమస్య ఉంటే వ్యక్తిగత అవసరాలకు అనుగుణంగా వైద్య నిపుణుల సలహా తీసుకోవడం మంచిది.

© 2026 Bharath Samachar