





ବାଲେଶ୍ୱର,  
ଗୁରୁବାର, ୩ ଜାନୁଆରୀ, ୨୦୨୧



ବ୍ୟାକ୍ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ

ଅନ୍ଧାର୍ୟା ଏବେ ପ୍ରାୟ ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କୁ ଆକ୍ରାନ୍ତ କରୁଥିବା  
ବେଳେ ଏହାର ସୁଖ୍ୟତଃ ଦୂରଟି କାରଣ ରହିଛି ।  
ଆକୁ ନାହିଁ କାରି କିମିଷ ଭାବା ବେଳେ  
ମେରୁଦର୍ଶ ଦୂରପାଞ୍ଚରେ ସକଳାବଜର୍ଜର ଭାବେ କାମ  
କରୁଥିବା ତିଥି ଖେଲ୍ୟାଏ । ଏହାଙ୍କୁ କହନ୍ତି ମୁୟି ତିଥି ।  
ଅନ୍ୟ ଏକ ସମସ୍ୟାରେ ବୟଥ ବଢ଼ିଲେ ମେରୁଦର୍ଶ  
କେନାଲର ବ୍ୟାପାର୍କ, ଧୀରଧେଇର କମିଯାଏ ଓ  
ସୁଶ୍ରୁତାକୁଣ୍ଡରୁ ଗପିଦିବ । ଏହାହାର ସିଆଟିକ ସାୟ  
ଉପରେ ଚାପ ଆସି ଅନ୍ଧାର୍ୟ ଗପିଦିବ । ଏହାହାର  
ସିଆଟିକ ସାୟ ଉପରେ ଚାପ ଆସି ଅନ୍ଧାର୍ୟ ଗୋଡ଼  
ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିଷେ । ଗୋଡ଼ ଝିମିଟ ହୋଇ କାଳାଥା  
ପଡ଼ିଯାଏ । ଚାଲିଲାବେଳେ ଗୋଡ଼ ବାହିରଖେ ଓ  
ଚାଲିବାର ଦୂରବା କମିଆସେ । ବେଳେବେଳେ  
ମଳମୂଳ ଦ୍ୟାଗର ବେଗ ଉପରେ ନିଯନ୍ତ୍ରଣ  
ରହେନାହିଁ । ଏହାର ସିଆଟିକ ମଧ୍ୟ କହନ୍ତି । ଏବେ  
ଏଥରୁ ସମସ୍ୟାର କିମିଷ ଅନ୍ୟାନ୍ୟକ ଏଣ୍ଟୋର୍କର  
ବାହାଯାଏର କରାଯାଇପାରୁ । ଏଥରେ  
ଅନ୍ୟାନ୍ୟର କରାଯାଇ ମଧ୍ୟ କିମିଷ ଦିବରାର



ଏହି ଅନ୍ୟାନ୍ୟର ବେଳେ ଏକ ସେଫିନିଟର ବ୍ୟାପାର୍କର ଭିତରେ କଣା କରାଯାଏ । ୨୫ମିନଟ ମଧ୍ୟରେ  
ହାତପରିଚାପ ଲିଙ୍ଗରେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କମ ସମୟ ଓ କମ ଶର୍କରାରେ  
ହୋଇ ଯାଇବା ପାଇଁ ଏକ ସେଫିନିଟର ବ୍ୟାପାର୍କର  
ସାଧାରଣ ଅନ୍ୟାନ୍ୟର ବ୍ୟାପାର୍କର ଭିତରେ କଣା କରାଯାଇବା ହୋଇଥାଏ ।

## ଶ୍ଵେତ ପାଇଁ ଯୋଗ

ଆଖୁ ପାଇଁ ରହିଛି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର  
ଯୋଗ ଏବୁ ବ୍ୟାଯାମ । ଏହା  
ନିଯମିତ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି  
ତଳ ରହେ । ଏହାହାର  
ଆଖୁପତା ଓ କଷ୍ଟର ବାହାର  
ମାସପେସ୍ଟ୍ୟୁ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ  
ରହି ସାଂଗଳୀ ହୋଇଥାଏ ।

**ଶୀଘ୍ରାନ୍ତ:** ମୁୟ ତଳକୁ କରି ଗୋଡ଼  
ଉପରକୁ କରିବା ସହ ଏହି ଆସନ  
କରାଯାଇଥାଏ । ଏହାହାର କଷ୍ଟ ଉଚିତ  
ରହିବା ଦ୍ୱାରା ସୁଧାର କରାଯାଏ ।  
ଏହା ପାଇଁ କଷ୍ଟରେ ଏହା ଆସନ  
ଉପଯୋଗିତା ସହ କଷ୍ଟ ସୁଧାର କରିବା  
ଏହା ମୁହଁ ବାବାଦ୍ୟୁରେ କରିବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ  
ଉପଯୋଗିତା ସହ କଷ୍ଟ ସୁଧାର କରିବା  
ଏହା ମୁହଁ ବାବାଦ୍ୟୁରେ ଏହା ଆସନ  
ଉପଯୋଗିତା ସହ କଷ୍ଟ ସୁଧାର କରିବା  
ଏହା ମୁହଁ ବାବାଦ୍ୟୁରେ ଏହା ଆସନ  
ଉପଯୋଗିତା ସହ କଷ୍ଟ ସୁଧାର କରିବା  
ଏହା ମୁହଁ ବାବାଦ୍ୟୁରେ ଏହା ଆସନ  
ଉପଯୋଗିତା ସହ କଷ୍ଟ ସୁଧାର କରିବା

## ଦୁର୍ତ୍ତାଗ୍ୟ ଦୂର କରିବ କାକଟ୍ସ

ବାଲୁଶାସ୍ତ୍ର ଅନୁଯାରେ କାକଟ୍ସ ଗଛ ଲାଗିବା  
ପରିବାର ପାଇଁ ଖରାପ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଗଛ  
ଲାଗିବା ଦ୍ୱାରା ସବୁ କାମରେ ବିପଳ ହେବା  
ସହ ନିଜ ଭାଗ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଆପଣଙ୍କ ଘରଠାରୁ ୫୦  
ମିନ୍ଟ୍‌ରେ ଦୂରରେ ଦେଖିବା ଓ ପରିଷିମ ଦିନରେ ଏହି  
କାକଟ୍ସ ଗଛ ରହିଛି, ତେବେ ଏହା ଆପଣଙ୍କ  
ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଶୁଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏହା  
ଆପଣଙ୍କ ଭାଗ୍ୟକୁ ପରିବର୍ଗରେ କରିବାରେ ବିଶେଷ  
ସହାୟକ ହୁଏ । ପବୋନ୍‌ଟିରେ ଅମୁବିଧା  
ହେଉଥିଲେ:- ଘରର ଦ୍ୟାକଟିକେ ପାଇଁ



ଥାର କାକଟ୍ସ ଗଛରେ ପ୍ରତିଦିନ କଷାର ଓ ପାଇଁ ଭିତିବା ଦ୍ୱାରା  
ଆପଣଙ୍କ ପଦୋନ୍‌ଟିରେ ଉପୁରୁଥବା ଅମୁବିଧା ସମାପ୍ତ  
ହୋଇଥାଏ ।

କେନେକଣ କରିବୁ :- ଭାରିତେ ଶୋଭା ପୂର୍ବରୁ ଏକ ତମା  
ପାତ୍ରରେ ପାଇଁ କଷା କାରୁ ସକାଳେ ଭିତିବା ପରେ କାହାଏହ  
କଥା ନ ହୋଇ ପାଇଁ କଷାକୁ ନେଇ କାକଟ୍ସ ଗଛରେ ଭାଲି  
ଦିଅନ୍ତିରୁ । ଏହାହାର ଆପଣ କୁଣ୍ଡିଯ ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।



## ପୁରୁଷଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ମହିଳା ଅଧିକ ଚାପଗନ୍ତ

ପୁରୁଷଙ୍କ ଦୂଳନରେ ମହିଳା ଅଧିକ  
ଚାପଗନ୍ତ କରାଯାଇଥାଏ ଏକ  
ପରେରୁ କଷାପାଇଁ କରିବାରେ କିମିଲାଙ୍କ  
ଦୂଳନରେ ଅଧିକ ଖୁବି ଓ ସୁଧାର କରିଥାଏ  
ଏହି ପରେରେ ୧୫୦୦ ମହିଳା ଏବୁ  
ପୁରୁଷଙ୍କ ସାମିଲ କରାଯାଇଥାଏ ।  
ମହିଳାଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ମୁହଁମାନଙ୍କ ଜେତନ  
ଦୂରି ପାଇବା ସହ ସେମାନେ ଅଧିକ  
ଖୁବିରେ ରହୁଥିଲା । ଅପରମଣେ ୧୯  
ପ୍ରତିଶତ ମହିଳା ଚିକାଗ୍ୟ ଏବୁ କମ  
ଖୁବି ଥିବା ବୋଲି ସର୍ବେକଥାରେ  
ଜଣାପଢ଼ିଥାଏ । ଅପରମଣେ ୧୯  
ପ୍ରତିଶତ ମହିଳା ଚିକାଗ୍ୟ ଏବୁ କମ  
ଖୁବି ଥିବା ବୋଲି ସର୍ବେକଥାରେ  
ଜଣାପଢ଼ିଥାଏ ।



ପୁରୁଷଙ୍କରୁ ଅଧିକ କରିଥାଏ ଯାହା ତାକୁ ଅଧିକ ଚାପଗନ୍ତ କରିଥାଏ । ପୁରୁଷଙ୍କରେ ଏଥବୁକୁ  
ହାଲକା ଭାବେ କେନେଥାଏ । ୨୦ ପ୍ରତିଶତ ପୁରୁଷ ମାତ୍ରକୁ ଅଧିକ ଚାପଗନ୍ତ କରିଥାଏ ।  
ମହିଳାଙ୍କ ପୁରୁଷଙ୍କରେ ଏଥବୁକୁ ଅଧିକ ଚାପଗନ୍ତ କରିଥାଏ । ମହିଳାଙ୍କ ଦୂଳନରେ ପୁରୁଷଙ୍କରେ  
୨୦ ପ୍ରତିଶତ କମ ଉପରେ ଏଥବୁକୁ ଅଧିକ ଚାପଗନ୍ତ କରିଥାଏ । ମହିଳାଙ୍କ ପୁରୁଷଙ୍କରେ  
୨୦ ପ୍ରତିଶତ କମ ଉପରେ ଏଥବୁକୁ ଅଧିକ ଚାପଗନ୍ତ କରିଥାଏ ।

## ପିଆଜ ରସରେ କେଶ ଚର୍କା

ବିଭିନ୍ନ ବ୍ୟଞ୍ଜନରେ ପିଆଜର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ସ୍ଵାଦ ବୃଦ୍ଧି  
କରିବା ସହିତ ଏହି ପରିବାରଟି ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଉପକାରୀ ।

ପିଆଜର ଉପଯୋଗ କରି କେଶ ଚର୍କା ତଥା ସ୍ଵରକ୍ଷା ମଧ୍ୟ  
କରାଯାଇପାରିବ । ପିଆଜ ରସରେ ଥୁବା ସଲପାର କେଶ ଝାଡ଼ାକୁ

ରୋକିବା କରି କେଶ ଚର୍କା କରିବା କରିବା କରିବା

ଅଧ କ୍ଷେତ୍ର ପିଆଜର ରସରେ ପାଇଁ କରିବାରେ ଏହି ମିଶ୍ରଣରେ ଦିନ  
୧୮ମତି ମିଶ୍ରଣ କେଶମୂଳରେ ମାଲିଷ କଲେ କେଶମୂଳରେ ମାଲିଷ କଲେ

ପାଇଁ କରି









