





ସୂକ୍ଷ୍ମ ସ୍ୱଚ୍ଛତା

ବର୍ଷାଦିନେ ଗର୍ଭବତୀଙ୍କ ସୁସ୍ଥ ରହିବା ନେଇ ସତର୍କତା



ଡାକ୍ତର ଶୁଭଶ୍ରୀ ମିଶ୍ର

ସାଧାରଣତଃ ମୌସୁମୀ ସମୟରେ ଲେମ୍ବୋସିରୋସିସ୍ ଆଦି ଗମୀର ରୋଗ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ବୃଦ୍ଧିଯାଏ...



କପଡ଼ା : ବର୍ଷା ଦିନେ ବି ଦେହରୁ ଝାଳ ବାହାରେ। ଏଣୁ ଆରାମ ଲାଗୁଥିବା କପଡ଼ା ପିନ୍ଧନ୍ତୁ...

ହୋଇନଥାଏ। ସଫାପୁରୁଣା : ଗର୍ଭବତୀ ଅତିକମ୍ରେ ଦୂରଥର ଗୋଷାଭାବ ଦରକାର...

ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରୀ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ। ବର୍ଷାଦିନେ ଅନେକ ରତୁକାଳୀନ ପରିପରିବା ଓ ଦେଖାଯିବା ପାଇଁ...

ଅଧିକାଂଶରେ ବସି ବସି ବିଜୁଳି କି ଅଣ୍ଡା-ପିଠି; ଅଧିକାଂଶ ଚେୟାରରେ ହିଁ କରନ୍ତୁ ଏହି ଯୋଗ, ମିଳିବ ଆରାମ



ଯେଉଁମାନେ ଅଧିକାଂଶ ପ୍ରତିଦିନ ଘଣ୍ଟା ଘଣ୍ଟା ଧରି ସମାନ ଅବସ୍ଥାରେ ଚେୟାରରେ ବସି କାମ କରନ୍ତି...

ଅଧିକାଂଶ ପ୍ରତିଦିନ ଘଣ୍ଟା ଘଣ୍ଟା ଧରି ଚେୟାରରେ ବସି କାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଅନେକଙ୍କ ଅଣ୍ଡା-ପିଠି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଏ...

ଷ୍ଟେପ ୩ - କାନ୍ଧକୁ ପଛକୁ ନେଇ ଧୀରେ ଧୀରେ ଶ୍ୱାସ ଛାଡନ୍ତୁ ଏହି ଆସନକୁ ଅତି କମ୍ରେ ପାଞ୍ଚଥର ପୁନରାବୃତ୍ତି କରନ୍ତୁ।



ଘରେ ବନାନ୍ତୁ ଆୟୁର ଏହି ସୁଆଦିଆ ରେସିପି

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ: ଆୟୁ, ସୁଜି, ପାନମଧୁରୀ, ଲୁଣ, ଗୁଡ଼, ଗୁଆ ଘିଅ, ନଡ଼ିଆ ଓ ରିଫାଇନ ଚୋକ।



ଗଡ଼ିବା ଆରମ୍ଭ କରି ଦିଅନ୍ତୁ। ପରେ ଅଧ୍ୟାଏକ କଡ଼େଇ ତେଲ ଗରମ କରି ପୁର୍ବରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କାକରାକୁ ଛାଣି ଦିଅନ୍ତୁ।

ଶିଡ଼ି ତଳେ ରଖନ୍ତୁ ଏହି ଜିନିଷ

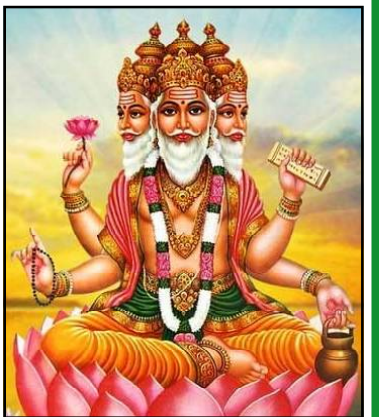
ବାହୁ ଶାସ୍ତ୍ର ଅନୁସାରେ, ଘରେ ରଖାଯାଇଥିବା ପ୍ରତିଟି ଜିନିଷ ବ୍ୟକ୍ତିର ଆର୍ଥିକ, ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସ୍ଥିତି ଉପରେ ଶୁଭାଶୁଭ ପ୍ରଭାବ ପକାଏ।



ଘରେ ଶିଡ଼ି ସବୁବେଳେ ଦକ୍ଷିଣ କିମ୍ବା ପଶ୍ଚିମ ଦିଗରେ ହେବା ଉଚିତ। ଉତ୍ତର କିମ୍ବା ପୂର୍ବ ଦିଗରେ ଶିଡ଼ି ଥିଲେ, ଏଥିପାଇଁ ଆର୍ଥିକ ଅନଟନ ଦେଖାଯାଏ ବୋଲି କୁହାଯାଏ।

କାହିଁକି ପୂଜା ପାଆନ୍ତି ବ୍ରହ୍ମା

ହିନ୍ଦୁ ଗ୍ରନ୍ଥ ଓ ପୁରାଣ ଅନୁସାରେ, ବ୍ରହ୍ମା, ବିଷ୍ଣୁ, ମହେଶ୍ୱର ହେଉଛନ୍ତି ପୃଷ୍ଠିକ ନିର୍ମାତା, ସାଧନକର୍ତା ଏବଂ ସଂହାରକର୍ତା। ତେବେ ବିଷ୍ଣୁ ଓ ଶିବଙ୍କ ମନ୍ଦିର ଥିବା ବେଳେ ବ୍ରହ୍ମାଙ୍କ ମନ୍ଦିର ଦୃଶ୍ୟମାନ ହୁଏ ନାହିଁ।



ବଚନ କରିଛନ୍ତି, ତାଙ୍କୁ କେଉଁଠି ପୂଜା କରାଯିବ ନାହିଁ। ଏହି ଅଭିଶାପ ଯୋଗୁଁ ପୂଷ୍ଟିର ଭେଦକର ବ୍ୟବସ୍ଥା ବ୍ରହ୍ମାଙ୍କ ମନ୍ଦିର ପାଇଁ ହିଁ।









