





ଗୁରୁବାର, ୩୧ ଅକ୍ଟୋବର, ୨୦୨୪

### ତୃତୀୟ ପାଲ ଫୁଲ ଓ ଚମାଚୋର କରାମତି

ଫୁଲ କେବଳ ଆମ ବାତାବରଣକୁ ମହକାଇଥାଏ ତାହା ନୁହେଁ ବରଂ ଏହା ଦ୍ୱାରା ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ଓ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ସହ ଜଡ଼ିତ ଅନେକ ସମସ୍ୟା ଦୂର କରିଥାଏ। ଏହାକୁ ବିଶେଷ ଭାବେ ଫୁଲ ଚିକିତ୍ସା (ଫ୍ଲୋରାଲ ଥେରାପି) ବୋଲି କୁହାଯାଏ। ଜାଣନ୍ତୁ ଏହା ବିଷୟରେ .



୧- ଗୋଲାପ ଫୁଲର ପାଖୁଡ଼ା ଖୁବ୍ରେ ପକାଇ ଫୁଟାଇ ନିୟମିତ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା କୋଷ୍ଠାଚଳନ ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଥାଏ। ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ। ଗୋଲାପ ପାଖୁଡ଼ାକୁ ଖୁବ୍ରେ ପକାଇ ପେଣି ଏହାକୁ ମୁହଁରେ ଲଗାଇବା ଦ୍ୱାରା ଚର୍ମର ତମକ ଦୂରୀକୃତ ହୋଇଥାଏ। ଓଠରେ ଲଗାଇବା ଦ୍ୱାରା

ଓଠର କଳାପଣ ଦୂର ହୋଇ ଗୋଲାପି ହୋଇଥାଏ। ୨- ସୂର୍ଯ୍ୟମୁଖୀ ଫୁଲକୁ ନଡ଼ିଆ ତେଲରେ ମିଶାଇ କିଛି ଦିନ ଯାଏଁ ଖରାରେ ରଖନ୍ତୁ। ଏହାପରେ ଏହାକୁ ନିଜ ଶରୀରରେ ମାଲିସ କରନ୍ତୁ। ଏହା ଦ୍ୱାରା ଚର୍ମ

ଜନିତ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ଦୂର ହୋଇଥାଏ। ଚମାଚୋର ତୃତୀୟ ପାଲ ବେଶ ଲାଭଦାୟକ। ଚମାଚୋର ରସକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ମୁହଁରେ ଭଲ ଭାବେ ମାଲିସ କରନ୍ତୁ। ଏହା ମୁହଁର ଅନାବଶ୍ୟକ ତୈଳକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାଏ।

### ଛାତ ଉପରେ ତୁଳସୀ ଗଛ ରଖୁଥିଲେ, ସାବଧାନ

ହିନ୍ଦୁ ଧର୍ମରେ ତଳସୀ ଗଛକୁ ଭଗବାନ କୃଷ୍ଣଙ୍କ ସ୍ୱରୂପ ବୋଲି ବିଶ୍ୱାସ କରାଯାଏ। ଏଥିପାଇଁ ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତଙ୍କ ଘରେ ତୁଳସୀ ଗଛକୁ ପୂଜା କରାଯାଏ। ତୁଳସୀ ଗଛକୁ ପୂଜା କରିବା ଦ୍ୱାରା ସମସ୍ତ ରିଷି ଖଣ୍ଡନ ହୋଇଥାଏ ବୋଲି ବିଶ୍ୱାସ ରହିଛି। ବାସ୍ତୁଶାସ୍ତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ଏହି ଗଛରେ ଅନେକ ମହତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି। ଏହା ସୁଖ, ସମୃଦ୍ଧି ଏବଂ କଲ୍ୟାଣକାରୀ ଜୀବନର ପ୍ରତୀକ ବୋଲି କୁହାଯାଇଛି। ତେବେ ତୁଳସୀ ଗଛକୁ ଘରର ସଠିକ୍ ସ୍ଥାନରେ ଯଦି ନ ରଖାଯାଏ ତେବେ ଏହା ଅଶୁଭ ଫଳ ଦେଇଥାଏ। ତେଣୁ ତୁଳସୀ ଗଛକୁ ଘରର କେଉଁ ସ୍ଥାନରେ ରଖିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା।

ଘରର ଛାତ ଉପରେ ତୁଳସୀ ଗଛକୁ ରଖିବା ବାସ୍ତୁ ଶାସ୍ତ୍ର ଅନୁଯାୟୀ, ତୁଳସୀ ଗଛକୁ ଛାତ ଉପରେ ରଖିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ। ଏଭଳି ରଖିବା ଦ୍ୱାରା ଏହା ଅଶୁଭ ଫଳ ଦେଇଥାଏ। ଘରକୁ ନକରାତ୍ମକ ଶକ୍ତି ପ୍ରେରଣ କରିଥାଏ। - ଯେଉଁମାନଙ୍କ ରାଶିଫଳରେ ବୁଧ ଗ୍ରହ ଧନ ସହ ସମ୍ପର୍କ ରଖୁଥାଏ, ବାସ୍ତୁଶାସ୍ତ୍ର ଅନୁଯାୟୀ ସେହି ଲୋକମାନେ ଯଦି ତୁଳସୀ ଗଛକୁ ଘରର ଛାତ ଉପରେ ରଖି ପୂଜା କରୁଥିବେ ତେବେ ସେମାନଙ୍କ ଧନ ହାନୀ ଘଟିବ। ଏଥିସହ ଆର୍ଥିକ ସମ୍ପତ୍ତି କମିଯିବ। - ବିଶ୍ୱାସ ରହିଛି ଯେ, ଯେଉଁମାନଙ୍କ ଘରର ଛାତ ଉପରେ ତୁଳସୀ ଗଛ ରଖାଯାଇଥାଏ, ସେହି ଘରେ ପକ୍ଷୀ କିମ୍ବା ପାଠା ଆଦି ବସା ଚିଆରି କରନ୍ତି। ଏହା ଅଶୁଭ ଲକ୍ଷଣ ଅଟେ।



- ତୁଳସୀ ଗଛକୁ ଘରର ପୂର୍ବ ଦିଗରେ ରଖିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ। ଏଭଳି ରଖିବା ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟବସାୟରେ କ୍ଷତି ହୋଇଥାଏ। ଏଥିସହ ପରିବାର ଉପରେ ଏହା

ନକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ। - ଯଦି ଆପଣ ତୁଳସୀ ଗଛକୁ ଛାତ ଉପରେ ରଖିଛନ୍ତି, ତେବେ ବିଶ୍ୱାସ ରହିଛି ଯେ ଘରର ଉତ୍ତର ଦିଗରେ ପିଣ୍ଡୁ ବାହାରିବ।

ତୁଳସୀ ଗଛକୁ ପଶିମ ଦିଗରେ ମଧ୍ୟ ରଖିପାରିବେ। ଏଭଳି କରିବା ଦ୍ୱାରା ଘର ପରିବାରରେ ସକାରାତ୍ମକ ଶକ୍ତି ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ।

### ଶରୀରରେ କମିଯାଇଛି କି ଅକ୍ସିଜେନ୍ ସ୍ତର ?



କରୋନା ସମସ୍ତ ବିଶ୍ୱରେ ବ୍ୟାପି ଉଠିଛି। ଏଥିପାଇଁ ଅନେକ ରୋଗୀଙ୍କର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାରେ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଉଛି। ଲୋକଙ୍କ ଶରୀରରୁ ଅକ୍ସିଜେନ୍ ସ୍ତର କମିବାକୁ ଲାଗୁଛି। ଏହି ସମସ୍ୟାକୁ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ, ଆପଣଙ୍କର ଦୈନନ୍ଦିନ ଖାଦ୍ୟର ଯତ୍ନ ନେବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ। ଏଥିପାଇଁ ଆପଣ ଆୟୁର୍ବେଦ ଜିନିଷଗୁଡ଼ିକୁ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ।

ତେବେ ଆସନ୍ତୁ ଆଜି ଆୟୁର୍ବେଦ ଦ୍ୱାରା କୁହାଯାଇଥିବା କିଛି ଜିନିଷ ଜାଣି : କରୋନା ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ କାଢ଼ା ପିଇବା ସର୍ବୋତ୍ତମ ବିକଳ୍ପ। ଏହାକୁ ପ୍ରତିଦିନ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଅନୁଜୀବନ ସ୍ତର ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ। ଏହାକୁ ତିଆରି କରିବା ପାଇଁ ଆପଣ ଗୁଡ଼, ଗୋଲମରିଚ, ଲବଙ୍ଗ, ଅଦା ଏବଂ ତୁଳସୀ ପତ୍ର ବ୍ୟବହାର

କରନ୍ତୁ। କିନ୍ତୁ ଏହାକୁ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ପିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଯୁକ୍ତିପ୍ରତ୍ୟୟ ତେଲ : ଏଥିରେ ଥିବା ଆର୍ଦ୍ଧ-ଇନଫ୍ଲାମେଟୋରୀ, ଆର୍ଦ୍ଧ-ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ, ଆର୍ଦ୍ଧ-ଭାଇରାଲ୍ ଗୁଣ ଅଣ୍ଡା, ଛିଙ୍କ, କାଶ ଇତ୍ୟାଦିରୁ ମୁକ୍ତି ଦେଇଥାଏ। ଔଷଧୀୟ ଗୁଣରେ ଭରପୂର, ଏହି ତେଲ ଔଷଧ ତିଆରିରେ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥାଏ। ଏହି ତେଲର ଗନ୍ଧ ନାକ ଏବଂ ଗଳାରେ ଥିବା ଜୀବାଣୁକୁ



ମାରିଦେଇଥାଏ। ଏହା ସହିତ କଡ଼ିତ ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟ ଦୂର ହୁଏ। ସ୍ତ୍ରୀଉତ୍ତରେ ଫାଇବର ଏବଂ ଆର୍ଦ୍ଧ-ଅକ୍ସିଡ଼ାନ୍ସ ଗୁଣ ରହିଥାଏ। ଏହାକୁ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଥାଏ। ତେଣୁ ଏହାକୁ ପ୍ରତିଦିନ ଜଳଖିଆରେ ଖାଇବା ସର୍ବୋତ୍ତମ ବିକଳ୍ପ। ଏହା ଇମ୍ୟୁନିଟିକୁ ଦୃଢ଼ କରି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇଥାଏ। କର୍ପୂର : କର୍ପୂର ଔଷଧୀୟ ଏବଂ ଆର୍ଦ୍ଧ-ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ଗୁଣରେ

ଭରପୂର ଅଟେ। ଏହାକୁ ସୁଫିକା କିମ୍ବା ବାମ୍ଫ ନେବା ଦ୍ୱାରା ଅଣ୍ଡା, ବନ୍ଦ ନାକ, ଛିଙ୍କ, ଏବଂ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଜନିତ ସମସ୍ୟାରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିଥାଏ। ଆପେଲ୍ : ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ଗୋଟିଏ ଆପେଲ୍ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଅନେକ ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିଥାଏ। ଏଥିରେ ଭିଟାମିନ-ସି, ଆଇରନ୍, କ୍ୟାଲସିୟମ, ଅର୍ଦ୍ଧ-ଅକ୍ସିଡ଼ାନ୍ସ ଗୁଣ ରହିଥାଏ। ଏହା ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଏବଂ ଅନୁଜୀବନ ସ୍ତରକୁ ବଢ଼ାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ।

### ପ୍ରିୟଜନଙ୍କୁ ଦିଅନ୍ତୁ ଆଲମଣ୍ଡ ଉପହାର



ପ୍ରତିଦିନ ପ୍ରେମ, ସ୍ନେହ ଏବଂ ବନ୍ଧୁତ୍ୱର ଭାବନାକୁ ସୁରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ଫେବୃଆରୀ ୧୪ରେ ଭାଲେନ୍ଟାଇନ୍ସ ଦିବସ ରୂପେ ପାଳନ କରାଯାଏ। ଭାଲେନ୍ଟାଇନ୍ସ ପାଇଁ ଉତ୍ସର୍ଗାତ୍ମକ ଏହି ଦିନ ସାରା ବିଶ୍ୱରେ ପାଳନ କରାଯାଏ ଯେଉଁଥିରେ ଲୋକମାନେ ପରସ୍ପରକୁ ଅନେକ ଉପହାର ଦେଇଥାନ୍ତି। ଏହି ବର୍ଷ ମହାମାରୀ ସହିତ ଆସନ୍ତୁ ଆମ ପ୍ରିୟଜନଙ୍କ ସହିତ ଆଲମଣ୍ଡ ପରି ଭାବପ୍ରବଣ ଉପହାର ବାଣ୍ଟିବା, ଯାହା କେବଳ ସେମାନଙ୍କ ମୁହଁରେ ହସ ଫୁଟାଇବା ନାହିଁ, ବରଂ ସେମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଏବଂ ଦୀର୍ଘସ୍ୱାସୀ କଲ୍ୟାଣ କରିବ। ଆଲମଣ୍ଡ ଭିଟାମିନ ଇ, ମେଗ୍ନିସିୟମ, ପ୍ରୋଟିନ, ରାଇବୋଫ୍ଲେଭିନ, ଦକ୍ଷା ଭଳି ୧୫ଟି ପୋଷଣର ଉତ୍ତ ଅଟେ ଏବଂ ଋତୁରେ ଶର୍କରା ପରିତାଳନା କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ସହିତ ହୃଦୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ଚର୍ମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ଓଜନ ପରିତାଳନା ପାଇଁ ଅନେକ ଲାଭ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ। ଏଥିରେ ନିଜ ମତବ୍ୟ ଦେଇ ଅତିନେତ୍ରୀ ସୋହାଅଲ୍ମୀ ଖାନ କହିଛନ୍ତି ଯେ, “ଭେଲେନ୍ଟାଇନ୍ସ ଦିବସରେ ଉପହାର ଦିନିମଧ୍ୟ ପ୍ରଥା ରହିଛି କିନ୍ତୁ ଏହା ପାରମ୍ପାରିକ ଭାବରେ ତକୋଲେଟ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଶର୍କରା ଖାଦ୍ୟରେ ସୀମିତ, ଯାହା ଆମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ସର୍ବୋତ୍ତମ

ନୁହେଁ। ମୋର ପରାମର୍ଶ ହେଉଛି, ଆପଣଙ୍କ ପ୍ରିୟ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ଉପହାର ବାଣ୍ଟିବାବେଳେ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ହୋଇଥିବ ତଥାପି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପକାରକ ବିଧିବିଧୀ ପ୍ରଦାନ କରୁଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଦେଖନ୍ତୁ। ଏଥିପାଇଁ ମୋର ଏକ ପ୍ରମୁଖ ପରାମର୍ଶ ହେଉଛି ଭାରତରେ ବର୍ଷମାନ ଭାବରେ ସାଧାରଣ ହେଉଥିବା ମଧୁମେହ ପରି ଜୀବନଶୈଳୀ ରୋଗକୁ ଉପହାରରେ ଲନସୁଲିନ ସ୍ତରକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରୁଥିବା କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ ଖାଦ୍ୟର ରକ୍ତ ଶର୍କରା ପ୍ରଭାବକୁ ହ୍ରାସ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରି ଭଲ ଭାବରେ ପରିତାଳନା କରିବାରେ ଏଲମଣ୍ଡ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବ।”

### ଜୀବନ ସହ ଜଡ଼ିତ ଅନେକ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରେ ହଳଦୀ



ଭାରତୀୟ ବ୍ୟଞ୍ଜନରେ ହଳଦୀର ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ରହିଛି। ଭାରତୀୟ ମସଲାରେ ହଳଦୀର ଅନେକ ମହତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି। ହଳଦୀ ବିନା ଯେକୌଣସି ବ୍ୟଞ୍ଜନ ଅଧୁରା। ଏହା ବ୍ୟଞ୍ଜନର ରଙ୍ଗ ବଜାଇବା ସହ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ହିତକର। ହଳଦୀର ଅନେକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ଗୁଣ ରହିଛି। ହଳଦୀ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ କ୍ଷମତା ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ଜ୍ୟୋତିଷଶାସ୍ତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ହଳଦୀର ଅନେକ ମହତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି। ହଳଦୀ କେବଳ ଏକ ମସଲା ନୁହେଁ ବରଂ ଗ୍ରହ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟ ଦୂର କରିଥାଏ। ଏହା ଆର୍ଥିକ ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟ ଦୂର କରିଥାଏ। ଜାଣନ୍ତୁ ହଳଦୀ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ କିଛି ବିଶେଷ ଜ୍ୟୋତିଷ



ଉପାୟ : ୧. ପ୍ରତି ଗୁରୁବାର ଦିନ ଘରେ ହଳଦୀ ପାଣି ଛିଞ୍ଚନ୍ତୁ। ଏହିଭଳି କଲେ ମା' ଲକ୍ଷ୍ମୀ ପ୍ରସନ୍ନ ହୁଅନ୍ତି ଏବଂ ଘରକୁ ସକାରାତ୍ମକ ଶକ୍ତି ପ୍ରବେଶ କରିଥାଏ। ୨. ଯଦି କୌଣସି ଜରୁରୀ କାମ ପାଇଁ ବାହାରକୁ ଯାଉଛନ୍ତି ତାହେଲେ ହଳଦୀର ତିଳକ ଲଗାଇ ଘରୁ ଯାଆନ୍ତୁ। ଏହା ଶୁଭ ବୋଲି

କୁହାଯାଏ। ହଳଦୀ ତିଳକ ଲଗାଇ ଗଲେ ସବୁ କାର୍ଯ୍ୟ ସିଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ ବୋଲି କୁହାଯାଏ। ୩. ଘରର ଚାରିପଟେ ହଳଦୀରେ ରେଖା ଚାଣି ଦିଅନ୍ତୁ। ଜ୍ୟୋତିଷଶାସ୍ତ୍ରରେ ଏହାକୁ ବହୁତ ଶୁଭ ବୋଲି କୁହାଯାଏ। ଏହିଭଳି କଲେ ଘରକୁ ନକାରାତ୍ମକ ଶକ୍ତି ପ୍ରବେଶ କରିପାରେନାହିଁ ଓ ଘରେ ଥିବା ସକାରାତ୍ମକ ଶକ୍ତି ବଜାୟ

ରହେ। ୪. ଯଦି କେହି ବ୍ୟକ୍ତି ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ଚିନ୍ତିତ ଆତ୍ମାନ୍ତି କିମ୍ବା ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ଆତ୍ମାନ୍ତି ତାହେଲେ ତାଙ୍କୁ ପ୍ରତିଦିନ ହଳଦୀ ପାଣିରେ ସ୍ନାନ କରିବା ଉଚିତ। ଏହାଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତି ଉର୍ଜାବାନ ଅନୁଭବ କରେ ବୋଲି କୁହାଯାଏ ଏବଂ ସବୁ ପ୍ରକାର ଖରାପ ଚିନ୍ତାକୁ ମଧ୍ୟ ମୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ। ୫. ଯଦି ଆପଣଙ୍କ କୁଣ୍ଡଳୀରେ ବୃହସ୍ପତି ଗ୍ରହ ଦୁର୍ବଳ ସ୍ଥିତିରେ

ଆତ୍ମାନ୍ତି ତାହେଲେ ଏବଂ ଆପଣ ବୃହସ୍ପତିଙ୍କୁ ମଜବୁତ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଥାନ୍ତି ତାହେଲେ ପ୍ରତିଦିନ ପୂଜା ସମୟରେ ମଣିବନ୍ଧ କିମ୍ବା ବେକରେ ହଳଦୀ ଚୀକା ଲଗାଇବା ଉଚିତ। ଏହା ଦ୍ୱାରା ଗୁରୁ ଗ୍ରହ ମଜବୁତ ହୋଇଥାଏ। ୬. ହଳଦୀ କେବଳ ଉପଯୋଗ ପାଇଁ ନୁହେଁ ବରଂ ଦାନ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଶୁଭ ହୋଇଥାଏ। ହଳଦୀ ଦାନ କରିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଲାଭଦାୟକ ବୋଲି କୁହାଯାଏ। ୭. ଯଦି ରାତିରେ ଶୋଇବା ସମୟରେ ଖରାପ ସ୍ୱପ୍ନ ଆସୁଥାଏ ତାହେଲେ ଗଣି ହଳଦୀରେ ନାଲି ପୂଜା ସୁତା ବାନ୍ଧି ରାତିରେ ଶୋଇବାବେଳେ ମୁଣ୍ଡ ପାଖରେ ରଖି ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହି ଉପାୟ ଦ୍ୱାରା ଆଉ ଖରାପ ସ୍ୱପ୍ନ ଆସିବିନା।

### ଖୁସିର ଚରିକାଠି



ଅକଳିକାଳି ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ମାନସିକ ବିଶ୍ୱାଦଗ୍ରସ୍ତ ବା ତିପ୍ରେସନର ଶିକାର ହେଉଛନ୍ତି। ଫଳରେ ସେମାନେ ଅନେକ

ଭୁଲ୍ ତଥା ସାଂଘାତିକ ପଦକ୍ଷେପମାନ ନେଉଛନ୍ତି। ଖାସ୍ କରି ଏହି କରୋନା କାଳରେ ଲୋକେ ଅଧିକ ଝପରେ ରହୁଛନ୍ତି। ତେଣୁ ଏଥିରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବାର ଏକମାତ୍ର ଉପାୟ ହେଉଛି ସ୍ୱସ୍ଥ୍ୟରେ ରହିବା। ଯଦି ଆପଣ ବି ଏହି ଝପରେ ରହିଛନ୍ତି, କିଛି ସରଳ ଉପାୟ ଆପଣାଇ ଝପମୁକ୍ତ ହେବା ସହ ପୂର୍ବ ପରି ସ୍ୱସ୍ଥ୍ୟରେ ରହିପାରିବେ। ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ସେ ବିଷୟରେ -

- ସୂର୍ଯ୍ୟ ଉଦୟ ପୂର୍ବରୁ ଭଠି ବୁଲିବାକୁ ଯାଆନ୍ତୁ ଓ ହାଲୁକା ବ୍ୟାୟାମ କିମ୍ବା ଯୋଗ କରନ୍ତୁ। - ସକାଳ ବା ପ୍ରାତଃକାଳ ଏବଂ ଶୋଇବା ସମୟରେ ୧୫ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ଭଗବାନଙ୍କ ଧ୍ୟାନ କରନ୍ତୁ। - ନିଜକୁ ଜାଣନ୍ତୁ ନିଜର ପ୍ରତିଭା, କ୍ଷମତା ଏବଂ ସୀମାକୁ ଚିହ୍ନିତ। - ଯାହା ଅଛି ସେଥିରେ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ରୁହନ୍ତୁ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଉପରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଶ୍ୱାସ ରଖନ୍ତୁ। - ଉତ୍ସାହ ଏବଂ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ସହିତ କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଏକ ବ୍ୟବସ୍ଥିତ ଦିନଚର୍ଯ୍ୟାରେ ଅଭ୍ୟାସ

ରୁହନ୍ତୁ। - ସର୍ବଦା ସକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ ଯ ନକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତାଧାରା ଶକ୍ତି ନଷ୍ଟ କରେ। - ସର୍ବଦା ବର୍ତ୍ତମାନରେ ରୁହନ୍ତୁ। ଅତୀତ ଏବଂ ଭବିଷ୍ୟତ ବିଷୟରେ ଦୃଢ଼ା ଚିନ୍ତାକୁ ଦୂରେଇ ରହି ସର୍ବଦା ଖୁସି ରୁହନ୍ତୁ ଏବଂ ହସି ହସି ବଞ୍ଚିବା ଶିଖନ୍ତୁ। - ଏକ ସରଳ ଜୀବନଯାପନ କରନ୍ତୁ। ଜୀବନରେ ଗୁଣବତ୍ତା ଉପରେ ବିଶ୍ୱାସରଖନ୍ତୁ ଏବଂ କେବଳ ଠାକୁରଙ୍କ ଚାହୁଁ।











