



ମଙ୍ଗଳବାର, ୧୩ ଡିସେମ୍ବର, ୨୦୨୪

# ପୋଇ ଶାଗରେ ରହିଛି ଅନେକ ଗୁଣ

# ଦୂର କରିଥାଏ ଆଇରନ୍ ସମସ୍ୟା

ଭାରତରେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ଶାଗ ଉପଲବ୍ଧ । ଶାଗ ଆପଣ ନିଜର ଦୈନିକିନ ତାଏଟିରେ ସାମିଲ କରିପାରିବେ । ପୋଇ ମଧ୍ୟ ଏକ ପ୍ରକାର ଶାଗ ଯାହା ଭାରତରେ ମିଳେ । ପୋଇ ଶାଗ ବହୁତ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟକର । ଦେଖୁବାକୁ ଏହା ପ୍ରାୟ ପାଇଙ୍ଗ ଶାଗ ଭଲି । ପୋଇ ଶାଗକୁ ବିଭିନ୍ନ ତରିକାରେ ରକ୍ଷାୟାଏ । ଏହି ଶାଗ ଶରାରରେ ଆଇରନର ଅଡାବ ଦୂର କରିଥାଏ । ତାଛତା ହୃଦୟ ଓ ମଣ୍ଡିଷକୁ ମଧ୍ୟ ସୁନ୍ଦର ରଖିଥାଏ । ନିଯମିତ ପୋଇ ଶାଗ ଖାଇବା ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷେ ହିତକର । ପୋଇ ଶାଗର ଆହୁରି ଅନେକ ଲାଭ ରହିଛି ।

ପୋଇ ଶାଗ ପାଇବର  
 ଭଳି ପୋଷାକ ତଡ଼ରେ ଭରପୁର ।  
 ଏହା ଶରୀରରେ ଥିବା ବ୍ୟାଡ଼  
 କୋଲେଣ୍ଟ୍ରୋଲକୁ କମ କରିଥାଏ  
 ଓ ହୃଦୟକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖୁବାରେ  
 ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏହା ରଙ୍ଗ  
 ସଞ୍ଚାଳନରେ ସୁଧାର ଆଣିଥାଏ  
 ଏବଂ ହୃଦୟ ସହ ଜତି ତ  
 ରୋଗର ଆଶଙ୍କା କମ କରିଥାଏ ।  
 ଏଥୁରେ ପୋଟାସିଯମ ମଧ୍ୟ



ରହିଛି ଯାହା ରକ୍ତଗାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ  
କରିଥାଏ ।  
ଆଜରନ, କୁଡ଼ି ସେଲାର ଉଚିତ  
ଉପ୍ରଦିନର ଏକ ମହାଦୂର୍ଘ୍ଵଶୀଳ ତତ୍ତ୍ଵ ।  
ଆଜରନ, ଅଭାବ ଯୋଗୁ

ହେମୋଗ୍ନୋବିନ୍ ଉପାଦନ  
ପ୍ରତିକଟି ହୋଇଥାଏ  
ଯେଉଁଥିପାଇଁ ଏନିମିଆ ହେବାର  
ଆଶଙ୍କା ଥାଏ ।  
ପୋଇ ଶାଗରେ

ଦୂରା ହାତ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଭିଗମିନ୍-ସି ର ଏକ ପ୍ରମୁଖ ସ୍ରୋତ ଯେଉଁଥାଇଁ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ କ୍ଷମତା ବୃକ୍ଷ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଅନିଦ୍ରା ସମସ୍ୟା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ପୋଇ ଶାଗ ବହୁତ ଲାଭଦାୟକ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କୁ ରତିରେ ନିଦ ହେଉନାହିଁ କିମ୍ବା ଅନିଦ୍ରା ସମସ୍ୟା ରହିଛି ତାହେଲେ ନିୟମିତ ପୋଇ ଶାଗ ସେବନ କରିପାରିବେ । ପୋଇ ଶାଗରେ ମ୍ୟାଗନେସିୟମ ଜିକର ଗୁଣ ରହିଛି ଯାହା ନିଦ ସମସ୍ୟା ଦୂର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ପୋଇ ଶାଗରେ ବହୁ ମାତ୍ରାରେ ଫାଇର ରହିଛି ଯାହା ପାଦନ ତତ୍ତ୍ଵକୁ ମଜବୁତ କରିଥାଏ । ସୁମ୍ଭ ପାଚନ ପ୍ରଣାଳୀ ପାଇଁ ପୋଇ ଶାଗ ସେବନ କରିପାରିବେ । ତାଙ୍କତା ଏହା ପେଟ ଜଳିତ ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟ ଦୂର କରିଥାଏ । ଏହା ଓଜନ ନିୟମିତ କରିବାରେ ମଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ଘରେ ମନି ପ୍ଲାଷ୍ଟି ଗଛ ଲଗାଇଲେ  
ସକରାମ୍ବକ ଶଙ୍କି ଆସେ, ଧନ  
ବଡେ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ହଁ ଏହି  
କଥା ସତ । ମାତ୍ର ଏହି ମନି ପ୍ଲାଷ୍ଟି  
ଗଛକୁ ଯଦି ଠିକ ସ୍ଥାନରେ ନ

# କ'ଣ ମନି ପ୍ଲାଟ୍ ଗଛ ଲଗାଇଲେ ଘରେ ଝଗଡ଼ା ହୁଏ



ରଖ୍ୟାଏ ତେବେ ଘରେ ଅଶାନ୍ତି ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ପରସ୍ଵର ମଧ୍ୟରେ କଳି ଝଗଡ଼ା ଲାଗି ରହେ । ଘରେ ମନି ପ୍ଲାଷ୍ଟି ଗଛକୁ ଲଗାଇବା ପୂର୍ବରୁ କିଛି କଥା ମନେ ରଖନ୍ତୁ, କେବେ ବି ମନି ପ୍ଲାଷ୍ଟି ଗଛକୁ ବାହାରେ ଲଗାଇବେ ନାହିଁ, ଖରା ୦୧ରୁ ଗଛକୁ ଦୂରେଇ ରଖନ୍ତୁ, ଗଛର ପତ୍ରକୁ କେବେ ଶୁଖ୍ଲବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ, ସବୁବେଳେ ପାଣି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହା କରିପାରିଲେ ଘରେ ଶାନ୍ତି ବଜାୟ ରହିବ । ବାସ୍ତ୍ଵ ଶାସ୍ତ୍ର

ଅନୁସାରେ, ମନି ପ୍ଲାଷ୍ଟିକୁ କେବଳ ଦକ୍ଷିଣ ପୂର୍ବ ଦିଗରେ ରଖିବେ । ଦକ୍ଷିଣ ପୂର୍ବ ଦିଗରେ ଭଗବାନ ଗଣେଶ ବାସ କରିଥାନ୍ତି । ଫଳରେ ଏହି ସ୍ଥାନରେ ରଖିଲେ ଘରେ ସୁଖ ସମୃଦ୍ଧି ପ୍ରାୟ ହୁଏ । ଉତ୍ତର ପୂର୍ବ ସ୍ଥାନରେ ରଖିଲେ ନକରାମ୍ବକ ଶକ୍ତି ଆସେ । ମନି ପ୍ଲାଷ୍ଟି ଗଛକୁ କେବେ ବି ଘର ବାହାରେ ଲଗାଇବେ ନାହିଁ । ଗଛକୁ ପତ୍ରକୁ କେବେ ବି ଶୁଖ୍ଲବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏଥରେ ସବୁବେଳେ ପାଣି ମୁହଁ ହୋଇ ବଢ଼ିବା ଦରକାର । ପତ୍ର ହାଲକା ହଳଦିଆ ଦେଖାଯିବ ତେବେ ଶାସ୍ତ୍ର ବାହାର କରିଦିଅନ୍ତୁ । କୁହାୟାଏ କି, ଗଛର ପତ୍ର ସବୁବେଳେ ଉପର ମୁହଁ ହୋଇ ବଢ଼ିବା ଦରକାର । ତଳ ମୁହଁ ତଥା ମାଟିକୁ ଛାଇଁବା ଭଲ ନୁହେଁ । ସେଥିପାଇଁ ଗଛକୁ ଲଗାଇବା ସମୟରେ ଏକ ବାଡ଼ି ଦେଇ ଗଛକୁ ହାଲୁକା ଭାବେ ବାଣି ଦିଅନ୍ତୁ । ଯାହା ଦ୍ୱାରା ଉପର ମୁହଁ ହୋଇ ବଢ଼ିବ ।

## **କରମଙ୍ଗାରେ ରହିଛି ଅନେକ ଉପାଦେୟ ଗୁଣ**

କରମଙ୍ଗା ଦେଖୁବାକୁ ତାର ଭଲିଯ  
ସେଥିପାଇଁ ତାକୁ ଷାର ଫୁର ମଧ୍ୟ  
କୁହାଯାଏ । କରମଙ୍ଗା ସାଧାରଣତଃ ଖଟା  
ଲାଗିଥାଏ । ଏଥରେ ମିଠା ଖଟା ମଧ୍ୟ  
ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । ଏହି ଫଳରେ  
ଅନେକ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ଵ ରହିଛି ଯାହା  
ଶରୀର ପାଇଁ ହିତକର ପ୍ରମାଣିତ  
ହୋଇଥାଏ । କରମଙ୍ଗାରେ ଅନେକ  
ଓଷଧୀୟ ଗୁଣ ମଧ୍ୟ ରହିଛି ।  
କରମଙ୍ଗାରେ କ୍ୟାଲୋରୀ କମ୍ ଏବଂ  
ପାଇବର ଅଧିକ ମାତ୍ରରେ ରହିଛି ।  
ଏଥରେ ଭିଗମିନ-ସି, ପୋଡ଼ିଯମ,  
ଖଣିଜ, ଭିଗମିନ-ବି ଆଦି ଅନେକ  
ମହାରପୂର୍ଣ୍ଣ ଆଶ୍ରିତକୁ ଡେଣ୍ଟରେ  
ଉପରୁ । ସେଥିପାଇଁ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷେ  
ବହୁତ ଲାଭଦାୟକ ଏକ ରିପୋର୍ଟ  
ଅନୁଯାୟୀ, କରମଙ୍ଗା ଭିଗମିନ-ସି ର  
ସ୍ପ୍ରୋଟିଯ ଭିଗମିନ-ସି ଶରୀରରୁ  
ବିଶାଙ୍କ ପଦାର୍ଥ ବାହାର କରିବାରେ  
ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏହା ଦ୍ରବ୍ୟ ସୁଜନ  
ଦୂର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।  
ଏହା ଫୁ ଓ ସାମାନ୍ୟ ଥଣ୍ଡା-କାଶ ସହ



ଲକ୍ଷ୍ମିବାରେ ମଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।  
କରମଙ୍ଗାରେ ଭରପୁର ମାତ୍ରାରେ  
ପୋକାସିଯମନ ଓ ମହଞ୍ଚଳଶୁଣ୍ଡ ଖଣିଜ  
ରହିଛି ଯାହା ରକ୍ତରୂପ ନିଯନ୍ତ୍ରଣ  
କରିଥାଏ । ଏଥରେ କ୍ୟାଲୀସିଯମ ବି  
ଅଛି ଯାହା ହୃଦୟ ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକୟ  
ଏହା ହୃଦୟ ଗୋଗର ଆଶଙ୍କା କମ  
କରିଥାଏ । କରମଙ୍ଗା ଶରାରରେ ରକ୍ତ  
ଶର୍କରା ଓ ଜନସୁଲିନ ସ୍ଥରକୁ ନିଯନ୍ତ୍ରଣ  
କରିଥାଏ । ପାଇବର ସୁନ୍ଦର ତୋଜନ  
ସେବନ କରିବ ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟମେହକୁ  
ରୋକ ଯାଇପାରିବ । ଏହା ମଧ୍ୟମେହ  
ଗୋଗାଙ୍କ ପାଇଁ ବହୁତ ଲାଭଦାୟକ ।

ଆଜେ ମନ୍ଦିର ବ୍ୟତିତ କିଏ ଶାନ୍ତିଥିଲେ ଶୀକୁଷଙ୍କ ଗାତାଙ୍ଗାନ ? ଜାଣନ୍ତୁ

ମହାଭାଗତ ଯୁଦ୍ଧ କୌରବ ଏବଂ  
ପାଣ୍ଡବଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ହୋଇଥିଲା ।  
କିନ୍ତୁ ଭାଇ ଅର୍ଥାତ୍ କୌରବଙ୍କ  
ବିରୋଧରେ ଅସ୍ତ ଉଠାଇବାକୁ  
ରାଜି ନଥୁଲେ ଅର୍ଜୁନ । ତାଙ୍କୁ  
ବୁଝେଇବା ପାଇଁ ଭରନାନ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ  
କୁରୁକ୍ଷେତ୍ରରେ ହିଁ ଅର୍ଜୁନଙ୍କୁ  
ଦେଇଥିଲେ ଗାତ୍ରାଜାନ  
କୁରୁକ୍ଷେତ୍ରରେ ରଖିଆଛେ ସେନା  
ଦ୍ୱାରା ଘେରି ହୋଇଥିଲେ ସମସ୍ତେ  
କିନ୍ତୁ ଗାତ୍ରା ଶୁଭ୍ରାଜବା ସମୟରେ  
ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ସମୟକୁ ରୋକି  
ଦେଇଥିଲେ ଏବଂ ରଣଭୂମାରେ  
ଥିବା ସୌନ୍ଦିକ ପ୍ରତି ହୋଇ  
ଯାଇଥିଲେ । ସମୟରେ ହୁଁ  
ଗାତ୍ରାଜାନ ଅର୍ଜୁନଙ୍କୁ ଦେଇଥିଲେ  
ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ କଥା  
ହେଉଛି ଗାତ୍ରାଜାନ ଦେବବା  
ବେଳେ ସମସ୍ତଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କିଛି



ଜଣ ହେ ଏହାକୁ ଶୁଣିପାରିଥିଲେ ।  
ଗଣତି ଅନ୍ତଯାମୀ ଅଞ୍ଜଳିମଙ୍କ ବ୍ୟତୀତ  
କେବଳ ଗାଜଣ ଥିଲେ ଯିଏକି

ସାଧାରଣତଃ ଆକିକାଳିର  
ଯୁବପାଦି ନିଜକୁ ଷାଇଲ୍‌ଟ ଲୁକ୍‌  
ଦେବା ପାଇଁ କିମ୍ବା ଚାଲିଚଳନକୁ  
ଆପଣାଇଥାନ୍ତି । ଅଧୁକାଂଶ  
ଯୁବକନ୍ୟବତୀ ଏବେ କରିବା  
ସମୟରେ ସିଧା ହୋଇ ନବସି ଗୋଡ଼

# ବସିବା ଅଭ୍ୟାସ

## ଶରୀରକ ପହଞ୍ଚାଏ ହାନି

# ହନୁମାନଙ୍କ ଏହି ପଂଚୋ ଭୂଲରେ ବି ଘରେ ଲଗାନ୍ତିକ



ସଂକଟମୋରନ ହନ୍ତୁମାନ ନିଜ  
ଉତ୍କଳ ସବୁ ସଙ୍କଟ ଦୂର  
କରନ୍ତି । ଉଗବାନ ହନ୍ତୁମାନ  
ବହୁତ ଶାନ୍ତ ପ୍ରସନ୍ନ ହୋଇଥାଏନ୍ତି  
ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ହନ୍ତୁମାନଙ୍କୁ  
ପ୍ରସନ୍ନ କରିବାକୁ ବେଶୀ କିଛି  
କରିବାକୁ ପଡ଼ିନିଥାଏ । ଉତ୍କଳ  
ଶ୍ରୀଦା ସବୁଠାରୁ ମହଦୃପୁଣ୍ୟ ।  
ପ୍ରଭୁ ଶ୍ରୀରାମଙ୍କ ପରମ ଉତ୍କ

ଜାଣିବା ଆବଶ୍ୟକ । ହନୁମାନଙ୍କ  
କିଛି ସ୍ଵରୂପ ଘରେ ରଖିବା  
ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଏହାଦ୍ୱାରା  
ଜୀବନରେ ଅଶାନ୍ତି ହୋଇଥାଏ ।  
ଘରେ ହନୁମାନଙ୍କ କେଉଁ  
ପ୍ରତିମା ରଖିବା ଅନୁଚ୍ଛିତ :  
୧. ହନୁମାନ ନିଜ ଛାତି  
ରିଥିବା ଫଟୋ ବା ମୃତ୍  
କେବେ ବି ଘରେ ରଖିବା

- . ହନୁମାନ ସଂଜୀବନୀ ଧରି ଆକାଶରେ ଉତ୍ତୁଥୁବାର ଫଟୋ ଘରେ ଲଗାଇବା ଅନୁର୍ଦ୍ଧିତ । ଶାସ୍ତ୍ର ଅନୁସାରେ ହନୁମାନଙ୍କର ସ୍ତିର ଅବସ୍ଥାର ପୁଣ୍ଡି ପୂଜା କରିବା ଉଚିତ ।
- . ରାଷ୍ଟ୍ରକଂ ସଂହାର କରୁଥୁବା ହନୁମାନଙ୍କ ଫଟୋ ଘରେ ଲଗାଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।
- . ହନୁମାନ ନିଜ କାଷରେ ପ୍ରାରାମ ଓ ଲକ୍ଷ୍ମୀଙ୍କୁ ବସାଇଥୁବା ଫଟୋ ଘରେ ଲଗାଇବା ଅନୁର୍ଦ୍ଧିତ ।
- . ହନୁମାନଙ୍କ ଲଙ୍ଘା ଦହନ ଫଟୋ କେବେ ବି ଘରେ ଲଗାଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଏହି ଉଳି ଫଟୋ ଲଗାଇଲେ ଜୀବନରେ ସୁଖ ସମୁଦ୍ର ପ୍ରାୟ ହୋଇନଥାଏ ।
- . ହନୁମାନଙ୍କ ଏହି ଫଟୋ ଘରେ ଲଗାଇ ପାରିବେ :
- . ହନୁମାନଙ୍କ ଯୁବାବସ୍ଥାର ଉଳଦିବି । ବସ ଧାରଣ କରିଥୁବା ଫଟୋ ଘରେ ଲଗାଇବା ଶୁଭ ହୋଇଥାଏ ।
- . ପଢା ଘରେ ହନୁମାନଙ୍କ

ଏହାଦ୍ୱାରା ପାଠ ପଢାଇଲୁ  
ଏକାଗ୍ରତା ରହିଥାଏ ।

୩. ହନୁମାନ ଶ୍ରୀରାମଙ୍କ ସେବା  
କରୁଥିବା ଫଟୋ ଲଗାଇଲେ  
ଘରେ ଧନ ବର୍ଷା ହୋଇଥାଏ

୪. ତାଳନିଂ ରୂମରେ ରାମ  
ଦରବାରର ଚିତ୍ର ଲଗାଇବା  
ଉଚିତ । ଏହାଦ୍ୱାରା ପରିବାରରେ  
ସ୍ଵେଚ୍ଛା ଓ ଆପୋଷ ବୁଝାମଣି  
ବିତ୍ତିଥାଏ ।

୫. ଘରର ମୁଖ୍ୟଦ୍ୱାରରେ  
ପଂଚମୁଖୀ ହନୁମାନଙ୍କ ପ୍ରତିମ  
ବା ଫଟୋ ଲଗାଇବା ଉଚିତ  
ଏହାଦ୍ୱାରା ଘରକୁ କୌଣସି  
ନକାରାମ୍ବଳ ଶକ୍ତି ପ୍ରବେଶ  
କରିନଥାଏ ଏବଂ ପରିବାର  
ସଦସ୍ୟଙ୍କ ଉପରେ କୌଣସି  
ସଙ୍କଟ ଆସିନଥାଏ ।

୬. ହନୁମାନ ବୌଠି ମୁଦ୍ରା  
ଫଟୋ ଘରେ ଲଗାଇଲେ ସବୁ  
ପ୍ରକାର କଳନ୍ତି ଦୂର  
ହୋଇଥାଏ ।

ବି ବାହି ତ ଲୋକ ନିଜ  
ଶୟନକଷ୍ଟରେ ହନୁମାନଙ୍କ  
କୌଣସି ବି ଫଟୋ ବା ପ୍ରତିମ  
ସ୍ଥାପିତ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ

ଏପରି ପ୍ରତିଦିନ ଅଧୁକ ଘଣ୍ଟା ବସିବା  
ଦ୍ୱାରା ଜଘା ସଙ୍କିଚତ, ଫୁଲିବା  
ଇତ୍ୟାଦି ସମସ୍ୟା ଦେଖୁବାକୁ  
ମିଳିଥାଏ ।

ବୁଢ଼ ସର୍କୁଳେସନ ଉପରେ  
ପ୍ରଭାବ

ଗୋଡ଼ ଉପରେ ଗୋଡ଼ ରଖୁ  
ବସିବା ଦ୍ୱାରା କେବଳ ବୁଢ଼ ପ୍ରେସର  
ନୁହେଁ ବରଂ ବୁଢ଼ ସର୍କୁଳେସନ ମଧ୍ୟ  
ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ । ଏପରି  
ମୁଢ଼ିରେ ବସିବା ସମୟରେ ଦୁଇଟି  
ଯାକ ଗୋଡ଼ରେ ସମାନ ପରିମାଣରେ

ହୋଇଯାଇଥାଏ । କୁଡ଼ପ୍ରେସର  
ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ଗୋଡ଼ ଉପରେ  
ଗୋଡ଼ ରଖୁ ବସିବା ଦ୍ୱାରା  
ରତ୍ନଚାପ ବଢ଼ିଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ  
ଉଜ ରତ୍ନଚାପ ଥୁବା ବ୍ୟକ୍ତି ଏପରି  
ପୋକିସନରେ ବସିବା ଉଚିତ୍  
ନୁହେଁ । ଏହାଛତା ଯାହାର  
ରତ୍ନଚାପ ସମସ୍ୟା ନଥାଏ,  
ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ଏପରି ସ୍ଥିତିରେ  
ବସନ୍ତ ନାହିଁ ।











