



ପ୍ରତିଷ୍ଠି ଉତ୍ସବ ର ଗୌରବ

ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କ ହୃଦୟରେ ଆନନ୍ଦ

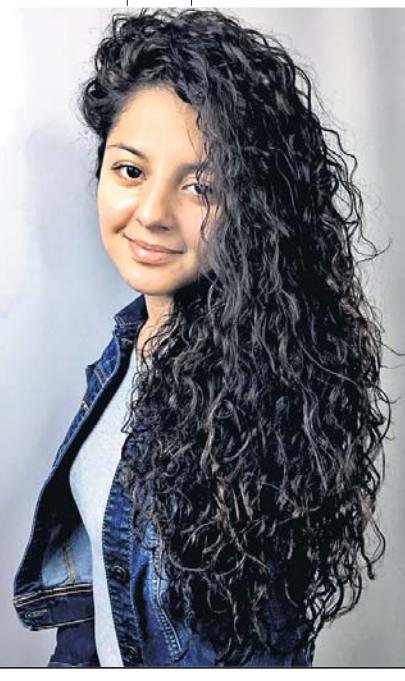


ଜୀବନର ଅନେକ ରଙ୍ଗରେ ରୂପାନ୍ତିକ ଏକ ଛୋଟିଆ ମିଠା ଓ ଛୋଟିଆ ନମକୀନ ।

ଆସନ୍ତୁ ଉତ୍ସବକୁ ପାଲନ କରିବା ହଲଦୀରାମ ସହିତ !



ମୋଟା ପାଇଁ



ଘନ ଓ ସିଧା କେଶ
କାହାର ବା ପସନ୍ଦ
ନୁହେଁ ଯେଉଁଥିଲାଗି
ବର୍ଷମାନ ହେଯାର
କ୍ଷେତ୍ରିକ ପ୍ରେସ୍
ପାଲିକ୍ଷୋ ହେଲେ
କେବେ କେବେ ସିଧା
ଏବଂ ପଚଳା କେଶ
ଅନେକଙ୍କଠାରେ
ଦୌର୍ଯ୍ୟ ବଜାଇବା
ପରିବର୍ତ୍ତେ
କମାଇଥାଏ ତେଣୁ
ସେମାନଙ୍କ ଦୌର୍ଯ୍ୟ
ବୃଦ୍ଧି ଲାଗି ହେଯାର
ପର୍ମି ସବୁ ବେଶ୍
ଉପାୟ ଜାଣି ରଖନ୍ତୁ
ଏହା କରିବାର
ଉପାୟ...

ହେଯାର ପର୍ମିଁ

- ❖ ପ୍ରଥମେ କେଶକୁ ଭଲ ଭାବେ ଶାଖୁ କରି ନିଆନ୍ତୁ। ଏହାକୁ ଗାଢ଼େଇରେ ପରେ ପେଟି ଦିଆନ୍ତୁ।
- ❖ ସାମାନ୍ୟ ଓଡ଼ାଥବା ଅବସ୍ଥାରେ ଶୋଇ ରହି କେଶକୁ ଅଛୁ ଆହୁ ଭାଗ କରିଦିଆନ୍ତୁ। ପ୍ରତି ଭାଗ କେଶକୁ ଭଲ ଭାବେ ଗୋଲାରେ ପ୍ରତି ଭାଗ କରିଦିଆନ୍ତୁ।
- ❖ ସବୁ ଗୋଲ ହୋଇଥାଏ କେଶ ଉପରେ ପରିମିଂ ଲୋଶନ ଲଗାନ୍ତୁ।
- ❖ ଏହା ଉପରେ ସାଥୀର କ୍ୟାପ କିମ୍ବା ଗାଢ଼େଇ ବୁଡ଼ାଇ ଦିଆନ୍ତୁ।
- ❖ ୧୫ ମିନିଟ ରଖିବା ପରେ କେଶ ଗୋଲ ହୋଇଛି କି ନାହିଁ ଜାଣିବା ଲାଗି ସର୍ବ ପ୍ରଥମେ ଯେଉଁ କେଶ ଗୋଲ କରିଥିଲେ ତା'କୁ ଖୋଲି ଦେଖନ୍ତୁ। ଯଦି ହୋଇଥାଏ ତେବେ ଗୋଲର



ଲଗାନ୍ତୁ ଏବଂ କିଛି ସମାଯ ରଖିବା ପରେ
ଗୋଲ ଖୋଲ ଦିଆନ୍ତୁ। ଖୋଲିବା
ପରେ ମୁହଁବାର ମୁହଁଗ୍ରାଜକର
ଲଗାର ୫ ମିନିଟ ରଖିବା ପରେ ସାଦା
ପାଇରେ ଧୋଇ ଦିଆନ୍ତୁ ଏବଂ ଶୁଖାବାକୁ
ଛାଇ ଦିଆନ୍ତୁ। ବର୍ଷମାନ ଆପଣଙ୍କ
କେଶ ପୂର୍ବ ଅପେକ୍ଷା ବାହିନ୍ତି ଏବଂ
ଶୁଭଲିଙ୍ଘ ଲାଗିବା।

ମହିଳା ଓ ଶୈତପ୍ରଦର

ଶୈତପ୍ରଦର ରୋଗ ନାମାନଙ୍କୁ
ହୋଇଥାଏ। ଅସାମଞ୍ଜସ୍ୟ
ଆହାର, ବିହାର, ଦୁଷ୍ଟି ପରିବେଶ,
ଅଭ୍ୟଧକ ପରିଶ୍ରମ, ମାସିକ ରହସ୍ୟାବ
ସମସ୍ୟରେ ପରିଷ୍ଵର ନ ରହିବା ବ୍ୟାଧା ଏହି
ରୋଗରେ ଆନ୍ତାନ ରୋଗର ଯୋଗାଙ୍କ
ସରବା ଅଧିକ ତେଣୁ ଓ ବୁର୍ଜମୁଣ୍ଡ ହୋଇଥାଏ
ଏବଂ ଲଜ୍ଜା ଓ ସଙ୍କୋଚ କରି ଉଚ୍ଚ ରୋଗକୁ
ଲୁଗାଇଥାନ୍ତି। ଯୋଗାର ରୋଗୀ ଶାରୀରିକ
ଓ ମନୀଷିକ ପ୍ରରକ୍ଷଣରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ମଳିନ
ପଦ୍ଧିଯାଏ। ଏବେ ଶତକତା ଷ୍ଟାଫ୍ ପ୍ରତିଶତ
ନାରୀ ଏହି ରୋଗରେ ଆନ୍ତାନ ଏହା ଏହି
ରୋଗର କାରଣ ଓ ପ୍ରତିକାର ବ୍ୟାଧା ଏହା
ଏହାକୁ ପ୍ରତିବେଶ କରାଯାଇପାଇବି।



କୁଣ୍ଡାଙ୍କଳେ ମଧ୍ୟ ସଂକ୍ରମଣ ହୋଇ ଏହି
ରୋଗ ବଢ଼ିଯାଏ। ଏହି ରୋଗ ପୁରୁଷଙ୍କ ହୋଇଥାଏ। କୁଣ୍ଡାଙ୍କଳେ ପ୍ରକାର ବାରାର ଦ୍ୱାରା କୁଣ୍ଡାଙ୍କଳେ ହୋଇଥାଏ।

କୁଣ୍ଡାଙ୍କଳେ ସମୟରେ ସାମାନ୍ୟ କଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ। ଏହି ରୋଗ ପୁରୁଷଙ୍କ ହୋଇଥାଏ। କୁଣ୍ଡାଙ୍କଳେ ପ୍ରକାର ବାରାର ଦ୍ୱାରା କୁଣ୍ଡାଙ୍କଳେ ହୋଇଥାଏ। କୁଣ୍ଡାଙ୍କଳେ ପ୍ରକାର ବାରାର ଦ୍ୱାରା କୁଣ୍ଡାଙ୍କଳେ ହୋଇଥାଏ। କୁଣ୍ଡାଙ୍କଳେ ପ୍ରକାର ବାରାର ଦ୍ୱାରା କୁଣ୍ଡାଙ୍କଳେ ହୋଇଥାଏ।

ପ୍ରତିକାର : ଶୈତପ୍ରଦର ରୋଗୀ ଶୁଷ୍କ
ଆହାର, ସୁଷ୍କ ପରିବେଶରେ ରହିବା
ଆବଶ୍ୟକ ଓ ସର୍ବଦା ସାବିକ ଭୋଜନ
କରିବା ଏହି ରୋଗ ବହୁବିନି ଧରି
ଲାଗି ରହିଲେ ଭୋଜ କମିବା, ଓଜନ
କମିବା, ରହୁଦି କମିବା, ପୂରା ଶାରୀର
କ୍ୟାପ ରହେ ଏବଂ ଦେହରେ କୁଳନ
ହୋଇଥାଏ।

ଅନ୍ତରୁତ କିଳା :
୧- ଅଳ୍ଲାରୁଷ୍ଣ ଟାରା, ତିନି ୧ଭାଗ
ମିଶାଇ ରଖିବାରେ ସାକାଳ ଓ ସନ୍ଧାରେ
୨୭ ମାତ୍ରମ ମାତ୍ରାରେ ମହୁ ମିଶାଇ
ଦେବନ କଲେ ଉପରଶମ ମିଳେ।
୩- ଦାଢ଼ଦଳଦୀ କ୍ୟାପ ଓ ମହୁ କିଳିନି
ଦେବନ କଲେ ଉପରଶମ ମିଳେ।
୪- ଅଶୋକ ଛାଲିନ କ୍ୟାପ ଓ ମହୁ
କିଳିନି ଦେବନ କଲେ ଉପରଶମ ମିଳେ।
୫- ପାଲିଲାଦଳା କଳା କାନ୍ଦା ଗୋଦୁରୁରେ

ଏପରି ବହୁଶାସ୍ତ୍ରସମ୍ବନ୍ଧରେ ମଧ୍ୟ ରହିଥାଏ,
ଯୋଗାର ଶୈତପ୍ରଦର ରୋଗରୁ ଉପରଶମ
ମିଳେ। ଏତଭିନ୍ନ ଆନ୍ତରୁବେଦରେ ବିଭିନ୍ନ
ପ୍ରକାରର ଶାସ୍ତ୍ରା ଅପରି ମାନ ଅଛି;
ଯଥା ପୁଷ୍ପାନ୍ତର କୁଣ୍ଡାଙ୍କଳେ,
ମେଥିଗୋଦଳ, ପ୍ରତାପାଦିତ ଦେବନ
କରିବା ଏହା କାନ୍ଦା ମଧ୍ୟ ଶୈତପ୍ରଦର ରୋଗରୁ
ଉପରଶମ ମିଳିଥାଏ।

ବିଶେଷ ପ୍ରକାରବ୍ୟ : ରୋଗୀ ଅପରି
ସେବନ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାରେ
ବିଭିନ୍ନ କାନ୍ଦା ମଧ୍ୟ ଶୈତପ୍ରଦର
କରିବା ଏକ କାନ୍ଦା ଲାଗି ପୁରୁଣା
ଶାତାରୁ କାନ୍ଦା କାନ୍ଦା କାନ୍ଦା କାନ୍ଦା
କାନ୍ଦା କାନ୍ଦା କାନ୍ଦା କାନ୍ଦା କାନ୍ଦା କାନ୍ଦା
କାନ୍ଦା କାନ୍ଦା କାନ୍ଦା କାନ୍ଦା କାନ୍ଦା କାନ୍ଦା

କାନ୍ଦା

କାନ୍ଦା

କାନ୍ଦା

କାନ୍ଦା

କାନ୍ଦା

କାନ୍ଦା

କାନ୍ଦା

କାନ୍ଦା

କାନ୍ଦା

କାନ୍ଦା

କାନ୍ଦା

କାନ୍ଦା

କାନ୍ଦା

କାନ୍ଦା

କାନ୍ଦା

କାନ୍ଦା

କାନ୍ଦା

କାନ୍ଦା

କାନ୍ଦା

କାନ୍ଦା

କାନ୍ଦା

କାନ୍ଦା

କାନ୍ଦା

କାନ୍ଦା

କାନ୍ଦା

କାନ୍ଦା

କାନ୍ଦା

ମହିଳାଙ୍କ ଭରସାଯୋଗ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା

ସଂପର୍କ ଆୟୁର୍ବେଦିକ ଚିକିତ୍ସା
ସଂପର୍କ ସହେଲୀ®



ପ୍ରଥମ ମାସର
ପ୍ରଭାବ ଦେଖନ୍ତୁ



ମୋ ନାମ ପରଶେଷ, ଜିଲ୍ଲା ଉତ୍ତରପୁର,
ରାଜ୍ୟାନ୍ତର ବାସିନ୍ଦା। ମୋ ସମୟ ଅତ୍ୟତ
ଯନ୍ତ୍ରଣାଦାୟକ ଓ ଅନିଯାନ୍ତ୍ରଣିକ ରହୁଥିଲା। ବନ୍ଦୁତ
ମହାମହା-ମହାମହା ଭାତ୍ରରୁ ଦେଖାଇଲି କିନ୍ତୁ

ଆଗେ ଏହି ପରକ ପଢ଼ିଲା ନାହିଁ। ଦିନେ
ମୋ ରତ୍ନା ଗୋ ବାନ୍ଦ୍ୟାକୁ ବୁଝି ‘ସଂପର୍କ ସହେଲୀ’ ଆୟୁର୍ବେଦିକ
ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ପରାମର୍ଶ ଦେଲେ। କାହାର ଗୋ
ରତ୍ନା ମଧ୍ୟ ‘ସଂପର୍କ ସହେଲୀ’ର ରଜେନ୍଱ ସହ ପରିଚିତ ଥିଲା। ତା’
କିମ୍ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପରାମର୍ଶ ପାଇଁ ବୁଝ-ବୁଝି କାମର
ସକାଳେ-ସନ୍ଧ୍ୟାବେଳେ ସେବନ କରିବା ଆମ କଲି। ମାତ୍ର 21
ଦିନ ଭିତରେ ମୋତେ ବନ୍ଦୁତ ରହୁଥିଲା ନାହିଁ।

ମୋ ନାମ ସୁଲୋକାନା ଦେବୀ, ବୟବୀ 28
ବର୍ଷ, ସିରିଗାର ବର୍ଷିତା ତଥା ବୁଝିଆ
ଅଟେ। ଯେବେଳୋରୁ ସେ ବିନିର୍ଦ୍ଦିତ ଆରମ୍ଭ
ହେଲା ସେବନୋରୁ ପଚ ବ୍ୟଥା, କାନ୍ତି,
ଚିକିତ୍ସାକାରିଙ୍କ ଏ ସବୁ ସମୟା ଆରମ୍ଭ
ହୋଇଯାଇଥିଲା। ମୋ ଅଭିମାନ ଦେଲେ।

ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଅନୁଯାୟୀ ‘ସଂପର୍କ ସହେଲୀ’ ଚିକିତ୍ସା
କରିବାକୁ ପାଇଁ ସବୁ ସମ୍ଭାବନା ଦେଲେ। ତାହାରେ
ବିଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପରାମର୍ଶ ଏହିରୁ ବୁଝିଆ ଏହିରୁ
ବୁଝିଲା। ମୋ ଅଭିମାନ ଦେଲେ।

ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଅନୁଯାୟୀ ‘ସଂପର୍କ ସହେଲୀ’ କରିବାକୁ
ପାଇଁ ଏହିରୁ ବୁଝିଆ ଏହିରୁ
ବୁଝିଲା। ମୋ ଅଭିମାନ ଦେଲେ।

ମୋ ନାମ ସୁଲୋକାନା ଦେବୀ, ବୟବୀ 28
ବର୍ଷ, ସିରିଗାର ବର୍ଷିତା ତଥା ବୁଝିଆ
ଅଟେ। ଯେବେଳୋରୁ ସେ ବିନିର୍ଦ୍ଦିତ ଆରମ୍ଭ
ହେଲା ସେବନୋରୁ ପଚ ବ୍ୟଥା, କାନ୍ତି,
ଚିକିତ୍ସାକାରିଙ୍କ ଏ ସବୁ ସମୟା ଆରମ୍ଭ
ହୋଇଯାଇଥିଲା। ମୋ ଅଭିମାନ ଦେଲେ।

ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଅନୁଯାୟୀ ‘ସଂପର୍କ ସହେଲୀ’ କରିବାକୁ
ପାଇଁ ଏହିରୁ ବୁଝିଆ ଏହିରୁ
ବୁଝିଲା। ମୋ ଅଭିମାନ ଦେଲେ।

ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଅନୁଯାୟୀ ‘ସଂପର୍କ ସହେଲୀ’ କରିବାକୁ
ପାଇଁ ଏହିରୁ ବୁଝିଆ ଏହିରୁ
ବୁଝିଲା। ମୋ ଅଭିମାନ ଦେଲେ।

ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଅନୁଯାୟୀ ‘ସଂପର୍କ ସହେଲୀ’ କରିବାକୁ
ପାଇଁ ଏହିରୁ ବୁଝିଆ ଏହିରୁ
ବୁଝିଲା। ମୋ ଅଭିମାନ ଦେଲେ।

ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଅନୁଯାୟୀ ‘ସଂପର୍କ ସହେଲୀ’ କରିବାକୁ
ପାଇଁ ଏହିରୁ ବୁଝିଆ ଏହିରୁ
ବୁଝିଲା। ମୋ ଅଭିମାନ ଦେଲେ।

ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଅନୁଯାୟୀ ‘ସଂପର୍କ ସହେଲୀ’ କରିବାକୁ
ପାଇଁ ଏହିରୁ ବୁଝିଆ ଏହିରୁ
ବୁଝିଲା। ମୋ ଅଭିମାନ ଦେଲେ।

ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଅନୁଯାୟୀ ‘ସଂପର୍କ ସହେଲୀ’ କରିବାକୁ
ପାଇଁ ଏହିରୁ ବୁଝିଆ ଏହିରୁ
ବୁଝିଲା। ମୋ ଅଭିମାନ ଦେଲେ।

ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଅନୁଯାୟୀ ‘ସଂପର୍କ ସହେଲୀ’ କରିବାକୁ
ପାଇଁ ଏହିରୁ ବୁଝିଆ ଏହିରୁ
ବୁଝିଲା। ମୋ ଅଭିମାନ ଦେଲେ।

ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଅନୁଯାୟୀ ‘ସଂପର୍କ ସହେଲୀ’ କରିବାକୁ
ପାଇଁ ଏହିରୁ ବୁଝିଆ ଏହିରୁ
ବୁଝିଲା। ମୋ ଅଭିମାନ ଦେଲେ।

ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଅନୁଯାୟୀ ‘ସଂପର୍କ ସହେଲୀ’ କରିବାକୁ
ପାଇଁ ଏହିରୁ ବୁଝିଆ ଏହିରୁ
ବୁଝିଲା। ମୋ ଅଭିମାନ ଦେଲେ।

ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଅନୁଯାୟୀ ‘ସଂପର୍କ ସହେଲୀ’ କରିବାକୁ
ପାଇଁ ଏହିରୁ ବୁଝିଆ ଏହିରୁ
ବୁଝିଲା। ମୋ ଅଭିମାନ ଦେଲେ।

ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଅନୁଯାୟୀ ‘ସଂପର୍କ ସହେଲୀ’ କରିବାକୁ
ପାଇଁ ଏହିରୁ ବୁଝିଆ ଏହିରୁ
ବୁଝିଲା। ମୋ ଅଭିମାନ ଦେଲେ।

ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଅନୁଯାୟୀ ‘ସଂପର୍କ ସହେଲୀ’ କରିବାକୁ
ପାଇଁ ଏହିରୁ ବୁଝିଆ ଏହିରୁ
ବୁଝିଲା। ମୋ ଅଭିମାନ ଦେଲେ।

ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଅନୁଯାୟୀ ‘ସଂପର୍କ ସହେଲୀ’ କରିବାକୁ
ପାଇଁ ଏହିରୁ ବୁଝିଆ ଏହିରୁ
ବୁଝିଲା। ମୋ ଅଭିମାନ ଦେଲେ।

ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଅନୁଯାୟୀ ‘ସଂପର୍କ ସହେଲୀ’ କରିବାକୁ
ପାଇଁ ଏହିରୁ ବୁଝିଆ ଏହିରୁ
ବୁଝିଲା। ମୋ ଅଭିମାନ ଦେଲେ।

ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଅନୁଯାୟୀ ‘ସଂପର୍କ ସହେଲୀ’ କରିବାକୁ
ପାଇଁ ଏହିରୁ ବୁଝିଆ ଏହିରୁ
ବୁଝିଲା। ମୋ ଅଭିମାନ ଦେଲେ।

ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଅନୁଯାୟୀ ‘ସଂପର୍କ ସହେଲୀ’ କରିବାକୁ
ପାଇଁ ଏହିରୁ ବୁଝିଆ ଏହିରୁ
ବୁଝିଲା। ମୋ ଅଭିମାନ ଦେଲେ।

ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଅନୁଯାୟୀ ‘ସଂପର୍କ ସହେଲୀ’ କରିବାକୁ
ପାଇଁ ଏହିରୁ ବୁଝିଆ ଏହିରୁ
ବୁଝିଲା। ମୋ ଅଭିମାନ ଦେଲେ।

ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଅନୁଯାୟୀ ‘ସଂପର୍କ ସହେଲୀ’ କରିବାକୁ
ପାଇଁ ଏହିରୁ ବୁଝିଆ ଏହିରୁ
ବୁଝିଲା। ମୋ ଅଭିମାନ ଦେଲେ।

ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଅନୁଯାୟୀ ‘ସଂପର୍କ ସହେଲୀ’ କରିବାକୁ
ପାଇଁ ଏହିରୁ ବୁଝିଆ ଏହିରୁ
ବୁଝିଲା। ମୋ ଅଭିମାନ ଦେଲେ।

ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଅନୁଯାୟୀ ‘ସଂପର୍କ ସହେଲୀ’ କରିବାକୁ
ପାଇଁ ଏହିରୁ ବୁଝିଆ ଏହିରୁ
ବୁଝିଲା। ମୋ ଅଭିମାନ ଦେଲେ।

ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଅନୁଯାୟୀ ‘ସଂପର୍କ ସହେଲୀ’ କରିବାକୁ
ପାଇଁ ଏହିରୁ ବୁଝିଆ ଏହିରୁ
ବୁଝିଲା। ମୋ ଅଭିମାନ ଦେଲେ।

ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଅନୁଯାୟୀ ‘ସଂପର୍କ ସହେଲୀ’ କରିବାକୁ
ପାଇଁ ଏହିରୁ ବୁଝିଆ ଏହିରୁ
ବୁଝିଲା। ମୋ ଅଭିମାନ ଦେଲେ।

ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଅନୁଯାୟୀ ‘ସଂପର୍କ ସହେଲୀ’ କରିବାକୁ

