



## KAMLA PRASAND

ବିଆରା ସ୍ଵାଦ



Watch at:



# Safal

PAN MASALA

ସେହି ମଜାର ପ୍ରତିଶ୍ଵାସ  
ଏବେ ଦୁଇଗୁଣରୁ ବି ବେଶ୍ଟି !



₹10/-  
ମୂଲ୍ୟର କୁଆ  
ଜମ୍ବୋ ପ୍ୟାକ୍











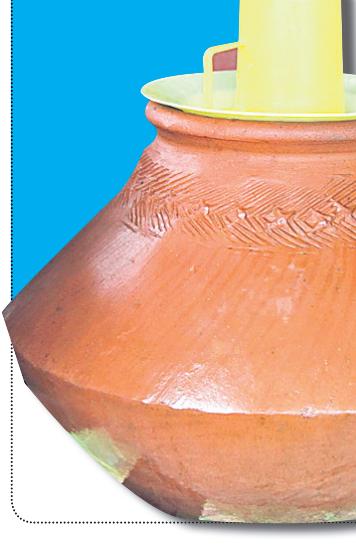








ମାଟିଆ ପାଣି ଆମ ଶରୀର  
ପାଇଁ କେତେ ଉପକାରୀ ତାହା  
କହିବା ବାହୁଲ୍ୟମା ମାଟିଆରୁ ଆଣି  
ଗ୍ରାସେ ପାରି ପିଇଦେଲେ ବେଶ  
ଶାନ୍ତି ଲାଗେ ତେବେ ଏଥିରେ  
ଥବା ଉପକାରୀ ଗୁଣ ବିଷ୍ଣୁଯରେ  
ଦିଲ୍ଲୀସୁ...



# ଉପକାରୀ ମାଟିଆ ପାଣି

- 
  - ▶ ଯେହେତୁ ମାଟିଆ ମାଟିରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥାଏ ତେଣୁ ଏହା ଜୀବାଶ୍ଵର ନାଶକ । ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାୟରେ ମାଟିଆ ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାୟରେ ଏଥୁରୁ ଦୂଷିତ ପଦାର୍ଥ ବାହାରି ଯାଇଥାଏ ।
  - ▶ ମାଟିଆ ପାଣି ପିଇବା ବ୍ୟାରା ଅଜାର୍ଯ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଅନେକାଙ୍ଗରେ ଦୂର ହୋଇଥାଏ । କଞ୍ଚିତ୍ତରୁ ମଧ୍ୟ ଏହି ପାଣି ଉପଶମ ଦିବା ।
  - ▶ ଯଦି ଶରାରର କୌଣସି ଖ୍ଲାନରୁ ରଙ୍ଗ କରଣ ଥିଲା ତାହାର କରିବାର କାରଣ ମାଟିଆରେ ପାଣି ଅଧିକ ଦିନ ବ୍ୟବହୃତ ନ ହୋଇ ରହିଲେ ସେଥିରେ ବ୍ୟାକ୍ରୋଟିଆ ଦୂଷିତ ହୋଇଥାଏନ୍ତି । ତେଣୁ ପ୍ରତିଦିନ ମାଟିଆ ପାଣିକୁ ବଦଳାଇ ଦିଅନ୍ତି ।



ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ଉପଶମ ଦେବ ହିନ୍ଦୀଙ୍କୁ  
ଆପଣିଟି କାହାରିଟି କାହା କିମ୍ବାକୁ କିମ୍ବା କାହାରୁ

ଥାଜକାଳର ଲକେକଟଗ୍ରୋନକ ଯୁଗରେ ଉଡ଼ାଇସ୍କୁ ଭାତ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଛି । ଏହି ତାଙ୍କାରେ ସ୍ଥିତେମର ବୈଜ୍ଞାନିକ ଆର ଏକ କଥା ଯୋଦିଛନ୍ତି । ସେମାନେ ତିନିବର୍ଷ ପରିଶ୍ରମ କରି ଏକ ନୂଆ ଡିଭାଇସ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଛନ୍ତି । ଏହାର ଏକ ସ୍ଵତନ୍ତ୍ର ବିଶେଷତ ରହିଛି । ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ଉପଶମ ପାଇବାକୁ ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରିବ ବୋଲି ଏହି ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ଦୃଢ଼ାକ୍ଷି ବ୍ୟକ୍ତ କରିଛନ୍ତି । ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନ୍ତୁଭୂତ ହେଉଥିବା ଜାଗା ଉପରେ ଏହାକୁ ବରି ଦେଲେ ତାହା କିଛି ସମୟ ଭିତରେ କାମ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରିଥାଏ । ଖାସ କଥା ହେଲା, ଏହି ନୂଆ ଡିଭାଇସ୍ କିପରି କାମ କରୁଛି ତାହା କୁପରାକ୍ସାମ୍ବଲିକ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇ ସେଥିରୁ ସଫଳତା ମିଳିଛି ବୋଲି ପ୍ରକାଶିତ ରିପୋର୍ଟରେ ଉଲୋଚ୍ନ କରାଯାଇଛି ।

## ଗଣ୍ଡି ସମସ୍ୟାର ପ୍ରାକୃତିକ ଉପଚାର

“ବୃତ୍ତାବସ୍ଥାରେ ବା ବୟସ ବଢ଼ିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ହାତରେ କିମ୍ବା ଗଣ୍ଡିଗୁଡ଼ିକରେ ଅଧିକ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଏ ଏବଂ ବରଜ ଓ ବିନାରିଷି ଗସାର ହୋଇଥାଏ । ସର୍ବିଭାବ ବୃତ୍ତାବସ୍ଥାରେ ସାମାନ୍ୟ ସମସ୍ୟା । ବୟସ ବଢ଼ିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଅଣ୍ଠି ସର୍ବିଗୁଡ଼ିକରେ ଘର୍ଷଣ ହୋଇ ଅଣ୍ଠି କ୍ଷୟ ଏବଂ ଏହି ଘର୍ଷଣରେ ସାହାଯ୍ୟ କରୁଥିବା ଉଚଳ ପଦାର୍ଥ ଧାରେ ଧାରେ କମ୍ ହୋଇ ଫଳସ୍ଵରୂପ ସର୍ବିଗୁଡ଼ିକ ଶୁଷ୍କ କରି ଦେଇଥାଏ । ପରିଶାମ ସ୍ଵରୂପ ଲାକୁଳା କଲେ କଷ୍ଟ ହୁଏ ଏବଂ ସାମାନ୍ୟ ଦିନଦର୍ଶ୍ୟାରେ ଏହାର ଗତିଧୂ ଉପରେ ବାଧା ଉପକ ହୁଏ ।”

— ୪୩ —

ଫ୍ଲୁ, ଅର୍ପି, ଜଳ, ଗାନ୍ଧ, ସମୀର-ଏହି ପଞ୍ଚତରେ ଶରୀର ଟିଆରି ହୋଇଛି। ପ୍ରକୃତିର ଏହି ପଞ୍ଚତର ପ୍ରଯୋଗ ଦ୍ୱାରା କରାଯାଉଥିବା ଟିକିଯାକୁ ପ୍ରାକୃତିକ କିଷ୍ଟା କୁହାଯାଏ। ପୃଥିବୀ ତରୁଣୁ ଉପନ୍ନ ମାଟି, ଅଗ୍ନି/ତାପ ବା ସୂର୍ଯ୍ୟକିଣିଶର କିଷ୍ଟା, ଜଳ ତରୁ ଦ୍ୱାରା ବୋରୋନ୍ ଥାଏ ସେ ସନ୍ଧିବାତେ କଷ୍ଟ ଅଧିକ ପାଇଥାଏ। ତେଣୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ସେଇ ଖାଇଲେ ସେଥିରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳେ। ସେଇବୁ ଛାଡ଼ିଲେ ପ୍ରୋକୋଲି, ଶାଗ, ନାସପାତି, ଅଳ୍ପରୁ ଓ ଡାଲିରୁ ମଧ୍ୟ ବୋରୋନ୍ ମିଳିଥାଏ। ଗାଜରରୁ ଫର୍ମାଇବୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମାତ୍ରାରେ ମିଳିଥାଏ



ଜଳ କିଣ୍ଟା, ଗରନ ଥଥା ସମୀର ଦ୍ୱାରା  
ଆହାର ବିହାର କିଣ୍ଟାକୁ ପ୍ରାକୃତିକ  
କିଣ୍ଟା କୁହାଯାଏ । ପ୍ରାକୃତିକ ଉପଚାର  
ନିରାପଦ ହୋଇଥାଏ ଏହା ଏହାର  
କୌଣସି ପର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରତିକିଣ୍ଟା ନ ଥାଏ । ଗଣ୍ଡି  
ବିଷ୍ଣୁ ବା ଦରତ ହେବା ବୃଦ୍ଧାଗଲ୍ଲାରେ  
ଏକ ସାଧାରଣ ସମୟୀ, ଠିକ ଯେମିତି  
ବୃଦ୍ଧାଗଲ୍ଲା ଆମ ଜାବନର ଏକ ନିଶ୍ଚିତ  
ଭାଗ । ବୃଦ୍ଧାଗଲ୍ଲା ସବୁବେଳେ ଗଣ୍ଡି  
ପାଡ଼ା ବିଶାବଗ୍ରହ୍ୟ କରାଏ । ଏହା  
ଛୋଟ ଗଣ୍ଡି ହୋଇପାରେ ବଡ଼ ଗଣ୍ଡି  
ବି ହୋଇପାରେ । କିଣ୍ଟା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଯଦି  
ଦେଖାଯାଏ ତେବେ ଗଣ୍ଡାପାଠାର

କେତେକ କାରଣ ହୋଇପାରେ ।  
ଏହା ସଂକଷିପାତ, ଆମବାତ, ଗଣ୍ଡିବାତ,  
ଗଠିଯା ହୋଇଥାଏ । ଆୟୁର୍ବେଦ  
ଅନୁସାରେ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ବାତ  
ମାତ୍ରାକୁ ଦେବାଥାମ ଦେଖା ଦାତ ଏବଂ  
ଶରାରର ରଙ୍ଗବହିନୀକୁ ମଜଭୁତ  
କରିଥାଏ । ଗହମ, ଯଥ, ବାଜରା ଆଦି  
ଭିତାମିଳ ବି' ମଧ୍ୟ ମୁଖ୍ୟପ୍ରୋତ ।  
ବିହାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ନିର୍ମିତ ଶାରାରିକ  
ଭ୍ୟାମାମ ମହିନିର ମନ୍ଦର ନିରିବ

ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ହେଉଥାଏ ତୋ ହାତ୍ତ ଏବଂ  
ଏହାର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସମ୍ବିରେ ବାତର  
ସାଞ୍ଚରଣ କିଶେଷ ଖୁଲ୍ଲା ନ ନେଇଥାଏ ।  
କୃଷ୍ଣରୁଗ୍ରାମେ ବା ବୟସ ବଢ଼ିବା ସଙ୍ଗେ  
ସଙ୍ଗେ ହାଡ଼ରେ କିମ୍ବା ଗଣ୍ଠଗୁଡ଼ିକରେ  
ବ୍ୟାଯାମ କରୁଥିଲୁ ଦିନଭୁବ୍ରତ କରିବା  
ସହ କର୍ମ୍ୟଦକ୍ଷତା ବଢ଼ାଇଥାଏ ।  
ପ୍ରତିଦିନ ବ୍ୟାଯାମ କଲେ ଶରୀର  
ଭାର ନିମନ୍ତ୍ରଣ ହେଉଥାଏ । ନିମନ୍ତ୍ର  
ବ୍ୟାଯାମ ଦ୍ୱାରା ଗଣ୍ଠଗୁଡ଼ିକର ଗତିବିଧି

ଅଧିକ ସମସ୍ୟା ଦେଖୋଯାଏ ଏବଂ  
ଦରକ ଓ ବିଶାରିତ ଗୟାର ହୋଇଥାଏ ।  
ସନ୍ଧିବାତ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ସାମାନ୍ୟ  
ସମସ୍ୟା । ଯମ୍ବୟ ବଡ଼ାବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ  
ଅଣ୍ଟି ସନ୍ଧିବାତରେ ଘର୍ଷଣ ହୋଇ ଅଣି  
ବଢ଼ିଥାଏ ଏବଂ ପାଦାରୁ ଆରାମ ମିଳେ ।  
ମାଲିଷ କରିବା ହୁଏ ଗଣ୍ଡିବାତରୁ  
ମଧ୍ୟ ଆରାମ ମିଳେ । ସୋରିଷ  
ଡେଲ, ଏରଷ୍ଟ ଡେଲର ପ୍ରୟୋଗରୁ  
ବଢ଼ିତ ଆରାମ ମିଳେ । ମାଲିଷ ଡିଭିନ

ପ୍ରକ୍ଷେପ ସ୍ଵରୂପଙ୍କରେ ଯଜମାଣ ପଞ୍ଚ  
ଶତ ଏବଂ ଏହି ଘର୍ଷଣରେ ସାହାଯ୍ୟ  
କରୁଥିବା ଉଚଳ ପଦାର୍ଥ ଧୀରେ ଧୀରେ  
କମ୍ ହୋଇ ଫଳସ୍ଵରୂପ ସମ୍ମର୍ତ୍ତିକୁ  
ଶୁଷ୍କ କରି ଦେଇଥାଏ । ପରିଶାମ  
ପରିଶାମ ହେଲା ଏହି ଶୈଁ ଏହି

ସୁରୂପ ଚଳାକୁଳା କଲେ କଷ୍ଟ ହୁଏ  
ଏବଂ ସାମାନ୍ୟ ଦିନର୍ଥ୍ୟାରେ ଏହାର  
ଗତିଶ୍ଵେତ ଉପରେ ବାଧା ଉପରେ ହୁଏ ।  
ଗଣ୍ଡି ପାଇଁ ଏବଂ ଦରଦ ଦିବାରଣ ଏବଂ  
ନିଯନ୍ତ୍ରଣ ହେତୁ ନିମ୍ନବର୍ଣ୍ଣତ ପ୍ରାକୃତିକ

ଜଳ ତକ୍ଷାସ : ଜଳ ତକ୍ଷାସ ଥାଏ ଓ  
ଗରମ ପାନୀକୁ ମେଇ କରାଯାଇଥାଏ ।  
ଗରମ ବାଷ୍ପ କିମ୍ବା ବରଣ ହାରା ସେଇ  
ଦେଇ ଦ୍ଵାରା ସତେଜ କରି ପ୍ରାଣ ଶକ୍ତି  
ପ୍ରାପନ କରାଯାଏ । ପ୍ରାକୃତିକ କିମ୍ବାରେ

ଉପାୟକୁ ସମ୍ବଲିତା ପୂର୍ବକ ପ୍ରଯୋଗ  
କରାଯାଇଥାଏ ।  
**ଆହାର ବ୍ୟବସ୍ଥା:** ପୌଷ୍ଟିକ ଏବଂ  
ସଫ୍ରାନ୍ତ ଆହାର ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି  
ପାଇଁ ମୟନ୍ଦରମ୍ଭ । ଶିଖନାମନ୍ତର

ଧାୟ ଦ୍ୱାସିଷ୍ଠାନ୍ତୁ । ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ପରିମାଣରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ପରିମାଣରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ପରିମାଣରେ  
 ଯେତେବେଳେ ଶରୀର ଗୋରାଗୁରୁ  
 ତଥା ଅନାବିଶ୍ୟକ ରୂପେ ପାଢ଼ି  
 ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଗଣି ପାତା ବଢ଼ି ବଢ଼ି  
 ଚାଲିଥାଏ ସେତେବେଳେ ଦିନରତ୍ୟା  
 ତଥା ଅନ୍ୟ ଗତିବ୍ୟୁ ଉପରେ ଅନେକ  
 ପ୍ରଭାବ ପଢ଼ିଥାଏ । ଯଦି ପ୍ରାମ୍ଲମ୍ବିତ  
 ଆଜିକାଳି ବତ୍ତିନ ପ୍ରକାର ଚିକିତ୍ସା  
 ପରିଚିତ ଅବଳମ୍ବନ କରାଯାଉଛି ।  
 ଅପରେଶନ କରିବା, ବତା ବାନ୍ଧିବା,  
 ଆଶ୍ୱରେ ଲଞ୍ଜେକସନ ନେବା,  
 ଦେଖିକ ଲଞ୍ଜେକସନ ନେବା,

ଆପଣ ନିଜ ଆହାର ବ୍ୟକ୍ତହାର ପ୍ରତି  
ଧାନ ଦେଇଲୁଛାନ୍ତି ସେମାନେ ଏ ପ୍ରକାର  
ପ୍ଲିଟ୍ଟୁ ଉପରେ କଷ୍ଟରୁ ପୁଣି ପାଇଥାନ୍ତି ।  
ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତ ସବୁବେଳେ ତିନି ତିନି  
ଆହାର ଗ୍ରହଣ କରିବା ଦରକାର ।  
ଅର୍ଥାତ୍ ତିନି ତିନି କାଉଳ,  
ତିନି ତିନି ଅପଣିରେ  
ଅର୍ପଣ ଖାଇବା, ସେକଦେବା, ଜଳ  
କିଳ୍ପିଆ, ମାଟି କିଳ୍ପିଆ, ଧାତବ କିଳ୍ପିଆ,  
ନେମୁଗରାପାଥ୍ୟ, ହୋମିଓପାଥ୍ୟ  
ଜଞ୍ଜିପୁଣ୍ଡି କିଳ୍ପିଆ, ଆୟୁର୍ବେଦ କିଳ୍ପିଆ ଓ  
ସବୋପରି ଆଧୁନିକ କିଳ୍ପିଆ ବ୍ୟକ୍ତହାର  
କରାଯାଇଛି । କିନ୍ତୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ଭଲ

ତାଳି, ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପରିବାର ପ୍ରଯୋଗ  
ଶରାର ତଥାକୁ ଭରପୂର ରଖିବାକୁ  
ଚେଷ୍ଟ କରିଥାଏ । ମାସ, ମାଛ, ଅଞ୍ଚା  
ଓ ଦୁଃ୍ଖ ଜୀବାୟ ଖାଦ୍ୟ ଅପେକ୍ଷାକୁ  
ଜୀବ ଜୀବା ଦେଇ । ମନ୍ତ୍ର ଆମାର

ହେଉ ନାହିଁ ଏବଂ ରୋଗାସଂଖ୍ୟା  
ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଛି । ଗୋଗର ପ୍ରବଳତା  
ଓ କଷ୍ଟ ପାଇଁ ମଣିଷ ପାଖରେ ଘୋର୍ୟ  
ନାହିଁ ସେ ଏ ଭାକ୍ତର ପାଖରୁ ସେ  
ଦାବର ଏ ମଧ୍ୟାମାର ସେ ମଧ୍ୟାମାର

କହୁ କଥାରୀ ଉଚତା ଯଦି ଆମାବାଟ  
ତେବେ ବାଉଳ, ଦସ୍ତି, ମାଖନ, ମଲାଇ  
ଆଦି କପ୍ରବର୍କ ଖାଦ୍ୟ କହି ଖାଲବା  
ଉଚିତ, ଯେତେ ସମ୍ବନ୍ଧ ତୋଣ କଲେ  
ଭଲ । ମାଛରେ ଓମେଗା-୩ ଯାହା  
ଭାଙ୍ଗିବା ଏବଂ ପ୍ରଶାନ୍ତାମୁହୁ ସେ ପ୍ରଶାନ୍ତା  
ଏମିତି ଧୀ ଧଉଡ଼ କରି ରୋଗର  
ପ୍ରବଳତା ବଢ଼ାଇବାରେ ଲାଗିଛନ୍ତି ।  
ରୋଗର ପ୍ରାମଳେ ଯଦି ପ୍ରାକୃତିକ  
ଚକିଷା ବା ଆୟୁର୍ବେଦ ଚକିଷା ଅବଳମ୍ବନ

ପାଣି ଏହିଦରେ ଭରି ଗଢ଼ିଥାଏ ତାକୁ  
ଖାଇଲେ ସନ୍ଧିରେ ଥୁବା ଫୁଲା କମ୍ବ  
ଛୁଟ୍ଟା ତେଣୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଦୁଇ ଥର ମାଛ  
ଖାଇପାରିବା । ପ୍ରଥେକ ଦିନ ସେଇ  
ଖାଇବା ଉଚିତ । ସେଓରେ ଖଣ୍ଡିତତତ୍ତ୍ଵ  
ଅତ୍ୟଧିକ ମାତ୍ରରେ ମିଳିଥାଏ, ଯାହା  
କରାଯାଏ ତେବେ ଉପକାର ମିଳିଥାଏ ।  
ଏହି ପଞ୍ଚତତ୍ତ୍ଵାଧାନ କିମ୍ବା ଗଢ଼ିବାତକୁ  
ନିମ୍ନଲିଖିତ କରିପାରିଥାଏ । ଯାହାଦ୍ୱାରା  
ଗଣ୍ଡ ବଦଳାଇବାର ମଷକା ନ  
ଆସେ । ତେଣୁ ଯେଉଁମାନେ ଗର୍ଭିକିଶା  
(ଆର୍ଥିକଟିଷ୍ଟ)ରେ ପାଢ଼ିବ ଯୋଗାନେ

ଅଛି ଏବଂ ଗଣ୍ଡଗୁଡ଼ିକୁ ସୁଲ୍ଲ ରଖିଥାଏ  
ଏବଂ ସୁଲ୍ଲ ରଖିବା ପାଇଁ ମହଞ୍ଚଳୁଷ୍ଟ  
ଭୁଲିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକ

ଧାରିଷ୍ଠିର ଭାବରେ ନିର୍ମଳ ନିଅନ୍ତ୍ର ଏବଂ  
ଠିକ୍ ଭାବରେ ଠିକ୍ ସମାଯରେ ଠିକ୍  
ଜାଗରେ ଚିକିତ୍ସା କରାଇ ଉପକୃତ

# ବ୍ୟାଗ କରୁଥିଲେ..

ନିଜର ଦେଖିଲାମିନ ଜୀବନ  
 ତାଳିକାରେ ଯୋଗକୁ  
 ଥରେ ସାମିଳ କରିଛୁ ନା  
 ! ତେବେ ଜାଣିପାରିବେ  
 ସହାର ସୁପ୍ରଭାବ ବିଶ୍ୟରେ  
 ଆପେ ଜାଣିପାରିବୋ  
 ହେଲେ ଯୋଗ କରିବା  
 ପୂର୍ବରୁ କେତୋଟି ବିଶ୍ୟ  
 ପ୍ରତି ନକର ଦେବା ନିହାତି  
 ନିବ୍ରାମିତାମଧ୍ୟେ



- ଯୋଗ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ନିଜର ଶାରୀରିକ ଫିଟ୍ନେସ୍ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ ।
  - ଯଦି ଯୋଗ ବିଷୟରେ ସବିଶେଷ ଜ୍ଞାନ ନାହିଁ ତେବେ ଯୋଗ ବିଶେଷଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ।
  - ସ୍ଵର୍ଗ୍ୟେଦୟର ଅଧ ଘଣ୍ଟାଏ ପୂର୍ବରୁ କିମ୍ବା ଘଣ୍ଟାଏ ପରେ ଯୋଗ କଲେ ତାହାର ସୁପ୍ରଭାବ ଶରୀର ଉପରେ ପଢ଼ିଥାଏ । କାରଣ ଏହି ସମୟରେ ପରିବେଶ ଅନେକାଂଶରେ ପ୍ରଦୂଷଣମୁକ୍ତ ଥାଏ ।
  - ଯୋଗକରିବାରେ ତଳାରେ ଫୁଲୁଛନ୍ତି ଶାନ୍ତ ଏବଂ ଥଣ୍ଡା ମିଳାଇରେ ଯୋଗ କରନ୍ତୁ ।
  - ପରାମର୍ଶ କରି ଯୋଗ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।
  - ଯୋଗ କରିବା ସମୟରେ ଗୋଟିଏ କଥା ପ୍ରତି ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହି ସମୟରେ କାହାରୁଙ୍କ କଥାବାର୍ତ୍ତ ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
  - ଯୋଗ କରୁଥିବା ସମୟରେ ପାଚିବାଟେ ଶ୍ଵାସକ୍ରିୟା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
  - ସବୁବେଳେ ଏକ ସୁମ୍ଭୁ ତଥା ପ୍ରଦୂଷଣମୁକ୍ତ ପରିବେଶରେ ଯୋଗ କରନ୍ତୁ ।
  - ଯୋଗ କରିବାର ୧୦ ମିନିଟ୍ ପୂର୍ବରୁ ଗ୍ଲାସେ କିମ୍ବା ଦୁଇ ଗ୍ଲାସ ପାଣି ପିଇଲେ ତାହା ସ୍ଵାପ୍ନ୍ୟ ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ







